

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ОСНОВНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ, ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА
КОНТРОЛЮ РУХОВИХ ДІЙ У ПЛAVАННІ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ В ДИТЯЧІЙ ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Островський Ігор Петрович

Керівник: **Бабюк С. М.,**

кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: **Прозар М. В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ РУХОВИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ	6
1.1. Спортивні способи плавання та їх модельні характеристики.....	6
1.1.1. Біомеханічні моделі техніки плавання	7
1.1.2. Педагогічні моделі техніки плавання	15
1.2. Формування та вдосконалення рухових дій спортивних способів плавання.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження	22
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ, ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА КОНТРОЛЮ СПОРТИВНИХ СПОСОБІВ ПЛАВАННЯ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ	26
3.1. Порівняльна характеристика варіантів формування техніки плавання кролем на грудях та на спині.....	26
3.2. Біомеханічні особливості та їх кореляційний зв'язок спортивних способів плавання	32
3.3. Зміни у структурі рухів плавців.....	37
3.4. Інноваційна методика навчання та вдосконалення спортивних способів плавання.....	39
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність теми. Раціональна техніка плавання є основним компонентом початкового етапу підготовки, що забезпечує досягнення надалі високих спортивних результатів. Саме на даному етапі підготовки формуються у дітей основи раціональної техніки плавання, що створюють міцну базу майбутньої технічної майстерності (Н. Д. Сімак, Т. Є. Одинець, 2023 та ін.). Тому не випадкова зацікавленість дослідників до проблем технічної підготовки, питань біомеханіки плавання (В. М. Адашевський, 2021; А. В. Гета, 2023 та ін.). Сучасний рівень розвитку спортивного плавання потребує подальшого наукового обґрунтування шляхів становлення технічної майстерності на основі застосування високотехнологічних засобів отримання та обробки інформації. Розроблено модельні характеристики техніки плавання висококваліфікованих спортсменів, засоби підвищення їхньої технічної підготовленості. Поряд із традиційним розподілом циклу гребкових рухів у плаванні розроблені й інші моделі, що відображають не лише формальний його склад, а й логічний, що визначає смислове значення фаз (В. В. Ворона, 2023).

Однак, незважаючи на значні успіхи в цій галузі, відсутня єдність думок з цілої низки питань. Основні розбіжності стосуються механізму створення рушійних сил (ролі у цьому сили лобового опору, підйомної сили та інших). Не з'ясовано механізм перенесення досвіду при засвоєнні як окремих елементів, і способів плавання, згадуваний у ряді робіт (М. З. Крук, А. З. Крук, 2015; О. М. Бурла, 2016; В. Ю. Степаненко, 2021 та ін.). Ці та інші суперечності, спірні моменти в обґрунтуванні техніки плавання багато в чому відбуваються через технічні труднощі, що виникають під час реєстрації показників локомоцій у воді. Крім того, до проблем, що потребують вирішення, відносяться: обмеженість застосовуваних засобів технічної підготовки; відсутність конкретного планування проходження навчального матеріалу з технічної підготовки в ДЮСШ та обґрунтованої технології використання вправ поєданого впливу; недостатня

ефективність тренувальних програм груп початкової підготовки ДЮСШ; фрагментарний характер досліджень процесу становлення техніки плавання та ін.

Об'єкт дослідження – процес технічної підготовки молодих плавців у спортивних школах.

Предмет дослідження – засоби та методи технічної підготовки, способи контролю якості руху у плавців першого року навчання у спортивних школах.

Мета дослідження – підвищити ефективність технічної підготовки юних плавців на основі розробленої технології формування та контролю техніки спортивних способів плавання.

Завдання дослідження:

1. Вивчити динаміку кінематичних показників техніки плавання молодих плавців у віці 7 років за умови різних варіантів проходження навчального матеріалу.

2. Модифікувати систему комп'ютерного відеоаналізу рухів та контролю технічної підготовленості юних плавців.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати технологію технічної підготовки плавців першого року навчання у спортивних школах.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; формувальний педагогічний експеримент; хронометрування; експертна оцінка; комп'ютерний відеоаналіз рухів плавця; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані під час підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту», у процесі опанування вибіркового освітнього компоненту «Теорія і методика плавання». Також доречно використовувати отримані результати дослідження тренерами ДЮСШ у процесі навчання учнів в групах початкової підготовки.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 60 сторінках, з яких 54 основного тексту, вона містить 8 таблиць та 5 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 52 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Динаміка основних кінематичних характеристик техніки плавання юних спортсменів на першому році навчання неоднакова при використанні різних варіантів проходження навчального матеріалу. З трьох вивчених варіантів послідовності засвоєння кролеподібних способів плавання найбільш результативним є варіант початкового засвоєння опорного гребка з подальшим переходом до навчання техніки плавання кролем на спині, а потім кролю на грудях. Плавці, що використовують цей варіант, мають перевагу перед своїми однолітками за показниками довжини «кроку», швидкості, кращого співвідношення темпу гребків, експертної оцінки техніки плавання.

2. Спільним в динаміці вивчених кінематичних показників техніки рухів юних плавців, які використовують різні варіанти проходження навчального матеріалу, є приріст до кінця року швидкості пересування, збільшення кроку гребка в обох способах плавання. При цьому суттєво різняться динаміка темпу рухів рук та її співвідношення з «кроком» гребка. У молодих плавців, які займаються більш ефективним варіантом, відзначається найбільший річний приріст швидкості плавання (19-32 %), довжини «кроку» (8-11 %) і зниження темпу гребків (14 %).

3. В результаті дослідження кінематичних характеристик техніки виконання опорного гребка, способів плавання кролем на грудях і на спині виявлено наявність між ними високих кореляційних зв'язків, що свідчать про схожість структури цих рухових дій. Даний факт дозволив обґрунтувати застосування вправ поєднаного впливу при формуванні техніки спортивних способів плавання.

4. Технічна підготовка плавців за експериментальною програмою забезпечує більше збільшення довжини траєкторії руху кисті у фазі підтягування і відштовхування при меншому куті згинання руки в ліктьовому суглобі у фазі підтягування і наростаючому прискоренні кисті у фазі відштовхування, при цьому швидкість руху кисті є вищою за рух передпліччя. Досягнення плавцями

експериментальної групи вищих показників швидкості плавання відбувається, зазвичай за рахунок збільшення довжини «кроку», тоді як в плавців контрольної групи – за рахунок збільшення темпу гребків. Сформована в результаті застосування експериментальної програми техніка плавання має більш стабільний характер, що проявляється в меншій варіативності часу послідовних циклів гребка.

5. Структура технічної підготовки плавців першого року навчання у спортивних школах передбачає наявність блоку занять початкового навчання плаванню (36) та блоку вивчення і вдосконалення техніки спортивних способів плавання, стартів, поворотів (28 тижнів), у якому акцент робиться, в основному, на технічну підготовку у кролеподібних способах плавання. Способам плавання «батерфляй» та «брас» доцільно відводити 8 тижнів наприкінці року.

6. Використання вправ сполученого впливу у вигляді елементів, що мають загальну структуру та єдиний механізм утворення рушійних сил, дозволяє якісніше формувати техніку плавання кролем на спині та на грудях. При цьому створюються умови для кращого перерозподілу навчального матеріалу, зокрема, для скорочення обсягу годин, що відводяться: на освоєння з властивостями води з 12 до 10 занять, вивчення способів плавання кролем на грудях і на спині з 24 до 16 занять, тим самим збільшуючи обсяг часу, що відводиться на вдосконалення техніки плавання.

7. Розроблена та експериментально обґрунтована структура, зміст, контроль та планування технічної підготовки плавців першого року навчання у спортивних школах дозволяє забезпечити більш ефективну побудову навчально-тренувального процесу та досягти більш високих спортивно-технічних показників юних плавців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адашевський В. М., Дружинін Є. І., Лавінський Д. В. Розрахункові схеми та результати розрахунків для визначення раціональних дій у плаванні по дистанції. Голова конференції : Сокол ЄІ (Україна). Інформаційні технології : наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я. 2021. Ч. І. С. 42-43.
2. Архипов О. А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів : монографія. Київ : НПУ, 2012. 520 с.
3. Базилевич Н., Горбенко М., Мовчан В. Застосування засобів плавання в процесі фізичного виховання студентів. Scientific Collection «InterConf+». 2023. № 33 (155). С. 513-529.
4. Богуславська В. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Випуск 2. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; головний редактор В. М. Костюкевич. Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. С. 119-122.
5. Босько В. Інноваційні технології в системі навчання плаванню дітей. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 квітня 2016 р. Суми : СумДУ, 2016. С. 162-165.
6. Босько М. С. Методика навчання техніці спортивних способів плавання дітей з ураженням опорно-рухового апарату на етапі початкової підготовки. Суми : Сумський державний університет, 2021. 87 с.
7. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 156 с.
8. Волковинський А. В. Вплив спеціально організованої рухової активності на фізичний стан підлітків в умовах позашкільних навчальних закладів (на прикладі плавання). 2023.

9. Ворона В. В. Плавання : навчальний посібник : для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 166 с.

10. Гавришко С. Г. Основи техніки виконання та підготовчі вправи для навчання плавання способом кроль на грудях та способом кроль на спині. 2021. 36 с.

11. Ганчар О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекс-прінт, 2020. 341 с.

12. Гета А. В., Мороз В. М. Вдосконалення техніки плавання юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference «The evolution of philosophy of science in recent decades», March 06-07, 2023 Copenhagen, Denmark by the «InterSci». С. 85-89.

13. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 502 с.

14. Глухов І., Пітин М. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти : перспективи дослідження. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 9 (28). С. 14-20.

15. Глушенко О. А. Сучасні інновації в системі підготовки спортсменів з плавання. 2019. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/loleu>.

16. Гричик Д. В., Солонець Ю. Ю. Інноваційна спрямованість до навчання з плавання молодших школярів у системі шкільного фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. № 118 (1). 2014. С. 93-95.

17. Губар І. Ефективність застосування інтерактивних засобів у теоретичній підготовці плавців на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. № 15(34). 2023. С. 184-189.

18. Єретик А. А., Полянничко О. М., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 6 (151). 2022. С. 69-64.

19. Звонар В. В. Петрушко М. І., Мордвінцев Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб. Ужгород : УжНУ, 2021. 88 с.

20. Іваськів С. М. Теорія і методика викладання плавання. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. Тернопіль, 2011. 108 с.

21. Качуровський Д. О. Питання підготовки спортсмена-плавця в сучасній закордонній літературі з проблем спорту вищих досягнень. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2013. С. 19-26.

22. Клімакова С. М. Гармонія комплексного плавання : посіб. для тренерів з плавання та здобувачів вищ. освіти за спец. : 017 – «Фізична культура і спорт» та 014 – «Фізична культура». Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2022. 113 с.

23. Клімакова С. М. Закономірності використання основних законів діалектики в фізичній культурі, на прикладі плавання, з погляду парадигми розвитку традиційної культури за умов глобалізації та соціальних трансформацій. Традиційна культура в умовах глобалізації : нові виклики та світові тренди. Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (18-19 вересня 2020 року). Харків : друкарня «Мадрид», 2020. С. 95-99.

24. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

25. Крук М. З., Крук А. З. Навчання спортивним способам плавання. Київ, 2015. 314 с.

26. Логин А., Логин Н., Тарасюк О. Плавання як засіб фізичного розвитку школярів. Шляхи розвитку рухової активності молоді України : матеріали III регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 15 квітня 2021 р. Дрогобич : П'освіт, 2021. С. 100-108.

27. Ляшенко А. М., Делова І. О., Поступний Є. О. та ін. Методика навчання техніці плавання способом «кроль на спині». Основи спортивного тренування. 2004. С. 33-36.

28. Ляшенко А. М., Сабов Б. М. Аналіз техніки виконання поворотів у спортивному плаванні та методика навчання. Актуальні проблеми фізкультурної освіти. № 9. 2014. С. 74-77.

29. Макаренко Л. П. Техніка спортивного плавання. 1991. 360 с.

30. Мірошниченко О. В. Методика вдосконалення техніки рухів плавців 11-14 років на етапі попередньої базової підготовки. Суми : СумДУ; Мед. ін-т, 2020. 92 с.

31. Мордвінцев Г. М. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2023. Вип. 1 (52). С. 206-209.

32. Нагорний Д. П. Плавання як засіб виховання дітей молодшого шкільного віку. Збірник студентських наукових праць / ред. кол. : В. І. Борейко, В. В. Золяк, Ю. Г. Лотюк та ін. Рівне : РВЦ МЕРУ ім. акад. Степана Дем'янчука, 2020. Вип. 2 (14). С. 216-221.

33. Ніфака Я. М., Швай О. Д. Спортивно-педагогічне вдосконалення з плавання та способи підвищення ефективності його викладання. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 4(28). 2016. С. 25-28.

34. Оздоровче плавання : навч. посіб. Ю. Бріскін, Т. Одинець, М. Пітин та ін. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

35. Пилипко О., Пилипко А. Особливості структури спеціальної підготовленості висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в плаванні на дистанції 100 метрів способом батерфляй. *Scientific Collection «InterConf+»*. № 18 (95). С. 878-887.

36. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

37. Плавання. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Молодь, 1995. 99 с.

38. Платонов В. М. Спортивне плавання: шлях до успіху: 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2012. Кн. 2. 544 с.

39. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

40. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 258 с.

41. Саламатов П. В. Теорія та методика викладання плавання: метод. посібник для студ. напряму підготовки 6.010201 "Фіз. виховання"; Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2013. 19 с.

42. Сізова В. Ю. Дидактичні особливості використання методів випереджувального навчання початковому плаванню. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт : зб. наук. Праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 12 (53). С. 92-98.

43. Сімак Н. Д. Методичні та організаційні особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (164). 2023. С. 128-131.

44. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Інноваційні підходи навчання дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (162). 2023. С. 369-374.

45. Смірнов К. М. Прикладні види плавання. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. Випуск 2 (34). 2018. Ч. 8. С. 200-209.

46. Скалій О. Азбука плавання для дітей та батьків : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2002. 102 с.

47. Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. Полтава : Сімон, 2020. 111 с.

48. Степаненко В. Ю. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності «Середня освіта. "Фізична культура"». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 100 с.

49. Степчук Н. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». № 1(52). 2023. С. 206-209.

50. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В. та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.

51. Цибульська В. Програма оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання. Молодь і ринок. № 5/213. 2023. С. 171-179.

52. Lord Craig. «I just swim». Aquatics world. FINA magazine, 2010. №1. P. 14-23.