

РОЗДІЛ 5. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ

ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ДИХАННЯ ПРИ ПЛАВАННІ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ У ДІТЕЙ 7–8 РОКІВ

THE EFFECTIVENESS OF TEACHING BREATHING TECHNIQUES WHEN SWIMMING BREASTSTROKE IN CHILDREN AGED 7–8 YEARS

Плавання – унікальний вид спорту, корисний, як для дорослих, так і для дітей. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи [2, с. 9].

Навчання плавання у всіх цивілізованих країнах світу вирішує завдання державного значення. Актуальним є навчання плавання саме молодших школярів: як одного з основних здоров'я зберезувальних засобів; основного дієвого чинника щодо запобігання нещасних випадків на воді. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості. Психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості [1, с. 11].

Одним із самих швидкісних способів плавання є кроль на грудях. Тому на змаганнях у запливах вільним стилем плавці прагнуть плисти кролем на грудях. Змагання проводяться на дистанціях 50, 100, 200, 400 м для чоловіків і жінок, на 800 м – для жінок і 1500 м – для чоловіків, а також в естафетному плаванні 4х100 м і 4х200 м і на останньому етапі комбінованої естафети 4х100 м.

Навчання дітей техніці дихання при плаванні кролем на грудях є однією з найскладніших задач для тренерів. Це пов'язано з необхідністю одночасного контролю положення тіла у воді, правильного повороту голови для вдиху та координації дихання з рухами рук і ніг. Часто діти допускають типові помилки: піднімають голову замість повороту, що порушує баланс тіла, або неправильно виконують видих у воду, що ускладнює подальше навчання [6, с. 118].

Багато методичних матеріалів пропонують традиційні підходи до навчання, проте практика показує, що перенесення вправ із суші у воду не завжди є ефективним. Це пов'язано зі зміною умов: у воді дитина від-

чуває дискомфорт через потрапляння води у вуха, нестійкість положення тіла, а також страх перед новими рухами [4, с. 123].

Ключові слова: Дихання; положення тіла; координація рухів; техніка кроля; координація рухів.

Swimming is a unique sport, useful for both adults and children. Swimming allows not only to strengthen health, but also to improve appearance. It has a positive effect on the main indicators of human physical development: growth, weight, strengthening of the cardiovascular and nervous systems, development of the respiratory system and muscular system [2, с. 9].

Teaching swimming in all civilized countries of the world solves the tasks of national importance. Teaching swimming is relevant especially for younger schoolchildren: as one of the main health-saving means; the main effective factor in preventing accidents on the water. Swimming is also an excellent means of preventing and correcting posture disorders, scoliosis, and flat feet. Psychologists have found that swimming develops such personality traits as purposefulness, perseverance, independence, determination, courage, and discipline. That is why swimming has a beneficial effect not only on a person's physical development, but also on the formation of their personality [1, с. 11].

Teaching children the breathing technique when swimming breaststroke is one of the most difficult tasks for coaches. This is due to the need to simultaneously control the position of the body in the water, correctly turn the head for inhalation, and coordinate breathing with the movements of the arms and legs. Children often make typical mistakes: they raise their heads instead of turning, which disrupts the body's balance, or incorrectly exhale into the water, which complicates further training [6, с. 118].

Many teaching materials offer traditional approaches to learning, but practice shows that transferring exercises from land to water is not always effective. This is due to the change in conditions: in water, a child feels discomfort due to water getting into the ears, unstable body position, and fear of new movements [4, с. 123].

Key words: Breathing; body position; coordination of movements; crawl technique; coordination of movements.

УДК 797.212.4:373.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/83.2.36>

Абрамов К.В.,
заслужений тренер України з плавання,
суддя національної категорії,
доцент кафедри фізичного виховання
та спорту
Національного університету
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Сокол О.В.,
доцент кафедри фізичного виховання
та спорту
Національного університету
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Кулин І.М.,
ст. викладач кафедри фізичного
виховання та спорту
Національного університету
кораблебудування імені адмірала
Макарова

Постановка проблеми у загальному вигляді
є оцінка ефективності нового методу навчання диханню при плаванні кролем на грудях, а також визначення оптимальної організації тренувального процесу для дітей 7–8 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У цій статті розглядається альтернативний підхід до навчання диханню при плаванні кролем на грудях – використання плавання на боці. Плавання кролем на грудях є одним із найпоширеніших та ефективних стилів, що використовується як у навчанні, так і в професійному спорті. Плавець перебуває в горизонтальному

положенні обличчям вниз, виконуючи почергові гребки руками та поперемінні рухи ногами. Для вдиху він повертає голову вбік, після чого опускає її назад у воду, виконуючи видих.

Гребкові рухи руками поєднуються з постійною роботою майже прямих ніг, які виконують удари вгору-вниз біля поверхні води. За кількістю ударів ніг протягом одного циклу гребків руками розрізняють дво-, чотири- та шести ударний варіанти кроля. Всі вони є раціональними, а вибір конкретного варіанту залежить від навчальних завдань, індивідуальних особливостей плавця та умов плавання. У початковому навчанні найчастіше використовується шести ударний кроль [6, с. 78; 85].

Процес навчання плаванню зазвичай складається з кількох послідовних етапів:

1. Ознайомлення з водою.
2. Навчання видиху у воду.
3. Сковзання.
4. Елементарні гребки.
5. Навчання роботи ніг кролем на грудях.
6. Навчання роботи рук кролем на грудях.
7. Узгодження рухів рук і ніг.
8. Узгодження роботи ніг і дихання.
9. Узгодження роботи рук і дихання.
10. Повна координація рухів ніг, рук і дихання [5, с. 101; 105].

У статті розглядаються етапи 8 і 9, які часто викликають труднощі у дітей. Зокрема, на етапі освоєння правильного повороту голови для вдиху багато дітей не можуть виконати цей рух по осі тіла.

Попри використання вправ на суші (наприклад, біля балетного станка, шведської стінки чи звичайної стіни), які допомагають тренерам навчати дітей правильному диханню, при перенесенні цих навичок у воду якість їх виконання часто погіршується. Це пов'язано з дискомфортом у положенні тіла та голови у воді. Нерідко під час повороту голови вода потрапляє у вуха, що змушує дітей піднімати голову вище, витягуючи підборіддя вперед. Це формує неправильний навик, який у подальшому призводить до помилок у техніці плавання.

Використання спеціальних вправ, які дозволяють зберігати правильне положення тіла та виконувати вдих без перешкод, допомагає значно швидше й ефективніше навчити дітей правильному диханню під час плавання кролем на грудях.

Для початку використовуємо такі вправи, як ковзання на боці та ковзання на боці з роботою ніг кролем на грудях. Положення рук при виконанні цих вправ: одна рука (знизу) попереду, інша (зверху) прижата до ноги. У цій вправі ми повинні досягти високого та рівного положення тіла у воді, а також правильного положення голови, при якому голова лежить на плечі витягнутої руки, де підборіддя спрямоване на плече. Рекомендуймо використовувати імітаційні вправи на суші, лежачи на

матах. Для полегшення виконання вправ ковзання на боці та ковзання на боці з роботою ніг можна використовувати плавальну дошку або калабашку, тримаючи її в витягнутій вперед руці. При використанні вправи дитині необхідно дивитися на плече руки, яка зверху. Таким чином досягнемо правильного положення голови при плаванні на боці з допомогою роботи ніг кролем на грудях.

Після досягнення правильного положення голови при виконанні вдиху (рис. 1), учень повинен опустити обличчя у воду для виконання видиху.



Рис. 1. Положення голови при виконанні вдиху

Опускаючи обличчя в воду, потрібно зберегти положення тіла на боці. При виконанні наступного вдиху голова приймає початкове положення. Таким чином спортсмен навчився правильному положенню голови при вдиху та правильного повороту голови (обличчям у воду) при видиху, зберігаючи положення тіла на боці. Переконавшись, що юний спортсмен правильно виконує положення голови при вдиху та правильний поворот голови (обличчям у воду) при видиху, ми використовуємо цей навик і змінюємо положення тіла з положення на боці на положення на грудях. Після відштовхування та ковзання з роботою ніг кролем на грудях, для виконання вдиху учень повертає тіло на бік, обертаючись навколо своєї осі, а для виконання видиху повертається в початкове положення на грудях.

Наступним завданням треба виконувати вдих, але при цьому обертатися на бік не на 90°, а на 45°. Після правильного вдиху і видиху при плаванні кролем на грудях, можна використовувати тільки оберт плечей.

Коли дитина освоїла вдих і видих (дихання) при плаванні з роботою ніг кролем на грудях, переходимо до наступного завдання – навчання узгодження роботи ніг, рук і дихання, виконуючи наступні дії:

- ковзання на грудях
- робота ніг кролем на грудях
- гребок однією рукою, залишаючи кисть у стегна
- обертання тіла на 90°
- вдих
- обертання тіла в початкове положення
- видих у воду

Таблиця 1

Група	1 тиждень навчилися	2 тиждень навчилися	3 тиждень навчилися
Група № 1	з 15/1 (6,6%)	з 15/5 (33,3%)	з 15/8 (53,3%)
Група № 2	з 15/5 (33,3%)	з 15/10 (66,6%)	з 15/12 (80%)
Група № 3	з 15/3 (20%)	з 15/8 (53,3%)	з 15/10 (66,6%)
Група № 4	з 15/8 (53,3%)	з 15/12 (80%)	з 14/15 (93,3%)

Після:

- ковзання на грудях
- робота ніг кролем на грудях
- гребок однією рукою, залишаючи кисть у стегна

- обертання тіла на 45°

- вдих
- обертання тіла в початкове положення
- видих у воду.

Можна навчати переносу руки над водою вперед, але тільки після завершення видиху.

Наступний етап вправи для узгодження ніг і рук та дихання при плаванні кролем на грудях. Але основну задачу навчання узгодження ніг і дихання, рук і дихання ми виконали.

3 листопаду 2025 року були набрані групи дітей віком 7–8 років, у кількості 70 осіб. Тренування проходили в м. Миколаєві в фізкультурно-оздоровчому комплексі обласної спортивної школи. На бортику знаходився помічник, тренер безпосередньо перебував у воді і міг оперативне виправляти помилки учнів. Тренування проходили 3 рази на тиждень по 1 годині. У спортивний зал група № 1 і група № 2 ходили після тренування у воді та займалися в залі 30 хв., а група № 3 і група № 4 відвідували спортивний зал до тренування. Основною метою тренувань у спортивному залі було постановка техніки плавання кролем на грудях, де головним завданням було навчити диханню. В залі, крім загально розвивальних вправ, використовувалися імітаційні вправи в різних початкових положеннях. У спортивному залі діти набагато уважніші, це пов'язано з зовнішнім середовищем, також значно тише, діти не так часто відволікаються, а у воді багато хто часто опускає голову під воду і відволікається. З 70 осіб 10 дітей були переведені в іншу групу початківців через страх води.

Для експерименту були створені чотири групи (група № 1, група № 2, група № 3 і група № 4) по 15 осіб у кожній групі, котрий проводили 3 тижні. Групу № 1 навчали узгодженню дихання і роботи ніг кролем на грудях, а також роботи рук, використовуючи традиційний спосіб з обертанням голови при вдиху.

Групу № 2 навчали, використовуючи плавання на боці.

Групу № 3 навчали узгодженню дихання і роботи ніг кролем на грудях, а також роботи рук, використовуючи традиційний спосіб з обертанням голови при вдиху.

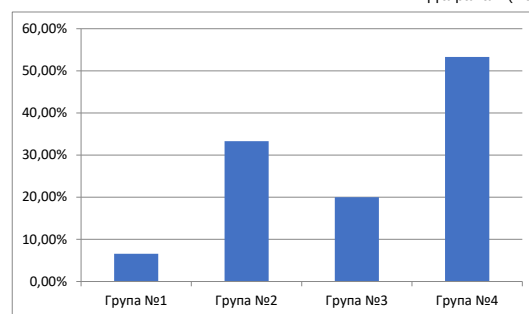
Групу № 4 навчали, використовуючи плавання на боці.

При цьому групи № 1 та група № 2 відвідували спортивний зал після тренування у воді, а групи № 3 та група № 4 відвідували зал до тренування у воді.

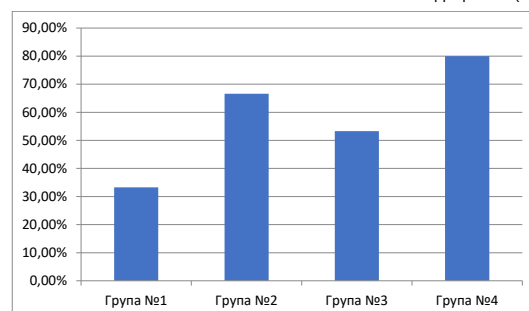
Ефективність навчання диханню при плаванні кролем на грудях, використовуючи плавання на боці, а також вплив тренувань у спортивному залі до тренування у воді і після.

Результати експерименту показали. Через 3 тижні (12 тренувань) поставлені завдання навчання узгодженню роботи ніг і дихання, роботи рук і дихання в групі № 1 освоїли 8 осіб з 15, в групі № 2 освоїли 12 осіб з 15, в групі № 3 освоїли 10 осіб з 15, в групі № 4 освоїли 15 осіб з 15.

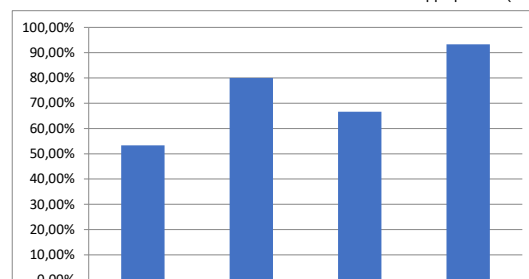
Діаграма 1 (після першого тиж



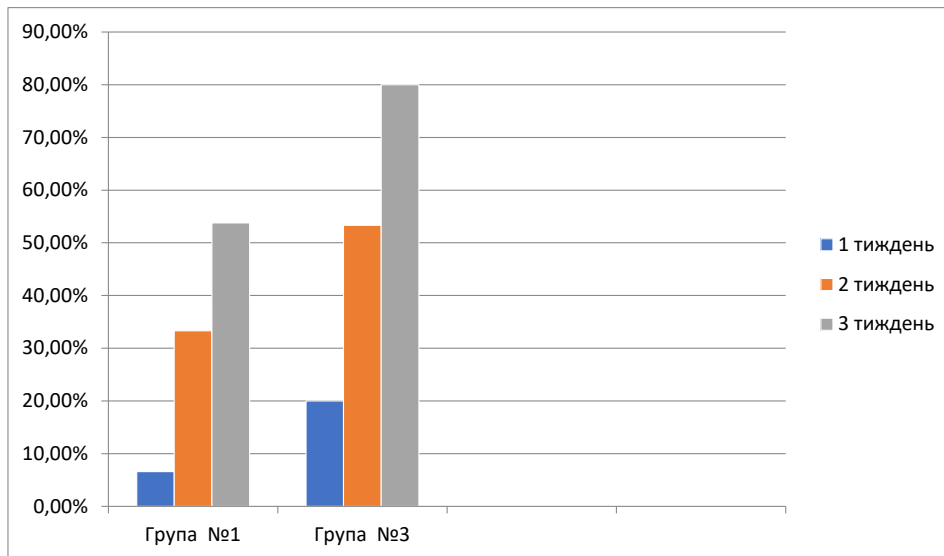
Діаграма 2 (після другого тиж



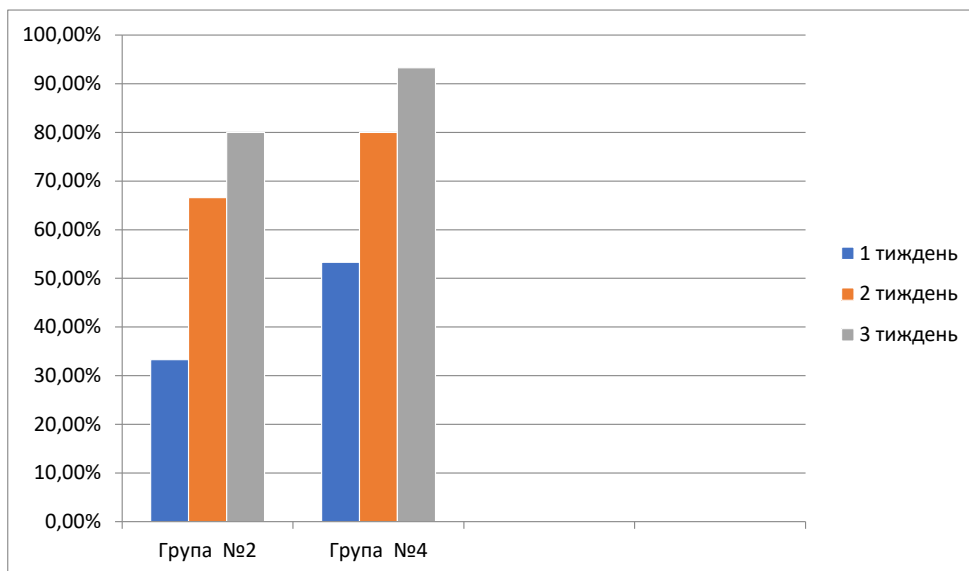
Діаграма 3 (після третього тиж



Прослідковується ефективність використання навчання диханню при плаванні кролем на грудях, використовуючи плавання на боці. Також ми бачимо переваги занять у спортивному залі до



Діаграма 4 (після четвертого тижня)



Діаграма 5.

занять у воді. Це пов'язано з тим, що навички, які набуваються у спортивному залі, швидше переносяться на воду.

Якщо порівняти показники ефективності навчання диханню при плаванні кролем на грудях у груп, які займалися в спортивному залі до тренування у воді і після тренування у воді, отримуємо такі результати.

Динаміка ефективності навчання з використанням тренувань у спортивному залі до тренування у воді групи № 2 та групи № 4 (Діаграма 5)

Через 3 тижні, використовуючи інноваційний спосіб навчання диханню з узгодженням роботи рук і ніг кролем на грудях, у групі № 2 і групі № 4 покращили свої показники порівняно з групами № 1 і № 3.

Окрім цифр хочеться додати, що виправляти помилки тренеру набагато простіше, працюючи

з групою № 2 і групою № 4. Також дітям у групах № 2 та № 4 легше виконувати вправи.

Висновки

1. Використовуючи інноваційний метод навчання диханню кролем на грудях, за результатами дослідження, ми бачимо, що навчати дітей простіше тренерам, учні навчаються швидше, що довела група №3 і група № 4.

2. Значно покращилась якість виконання вправ. Окрім цього, завдяки високому положенню тіла та опущеній голові, ми виключаємо помилки, які могли б виникнути при некваліфікованій постановці техніки дихання кролем на грудях.

3. Окрім цього, тренувальний процес у спортивному залі до тренування у воді виявився більш ефективним при навчанні цього елементу, ніж тренування в спортивному залі після тренування у воді. Це пов'язано з тим, що навички навчання

елементів спортивного плавання, що набуваються у спортивному залі, швидше переносяться на воду, що показали група №2 і група №4.

Висновки. Цей метод дозволяє дітям зберігати правильне положення голови, уникати зайвих рухів і швидше адаптуватися до умов водного середовища.

Більшість тренерів стикаються з труднощами при навчанні дітей диханню під час плавання кролем на грудях. Це пов'язано з неприродним положенням тіла у воді та незручним поворотом голови вбік для вдиху. У статті застосовано окремий та цілісний методи навчання та нестандартні вправи, які допомагають досягти позитивного ефекту значно швидше.

Дослідження підтвердило ефективність використання плавання на боці для навчання диханню під час плавання кролем на грудях. Учні засвоювали техніку швидше, а тренерам було легше виправляти помилки. Крім того, доведено, що тренування у спортивному залі перед заняттями у воді є ефективнішим для освоєння нових вправ, ніж після.

Інноваційний метод навчання диханню при плаванні кролем на грудях, який включає плавання на боці, покращує якість виконання вправ, допомагає уникнути поширених помилок і значно прискорює процес навчання.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Аксьонов К. З., Плавання. Харків: Харківська гуманітарно-педагогічна академія, 2020., 143 с.
2. Сіренко Р. Р. Плавання. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2022. 254 с.
3. Мірошніченко Ю. О. Теоретичні основи технічної підготовки плавців. Суми: СумДУ, 2020. 94 с.
4. Шульга Л. М. Плавання та методика навчання. Київ: Олімпійська література, 2019. 216 с.
5. Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю. Фізична культура і спорт Львів, 2020. 33 с.
6. Юденко О., Шемчук В., Плавання: теорія та методика. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с.
7. Ячнюк М. Ю., Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б. Плавання з методикою викладання. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.