

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ШКОЛЯРІВ

Смолякова І. Д., к. пед. н., доц.,  
Петелкакі В. Ф., доц., зав. каф., Петелкакі В. В., ст. викл.  
*Одеський національний політехнічний університет*  
*irina.smolyakova@ukr.net*

У теперішній час підготовленість з плавання населення України залишається ще дуже низькою. В умовах дефіциту басейнів, великої кількості дітей, підлітків, молоді, що не вміють плавати, і збільшення нещасних випадків на воді є актуальною соціальною проблемою з пошуку, розробки та впровадження сучасних ефективних методик, що дозволяють поліпшити процес навчання плаванню.

Традиційний підхід до навчання плаванню школярів передбачає таку послідовність вивчення: кроль на грудях, кроль на спині, дельфін, брас.

За варіативною методикою можна починати навчання з брасу. Потреба у навчанні плаванню брасом пов'язана з великим прикладним значенням даного способу плавання, більш економічним пересуванням, здатністю пропливати велику за метражем дистанцію, можливістю транспортування у складних ситуаціях.

Інноваційний підхід передбачає навчання плаванню в такій послідовності: брас, кроль на грудях, кроль на спині, дельфін.

Процес навчання плаванню брасом може починатися з першого класу загальноосвітньої школи, адже більшість нещасних випадків на воді, за результатами досліджень, трапляються саме з дітьми даного віку у зв'язку з відсутністю навичок плавання і відчуття небезпеки. Крім того, у цьому віці дітей легше навчити плаванню через відсутність страху, більшу довіру до тренера-викладача, сприятливого сенситивного періоду формування координаційних здібностей.

Зараз шкільні навчальні програми із загальноосвітніх предметів перевантажені. Фізична активність молодших

школярів обмежена з причин зростаючого розумового та емоційного навантаження, які можуть призвести до виникнення психосоматичних захворювань. Заняття з плавання сприяють оптимізації відновлювальних процесів в організмі дитини. Їх рекомендується проводити у позаучбовий час.

Працюючи зі школярами в басейні Одеського національного політехнічного університету (ОНПУ), ми дотримувались нашої методики проведення занять. Згідно з нею, для формування навички плавання заняття зі школярами рекомендується проводити не менше ніж 2-3 рази на тиждень.

Інтенсивне навантаження на занятті зі школярами викликає втому, а помірне – сприяє зняттю стресу, підвищує емоційний стан дитини. Тому навантаження не має бути надмірним, повинно підтримувати і розвивати фізичні якості школярів, відновлювати розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку і залежати від мети і завдань заняття.

У підготовчій частині ми використовували 5-10-ти хвилинні комплекси вправ для навчання плаванню. Ці вправи складаються з: вступних вправ; загальнорозвиваючих вправ (на суші та у воді); вправ на техніку виконання різних способів плавання; імітаційних вправ на вивчення, засвоєння і вдосконалення гребкових рухів рук; вправ для ніг.

Основна частина заняття на початковому етапі навчання будувалася з використанням допоміжних, підтримуючих засобів: плавальних пасків, дощок, що сприяють «комфортності» перебування у водному середовищі та правильному виконанню вправ вказаним способом.

У заключній частині давалися вправи на релаксацію, зняття напруження м'язів та відновленню дихальної та серцево-судинної систем.

Навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку може бути ефективним за умови поєднання традиційних та інноваційних методів навчання, психологічної готовності до занять і використання особистісно орієнтованого підходу при навчанні школярів.