

ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ГЛИБОКОВОДНОГО БАСЕЙНУ

Родигіна В.П., Бабаджанян В.В., Курій О.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків,

rovipet@ukr.net, victoriababadzanan@gmail.com, kuriiolena280@gmail.com

Анотація. У даній статті розглянуте питання початкового навчання плавання студентів в рамках курсу фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти. Особлива увага приділялась вивченню досвіду роботи з навчання студентів початковому плаванню та оптимізації процесу початкового навчання плаванню студентів в умовах глибоководного басейну.

Ключові слова: фізичне виховання, водобоязнь, плавальні навички, підготовчі вправи, дихальні вправи, підтримуючі засоби плавучості.

Вступ. Особливості сучасного життя студентської молоді у східній Україні – це воєнний стан, змішана форма навчання або навчання онлайн, різке зростання обсягів інформації, підвищене психологічне навантаження, проблеми з екологією, тощо все це негативно впливають на здоров'я студентства. Одним із засобів зменшення негативного впливу вищевказаних факторів, а також дійовим фактором зміцнення здоров'я студентів під час навчання у ЗВО, є заняття плаванням у системі фізичного виховання. Плавання – життєво важлива навичка один із основних засобів всебічного розвитку людини. Тим часом у більшості вишів України, зокрема й у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ»), велика кількість першокурсників не вміють плавати. За даними анкетування студентів в НТУ «ХПІ» 13%

першокурсників не вміють плавати зовсім, а близько 35% мають значні труднощі при плаванні у водоймах чи басейні з глибокою водою. При навчанні плавання дорослих виникають складності, яких немає при навчанні дітей: фізіологічні особливості дорослого організму та психологічні проблеми, що виникають при попаданні у водне середовище. В умовах глибокого плавального басейну необхідно застосовувати спеціальні засоби та методику початкового навчання плавання.

Мета дослідження полягає у оптимізації процесу початкового навчання плаванню студентів, які не вміють плавати в умовах глибокого плавального басейну на основі раціонального співвідношення засобів та методичних прийомів. Методи дослідження: огляд та аналіз науково-методичної літератури, аналіз навчального процесу з навчання плавання студентів, педагогічне спостереження, опитування, анкетування, узагальнення авторського досвіду навчання плавання дітей та дорослих.

Результати дослідження та їх обговорення. Плаванню відводиться важливе місце у освітніх програмах з фізичного виховання у ЗВО. Деяку складність для викладачів становить організація занять зі студентами, які не вміють плавати в умовах глибоководного басейну. Ці студенти вимагають до себе уваги та особливої методики навчання плаванню.

На початковому етапі навчання плаванню студентів виявляються проблеми, які значно ускладнюють даний процес, зокрема водобоязнь, скованість та інше. Результати опитування студентів 1 та 2 курсів НТУ «ХПІ» показали, що водобоязнь може виникнути ще до початку навчання плаванням: студент знає, що люди тонуть, або був свідком нещасного випадку на воді, мав застереження від рідних чи знайомих. Водобоязнь може виникнути під час навчання плавання внаслідок неприємних відчуттів від попадання води до очей та дихальних шляхів. Наслідком вищевказаних факторів є стійка негативна асоціація, що може дуже негативно вплинути на процес навчання плаванню.

Перед початком застосування практичних занять у басейні студентів

ознайомлюють з теоретичним матеріалом з навчання плавання – фізичні властивості води, значення та вплив плавання на організм людини, способи пересування на воді, причини виникнення водобоязні, гігієна тощо. На етапі початкового навчання відбувається оволодіння комплексом підготовчих вправ для освоєння з водою. Підготовчі вправи – спочатку на суші, потім на воді, потім у русі дозволяють поступово збільшувати складність вправ. Підготовчі вправи для освоєння з водою вивчаються в такій послідовності: елементарні рухи рук та ніг, імітація роботи ніг, занурення, вправи для дихання, лежання, ковзання, спливання.

Одним із важливих етапів при початковому навчанні плаванню є навчання основ контролю над диханням у воді. Ще одним ефективним методом подолання страху в умовах глибоководного басейну є необхідність використання плавальних окулярів та підтримуючих засобів плавучості, таких як пояс для плавання, гнучка палиця для плавання, плавальна дошка, колобашка, плаваючий ремінь для плавання тощо. Ці засоби дають студентам відчуття безпеки та допомагають справлятися з тривогою. На перших двох-трьох заняттях студенти освоюються лише дихальні вправи та вправи спрямовані на вміння володіти тілом у воді. Багато студентів на перших заняттях тримаються за борт басейну, незважаючи на використання підтримуючих засобів плавучості. Після впевненого опанування навичок плавання з опорою, слід розучування рухи на воді без опори, з послідовним узгодження розучених елементів техніки та об'єднання.

Спосіб плавання визначається індивідуальними особливостями студентів. Викладач визначає, який спосіб може бути, як найшвидше, засвоєний кожним студентом. Особливу увагу слід приділити підтримці та заохоченню студентів. Кожен невеликий крок у подоланні страху має супроводжуватися позитивним підкріпленням: похвалою за успіхи та мотивацією до подальшого прогресу. Важливо створити атмосферу довіри та підтримки, де студент відчуває, що може подолати свої страхи.

Висновки. Процес початкового навчання плаванню студентів, які не вміють плавати, повинна включати: ознайомлення з теоретичним матеріалом, заняття на суші для імітації рухів, методику адаптації до водного середовища. Необхідний індивідуальний підбір підтримуючих засобів плавання, що забезпечує скорочення часу навчання студентів, які не вміють плавати. Підсумки навчання всіх студентів показали, ефективність процесу початкового навчання плаванню студентів в умовах глибоководного басейну, через формування основ контролю над диханням у воду, навичок лежання та ковзання на воді та готовності перейти до наступного етапу навчання – полегшеним способам плавання.

Список джерел інформації:

1 Глухов, І. Г. (2021). Базові методичні положення навчання плавання студентів закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, Вип 4(134), 19-24.

2 Бондар, Т. К., & Нікольський, А. Ю. (2015). Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Вип. 1. 16-19.

3 Нікольський, А. Ю. (2011). Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ.

4 Ячнюк, М. Ю., Ячнюк, І. О., & Ячнюк, Ю. Б. (2020). *Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник*. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т.

5 Кізло, Н., Павлів, І., & Кізло, Т. (2013). *Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник*. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету.