
УДК 37.02:797.2

Андрій МЕЛЬНІКОВ,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

Віктор ШИНКАРУК,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

Віталій ВОЛОШИН,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

ПРИКЛАДНЕ ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ

У статті розглянуті проблеми необхідності оволодіння курсантами знаннями з навчальної дисципліни “Прикладне плавання”. Процес навчання плавання забезпечує дієве покращення фізичної та розумової працездатності курсантів, є критерієм дотримання ними здорового способу життя, сприяє максимальному розкриттю духовних та фізичних здібностей особистості для її підготовки до ефективної творчої праці у майбутньому.

Ключові слова: плавання, фізичне виховання, спорт, військовослужбовці, курсант.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Плавання є важливим засобом фізичного виховання і належить до масових видів спорту. Умін-

© Андрій Мельніков, Віктор Шинкарук, Віталій Волошин

ня плавати необхідне кожній людині. Велика кількість нещасних випадків щорічно трапляється на воді саме тому, що потерпілі не вміли плавати.

У зв'язку з цим великого значення набуває оволодіння курсантами знаннями з навчальної дисципліни "Прикладне плавання".

Курсанти повинні знати плавальну термінологію, методику навчання різних способів плавання, виховання фізичних і морально-вольових якостей плавальними засобами, основи тренування з плавання для уміння передати свої знання підпорядкованому персоналу.

Вирішення подібного завдання можливе тільки в процесі багаторічної спортивної підготовки, у той час як для курсантів подібні методичні рекомендації не передбачені, що забезпечує актуальність обраної проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори. На сьогодні маємо значну кількість наукових праць, які присвячено дослідженню військово-прикладного плавання військовослужбовців в екстремальних та особливих умовах.

Досвід педагогічної і спортивної практики (Ю. П. Коб'яков, В. А. Пасиченко, О. Ю. Фанигіна, О. В. Терещенко) свідчить, що ефективним засобом впливу на фізичну підготовленість курсантів є фізичні вправи у водному середовищі. Застосування засобів плавання (М. М. Булатова, В. Васильченко, В. Левицький) дозволяє розвивати аеробні й анаеробні механізми енергозабезпечення організму, сприяє розвитку гнучкості. О. Терещенко, І. Гончар, Р. Раєвський відмічають лікувальну дію плавання, цілющий вплив на основні показники фізичного розвитку людини: зріст, вагу; воно є прекрасним засобом профілактики і виправлення порушень осанки, сколіозів, плоскостопості; зміцнення серцево-судинної і нервової системи; розвитку дихального апарату і м'язової системи (розтяжка м'язів плечового поясу, рук, тренування м'язів грудей, спини і живота, формування м'язів ніг); сприяє зростанню і зміцненню кісткової тканини; зміцнює суглоби, надає їм гнучкість; усуває збудливість і дратівливість, що в наш час є дуже актуальною проблемою.

Для того щоб фізичне виховання у вищому навчальному закладі, в армії і на флоті виконувало свої функції та було дійовим засобом

зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців, головними принципами його організації повинні бути регулярність, достатність і гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи і побуту молоді. Отже, велику актуальність і соціальну значущість у процесі всебічного та гармонійного розвитку особистості набувають дослідження, які спрямовані на вдосконалення форм і методів навчання плавання, розробки педагогічно-ефективних методик і технологій проведення занять з плавання, оволодіння курсантами спеціальними знаннями, життєво важливими руховими навичками та прикладними вміннями щодо плавання (М. Я. Бондарчук, М. М. Булатова, О. Ю. Фанигіна).

Мета статті – вивчення ефективності дії засобів фізичного виховання в процесі занять плаванням для поліпшення рівня розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості курсантів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Історія плавання – це частина історії фізичної культури, яка повторює загальні етапи її розвитку, розкриває особливості цього виду спорту.

З давніх часів людина завжди була пов'язана з водою. Люди селилися біля озер та річок, і вода для них була не тільки джерелом, необхідним для життя і місця здобутку їжі, але і засобом захисту від нападів ворогів.

Вода мала велике значення у житті первісної людини. Людина повинна була вміти добре плавати, щоб освоїти це незвичайне середовище – воду.

Пізніше стали створюватися країни, і вміння плавати стало для людини ще більш необхідним (праця людини, військова справа). Тільки у подальшому розвитку людства і цивілізації вміння людини плавати почало застосовуватися як мета фізичного виховання.

На сьогодні здоров'я і фізична підготовленість нашої молоді перебувають не на належному рівні. Держава не приділяє належної уваги розвитку фізичної культури і спорту, що спричиняє подальше погіршення рівня здоров'я і працездатності молодого покоління. Спортивне і масове плавання, як і інші сучасні види спорту, в Україні стикаються з низкою проблем на шляху розвитку. Плавання – найкращий спосіб профілактики захворювань і зміцнення здо-

ров'я. Займатися плаванням можна з самого раннього дитинства до глибокої старості. Люди, які систематично займаються плаванням, мають хорошу працездатність, розвинену м'язову і дихальну систему. Відсутність навичок у плаванні є істотним чинником ризику для життя людини. Головною причиною її є недостатня кількість місць для навчання плавання, а також нерозуміння важливості набуття цієї життєво необхідної навички.

За даними Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту, у країні уміють плавати менше 10 % населення і тільки троє з десяти юнаків-призовників. Нормативи державних тестів з плавання не можуть здати більше 80 % військовослужбовців. Лише 0,12 % громадян займаються плаванням в оздоровчих групах і секціях. Для того щоб фізичне виховання у вищому навчальному закладі, в армії і на флоті виконувало свої функції та було дійовим засобом зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості курсантів і військовослужбовців, головними принципами його організації повинні бути регулярність, достатність і гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи і побуту. Отже, велику актуальність і соціальну значущість у процесі всебічного та гармонійного розвитку особистості набувають дослідження, які спрямовані на вдосконалення форм і методів навчання плавання, розробки педагогічно-ефективних методик і технологій проведення занять з плавання, оволодіння курсантами спеціальними знаннями, життєво важливими руховими навичками та прикладними вміннями щодо плавання.

У досягненні фізичної досконалості процес навчання плавання забезпечує дієве покращення фізичної та розумової працездатності курсантів, є критерієм дотримання ними здорового способу життя, сприяє максимальному розкриттю духовних і фізичних здібностей особистості для її підготовки до ефективної творчої праці у майбутньому.

Пошук раціональних шляхів навчання плавання набуває нині особливої актуальності. Як відмічають М. А. Бутович, С. М. Вайцеховський, В. І. Кубишкін та ін., вибір спортивного способу плавання (кролем на грудях, на спині, брасом або дельфіном) залежить від віку, мети й умов навчання, від швидкості засвоєння, від спортивного

і прикладного значення способу плавання, від ступеню перенесення рухової навички на інші способи.

Однією з форм організації фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу є заняття з плавання, на яких водне середовище виступає як багатофункціональний тренажер. Доцільність упровадження вказаних засобів досягається тільки за умов присутності збалансованого співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості з урахуванням вікових особливостей контингенту й особливостей розвитку специфічних навичок рухової діяльності. Спрямованість занять у навчальному процесі обумовлюється підбором і методикою застосування спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Головне завдання занять з плавання – це вдосконалення технічної підготовленості, розвиток фізичних здібностей, підвищення рівня спортивної підготовленості. У підготовці курсантів необхідно використовувати заняття вибіркової (переважаючої) або комплексної спрямованості, що проводяться як на воді, так і на суші. Програма занять вибіркової спрямованості планується таким чином, щоб основний обсяг вправ забезпечував переважне вирішення якого-небудь одного завдання (наприклад, підвищення максимальної сили), що дозволяє сконцентрувати в певному напрямі засоби і методи педагогічного впливу, а побудова занять комплексної спрямованості припускає використання тренувальних засобів, що сприяють одночасному вирішенню декількох завдань за відносно невеликого сумарного навантаження. Вибір того або іншого варіанта побудови занять залежить від багатьох чинників: кваліфікації, періоду проведення та тривалості занять, рівня підготовленості контингенту, завдань занять.

Навчання і тренування нерозривно пов'язані між собою і становлять навчально-тренувальний процес. Проте умовно перший етап цього процесу, на якому переважає початкове опанування елементарних навичок плавання, позначають терміном “навчання”, а другий, в якому переважає підготовка до досягнення високих спортивно-технічних результатів – терміном “тренування”. Відмінність між цими двома етапами полягає насамперед у завданнях.

У процесі навчання плавання вирішуються такі 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 й удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, координації рухів.
4. Ознайомлення з правилами безпеки на воді та оволодіння навичками прикладного плавання.

Відповідно до теорії професора Крестовнікова А. Н., формування рухової навички у людини відбувається за етапами (фазами), кількість яких залежить від складності руху. Аналогічно у навчанні плавання виділяють окремі етапи, які відповідають етапам формування рухової навички.

На першому етапі (етапі попереднього вивчення) засвоюються окремі елементи рухів (метод розчленованої вправи), окремі рухи, а також відбувається об'єднання їх у цілісний рух, тобто засвоюється спосіб плавання у його основному варіанті. При цьому до роботи підключається велика кількість м'язів.

На другому етапі (поглибленого вивчення) утворення рухової навички усуваються зайві рухи, непотрібна м'язова напруга, що в плаванні має особливо важливе значення, удосконалюється координація. На цьому етапі уточнюються та засвоюються деталі техніки способу плавання. Основним завданням поглибленого вивчення є забезпечення у подальшому утворення більш досконалих навичок плавання. Для вирішення цього завдання використовується метод цілісного вивчення вправи у природному вигляді (без використання допоміжних засобів). У результаті даного етапу в людини утворюється рухове уміння.

На третьому етапі отримане уміння вдосконалюється до автоматизму. Формується рухова навичка. Відбувається подальше закріплення та вдосконалення способу плавання, формується індивідуальний стиль.

Навчально-тренувальний процес у плаванні здійснюється відповідно до основних принципів фізичного виховання: принцип вихов-

ного навчання; принцип різнобічного розвитку; принцип оздоровчої спрямованості; принцип прикладної спрямованості.

Крім того, навчальний тренувальний процес базується з урахуванням основних дидактичних принципів, які відображають методичні закономірності навчання і виховання: принцип свідомості й активності, принцип систематичності, принцип доступності, принцип наочності, принцип індивідуалізації.

Навчання плавання за цією системою доцільно проводити із військовослужбовцями, студентами вишів і середніх навчальних закладів з 12 особами, які готуються до складань різних норм, з різним контингентом людей, які займаються для оздоровлення, з особами, які повинні оволодіти навичкою плавання. У таких випадках перед викладачем стоїть завдання в короткий термін (2–3 літніх місяці) навчити курсантів плавати одним способом (щоб у подальшому, за можливості, вивчати інші способи). Спосіб плавання визначається завданнями навчання та особливостями контингенту.

У разі прискореного навчання дуже важливо відразу визначити, який спосіб може бути засвоєний кожним курсантом, визначити індивідуальні їх особливості і розділити на підгрупи за способами плавання. Якщо військовий уміє плавати самобутнім способом, визначити основний спосіб плавання досить легко. Необхідно керуватися тим, які плавальні рухи ногами вже засвоїв новачок – за одночасних симетричних з відштовхуванням внутрішньою стороною стопи – краще вивчати техніку брасом, за асиметричних – плавання “на боці” тощо. Є важливим також урахування вміння дихати, особливо в навчанні способом “кроль на грудях”. Якщо курсанти зовсім не вміють плавати, необхідно 3–5 занять приділити вправам освоєння на воді, вправам на ознайомлення з технікою роботи ніг способом “кроль”, “брас”, “на боці”.

Висновки. Уміння плавати підвищує культуру рухів, дозволяє більш гнучко й уміло керувати своїми рухами у воді, а це, у свою чергу, позитивно відбивається на вдосконаленні рівня розвитку фізичних (сили м’язових груп, рухливості в суглобах тощо) та морально-вольових здібностей, на підвищенні швидкісно-силової підготовленості.

У процесі навчання плавання активізується навчально-пізнавальна діяльність військовослужбовців, курсант опановує комплекс знань, умінь і навичок, відбувається самореалізація особи з урахуванням дотримання принципів динамічності, послідовності, активності та відповідності фізичних навантажень можливостям курсантів.

Доцільне застосування засобів плавання гарантує емоційність занять і різнобічний фізичний вплив на різні м'язові групи, дозволяє підвищити рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості, інтерес курсантів, моторну щільність заняття і реалізацію як оздоровчого завдання, так і формування міцного фундаменту працездатності для тривалої та активної життєдіяльності. Розроблені рекомендації дозволяють забезпечити ефективність педагогічного впливу на вирішення оздоровчого завдання та отримання довгострокового тренувального ефекту з урахуванням вікових, статевих і професійних особливостей курсантів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у подальшій експериментальній перевірці ефективності розроблених методичних рекомендацій щодо застосування засобів плавання у навчально-виховному процесі з фізичного виховання курсантів.

Список використаної літератури

1. Булатова М. Н. Плавание для здоровья : учебное пособие / М. Н. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоров'я, 1988. – 136 с.
2. Гончар И. Л. Методика преподавания: технология обучения и совершенствования / И. Л. Гончар. – Одесса, 2006. – 696 с.
3. Зенов Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде : учебное пособие / Б. Д. Зенов, И. Н. Кошкин, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 79 с.
4. Булгакова Н. Ж. Плавание : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
5. Парфенов В. А. Плавание : учебное пособие / В. А. Парфенов. – К. : Вища школа, 1978. – 288 с.
6. Никитский Б. Н. Плавание : учебник для педагогических институтов / Б. Н. Никитский. – М. : Просвещение, 1981. – 286 с.
7. Викулов А. Д. Плавание : учебное пособие / А. Д. Викулов. – М. : “Владос-Пресс”, 2003. – 386 с.

Рецензент – кандидат педагогічних наук Фігура О. В.

Стаття надійшла до редакції 10.05.2016

Мельников А. В., Шинкарук В. А. Волошин В. В. **Прикладное плавание в системе обучения курсантов**

В статье рассмотрены проблемы необходимости овладения курсантами знаниями по дисциплине “Прикладное плавание”. Процесс обучения плаванию обеспечивает эффективное улучшение физической и умственной работоспособности курсантов, является критерием соблюдения ими здорового образа жизни, способствует максимальному раскрытию духовных и физических способностей личности для ее подготовки к эффективной творческой работе в будущем.

Ключевые слова: прикладное плавание, физическое воспитание, спорт, военнослужащие, курсант.

Melnikov A. V., Shinkaruk V. O. Voloshyn V. V. **Applied Swimming in the Educational System of Cadets**

The article deals with the problem of the necessity for cadets to acquire knowledge of the “Applied swimming” discipline, to know the terminology and methods of teaching different ways of swimming, physical education, raising of moral and volitional qualities using swimming facilities, training bases for the swimming ability to pass their knowledge to subordinate staff. Students should know that swimming ability is necessary for each person.

Spending more time for swimming lessons gives beneficial effect on the basic parameters of physical development. This is an excellent preventive tool for improving the level of physical abilities and physical fitness of students. In addition, it is a necessary skill for future officers who will serve on the sea and river areas of the State border of Ukraine.

The process swimming teaching provides effective improvement of physical and mental health of students. It is the criterion for compliance with a healthy lifestyle and it helps to unveil mental and physical abilities to the best advantage for the individual to prepare for an effective creative work in the future.

Keywords: applied swimming, physical education, sport, military serviceman academy man.