

Д р о г о б и ц ь к и й д е р ж а в н и й  
п е д а г о г і ч н и й у н і в е р с и т е т і м е н і І в а н а  
Ф р а н к а  
Х м е л ь н и ц ь к и й н а ц і о н а л ь н и й у н і в е р с и т е т  
Т е р н о п і л ь с ь к и й н а ц і о н а л ь н и й  
п е д а г о г і ч н и й у н і в е р с и т е т  
і м е н і В о л о д и м и р а Г н а т ю к а  
Д р о г о б и ц ь к и й ф а х о в и й к о л е д ж  
н а ф т и і г а з у

**МАТЕРІАЛИ**  
**V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ**  
**НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ**  
**РУХОВОЇ**  
**АКТИВНОСТІ**  
**МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**27 квітня 2023 р.**

### **Організаційний комітет:**

**Кондрацька Галина Дмитрівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

**Лук'янченко Микола Іванович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Павлюк Євген Олександрович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

**Огнистий Андрій Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

**Чепелюк Анна Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Піць Богдан Миколайович** – керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

У збірнику представлено виклад статей (результати дослідження), поданих на V Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

<b>Мацола Н., Малай А., Мацола Ю.</b> Ефективність застосування елементів чирлідінгу на уроках фізичної культури зі старшокласниками.....	251
<b>Піць Б., Хомич О.</b> Інноваційні підходи до вивчення фізичної культури в коледжі.....	257
<b>Веселовський А., Веселовська О., Телегій П.</b> Швидкісно-силова підготовка футболістів 14-15 років різних ігрових амплуа на основі використання силових тренажерів.....	270
<b>Лемешко О., Мисів Л.</b> Вплив проблемних задач на розвиток рухових навичок.....	278
<b>Проць Р., Проць Л., Проць М.</b> Особливості застосування рухливих ігор для учнів 5-6 класів НУШ.....	288
<b>Мороз Д.</b> Характеристика та особливості проведення фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.....	294
<b>Шаманський С.</b> Сучасні підходи до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.....	302
<b>Олійник Д., Чепелюк А., Філь В.</b> Фізкультурно-спортивна орієнтація дітей 7-9 років .....	309
<b>Проценко А., Логин А., Фещак К.</b> Значення плавання у шкільній фізичній культурі.....	320

#### НАПРЯМ IV

### ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

<b>Кондрацька Г., Струк І.</b> Значення оздоровчого плавання для функціонального відновлення опорно-рухового апарату дітей зі сколіозом хребта.....	327
<b>Фігура О., Цанько А.</b>	

виконувати вимоги, що ставляться до спортсменів високого класу, слід особливу увагу звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій.

### **Список використаної літератури.**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений. К. Олимпийская література. 2002. 295 с.
2. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей і підлітків: навч. посіб. К. Вища школа. 1993. 152 с.
3. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. Львів. Штабар. 1997. 208с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К. Олимпийская література. 1999. 317 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения*. [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. К. Олимпийская література. 2004. 808 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. *Книга 1. Теоретичні основи відбору*: Підручник. Тернопіль. Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
7. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. *Книга 2. Відбір у різні види спорту*. Підручник. Тернопіль. Навчальна книга. Богдан. 2010. 784 с.
8. Чепелюк А.В. Особливості відбору до занять спортивною акробатикою. *Безпека життєдіяльності і охорона здоров'я дітей і молоді XXI сторіччя*: сучасний стан, проблеми та перспективи. Переяслав-Хмельницький. 2014. 375-381.

**Андрій Проценко<sup>1</sup>, Аліна Логин<sup>2</sup>, Катерина Фещак<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

<sup>2</sup>вчитель фізичної культури

<sup>3</sup>аспірантка

<sup>1</sup>Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

<sup>2</sup>Дрогобицький Ліцей №4 імені Лесі Українки

<sup>3</sup>Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна

## ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ У ШКІЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

**Анотація.** У статті визначено та описано значення плавання у шкільній фізичній культурі.

Виділено етапи навчання елементів плавання, відповідно до програмних вимог.

Подано завдання що потрібно вирішувати на етапах навчання плаванню. Описано частини уроку плавання та їх зміст.

Доведено що заняття плаванням сприяють гармонійному розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості а також як ефективний засіб профілактики простудних захворювань.

**Ключові слова.** урок, плавання, учні, фізична культура, етапи, частини, способи.

**Abstract.** The stages of learning the elements of swimming are highlighted, in accordance with the program requirements.

The tasks that need to be solved at the stages of learning to swim are presented.

The parts of the swimming lesson and their content are described.

It has been proven that swimming contributes to the harmonious development of basic physical qualities: strength, speed, dexterity, endurance, flexibility, as well as an effective means of preventing colds.

**Key words.** lesson, swimming, students, physical culture, stages, parts, methods.

**Вступ.** Плавання є життєво необхідною навичкою, яка робить людину більш здоровою, сприяє розвитку організму, загартовує. Купання, плавання, ігри та розваги на воді є одними із найважливіших засобів фізичного виховання.

Поняття «плавання» означає здатність людини триматись на поверхні води без підтримуючих засобів Йосипчук В.В. Більш широко трактує це поняття Полатайко Ю.О. Під плаванням він розуміє здатність людини триматися на поверхні води і пересуватись у воді за допомогою локомоцій (пересувних рухів).

Більш повне визначення цього поняття дають науковці-дослідники Платонов В.М., Чернов В.М. під поняттям

«плавання» вони розуміють здатність людини триматися на поверхні води і пересуватися в заданому напрямку без сторонньої допомоги.

Плавання є чудовим засобом гартування та підвищення стійкості організму до впливу низьких температур. Використовується як ефективний засіб профілактики простудних захворювань. Під час занять плаванням розвивається дихальна система та органи дихання. Також заняття плаванням впливають на серцево-судинну діяльність. Це пов'язано з горизонтальним положенням тіла людини у воді. Таке положення тіла полегшує роботу не тільки серця, а й всіх внутрішніх органів. При плаванні значно підвищується обмін речовин. Заняття плаванням зміцнюють нервову систему. Температура води, виконання одноманітних циклічних рухів заспокійливо діють на неї [5].

Заняття плаванням сприяють гармонійному розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. Плавання є чудовою справою як для профілактики, так і для корегування деформації хребта та грудної клітки.

**Мета дослідження.** Розкрити значення плавання у шкільній фізичній культурі.

На уроках з плавання учні повинні суворо додержуватись правил поведінки у воді. Це створює передумови для виховання таких якостей як дисциплінованість, вміння стримувати свої емоції. На уроках часто доводиться переборювати різні труднощі. Новачкам треба долати почуття страху перед водою, боязнь захлинутися або забитися стрибнувши у воду і т.п. Подолання відчуття страху, виконання завданих вчителем вправ, незважаючи на боязнь – все це виховує силу волі, мужність, вміння долати труднощі.

В процесі навчання плаванню вирішуються наступні завдання:

1. Зміцнення здоров'я, загартування, засвоєння стійких гігієнічних навичок;

2. Вивчення техніки плавання та оволодіння життєво необхідною навичкою плавання;

3. Різнобічний фізичний розвиток, розвиток опорно-рухового апарату та удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, координації рухів;

4. Ознайомлення з правилами безпеки на воді та оволодіння навичками прикладного плавання.

При навчанні дітей плаванню потрібно мати жердину (шест), плавальні дошки, резинові надувні круги, обручі з пластика, надувні м'ячі, яскраві, добре видні на дні дрібні предмети для діставання їх з дна при пірнанні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Навчання плаванню у Дрогобицькому ліцею № 4 імені Лесі Українки починається з 3 класу. Заняття з плавання проводяться 1-2 рази на тиждень. Під час реалізації теми (модулю) з плавання здвоюються уроки фізичної культури, з метою більш ефективної організації та проведення занять (перевдягання, гігієнічні процедури, інструктаж безпеки життєдіяльності, розминка, вправи перед входженням до води). Уроки проводяться на базі малого басейну Дрогобицької ДЮСШ імені Івана Боберського.

Навчання елементів плавання, відповідно до програмних вимог і організовується поетапно й спрямоване на реалізацію певних завдань, а саме:

I етап – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;

II етап – набуття дітьми вмінь і навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді);

III етап – навчання плаванню певним способом, з правильним узгодженням рухів рук, ніг і дихання, починаючи з полегшених способів (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук).

**Урок плавання.** Груповий урок є основною формою організації і проведення навчальних занять. Кожен наступний урок тісно пов'язаний з попереднім і наступними уроками, підбору вправ і послідовності їх вивчення, дозуванню, режиму, навантаження, виконання, методиці проведення занять. Завдання, зміст і спрямованість кожного уроку визначається фізичною підготовленістю учнів, спрямованою на попередніх заняттях ФК, яка є основою для планування навчального матеріалу на майбутніх уроках. Кожен урок вирішує конкретні виховні, освітні і оздоровчі задачі.

Урок плавання поділяють на три частини: підготовчу, основну і заключну.

Особливе значення має організація перших занять в басейні і ознайомлення з вимогами дисципліни і безпеки. Вчитель зобов'язаний контролювати виконання правил безпеки на уроках, гігієни проходу в басейн, поведінки в приміщеннях басейну. Дотримання вимог і правил поведінки в басейні є основою для попередження та уникнення травм і нещасних випадків.

**Підготовча частина** включає організацію і попередню підготовку учнів до виконання завдань основної частини уроку. Тут проводяться пояснення завдань і порядку проведення уроку, виконання комплексу загально-розвиваючих та спеціальних фізичних вправ, короткий повтор вивченого матеріалу з аналізом типових та індивідуальних помилок, пояснення і показ нового матеріалу.

Підготовчі вправи для освоєння з водою застосовуються з метою подолання відчуття страху, освоєння робочої пози плавця, виконання найпростіших рухів. Підготовчі вправи для вивчення полегшених способів плавання застосовуються з метою створення необхідних рухових навичок для ефективного вивчення техніки спортивних способів. Вони включають в себе найпростіші гребкові рухи для вивчення елементів техніки плавання (рухів рук, ніг, дихання) на суші, у воді та імітаційні.

Імітаційні вправи використовуються з метою виконання рухів, які схожі з тими, що виконуються у воді. Вони виконуються на суші, робити ці рухи багатократно не рекомендується. Підготовчі вправи у воді використовуються з метою освоєння окремих елементів і спортивних способів плавання в цілому. Розрізняють наступні групи таких вправ: а) для вивчення рухів ніг; дихання; узгодження рухів ніг та дихання; б) для вивчення рухів рук; дихання; узгодження рухів рук та дихання; в) для вивчення способу плавання в цілому.

**Основна частина.** Спрямована на вирішення основних завдань, які стоять перед уроком і займають більшу частину його часу. До них відноситься вивчення нового матеріалу. Тут здійснюється повторювання, закріплення і вдосконалення вмінь і навичок в плаванні, отриманих на попередніх заняттях. Відповідність засобів і методів визначають успішність засвоєння навчального матеріалу.

**Заклучна частина.** Передбачає поступове зниження фізичного навантаження і підвищення емоційності заняття. Це

розвиває інтерес дітей до плавання, допомагає створити мотиваційні передумови до систематичних занять в басейні. В заключній частині виконуються стрибки у воду, пірнання, ігри і розваги, вільне плавання, де в змагальній і ігровій формах проводиться закріплення плавальних навичок, а також повторення улюблених вправ.

Урок закінчується організованим виходом з води, підведенням його підсумків – відзначаються успіхи і недоліки в засвоєнні навчального матеріалу окремими учнями і всім класом.

Інколи у дітей спостерігається страх води, тому на першому етапі навчання плаванню особлива увага приділяється вправам, що сприяють подоланню даного страху. Для цього ми використовуємо переважно пересування учнів по дну басейна попарно, тримаючись за руки в одну й іншу сторону, спочатку кроком, потім бігом, виконуються також стрибки. Ці вправи допомагають учням не лише пересуватися по басейну, але й навчають тримати рівновагу, опиратися об воду і відштовхуватися від неї (долонею, передпліччям, стопою). Нерідко застосовуються ігри для ознайомлення з водою, наприклад: «Хто швидше»; «Хто вище»; «Карасі та коропи». Під час таких ігор діти навчаються без страху входити у воду, плескатися, стрибати, не боятися бризок, котрі можуть попасти в обличчя, очі.

З метою ознайомлення учнів із виштовхувальною силою води на уроках плавання застосовуються вправи на занурення у воду з головою, із закритими й відкритими очима. У процесі виконання таких вправ учні навчаються повністю занурюватися у воду, відкривати очі під водою.

Якщо учні бояться занурювати голову у воду, лягати на воду то необхідно їх згрупувати в спеціальну групу і займатись з ними індивідуально на мілкій частині. При цьому використовується роздільний метод навчання, вивчаючи вправу по елементах. Наприклад, вправу «занурення у воду» виконувати послідовно: спочатку опускаючи голову до підборіддя, потім до рівня очей, повністю під воду, тримаючись за бортик або за руку товариша або поклавши руки на дно на мілкій частині басейну. Особливо уважно і чітко треба пояснювати, як слід лягати на воду, положення тіла, піднімання тазу та ніг до поверхні води. При проведенні навчання учнів застосовуються вправи «поплавок», «медуза», або плавальні дошки.

Починаючи з першого заняття плаванням, необхідно привчати дітей відкривати очі у воді, забороняти протирати очі руками, пропонувати позбавлятися від неприємних почуттів в очах морганням. Використовуються й ігри із зануренням під воду, наприклад, «Хто швидше сховається під воду?», «Вмивання», «Водолази», «Поїзд їде у тунель». Мета цих ігор полягає в удосконаленні навичок пірнати, відкривати очі, орієнтуватися під водою, затримувати дихання під водою на певний час, відчувати виштовхувальну силу води, а також навчанню розпізнавати різноманітні предмети під водою.

Варто зазначити, що починати вивчення дихання необхідно спочатку на суші, проводячи його у вихідному положенні, стоячи в нахилі з поворотом голови вбік (праворуч або ліворуч), не піднімаючи голову догори. Пізніше цю вправу необхідно виконувати у воді на мілкому місці, тримаючись однією рукою за бортик або за дно.

Найчастіше застосованими вправами на суші є наступні: імітація рухів ногами кролем на грудях, сидячи на лавці, на бортику серіями 30-60с із відпочинком 20-30с; вправа «Млин», що передбачає виконання колових рухів руками в плечових суглобах уперед і назад серіями 20-30с із відпочинком 10-20с; імітація рухів руками кроль на грудях у нахилі вперед і стоячи; імітація рухів руками кроль на грудях та на спині у поєднанні з диханням. Серед вправ у воді можна виділити наступні: занурення у воду з головою та затримкою повітря, видихом у воду, розплющення очей, пошук і піднімання предметів під водою; спливання з положення присід (вправа «поплавок»); вправа «зірочка» на грудях та на спині, яка передбачає лежання на воді на грудях та на спині із розведеними руками й ногами; ковзання на грудях і на спині, відштовхуючись від стінки бортика басейну; виконання рухів у воді ногами кролем на грудях і на спині; ковзання на грудях із затримкою дихання (обличчя занурене у воду) і ковзання на спині з почерговими рухами ніг; виконання рухів руками кроль на грудях, стоячи у воді, нахилившись, підборіддям торкаючись води; виконання рухів руками кроль на грудях, стоячи у воді при узгоджених рухах руками з диханням; плавання зі спортивним інвентарем; плавання кролем на грудях і на спині, виконуючи рухи руками й ногами та затримкою дихання; плавання кролем на грудях із поступовим підключенням дихання в ритм рухів руками й ногами (спочатку

один цикл, потім другий, третій).

Для вдосконалення положення тіла при виконанні рухів ногами кролем на грудях і на спині застосовуються вправи на ковзання, ігри «Стріла», «Буксир», «Поїзд їде у тунель», «Торпеда».

**Висновок.** В результаті впровадження в навчальний процес на уроках фізичної культури плавання доведено ефективність таких занять, а саме: зміцнюється здоров'я, загартовується організм, засвоюються стійкі гігієнічні навички. Відбувається різнобічний фізичний розвиток, розвиток опорно-рухового апарату та удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, координації рухів.

#### **Список використаної літератури.**

1. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів. 2004. 145с.
2. Полатайко Ю.О. Плавання. Івано-Франківськ. Плай. 2004. 259с.
3. Платонова В.Н. Плавание: ученик для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. работников и врачей. К. Олімп. лит. 2000. 216с.
4. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. К. Олимп. лит. 2011. Кн.1. 480 с.
5. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
6. Чернов В.М. Основи техніки плавання. Львів. 1997. 10.

#### **НАПРЯМ ІV**

### **ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ**

**Галина Кондрацька<sup>1</sup>, Ірина Струк<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я*

*<sup>2</sup>студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*<sup>1,2</sup>Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка, Україна*

### **ЗНАЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ**

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**МАТЕРІАЛИ  
У ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ  
РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ  
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**27 квітня 2023 р.**

**Макетування та верстка**  
*Василь Герман*

**Дизайн обкладинки**  
*Олег Лазебний*

Здано до набору 03.05.2023 р. Підписано до друку 10.05.2023 р.  
Гарнітура Times. Формат 60x841/16.  
Друк офсетний. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 10,03. Зам. № 3058  
Наклад 300примірників

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
Серія ДК № 2509 від 30.05.2006 р.

**Друк ПП «НО СВИТ»**  
Адреса: вул. І. Мазепи, 7, м. Дрогобич, 82100 Україна

тел. (03244) 2-23-35, 3-38-50.  
E-mail: [posvitdruk@gmail.com](mailto:posvitdruk@gmail.com)