

ЛІТЕРАТУРА

1. ВілморДж. Х. Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література. 2003. 656 с.
2. Сіткар В.І. Психологія фізичного виховання і спорту: навч.посіб. Тернопіль, 2011. 300 с.
3. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ, 2005. 464 с.

Дужий Дмитро

Науковий керівник – доц. Кузь Юрій

ВПЛИВ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ

Актуальність теми. Плавання є одним з найбільш універсальних і корисних видів спорту для дітей. Воно не лише розвиває всі групи м'язів, але й покращує координацію, витривалість, дихальну та серцево-судинну системи. Особливо важливо правильно організувати процес навчання плавання у групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), адже саме на цьому етапі формуються основні рухові навички та загалом ставлення дитини до занять спортом [4,3].

На думку Глазиріна І. Д. [1], Шульги Л. М. [5], серед основних ефективних засобів адаптації дітей до водного середовища, їхнього навчання та тренування є використання спеціального інвентаря — допоміжних засобів таких, як дошки для плавання, ласті, лопатки, «колобашки», нудли, м'ячі тощо.

Метою нашого дослідження було визначення ефективності застосування допоміжних засобів під час навчання плавання дітей на початковому етапі спортивної підготовки.

Для реалізації мети були поставлені такі завдання: розробити програму використання допоміжних засобів у навчанні юних плавців; порівняти динаміку навчання дітей у групі, яка використовувала додаткові засоби, з групою, як їх не використовувала.

Методи дослідження: Теоретичні – аналіз та узагальнення наукової літератури щодо методики навчання плавання. Емпіричні – педагогічне спостереження та тестування, з метою оцінки рівня плавальної підготовленості дітей. Експериментальні – проведення педагогічного експерименту для визначення ефективності використання допоміжних засобів.

Методи математичної обробки даних – статистична обробка отриманих результатів для підтвердження достовірності висновків.

Виклад основного матеріалу. Підвищення якості фізичної підготовки дітей, зокрема в умовах сучасної освітньої та спортивної системи, потребує нових підходів і методів. Одним із таких є раціональне використання допоміжного інвентаря. Педагогічна практика показує, що допоміжні засоби можуть значно полегшити процес засвоєння техніки плавання, особливо у дітей, які вперше опановують воду [2].

У нашому дослідженні ми ставили за мету визначити, як використання допоміжних засобів впливає на ефективність навчання плавання дітей початкової підготовки в умовах ДЮСШ. Дослідження проводилось протягом трьох місяців на базі Тернопільської дитячо-юнацької спортивної школи №1. До участі було залучено 24 дитини віком від 7 до 9 років, які

раніше не відвідували заняття з плавання. Ми сформували дві однакові за віком і кількістю учасників групи:

Контрольну групу (12 дітей), яка навчалась за програмою спортивної школи, де використання допоміжних засобів відбувалося фрагментарно;

Експериментальну групу (12 дітей), що навчалась за розробленою нами програмою, де на кожному занятті діти виконували вправи з використанням допоміжних засобів, таких як плавальні дошки, нудли, ласта, «колобашки» та м'ячі.

Кожне заняття складалось з трьох частин, що забезпечували ефективність навчання та тренування.

Підготовча частина (10-15 хв):

Загальна розминка на суші.

Підготовка до роботи у воді (виконання підводних і імітаційних вправ та вправ на гнучкість та координацію).

Основна частина (25-30 хв):

Вправи на техніку плавання.

Виконання навчально-тренувальних вправ з допоміжними засобами.

Вдосконалення техніки основних способів плавання.

Заклучна частина (10-15 хв):

Вправи на відновлення у воді (плавання в повільному темпі).

Статичні вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів.

Заняття відбувались тричі на тиждень, на яких ми приділяли особливу увагу базовим навичкам: диханню, утриманню тіла на воді, координації рухів та опануванню способів плавання на грудях і спині.

Після завершення експерименту ми проаналізували динаміку засвоєння навичок та отримали такі результати:

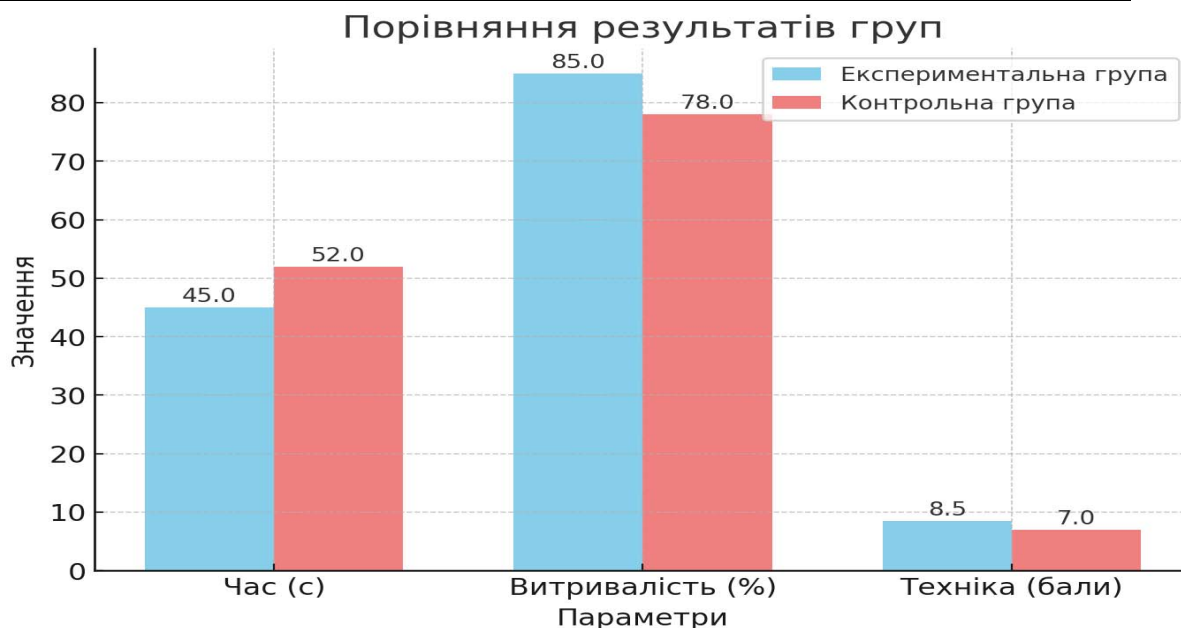
Підвищення швидкості плавання: експериментальна група збільшила швидкість плавання з 50 с до 33 с, тоді як у контрольній групі цей показник зріс лише до 44 с.

Збільшення витривалості: діти з експериментальної групи змогли пропливати вдвічі більшу дистанцію без зупинки (50 м замість 25 м).

Покращення техніки плавання: рівень технічної точності рухів в експериментальній групі підвищився з 5 б до 8 б, тоді як у контрольній групі – лише до 6 б.

Зниження рівня тривожності: страх перед водою в експериментальній групі знизився з 60% до 15%, у контрольній групі – до 40%.

Використання допоміжних засобів значно знизило рівень втомлюваності під час занять, дозволило ефективніше зосередитись на техніці виконання вправ.



Крім того, ми спостерігали, що діти з експериментальної групи демонстрували вищу емоційну залученість, впевненість у своїх діях і позитивне ставлення до навчального процесу.

Результати цього дослідження переконливо свідчать про позитивний вплив допоміжних засобів на подолання водобоязні та якість засвоєння техніки плавання в початкових групах ДЮСШ. Такі засоби не лише полегшують адаптацію дітей до водного середовища, але й сприяють підвищенню мотивації та комфорту під час навчання.

Висновок. Під час проведеного дослідження було встановлено, що використання допоміжних засобів у навчанні плавання дітей груп початкової підготовки ДЮСШ має значний позитивний вплив на ефективність процесу навчання. Результати експерименту показали, що діти, які використовували спеціальний інвентар, продемонстрували кращі показники з швидкості плавання, витривалості та технічної точності рухів порівняно з дітьми, що навчалися без допоміжних засобів. Крім того, зафіксовано значне зниження рівня тривожності та покращення емоційної залученості учасників експерименту.

Отже, впровадження допоміжних засобів в процес навчання плавання є ефективним і доцільним підходом для дітей початкової підготовки в ДЮСШ. Це не лише полегшує засвоєння техніки плавання, але й створює умови для розвитку фізичної та психологічної стійкості юних спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Глазирін І. Д. Плавання [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. К. : Кондор, 2006. 502 с.
2. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.- метод. посіб. / Г. П. Грибан. Житомир : Рута, 2009. 156 с.
3. Спортивне плавання: шлях до успіху: у 2 кн. / За заг. ред. В.М. Платонова. К.: Олімп. Літ., 2012. Кн. 1. 480 с.
4. Спортивне плавання: шлях до успіху: у 2 кн. / За заг. ред. В.М. Платонова. К.: Олімп. Літ., 2012. Кн. 2. 544 с.
5. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. /Л. М. Шульга. Київ: Олімп. література, 2008. 230 с.