

Методична система формування навичок плавання курсантів морського профілю у процесі навчання

Ганчар Олексій¹

Національний університет «Одеська морська академія», Одеса, Україна
ORCID ID <https://orcid.org/0000-0002-2881-4060>

Ганчар Іван²

Національний університет «Одеська морська академія», Одеса, Україна
E-mail: gancharivan3@gmail.com
ORCID ID <https://orcid.org/0000-0003-1044-5495>

Черкун Ігор³

Національний університету «Одеська морська академія», Одеса, Україна
E-mail: cherkun13@ukr.net
ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-8762-4286>

В авторських методичних рекомендаціях розроблено та впроваджено скорочену програму початкового навчання та інтенсивну методичну систему – первинного і поглибленого вдосконалення навичок плавання курсантів юнаків та дівчат НУ «ОМА» 1-2 курсу (1-2-3-4 семестри) на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях. Вони були застосовані для використання на відповідних послідовних 4-х етапах професійної морської освіти, що стало можливим за наявності в екіпажі закритого 50-метрового плавального басейну НУ «ОМА». Педагогічне спостереження дозволило виявити серед курсантів 5 рухових режимів, які визначають їхню контрастність занять плаванням у процесі фізичного виховання: до 4, 6, 8, 10 і 12 занять на 1-4 семестрах в умовах вищого закладу освіти. Курсанти-моряки відвідували заняття за своїми руховими інтересами, що відбувалось як обов'язково, додатково чи самостійно у свій вільний від навчання час за узгодженим розкладом, що суттєво поліпшило рівень сформованих навичок плавання.

Ключові слова: навички навчання, плавання, дівчата, юнаки, скорочена програма, інтенсивна програма, заняття, етапи навчання та вдосконалення.

Вступ. Наступність первинного вивчення курсантами-моряками способів плавання на 1-4 семестрах навчання скеровано на з'ясування особистого досвіду їх сформованості та поступової корекції наявних помилок в осіб, які навчаються. Це відбувалось за станом оцінки їх формування як за елементами, так і повної координації, починаючи з плавання на спині, брасом, кролем на грудях, батерфляем, а також у пошуку найбільш можливих засобів їх корекції, у тому числі, плавання кролем на грудях з доступними інтервалами затримки дихання на різних відрізках дистанції. Пропоноване навантаження молоді перебуває на більш високому рівні, включаючи загальну кількість повторів із поступовим зростанням відрізків і подолання відстані, що може значно поліпшити техніку рухів у воді. Це створює реальні засади для подальшого вдосконалення обраних способів плавання і збільшення функціональної та фізичної готовності курсантів до виконання майбутніх складних професійних завдань (Ганчар, 2006, 2006, 2007, 2013).

Крім цього, така організація сприяла ідентифікації критеріїв для його об'єктивної оцінки у формуванні рухових навичок плавання, а також дозволило організувати навчання різними засобами плавання та застосувати навчальне спортивне тренування, в якому відбувалася підготовка до плавальних змагань між

¹ кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри тактики та загальновійськових дисциплін Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія»

² доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія»

³ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри військової підготовки Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія»

представниками різного віку, статевої відмінності і плавальної підготовленості. Це дозволило у свій час надати змогу сформулювати вітчизняним та закордонним науковцям обґрунтовані висновки та сучасні практичні рекомендації, що стосуються результатів проведених актуальних педагогічних досліджень (Ганчар, 2018, 2020; Копоп, 1983; Оноприєнко, 1981; Платонов, 2000; Nosko, Arkhyrov, Khudolii, Filatova, Yevtushok, 2019; Laughlin, 2004; Guzman, 2006; Salo, 2006; McLeod, 2008, Lucero, 2013).

Мета та завдання дослідження: теоретичне обґрунтування, практична розробка та впровадження методичної системи формування рухових навичок плавання молоді різного віку і статі в процесі професійного навчання та вдосконалення в умовах морського ЗВО на засадах переваг вітчизняного та міжнародного досвіду; виявити домінуючі засади належного формування рухових навичок плавання за відповідними даними літературних джерел та на прикладах існуючого досвіду практики для їх ефективного застосування; розробити сучасну методiku первинного (скороченого) та поглибленого (інтенсивного) навчання з належним вдосконаленням формування рухових навичок плавання курсантів на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях за період навчання і вдосконалення в умовах морського ЗВО.

Матеріал та методи дослідження: обґрунтування, розробка, впровадження типового та інтенсивного змісту методичної системи навчання плаванню серед курсантів факультетів судноводіння та морського права НУ «ОМА» відбувалося для розв'язання поставлених завдань. Було застосовано загальноприйняті сучасні методи проведення педагогічного дослідження: **теоретичні** – загальнонаукові: аналіз, синтез, порівняння, систематизація – для вивчення стану проблеми, яка досліджується, обґрунтування необхідності її вивчення та порівняння поглядів науковців із проблемних питань; систематизація думок та поглядів вітчизняних та закордонних науковців – із розв'язання завдань дослідження для формування рухових навичок плавання на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях курсантів за період навчання і вдосконалення; **емпіричні:** вивчення науково-методичних джерел та результатів професійної діяльності фахівців із фізичного виховання і спорту – за одержанням первинної інформації з проблеми дослідження; метод контрольних випробувань – для тестування курсантів-моряків із фізичної підготовленості; педагогічне спостереження – для впровадження змісту розроблених практичних завдань для курсантів-моряків у процесі проведення занять із фізичного виховання і спорту;

Результати та їх обговорення. Послідовність навчання спортивних способів плавання на 1-м семестрах було застосовано, починаючи з плавання на спині, брасом, кролем на грудях, батерфляєм-дельфіном, як за елементами, так і за повної координації. Це було скероване на з'ясування помилок в осіб, які навчаються плавання, а також в пошуку найбільш можливих засобів їх корекції, в тому числі, плавання кролем на грудях з доступною затримкою дихання й подолання найбільшої відстані. Рекомендоване навантаження молоді перебуває на менш високому рівні, включаючи загальну кількість стартів із поступовим зростанням відрізків і подоланням відстані (табл. 1).

Таблиця 1

Схема початкового навчання плавання курсантів-моряків у першому семестрі на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях (ЧСС = 20 – 23 ударів за 10 с)

№	Форма занять	Домінуюча тема занять плаванням у процесі навчання та вдосконалення	ЧСС, уд/хв	Обсяг, м, дівчата/юнаки
1.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на спині	120/144	500/700
2.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на грудях	120/144	500/700
3.	Обов'язкові	Навчання плавання брасом, батерфляєм	120/144	500/700
4.	Обов'язкові	Контрольне плавання обраним способом	120/144	500/700
5.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	120/144	500/700
6.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	120/144	500/700
7.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	120/144	500/700
8.	Додаткові	Контрольне плавання обраним способом	120/144	500/700
9.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	120/144	500/700
10.	Самостійні	Подальше навчання обраних способів	120/144	500/700
11.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	120/144	500/700
12.	Самостійні	Контрольне плавання обраним способом	120/144	500/700

Це може значно поліпшити техніку рухів у воді і створити підґрунтя для подальшого вдосконалення техніки й покращення способів плавання зі поступовим збільшенням функціональної готовності курсантів до виконання майбутніх професійних завдань. Отже, такий підхід пошуку критеріїв формування навичок плавання для його об'єктивної оцінки.

Поряд з цим, найбільш здібних курсантів, які бажають подальшого підвищення спортивної майстерності із застосуванням плавання, на 2-му семестрі розподілено між собою в навчальні групи за інтересами в залежності від їх відвідуваності занять, ступеня власного досвіду одним або двома способами плавання, рівня фізичної і функціональної підготовленості. Отже, подальше вивчення курсантами спортивних способів плавання та методів, спрямованих на виявлення помилок, відбулось як у виконанні елементів, так і за повної координації, а також у пошуку можливих способів їх вирішення.

Певна увага приділялася виконанню домашніх завдань з цілеспрямованого розвитку якостей, що відстають у розвитку, особливо гнучкості і рухливості в суглобах кінцівок і тулубу (табл. 2).

Таблиця 2

Схема початкового навчання плавання курсантів-моряків у 2 семестрі на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях (ЧСС = 22 – 25 ударів за 10 с)

№	Форма занять	Домінуюча тема занять плаванням навчання та вдосконалення	ЧСС, уд/хв	Обсяг, м, дівчата/юнаки
1.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на спині	132/150	600/800
2.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на грудях	132/150	600/800
3.	Обов'язкові	Навчання плавання брасом, батерфляєм	132/150	600/800
4.	Обов'язкові	Контрольне плавання обраним способом	132/150	600/800
5.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	132/150	600/800
6.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	132/150	600/800
7.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	132/150	600/800
8.	Додаткові	Контрольне плавання обраним способом	132/150	600/800
9.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	132/150	600/800
10.	Самостійні	Подальше навчання обраних способів	132/150	600/800
11.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	132/150	600/800
12.	Самостійні	Контрольне плавання обраним способом	132/150	600/800

Рекомендоване навантаження молоді знаходилося на більш високому рівні, включаючи загальну кількість стартів із поступовим зростанням відрізків і подоланням відстані. Це значно поліпшило техніку рухів у воді і створило засади для покращення способів плавання зі поступовим збільшенням функціональної готовності курсантів до виконання майбутніх професійних завдань. Також було акцентовано на подальшому вдосконаленню техніки плавання, починаючи з виконання стартів і поворотів, а також темпу, кроку, ритму рухів з одночасним підвищенням за обсягами та інтенсивністю плавання. Було рекомендовано курсантам здійснення при виконанні домашніх завдань розвитку більш відсталих фізичних якостей та параметрів рухів за оптимальними гідродинамічними траєкторіями, що стосується насамперед, дівчат – розвитку швидкісних, силових якостей та витривалості, а серед юнаків – показників гнучкості.

Послідовність навчання спортивних способів плавання на 3-му семестрі була застосована, починаючи з плавання на спині, брасом, кролем на грудях, батерфляєм-дельфіном, як за елементами, так і в повній координації та скерована на з'ясування помилок в осіб, які навчаються плавання, а також в пошуку найбільш можливих засобів їх корекції, в тому числі, плавання кролем на грудях з доступною затримкою дихання й подолання при цьому найбільшої відстані (табл. 3).

Таблиця 3

Схема початкового навчання плаванню курсантів-моряків в 3 семестрі на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях (ЧСС = 24 – 27 ударів за 10 с)

№	Форма занять	Домінуюча тема занять плаванням навчання та вдосконалення	ЧСС, уд/хв	Обсяг, м, дівчата/юнаки
1.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на спині	144/162	700/900
2.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на грудях	144/162	700/900
3.	Обов'язкові	Навчання плавання брасом, батерфляєм	144/162	700/900
4.	Обов'язкові	Контрольне плавання обраним способом	144/162	700/900
5.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	144/162	700/900
6.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	144/162	700/900
7.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	144/162	700/900
8.	Додаткові	Контрольне плавання обраним способом	144/162	700/900

9.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	144/162	700/900
10.	Самостійні	Подальше навчання обраним способам	144/162	700/900
11.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	144/162	700/900
12.	Самостійні	Контрольне плавання обраним способом	144/162	700/900

На підставі особистого рівня володіння навичками плавання студент більшість курсантів можуть успішно продовжувати навчання для поліпшення навички плавання способом кролем на спині, потім брасом, кролем на грудях та батерфляєм, щоб подолати більшу відстань і кращого виконання елементів прикладного плавання для надання допомоги на воді (табл. 4).

Таблиця 4

Схема початкового навчання плавання курсантів-моряків у 4 семестрі на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях (ЧСС = 25 – 28 ударів за 10 с)

№	Форма занять	Домінуюча тема занять плаванням навчання та вдосконалення	ЧСС, уд/хв	Обсяг, м, дівчата/юнаки
1.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на спині	150/168	800/1000
2.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на грудях	150/168	800/1000
3.	Обов'язкові	Навчання плавання брасом, батерфляєм	150/168	800/1000
4.	Обов'язкові	Контрольне плавання обраним способом	150/168	800/1000
5.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	150/168	800/1000
6.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	150/168	800/1000
7.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	150/168	800/1000
8.	Додаткові	Контрольне плавання обраним способом	150/168	800/1000
9.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	150/168	800/1000
10.	Самостійні	Подальше навчання обраним способам	150/168	800-1000
11.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	150/168	800/1000
12.	Самостійні	Контрольне плавання обраним способом	150/168	800/1000

Отже, серед тих, хто вивчає елементи плавання покращуючи їх спочатку акцентовано, які потім проявляються в повній координації, включаючи старт і повороти. Було рекомендовано для вивчення конкретних параметрів фізичного навантаження, які знаходяться на більш високому рівні, як у загальному обсязі плавання з поступовим зростанням відрізків і відстаней, так і підвищення інтенсивності їх виконання. Зазвичай, під час навчання за курсом «Фізичне виховання» в університеті, молодь розподіляють на спеціальні медичні, основні підготовчі, навчальні або тренувальні групи за попереднім досвідом навчання та бажанням людини набуття певної рухової активності.

Тому в умовах професійного навчання, залежно від рівня володіння технікою плавання та ступеня функціональної підготовленості молоді, що залишилося від попереднього досвіду спортивної кваліфікації, вони були розподілені за різними руховими режимами (табл. 5).

Таблиця 5

Схема початкового спортивного вдосконалення навичок плавання курсантів-моряків у 1 семестрі на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях (ЧСС = 27 – 30 ударів за 10 с)

№	Форма занять	Домінуюча тема занять плаванням навчання та вдосконалення	ЧСС, уд/хв	Обсяг, м, дівчата/юнаки
1.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на спині	162/180	1000/1200
2.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на грудях	162/180	1000/1200
3.	Обов'язкові	Навчання плавання брасом, батерфляєм	162/180	1000/1200
4.	Обов'язкові	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200
5.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
6.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
7.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
8.	Додаткові	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200
9.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	162/180	1000/1200
10..	Самостійні	Подальше навчання обраним способам	162/180	1000/1200
11.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	162/180	1000/1200

12.	Самостійні	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200
-----	------------	--------------------------------------	---------	-----------

У таблиці 6 подано схему детального спортивного вдосконалення рухових навичок плавання курсантів збірної команди на 2-му семестрі за змістом навчання на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях.

Таблиця 6

**Схема детального спортивного вдосконалення навичок плавання курсантів-моряків у 2-му семестрі на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях
(ЧСС = 27 – 30 ударів за 10 с)**

№	Форма занять	Домінуюча тема занять плаванням навчання та вдосконалення	ЧСС, уд/хв	Обсяг, м, дівчата/юнаки
1.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на спині	162/180	1000/1200
2.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на грудях	162/180	1000/1200
3.	Обов'язкові	Навчання плавання брасом, батерфляєм	162/180	1000/1200
4.	Обов'язкові	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200
5.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
6.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
7.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
8.	Додаткові	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200
9.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	162/180	1000/1200
10.	Самостійні	Подальше навчання обраним способом	162/180	1000/1200
11.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	162/180	1000/1200
12.	Самостійні	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200

У таблиці 7 надано схему поглибленого вдосконалення рухових навичок плавання курсантів-моряків в 3 семестрі у процесі залучення їх до обов'язкових, додаткових та самостійних занять. На обраному етапі професійного освіти, передусім досягається послідовність поглибленого навчання та подальше вдосконалення навичок плавання серед курсантів: застосоване послідовне вивчення спортивних засобів плавання, починаючи з навчання плавання кролем на спині, де можливість виконання дихальної функції більш проста, оскільки людина в процесі навчання може бути постійно в контакті з повітрям на поверхні води, яка забезпечує високе положення тіла у воді.

Таблиця 7

**Схема поглибленого спортивного вдосконалення навичок плавання курсантів-моряків у 3-му семестрі на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях
(ЧСС = 27 – 30 ударів за 10 с)**

№	Форма занять	Домінуюча тема занять плаванням навчання та вдосконалення	ЧСС, уд/хв	Обсяг, м, дівчата/юнаки
1.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на спині	162/180	1000/1200
2.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на грудях	162/180	1000/1200
3.	Обов'язкові	Навчання плавання брасом, батерфляєм	162/180	1000/1200
4.	Обов'язкові	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200
5.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
6.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
7.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
8.	Додаткові	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200
9.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	162/180	1000/1200
10.	Самостійні	Подальше навчання обраним способом	162/180	1000/1200
11.	Самостійні	Подальше освоєння комплексного плавання	162/180	1000/1200
12.	Самостійні	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200

Надалі вивчали способи плавання брасом, кролем на грудях, а також елементи плавання батерфляєм, до яких залучались найбільш обдаровані курсанти. Таке навчання відбувалося на практиці у зв'язку з наявними труднощами у координаційній складності застосування плавання способом батерфляй. Крім цього, було продовжено застосування прикладного плавання, стрибки з платформи, занурення в довжину і глибину, включаючи плавання способом кроль на грудях на затримці дихання з подоланням кожного разу якомога

більшої відстані (табл. 8).

Зазначимо, що відбувалося поліпшення сформованості рухових навичок плавання більш успішно, коли була обмежена кількість обов'язкових занять (від 4 до 12 у кожному семестрі на 1-2 курсі) доповнюється додатковими заняттями (від 4 до 12 у кожному семестрі на 1-2 курсі), а також самостійними заняттями (від 4 до 12 в кожному семестрі на 1-2 курсі). Крім цього, для більш обдарованої молоді проводилися до 12 занять за програмою початкового та поглибленого спортивного тренування у кожному семестрі.

Таблиця 8

Схема подальшого спортивного вдосконалення навичок плавання курсантів-моряків у 4-му семестрі на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях (ЧСС = 27 – 30 ударів за 10 с)

№	Форма занять	Домінуюча тема занять плаванням навчання та вдосконалення	ЧСС, уд/хв	Обсяг, м, дівчата/юнаки
1.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на спині	162/180	1000/1200
2.	Обов'язкові	Навчання плавання кролем на грудях	162/180	1000/1200
3.	Обов'язкові	Навчання плавання брасом, батерфляєм	162/180	1000/1200
4.	Обов'язкові	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200
5.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
6.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
7.	Додаткові	Навчання комплексного плавання	162/180	1000/1200
8.	Додаткові	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200
9.	Самостійні	Подальше навчання обраним способом	162/180	1000/1200
10.	Самостійні	Подальше навчання обраним способом	162/180	1000/1200
11.	Самостійні	Подальше навчання обраним способом	162/180	1000/1200
12.	Самостійні	Контрольне плавання обраним способом	162/180	1000/1200

Це дозволило молоді, яка навчається, досягти більш високого ступеня фізичної підготовленості, що значною мірою вплинуло на стан майстерності та більш належного формування навичок спортивного та прикладного плавання, яке відповідає більш високому рівню і об'єктивно характеризує ступінь його надійної сформованості в умовах сучасного морського закладу вищої освіти.

Висновки.

1. У статті подано зміст педагогічного дослідження, що ґрунтується на засадах належного та надійного рівня формування у курсантів-моряків під час засвоєння компетентного потенціалу необхідних знань, відповідних умінь і прикладних навичок для можливої профілактики їх негативного впливу на життєдіяльність фахівців у водному середовищі. Було задіяно авторські методичні рекомендації, щодо розвитку рухових навичок плавання на засадах наявного практичного досвіду впровадження модельних варіантів техніки спортивного і прикладного плавання. Це дозволило протягом короткого терміну навчання на обов'язкових, додаткових та самостійних заняттях молоді детально застосовувати потенціал найбільш ефективних засобів на засвоєння життєво важливих прикладних навичок, що суттєво поліпшувало формування відповідного фізичного стану молоді у морському ЗВО України.

2. Авторські методичні розробки та впровадження методичної системи формування рухових навичок плавання, як типової скороченої програми навчання, а також методичної системи інтенсивного використання начального і поглибленого вдосконалення навичок плавання курсантів НУ «ОМА» на 1-2 курсі навчання (1-2-3-4 семестри) на обов'язкових, додаткових і самостійних заняттях засвідчили позитивні результати. Це здійснювалося на послідовних 5 етапах, які було можливо виконати за наявності в екіпажі закритого 50-метрового басейну: **етап початкового навчання навичок плавання** серед курсантів на 4/6 обов'язкових, 4/6 додаткових і 4/6 самостійних занять – 1 семестр, обсяг навантажень дівчат/юнаків до 500/700 м, тривалість 60 хв, інтенсивність ЧСС= 120 – 144 уд/хв;

етап поглибленого формування навичок плавання для курсантів на 4/8 обов'язкових 4/8 додаткових і 4/8 самостійних заняттях – 2 семестр, обсяг навантажень дівчат/юнаків до 600/800 м., тривалість 60 хв, інтенсивність ЧСС = 132 – 150 уд/хв;

етап первинного вдосконалення навички плавання для курсантів на 4/10 обов'язкових, 4/10 додаткових, 4/10 самостійних заняттях на 3 семестрі, обсяг навантажень дівчат/юнаків складав до 700/900 м., тривалість занять складала понад 60 хв, інтенсивність ЧСС=144 – 162 уд/хв.;

етап поглибленого вдосконалення навички плавання для курсантів на 4/12 обов'язкових, 4/12 додаткових, 4/12 самостійних заняттях протягом 4 семестру, обсяг плавання складав для дівчата/юнаки до 800/1000 м, ЧСС = 150 – 168 уд/хв, протягом занять понад 50/60 хв;

етап поглибленого детального вдосконалення навичок спортивного плавання для курсантів 1 – 2-го року навчання на 4/12 обов'язкових, на 4/12 додаткових, на 4/12 самостійних заняттях протягом 1 – 4 семестрів, обсяг плавання складав для дівчата/юнаки до 1000-1200 м, ЧСС= 162 – 180 уд/хв, протягом занять 60 – 70 хв.

3. Послідовність цілеспрямованого первинного спортивного навчання і подальше вдосконалення та підвищення підготовленості курсантів морського профілю на 1-2 семестрах досягалося насамперед: розробкою попереднього засвоєння властивостей водного середовища, пріоритетна увага реалізації виконання рухів опорного гребка за траєкторією горизонтально подовженої вісімки в регулюванні рухів руками, стоячи і сидячи у воді, на спині і на грудях, послідовного вивчення спортивних та прикладних засобів плавання. Започатковувалось це з плавання кролем на спині, де дихання при плаванні значно полегшується, далі виконувалися рухові дії брасом, кролем на грудях, а також освоювались елементів плавання батерфляєм. Надалі відбувалося поглиблене навчання й удосконалення формування навичок первинного спортивного тренування, що проходить більш успішно і ефективно, як засвідчили результати дослідження.

4. Подальше вивчення спортивних способів плавання на 3-4 семестрах навчання було спрямовано на виявлення помилок в осіб, які брали участь в подоланні відстані плавання, як за параметрами володіння ключовими елементами, так і можливостями узгодження рухів координації. Знайдено способи їх вирішення за рахунок регулярного використання способу кролем на грудях з максимально доступним утриманням плавцями затримки дихання під час подолання найбільшої відстані плавання.

Найбільш доступним критерієм оцінювання сформованості навичок плавання на початкових етапах і до етапів досягнення спортивної майстерності слугували показники середньої швидкості плавання на відрізках і дистанціях плавання. Саме вони в узагальненому вигляді відображають увесь спектр позитивного впливу попередньо проведеної навчально-тренувальної роботи і є дієвим маркером інформативності підготовки плавця до наступних змагань разом з іншими параметрами належного та надійного формування рухових навичок плавання осіб, які навчалися в різних ланках професійного освітнього простору України.

Література

Ганчар І. Л. Теорія преподавання плавання: технології обучения и совершенствования. Монографія. Часть I. Одесса, 2006. 512 с.

Ганчар І. Л. Методика преподавання плавання: технології обучения и совершенствования. Учебник с грифом МОН. Часть II. Одесса, 2006. 696 с.

Ганчар І. Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. Учебное пособие с грифом МОН. Часть III. Одесса, 2007. 816 с.

Ганчар І. Л., Ганчар А. И. Физическое воспитание курсантов морского профиля. Учебное пособие с грифом МОН. Одесса, 2013. 360 с.

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.

Ганчар О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення. Монографія. Одеса: ТОВ «Сімекс-Прінт», 2020. 342 с.

Короп Ю. А., Кононенко Ю. А. Женское плавание: Особенности и перспективы. Киев, 1983. 112 с.

Онопrienко Б. И. Биомеханика плавання. Киев, 1981. 192 с.

Платонов В. Н., Абсалямов Т. М., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж. и др. Плавание. Киев, 2000. 495 с.

Nosko, M., Arkhypov, O., Khudolii, O., Filatova, Z. & Yevtushok M. (2019). Pedagogical Conditions for Swimming Skills Development in Students of Pedagogical Educational Institutions. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*; Web of Sciences (WOS); Volume 11, № 2. P. 240–255. DOI: <http://dx.doi.org/10.18662/rrem/127>.

Terry Laughlin, John Delves. Total Immersion: The Revolutionary Way To Swim Better, Faster, and Easier. Touchstone; Revised, Updated, Subsequent edition, 2004. 320 p.

Ruben Guzman. The Swimming Drill Book. 128 Drills for Every Stroke, Turn, Start, and Finish. Foreword

bu Pablo Morales. Human Kinetiks, 2006. 296 p.

David Salo, Scott Riewald. Complete Conditioning for Swimming: Complete Conditioning for Sports. Human Kinetiks, 2008. 241 p.

Ian McLeod. Swimming Anatomy. Your Illustrated Guide for Swimming Strength, Speed and Endurance. Human Kinetiks, 2010. 200 p.

Blythe Lucero. 100 More Swimming Drills. Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH. 2013. 200 p.

The methodical system aimed at forming swimming skills of the cadets majoring in marine profile in the process of training and improving

Ganchar Oleksiy⁴

National University "Odessa Maritime Academy", Odesa, Ukraine

Ganchar Ivan⁵

National University "Odessa Maritime Academy", Odesa, Ukraine

Cherkun Ihor⁶

National University "Odessa Maritime Academy", Odesa, Ukraine

The methodical system aimed at forming swimming skills of the cadets majoring in marine profile in the process of training and improving has been presented in the paper. The article discusses a modern theoretical substantiation, a detailed development of the methodical system of the formation of young people's motor skills in navigation (young people being of different age and gender) in the process of professional training and improvement under conditions of the sea-based national and international experience. The content of conducting training sessions on the reduced/intense content which extends cadets' abilities in the training process, including compulsory, additional and separate classes on Physical Education and Sports within 5 stages with the fulfillment of home tasks has been given: development of the forces of abdominal muscles, arms and legs as well as flexibility in the joints of limbs, spine and trunk, as the most backward. The initial stage of training the cadets' swimming skills accounts to 4/6 compulsory, 4/6 additional and 4/6 independent classes – I semester, the loading volume for girls/young men corresponds to 500/700 m (the duration is 60 min, the intensity of heart rate accounts to 120-144 beats/min); the stage aimed at the in-depth formation of their swimming skills corresponds to 4/8 compulsory, 4/8 additional and 4/8 independent classes – II semester, the loading volume for girls/young men accounts to 600/800 meters, the duration is 60 minutes, the intensity of heart rate equals to 132-150 beats/min; the stage aimed at the initial improvement of their swimming skills involves 4/10 compulsory, 4/10 of additional, 4/10 independent classes in II semester, the loading volume for girls/young men accounts up to 700/900 m., the duration of training is more than 60 min, the intensity of heart rate corresponds to 144-162 beats/min; the stage aimed at the in-depth improvement of swimming skills involves 4/12 compulsory, 4/12 additional, 4/12 independent classes in IV semesters, the loading volume of swimming for girls/boys accounts up to 800/1000 m, the intensity of heart rate equals to 150-168 beats/min, during classes, the training takes over 50/60 minutes; the stage of the in-depth improvement of sports swimming skills includes 4/12 compulsory, 4/12 additional, 4/12 independent classes within I-IV semesters, the loading volume of swimming for girls/boys accounts up to 1000-1200 m, the intensity of heart rate corresponds to 162-180 beats/min, during the sessions, 60-70 minutes is the time given to the national swimming team.

Keywords: *swimming skills, girls and boys, reduced and intensive programmes, number of classes, stages of training and improvement.*

References

⁴ PhD (Pedagogical Sciences), Associate Professor, Professor at the Department of Tactics and Joint Disciplines of the Institute of Naval Forces at the National University "Odessa Maritime Academy"

⁵ Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of Physical Education and Sports at the National University "Odessa Maritime Academy"

⁶ PhD (Pedagogical Sciences), Associate Professor at the Department of Military Training Institute of Naval Forces at the National University "Odessa Naval Academy"

- Blythe, L. (2013). *100 More Swimming Drills*. Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH [English].
- Corop, Y.A., & Kononenko, Yu.A. (1983). *Zhenskoye Plavanie: Personnosti and prospective [Women's swimming: Features and prospects]*. Kyiv [in Russian].
- David Salo, Scott Riewald. (2008). *Complete Conditioning for Swimming: Complete Conditioning for Sports*. Human Kinetiks [English].
- Ganchar, I.L., & Ganchar, A.I. (2013). *Fizyckoe Vospitanie Kursantov Morskogo profile [Physical education of cadets of the marine profile]*. Odessa [in Russian].
- Ganchar, I.L. (2007). *Plavanie: Theory and Methodology of the profiling of sports and teacher's Soversenstvovania [Swimming: theory and methods of teaching sports and pedagogical improvement]*. Part III. Odessa [in Russian].
- Ganchar, O.I. (2020). *Plavaniya: Theory and practice of training and improvement [Floating: theory and practice]*. Odessa: "Simex-Prant" LLC [in Ukrainian].
- Ganchar, I.L. (2006). *Technique of prefilling of swimming: Technologies of Obucheniya and Sovershenstvovaniâ [Methods of teaching swimming: technologies of teaching and improvement]*. Part II. Odessa [in Russian].
- Ganchar, I.L. (2006). *Teoriyya Prepopovannyya Plavaniya: Technology Obucheniya and Sovershenstvovaniâ [Theory of teaching swimming: teaching and improvement technologies]*. Part I. Odessa [in Russian].
- Ganchar, O.I. (2018). *Theory and practice of reliable formation of swimming skills among young people of different gender during learning and improvement*. Monograph. Odessa: "Simex-Prant" LLC [in Ukrainian].
- Ian McLeod. (2010). *Swimming Anatomy. Your Illustrated Guide for Swimming Strength, Speed and Endurance*. Human Kinetiks [English].
- Nosko, M., Arkhypov, O., Khudolii, O., Filatova, Z. & Yevtushok M. (2019). Pedagogical Conditions for Swimming Skills Development in Students of Pedagogical Educational Institutions. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala; Web of Sciences (WOS); Volume 11, № 2. P. 240–255. DOI: <http://dx.doi.org/10.18662/rrem/127>* [English].
- Onopriarenko, B.I. (1981). *Biomekhanik Planiya [Biomechanics of swimming]*. Kyiv [in Russian].
- Platonov, V.N., Absalymov, T.M., Bulatova, M.M., Bulgakova, N. zh. and Dr. (2000). *Swimming*. Kyiv [in Russian].
- Ruben Guzman. (2006). *The Swimming Drill Book. 128 Drills for Every Stroke, Turn, Start, and Finish*. Foreword by Pablo Morales. Human Kinetiks [English].
- Terry Laughlin, John Delves. (2004). *Total Immersion: The Revolutionary Way To Swim Better, Faster, and Easier*. Touchstone; Revised, Updated, Subsequent edition [English].

Accepted: August 14, 2020

