

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ЕФЕКТИВНА МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Антонюк А., спеціаліст
Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»
alfabank6196@gmail.com

Уміння плавати відноситься до числа життєво-необхідних навичок. Незважаючи на зусилля ряду дослідників з пошуку найбільш ефективних засобів, цілеспрямовано впливати на формування техніки рухів у процесі навчання плаванню, бажаний результат поки не досягнуто: навчальний процес займає тривалі терміни, досить високий відсоток дітей не мають навичку плавання. Мета дослідження: визначити роль і особливості плавання в системі фізичного виховання молодших школярів за даними фахової літератури.

В роботі розкриваються особливості занять оздоровчим плаванням з молодшими школярами, серед яких такі: оптимальне складання груп (не більше 15 осіб), дотримання організаційно-гігієнічних умов та правил безпеки. Заняття, що складається з трьох частин, починається і закінчується на суші та будуються таким чином, що б об'єм фізичного навантаження зростав у першій половині основної частини, а потім поступово зменшувався [2, с. 181].

При навчанні техніки плавання у повній координації автор дотримувався практичних рекомендацій американського тренера з плавання Террі Лафліна, який радить для швидкого опанування техніки дотримуватися правил гідродинаміки у таких спеціальних вправах. Утримувати баланс. Якщо баланс не буде утримуватись, то руки будуть виконувати рухи, що будуть спрямовуватись на спробу утримувати тіло на воді. Розслабитись. Напружена долоня не може вловити незначних змін в опорі води, які треба відчувати. Розслаблена долоня захвачує більше води, ніж напружена. Затриматись. У момент, коли рука повністю витягнута на деякий час зупинити рух долоні. Після чого легко натиснути рукою і передпліччям на

воду і відчути відповідний тиск води. Не поспішати. Всі вправи варто виконувати повільно. Слідкувати за своїми відчуттями. Захватити воду. Захвачувати воду необхідно однаковими, розміреними гребками. Рука повинна входити в воду гладко і м'яко. Не можна допускати хвиль на воді, утримання бульбашок: за нерухому воду легше захватитись. Руку потрібно тягнути якомога далі, після чого захватити стільки води, скільки це можливо та так сильно наскільки це можливо. Не можна починати гребок поки не буде відчуття, що рука встала правильно і готова захватити воду [1, с. 89].

Основне завдання навчання плаванню, вважає Т. Лафлін, це дотримання балансу, з якого починається опанування тіла у водному середовищі, ковзання та в подальшому вивчення стилів плавання. Вправа «баланс» - це навчання розслабитись у воді, оскільки відчуття балансу допоможе подолати звичку «боротись» із водою та звільнити руки і ноги для більш корисних рухів.

Таким чином, розкриваються особливості занять оздоровчим плаванням з молодшими школярами, серед яких такі: оптимальне складання груп (не більше 15 осіб), дотримання організаційно-гігієнічних умов та правил безпеки. Показана ефективність рекомендацій американського тренера з плавання Террі Лафліна при навчанні техніки плавання у повній координації з дотриманням правил гідродинаміки у спеціальних вправах.

Література:

1. Карбунарова Ю. Методика навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху /Юлія Карбунарова //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2013. – Вип. 18. – С. 87-92.
2. Маляренко І. Структура та зміст занять оздоровчим плаванням молодших школярів у нестандартно обладнаних басейнах /Ірина Маляренко //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць /гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – Вип. 17. –С. 178-183.