

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

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

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків,*

*rovipet@ukr.net, viktoriababadzanan@gmail.com, kuriolena280@gmail.com*

**Анотація.** Розглянуто методику проведення занять з плавання у ЗВО в умовах воєнного стану за допомогою дистанційної форми навчання. Основною методикою обрано сухе плавання, виявлено його особливості. Розроблені та впроваджені комплекси фізичних вправ для різних способів плавання для загальної та спеціальної підготовки плавців. Дозування виконання вправ було запропоновано в індивідуальному порядку для кожного студента в залежності від фізичної та технічної підготовки. Сформульовано рекомендації щодо побудови навчального процесу із плавання в формі дистанційної навчання в умовах війни.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, «сухе» плавання, дистанційна форма, комплекс спеціальних та загальних фізичних вправ.

**Вступ.** За допомогою дистанційної форми навчання студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в умовах воєнних дій, покращуючи свій потенціал знань. Заняття із плавання в умовах дистанційного навчання є одним з найбільш непристосованих до даних умов напрямом фізичного виховання у ЗВО. Тому тема методика організації та проведення занять із плавання в дистанційному режимі в умовах воєнного стану є дуже актуальною. При дистанційних заняттях практикується «сухе» плавання – спеціальні вправи на суші, засновані на техніках та елементах технік плавання у воді, імітація руху плавця [3, с.66]. Вправи на суші сприяють розумінню та вдосконаленню технік плавання, сприяють психофізичній підтримці здоров'я, профілактиці травм та хвороб. «Сухе» плавання допомагає опрацювати окремі групи м'язів, відпрацювати техніку плавання, розвиває силу,

витривалість, гнучкість, при цьому м'язи та організм у цілому працюють так само, як і при плаванні у воді, отримуючи подібне навантаження

**Мета дослідження** – визначити методику проведення занять із плавання у ЗВО в умовах воєнного стану.

#### **Результати дослідження.**

Особливість занять у дистанційному режимі обумовлюється використанням технічних засобів. У викладача з'являється можливість навчання студентів на основі інноваційних технологій – використання відеоматеріалів та презентацій, а також відеоконференцій під час проведення занять. Завдяки наочному прикладу активно працює візуальне сприйняття учнів, внаслідок чого викладається матеріал по комплексам та елементам «сухого» плавання засвоюється швидше та якісно. Дистанційне заняття з «сухого» плавання для студентів сформований з акцентом на спеціалізацію з способу плавання. Вправи для загальної фізичної підготовки були представлені в підготовчій частині заняття, а спеціальної фізичної та технічної підготовки в основній частині. Спеціальні вправи в технічній підготовки - імітують рухи (або їх частина) плавця у воді, для вдосконалення техніки, покращення спортивних результатів.

Обов'язково слід виконувати розминку перед виконанням комплексів спеціальних вправ плавця. Як правило розминка повинна входити до підготовчої частини занять. Вправи на розігрів м'язів та легкі розтяжки допомагають підготувати всі системи організму до навантаження та знижують ймовірність травм. У процесі розминки працездатність поступово збільшується приблизно до рівня, необхідного під час основний роботи. Розминка суттєво знижує ризик отримання розтягування зв'язок. Як один із варіантів розминки з «сухого» плавання були запропоновано комплекс вправ у русі. При виконанні такого комплексу необхідно суворо дотримуватися техніки безпеки та виконувати його за умови, що є необхідне місце для виконання вправ у русі. При виконанні всіх комплексів фізичних вправ студенти повинні обов'язково здійснювати самоконтроль за самопочуттям та здійснювати контроль за частотою дихання та частотою серцевих скорочень.

Комплекси вправ для студентів сформовані з акцентом на спортивну спеціалізацію плавання. Складаються комплекси із вправ загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та «сухого» плавання. Було розроблено та впроваджено в навчальний процес шість комплексів фізичних вправ різної спрямованості: 4 комплекси фізичних вправ з елементами ЗФП у розминці та вправами спеціальної фізичної та технічної підготовки за способами плавання; комплекс вправ для розвитку сили; комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Була розроблена та впроваджена низка комплексів вправ з «сухого» плавання з урахуванням різних способів плавання (кроля, брасу, на спині, дельфіну), для найбільш ефективного використання спеціальних фізичних вправ, для покращення техніки рухів рук, ніг, тулуба та дихання в плаванні.

Дозування виконання вправ було запропоновано в індивідуальному порядку для кожного студента в залежності від фізичної та технічної підготовки. Виконання має бути з великою амплітудою та в оптимальному темпі. Комплекси складені за принципом чергування - йде чергування вправ локального характеру, з вправами спрямованими на розвиток гнучкості та силової витривалості різних основних м'язових груп.

**Висновки.** Для пристосування занять з плавання в режимі дистанційного навчання в умовах воєнного стану були розроблені та впроваджені в навчальний процес комплекси вправ з акцентом на спеціалізацію з способу плавання. Складаються комплекси із вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, та вправ технічної підготовки з різних способів плавання. Окремо був розроблений комплекс вправ для розминки в русі

Студенти виконували комплекси 2 рази на тиждень, записували на відео та відправляли викладачеві на месенджери «Telegram», «Viber», «WhatsApp», викладач переглядав відео та надсилав коментарі з техніки виконання вправ студенту. Спрямованість основної методики навчання при дистанційних заняттях для студентів насамперед має бути пов'язана з досягненням їхнього високого рівня здоров'я, далі з профілактикою наявних захворювань, з розвитком достатнього рівня фізичної та рухової підготовленості. Для збільшення інтересу студентів до

занять з фізичного виховання, підвищення мотивації до підтримці здорового способу життя необхідна якісна підготовка до занять з фізичного виховання в дистанційному режимі з використанням нових методик, дотримання техніки безпеки та самоконтролю за самопочуттям при виконання комплексів вправ, спрямованість занять на спеціалізації з видів спорту та індивідуального підходу до кожного студента.

**Список джерел інформації:**

1. Ждамірова Ю.М., Бондар А.С. Роль інформаційних технологій у мотивації студентів закладу вищої освіти спортивного профілю до дистанційного навчання. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2020. С. 60–63.
2. Рекомендації МОН щодо організації освітнього процесу / Міністерство освіти і науки. <https://mon.gov.ua/ua/news/sergij-shkarlet-rozpoviv-pro-organizaciyu-osvitnogo-procesu-u-zakladah-osviti>
3. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хімич І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с.
4. Шепітько В.І. Здоров’я студентської молоді – один із важливих параметрів здоров’я нації / В.І. Шепітько, Н.В. Борута, Є.В. Стецук та ін. Проблеми науки і практики, завдання та шляхи їх вирішення : XI Міжнародна науково-практична конференція. Польща, 2022. С. 287–292.