

УДК 378.172

DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2024.97.29>

**В. П. Родигіна**

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

**В. В. Бабаджанян**

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

**О. В. Курій**

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

## ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ГЛИБОКОВОДНОГО БАСЕЙНУ

*У даній статті розглянуте питання оптимізації процесу початкового навчання плавання студентської молоді в умовах глибоководного басейну. Розглянуті особливості методики початкового навчання плавання в рамках курсу фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти. Мета роботи полягає у вдосконаленні методики початкового навчання плаванню студентів, які не вміють плавати в умовах глибокого плавального басейну на основі раціонального співвідношення засобів та методичних прийомів. Особлива увага приділялась вивченню досвіду роботи з навчання студентів початковому плаванню та оптимізації процесу початкового навчання плаванню студентів в умовах глибоководного басейну.*

*У дослідженні використовувався огляд та аналіз науково-методичної літератури, аналіз навчального процесу навчання плаванню студентів, педагогічне спостереження, анкетування. Методика процесу початкового навчання плавання студентської молоді в умовах глибоководного басейну передбачає ознайомлення з теоретичним матеріалом з навчання плавання, який включав такі розділи: фізичні властивості води, значення та вплив плавання на організм людини, способи пересування на воді, причини виникнення водобоязні, професійно-прикладне значення плавання, гігієна тощо.*

*Практичний розділ спрямований на підвищення загального рівня функціональних та рухових здібностей студентів, необхідних для успішного освоєння плавальних навичок у найкоротші терміни із застосуванням спеціально підібраних засобів навчання та підтримуючих засобів для безпечного проведеного заняття у глибокому плавальному басейні. Результати дослідження свідчать про значне підвищення фізичного розвитку та мотивації у студентів до занять з плавання, що в свою чергу допомагає студентам розкрити свій потенціал, пізнати себе, свої можливості та сприяє різнобічному їх розвитку. Крім того, спостерігається більш швидке освоєння плавальних навичок, що дозволяє розслабити студентів, відволікти від страху, покращити умови навчання, що, в свою чергу, стимулює прагнення студентів до отримання життєво необхідної навички плавання. Студенти демонструють підвищену мотивацію до занять з фізичного виховання, ведення здорового способу життя та ціннісного ставлення до свого здоров'я. Стаття також надає рекомендації щодо оптимізації процесу початкового навчання плаванню студентів в умовах глибоководного басейну.*

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

### Постановка проблеми в загальному вигляді.

В умовах війни здоров'я нації залишається найвищою гуманітарною цінністю суспільства. 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 дієвим

фактором усунення несприятливого впливу нервово-емоційної напруги, зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової працездатності студентів під час навчання у ЗВО, є заняття плаванням у системі фізичного виховання [1]. Фізичне виховання в системі освіти традиційно відповідає за фізичний розвиток та фізичну підготовку молодого покоління [2]. Важливим засобом фізичного виховання є плавання. Плавання найкраще сприяє формуванню здорового способу життя, є дієвим засобом підтримки спортивної

форми, яка є певним іміджем студентів. А також важливим фактором гармонійного розвитку та самореалізації, засобом укріплення та загартування здоров'я [3].

Плавання – життєво важлива навичка один із основних засобів всебічного розвитку людини. Тим часом у більшості вузів 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. Застосування під час навчання початковому плаванню студентів традиційної методики, як свідчить практика, малоефективна, а саме в умовах глибокого плавального басейну необхідно застосовувати спеціальні засоби та методику початкового навчання плавання.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Предметом уваги вчених є різні аспекти дослідження початкового навчання плаванню та досліджується науковцями у різних напрямках: вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток (Н. Баламутова, І. Захарова, В. Корягіна, Л. Шейко, Є. Щегло), питання відсутності страху перед водою при навчанні плаванню (Н. Бардюк, І. Глазиріна, С. Присяжнюк, О. Стрельников), формування спеціальних умінь та навичок в плаванні (А. Нікольський, І. Хіміч, Ю. Качалов), методика початкового навчання плаванню студентів (Т. Бондар, К. Дробот, І. Глухов, Н. Кізло, М. Ячнюк), плавання в системі фізичного виховання у ЗВО (В. Зубко, О. Черевичко, К. Смирнов, Л. Шульга), формування навичок плавання серед молоді (О. Ганчар, І. Ганчар, І. Черкун). Незважаючи на чисельні дослідження психолого-педагогічної літератури та інших інформаційних джерел, присвячених цій проблемі, процесу початкового навчання студентів в умовах глибокого плавального басейну, не приділяється належної уваги. Пошук раціональних шляхів навчання плавання студентів, які не вміють плавати в умовах глибоководного басейну, позначив тему нашого дослідження.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета статті 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. При цьому вирішувалися такі завдання: вивчити досвід роботи з навчання студентів початковому плаванню, виявити особливості навчання студен-

тів, які не вміють плавати та оптимізувати процес початкового навчання плаванню студентів в умовах глибоководного басейну.

**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.

**Виклад основного матеріалу.** Плавання є унікальним видом рухової активності, має високу оздоровчу, прикладну та спортивну цінність. Йому відводиться важливе місце у освітніх програмах з фізичного виховання у ЗВО. Плавання дозволяє студентам розкрити свій потенціал, пізнати себе, свої можливості, сприяє різнобічному розвитку особистості дозволяє розслабити студентів, відволікти від страху, покращити умови навчання, що в свою чергу, стимулює прагнення студентів до отримання життєво необхідної навички плавання [4, 5].

Навчання плавання визначається багатьма факторами: віком учнів, метою та завданням курсу навчання, методикою викладання та умовами проведення занять, а також тривалістю навчання на воді. Велике значення для подальшого розширення можливостей застосування засобів плавання у практиці роботи зі студентами має оптимізація викладання цієї дисципліни. Деяку складність для викладачів ЗВО 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. Початкове навчання студентів плаванню можна полегшити за умови створення атмосфери вільної від страху поведінки у воді.

Як відомо, страх – це один із видів емоцій, який виникає як реакція на появу реальної чи уявної небезпеки [6]. Почуття страху є захисною реакцією організму, сигналом небезпеки. 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. В окремих випадках зустрічаються студенти, які мають негативний досвід спілкування з водою. 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 [7]. З усіма перерахованими труднощами водобоязні можна впоратися при її індивідуальному подоланні і наступному початко-

вому навчанні плавання за допомогою досвідченого викладача.

Методологія навчання плавання одна із найбільш розроблених розділів теорії плавання. Для навчання студентів початковому плаванню в умовах глибокого басейну, необхідно застосувати методики, з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента – віку, фізичного розвитку, функціонального стану, психологічних особливостей, попереднього досвіду з освоєння навички плавання тощо.

У дослідженнях, що проводилися протягом 2023–2024 навчального року, взяло участь 12 студентів 1 та 2 курсу НТУ «ХПІ», курс навчання – один семестр (20–24 занять) двічі на тиждень (10 хвилин «сухого плавання», 30–40 хвилин вправи у воді).

Перед початком застосування практичних занять у басейні студенти були ознайомлені з теоретичним матеріалом з навчання плавання – фізичні властивості води, значення та вплив плавання на організм людини, способи пересування на воді, причини виникнення водобоязні, професійно-прикладне значення плавання, гігієна тощо.

Процес початкового навчання плаванню за умов глибоководного басейну студентів які не вміють плавати складалась з двох основних видів: початкового навчання та подальшого навчання спортивним способам плавання. Усі вправи для початкового навчання плаванню повинні підбиратись у відповідності з дидактичними принципами свідомого навчання студента. При цьому студентів необхідно переконати в тому, що вміння плавати – це життєво необхідна навичка, яка є передумовою безпеки їхнього життя

Для студентів, які відчувають водобоязнь (аквафобія), важливим покроковим підходом до навчання повинно бути використання дидактичних принципів – «від легкого до важкого», «від простого до складного», «від відомого до невідомого». Аквафобія значно ускладнює навчання. Страх перешкоджає навчанню. Студенти, вперше прийшовши до басейну на заняття, відчувають себе невпевнено, скуто, рухи погано координовані, хаотичні, м'язи напружені. Вода не терпить напруги – необхідно щоб студенти перебували у розслабленому стані. Перевага у подоланні студентами почуття страху перед дітьми полягає в тому, що вони можуть розслабитись свідомо, на відміну від дитини.

На етапі початкового навчання відбувається оволодіння комплексом підготовчих вправ для освоєння з водою [8]. Багато підготовчих вправ у процесі початкового навчання плаванню створює сприятливу основу подальшого навчання. Підготовчі вправи дозволяють поступово збільшувати складність вправ. Наприклад, спочатку на суші, потім на воді, потім у русі. Велика кількість

підготовчих вправ роблять заняття з плавання різноманітнішими, а процес навчання цікавішим. Освоєння найпростіших рухів виховує впевненість у своїх силах, що особливо важливо у початковому навчанні. Підготовчі вправи для освоєння з водою допомагають подолати почуття страху перед водою, навчитися приймати у воді горизонтальне положення та виконувати найпростіші рухи. До підготовчих вправ відносять вправи на суші та вправи для освоєння з водою. 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. Плавання пов'язане з правильною технікою дихання, і вправи на затримку дихання під водою або дихання із зануренням обличчя у воду допомагають розвинути впевненість у своїх діях. Поступове освоєння техніки дихання дозволяє знизити напругу та робить процес взаємодії з водою більш передбачуваним [9].

Особливість дихання у воді полягає в тому, що потужний вдих виконується через рот, а подовжений видих – через ніс. Використовують такі вправи: стоячи на сходинці або тримаючись за поручень; занурення обличчя у воду, із затримкою дихання; поодинокі видихи у воду, поступово збільшуючи тривалість видиху; серії видихів у воду, чергуючи короткий вдих і довгий видих.

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. Велика кількість видів підтримуючих засобів плавучості, дозволяють студентам зробити індивідуальний їх вибір, для більш швидкого оволодіння навичкою плавання. Спочатку заняття проводяться з їх використанням, що дозволяє студентам звикнути до руху у воді. Згодом потрібно поступово зменшувати використання підтримуючих засобів, щоб студент зміг відчути себе без них.

На перших двох – трьох заняттях студенти освоюються лише дихальні вправи та вправи спрямовані на вміння володіти тілом у воді. До них відносяться лежання на воді в різних вихідних положеннях («Зірка», «Поплавок», «Стрілочка», «Медуза» тощо) та ковзання з різним становищем рук, а також без роботи та з роботою ногами способом кроль. Як показує педагогічний досвід, студенти які не вміють плавати, на перших заняттях мають присутність страху та невпевненість у своїх силах, що заважає їм сконцентруватися на пояс-

неннях викладача. 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 їх у наступному порядку – рух ногами з диханням, рух руками з диханням, рух руками та ногами із затримкою дихання, плавання полегшеним способом плавання.

Спосіб плавання визначається індивідуальними особливостями студентів [10]. Викладач визначає, який спосіб може бути, як найшвидше, засвоєний кожним студентом. Необхідно керуватися тим, які плавальні рухи ногами вже засвоїв студент – при одночасних симетричних із відштовхуванням внутрішньою стороною стопи – краще вивчати техніку брасу, при асиметричних – плавання способом кроль на грудях, або на спині. Є важливим також врахування вміння дихати, особливо при навчанні способом кроль на грудях.

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 [11].

**Висновки і пропозиції.** Початкове навчання плаванню студентів в умовах глибоководного басейну вимагає оптимізувати процес навчання плаванню, що включають ознайомлення з теоретичним матеріалом, психологічну підтримку, поступове освоєння навичок та використання підтримуючих засобів плавучості. Індивідуальний підхід, заохочення за успіхи відіграють ключову роль у успішному подоланні водобоязні та освоєнні навичок плавання.

Процес початкового навчання плаванню студентів, які не вміють плавати, повинна включати: ознайомлення з теоретичним матеріалом, заняття на суші для імітації рухів, методик 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. Перспектива подальшого дослідження, полягає у вдосконаленні процесу навчання полегшеним способам плавання студентів, що не вміють плавати.

#### Список використаної літератури:

1. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. (2019). Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник НУЧК. Серія: Педагогічні науки, No 3 (159). С. 3-9.
2. Глухов І. Г. Базові методичні положення навчання плавання студентів закладах вищої освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, -2021. – Вип 4(134), С. 19-24.
3. Захарова І.Ю., Щеглов Є.М. Плавання як засіб фізичного розвитку студента. *Telovychova a sport. Praha* : Publishing ouse “Education and Science”, 2015. С. 17–21.
4. Бондар Т. К. Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді / Т. К. Бондар, А. Ю. Нікольський // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : – 2015. – Вип. 1. – С. 16-19.
5. Нікольський А.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2011. 20 с
6. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / кл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
7. Кізло Н. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник / Н. Кізло, І. Павлів, Т. Кізло. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2013. – 98 с
8. Плавання: методика навчання: навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / Л. М. Шульга. – Вид. 2-е, без змін. – Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2019. – 215 с.
9. Глазирін І. Д. Плавання: Навчал. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ, Кондор, 2006. – 502 с.
10. Ганчар О. І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення. Монографія. Одеса: ТОВ «Сімекс-Прінт», 2018. 320 с.
11. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов, О. Г. Черевичко. – К. : НТУУ «КПІ», 2012. – 72 с.

**Rodyhina V., Babadzhanyan V., Kuriy O. Optimization of the process of initial swimming training of students in deep-water pool conditions**

*This article considers the issue of optimizing the process of initial swimming training for students in a deep-water pool. The features of the methodology of initial swimming training within the framework of a physical education course during studies in higher education institutions are considered. The purpose of the work is to improve the methodology of initial swimming training for students who do not know how to swim in a deep swimming pool based on a rational ratio of means and methodological techniques. Special attention was paid to studying the experience of teaching students initial swimming and optimizing the process of initial swimming training for students in a deep-water pool.*

*The study used a review and analysis of scientific and methodological literature, analysis of the educational process of teaching students swimming, pedagogical observation, and questionnaires. The methodology of the process of initial swimming training of student youth in a deep-water pool involves familiarization with theoretical material on swimming training, which included the following sections: physical properties of water, the importance and impact of swimming on the human body, methods of movement on water, causes of water fear, professional and applied significance of swimming, hygiene, etc.*

*The practical section is aimed at increasing the general level of functional and motor abilities of students, necessary for the successful development of swimming skills in the shortest possible time with the use of specially selected teaching aids and supporting means for safe conduct of classes in a deep swimming pool. The results of the study indicate a significant increase in physical development and motivation of students for swimming classes, which in turn helps students to reveal their potential, get to know themselves, their capabilities and contributes to their versatile development. In addition, there is a faster mastery of swimming skills, which allows students to relax, distract from fear, improve learning conditions, which, in turn, stimulates students' desire to acquire the vital skill of swimming. Students demonstrate increased motivation for physical education classes, leading a healthy lifestyle and a valuable attitude to their health. The article also provides recommendations for optimizing the process of initial swimming training for students in deep-water pools.*

**Key words:** *physical education, water fear, swimming skills, preparatory exercises, breathing exercises, buoyancy aids.*