

**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВОДНОГО ПОЛО НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ
В МОЛОДШОМУ ТА СЕРЕДНЬОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ
(МЕТОДИЧНІ ТА ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ)**

**USING WATER POLO ELEMENTS IN SWIMMING TRAINING
IN PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL AGE
(METHODICAL AND CONTENT ASPECTS)**

Мордвінцев Г. О., Гавриленко В. М., Петрушко М. І.
*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.22>

Анотація

Враховуючи важливість набуття дітьми й підлітками шкільного віку плавальних навичок для гармонічного формування їх особистості, автори статті запропонували ввести у зміст занять з плавання в рамках позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи і початкової підготовки з плавання в ДЮСШ навчання окремим елементам водного поло, адже це може значно підвищити ефективність засвоєння школярами плавальних навичок, розширити їх діапазон. Актуальність статті зумовлена повною відсутністю вітчизняних науково-методичних розробок змістового наповнення і проведення занять з плавання з елементами водного поло в молодшому та середньому шкільному віці.

Мета статті – ознайомлення шкільних вчителів фізичної культури і дитячих тренерів з плавання з методичними та змістовими аспектами використання на заняттях із плавання з дітьми й підлітками елементів навчання основам гри у водне поло.

Матеріал. У дослідженні використані методи збору та обробки інформації на основі вивчення науково-методичної літератури, аналізу і синтезу, класифікації і типологізації, а також педагогічне спостереження.

Результати. У статті наведено методичні вимоги й дано докладну характеристику змістового аспекту навчання школярів, які ще не володіють навичками способів спортивного плавання. Цей аспект охоплює загальнорозвиваючі вправи, вправи спеціальної фізичної підготовки, вправи на освоєння водного середовища, на вивчення полегшених способів плавання, стрибків у воду, вправи на засвоєння техніки різних способів спортивного плавання, рухливі ігри в басейні. Розкрито етапи та різні варіанти навчання школярів техніці плавання кролем, брасом і батерфляєм. Окреслено загальний зміст блоків вправ на техніку дихання, на комплексне ознайомлення з елементами техніки різних способів спортивного плавання, на засвоєння техніки рухів ногами й руками та їх узгодження з диханням, на узгодження техніки дихання, рухів руками й ногами і плавання з повною координацією всіх рухів і дихання, на засвоєння техніки стартів і поворотів, на загальне вдосконалення техніки різних способів плавання. Виконання цих вправ доповнюється засвоєнням елементів ватерпольних різновидів способів спортивного плавання – ватерпольного кролю на грудях і на спині, треджену, плавання на боку, а також вивчення елементів плавання на місці, «ходьби у воді», прийомів піднімання тулуба над поверхнею води, вистрибування з води, старту для ривка, зупинки, повороту.

Висновки. Таким чином, використання елементів водного поло на заняттях з плавання в молодшому та середньому шкільному віці спрямоване на більш ефективне засвоєння школярами плавальних навичок і розширення їх діапазону. Запропоновані нововведення до занять з плавання розширюють і поглиблюють звичні плавальні навички школярів, розвивають швидку правильну реакцію, культивують у дітях і підлітках відчуття впевненості і розкутості.

Ключові слова: плавання, спортивні способи плавання, водне поло, навчання, навички, техніка, молодший і середній шкільний вік.

Taking into account the importance of school-age children and adolescents acquiring swimming skills for the harmonious formation of their personality, the authors of the article proposed to include in the

content of swimming training as part of extracurricular physical education and recreational work and initial swimming training at youth sports schools the teaching of individual elements of water polo, because this can significantly improve effectiveness of learning swimming skills by school pupils, and to expand their range. The relevance of the article is determined by the complete absence of domestic scientific and methodological developments of content and conducting swimming training with elements of water polo in primary and secondary school age.

The purpose of the article is to acquaint school physical education teachers and children's swimming coaches with methodical and content aspects of using elements of teaching the basics of water polo in children and adolescents swimming training.

Material. The research used method of collecting and processing information based on the study of scientific and methodological literature, and methods of analysis and synthesis, classification and typology, as well as pedagogical observation.

Results. The article provides methodical requirements and gives a detailed description of the content aspect of teaching schoolchildren who do not yet have the skills of various swimming styles. This aspect includes general development exercises, exercises for special physical training, exercises for mastering the aquatic environment, for learning easy ways of swimming, jumping into the water, exercises for mastering the technique of various swimming styles, and mobile games in the pool. The authors describe the stages and various options for teaching school pupils the technique of crawl, breaststroke and butterfly. The article presents the general content of blocks of exercises for breathing technique, for a comprehensive introduction to the technical elements of various swimming strokes, for mastering the technique of leg and arm movements and their coordination with breathing, for coordination of breathing technique, arm and leg movements, and swimming with full coordination of all movements and breathing, for mastering the technique of starts and turns, to general improvement of the technique of various swimming styles. The performance of these exercises is supplemented by mastering the elements of water polo varieties of sports swimming styles – water polo front crawl and backstroke, trudgen, sidestroke, as well as learning the elements of swimming on the spot, "walking in the water", techniques of raising the body above the water surface, jumping out of the water, starting for a jerk, stopping, turning.

Conclusions. Thus, using water polo elements in swimming training in primary and secondary school age is aimed at more effective mastering the swimming skills by school pupils and expansion of their range. Proposed innovations in swimming training expand and deepen the usual swimming skills of school pupils, develop a quick and correct reaction, and cultivate a sense of confidence and freedom in children and adolescents.

Key words: swimming, swimming styles, water polo, training, skills, technique, primary and secondary school age.

Вступ. Важливість набуття дітьми шкільного віку плавальних навичок зумовлена величезною роллю плавання в розвитку фізичних, розумових, морально-вольових здібностей школяра, гармонічному формуванні його особистості. На практиці вирішення завдання навчання школярів плаванню, а ще більшою мірою – техніці різних способів спортивного плавання стикається з проблемою матеріально-технічного забезпечення багатьох загальноосвітніх навчальних закладів, зокрема відсутності доступних басейнів у школах і за місцем проживання. З точки зору науково-методичного забезпечення ситуація значно краща, але це не стосується ознайомлення школярів з основами водного поло – достатньо популярного в Україні виду спорту. Оскільки окреме навчання українських дітей і підлітків основам водного поло

з багатьох причин є проблематичним, автори вважають за доцільне ознайомити вчителів фізичної культури і дитячих тренерів з можливостями введення елементів водного поло у зміст занять з плавання як у рамках позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, так і в рамках початкової підготовки з плавання в ДЮСШ. Це дозволило би значно підвищити ефективність засвоєння школярами плавальних навичок, розширити їх діапазон. Актуальність статті зумовлена повною відсутністю вітчизняних науково-методичних розробок змістового наповнення і проведення занять з плавання з елементами водного поло в молодшому та середньому шкільному віці.

Питання навчання дітей і підлітків плаванню у вітчизняній науці розкриваються у працях багатьох дослідників (В. Бальсевич, Ю. Віхляєв, І. Гончар, А. Нікольський,

О. Пилипко, З. Філатова та інші). Серед авторів, котрі останнім часом досліджували актуальну для статті проблематику, важливе місце посідають Б. Кедровський, О. Кольцова, І. Маляренко, О. Ображей, М. Ячнюк (дослідження структури процесу і технологій початкового навчання плаванню молодших школярів, 2020-2021) [5; 6; 7]; Т. Одинець, Н. Сімак (організаційно-методичні особливості навчання дітей плаванню на етапі початкової підготовки, 2022) [8]; М. Дубовис, Ю. Короп, Т. Криводуд (навчання дітей плаванню з використанням різних методик) [1; 2]; В. Куперда, Л. Черненко (навчання школярів плаванню як напрям позакласної роботи вчителя фізичної культури, 2019) [9]; В. Астахов, В. Лашко, О. Сідаш (навчання технікам різних способів спортивного плавання, 2015) [4]; Ю. Бріскін, Н. Островська, М. Островський, М. Полегойко, О. Сидорко, М. Чаплінський (основи ватерпольної підготовки в середньому шкільному віці, 2018) [10]; С. Квіта, А. Кругленко, С. Собко (можливості використання елементів водного поло на заняттях з плавання) [3].

Мета статті – ознайомити шкільних вчителів фізичної культури і дитячих тренерів з плавання з методичними та змістовими аспектами використання на заняттях із плавання з дітьми й підлітками елементів навчання основам гри у водне поло.

Матеріал і методи: метод збору та обробки інформації на основі вивчення науково-методичної літератури; метод аналізу і синтезу; метод класифікації і типологізації; педагогічне спостереження.

Результати дослідження і дискусія. Використання елементів водного поло на заняттях з плавання за наявності належного матеріально-технічного забезпечення є доцільним у рамках шкільної позакласної фізкультурно-оздоровчої підготовки і тренувального процесу в групах початкової та навчальної підготовки ДЮСШ. Авторські рекомендації торкаються насамперед роботи з дітьми й підлітками, котрі вже вміють триматися на воді, проте ще не володіють техніками різних способів спортивного плавання,

що абсолютно необхідно для засвоєння найпростіших елементів водного поло. Коли говорять про заняття школярів плаванням, увагу найчастіше акцентують на їх фізичному розвитку, оздоровленні і загартуванні, набутті стійких гігієнічних навичок. Але, на думку авторів статті, сьогодні, коли країна перебуває у стані війни і перед кожним із нас будь-якої миті можуть бути поставлені непередбачувані й небезпечні виклики, важливою є не тільки оздоровча, а і прикладна спрямованість занять з плавання. Володіння технічними елементами водного поло, без сумніву, суттєво розширює діапазон саме прикладних плавальних навичок. Крім того, одразу слід вказати на такий найважливіший аспект методики занять зі школярами на воді як суворе дотримання вимог їх безпеки. Для цього необхідно виконувати прості, але обов'язкові правила: перед заняттям ретельно перевіряти басейн, обладнання, інвентар; допускати дітей до заняття тільки з дозволу лікаря; вимагати від учнів під час заняття суворої дисципліни й не допускати «самодіяльності»; в басейні постійно утримувати в полі зору всіх, хто в ньому займається на даний момент; особливо ретельно контролювати виконання відносно складних технічних елементів в умовах глибокої води. Важливо також вести облік не тільки обсягів безпосереднього плавання під час занять, а й усієї виконаної роботи на суші й у воді з урахуванням часу, витраченого на виконання вправ, паузи відпочинку і відновлення учнів. Це не лише забезпечує краще планування, а й дає глибше уявлення про виконану вихованцями роботу різної фізіологічної спрямованості.

Оснoву занять становить тренування за традиційними методиками навчання учнів, які ще не володіють навичками способів спортивного плавання (або стилів плавання). Вона у своєму змістовому аспекті включає виконання загальнорозвиваючих вправ, вправ спеціальної фізичної підготовки, вправ на освоєння водного середовища (або звикання до нього), на вивчення полегшених способів плавання, стрибків у воду і, зрештою, техніки різних способів спортивного плавання, а також рухливі

ігри в басейні. Загальнорозвиваючі вправи виконуються на суші й призначені для зміцнення м'язів рук і плечового поясу, ніг, тулуба, а також для розвитку фізичних якостей. Виконання вправ спеціальної фізичної підготовки має на меті зміцнення м'язів, що беруть участь у гребкових плавальних рухах; розтягнення суглобів, в яких відбуваються основні рухи при плаванні і грі у водне поло, і збільшення їх рухливості; виконання вправ з варіантами дихання, яке застосовується при плаванні (наприклад: швидкий вдих через рот і тривалий повний видих через рот і ніс); вправи, що імітують основні положення тулуба у воді та елементи техніки пересування ватерполістів (наприклад: присід, руки вгору долонями вперед, голова поміж рук, встати й піднятися на носки, подивитися на кисті рук і потягнутися).

Виконання вправ на освоєння водного середовища спрямовані на подолання у школярів водобоязні і виховання «відчуття води», навчання правильній орієнтації у воді і спеціальним різноспрямованим рухам, постановку правильного дихання, засвоєння правильного положення тіла у воді. Для цього виконуються декілька груп вправ. Вправи на ознайомлення учнів зі специфічними властивостями води допомагають впевнено почуватися в новому для себе середовищі, звикнути до його незвичних властивостей. Вправи на занурення у воду з головою привчають орієнтуватися у воді, відчувати виштовхуючу підйомну силу. Спливання і лежання на воді допомагає навчитися утримувати рівновагу тіла в горизонтальному положенні на грудях і спині. Виконання вправ із плином з різними положеннями рук оптимізує м'язові зусилля для підтримки «ігрової» плавальної пози. Велике значення має постановка правильного дихання, що включає набуття навичок видихати у воду та узгоджувати дихання з плавальними рухами. Після повного освоєння водного середовища можуть виконуватися групи вправ на вивчення полегшених способів плавання в опорному та безопірному положеннях, у русі з рухливими опорами і без них. Вправи з виконанням стрибків у воду виховують впевненість у собі, покращують

орієнтацію у воді, додатково готують учнів до засвоєння елементів прикладного плавання і водного поло.

Процес навчання техніці кожного окремого способу спортивного плавання включає декілька основних етапів: 1) демонстрацію способу та його елементів; 2) пояснення та практичне опробування; 3) ознайомлення з формою рухів на суші; 4) оволодіння елементами та об'єднаними рухами даного способу; 5) засвоєння способу в цілому; 6) вдосконалення техніки та її елементів. Навчання різними способами плавання може носити послідовний, паралельно-послідовний або одночасний характер (перший варіант є найпростішим). Техніку рухів ногами слід засвоювати в послідовності «брас – батерфляй – кроль на грудях – кроль на спині», а техніку рухів – руками і дихання – в послідовності «кроль на грудях – кроль на спині – батерфляй – брас». Загальна методична послідовність засвоєння елементів така: 1) підготовчі вправи на суші; 2) імітаційні вправи (також переважно на суші); 3) спеціальні вправи у воді – з нерухливою опорою, з рухливою опорою без пересування і в русі, без опори. Відповідно, все навчання будується за принципом «від простого до складного», а найскладніші рухові дії засвоюються частинами за допомогою методу розчленованого навчання.

Робота з учнями у воді передбачає одночасно засвоєння техніки плавання різними способами і підготовку до засвоєння прийомів ігрового плавання та елементів водного поло. З функціональної точки зору така робота включає окреслені нижче блоки вправ: 1) на техніку дихання; 2) на комплексне ознайомлення з елементами техніки різних способів спортивного плавання; 3) на засвоєння техніки рухів ногами та їх узгодження з диханням; 4) на засвоєння техніки рухів руками та їх узгодження з диханням; 5) на узгодження техніки дихання, рухів руками й ногами і плавання з повною координацією всіх рухів і дихання (кожним зі способів); 6) на засвоєння техніки стартів і поворотів; 7) на загальне вдосконалення техніки

різних способів плавання. У практиці роботи вчителів і тренерів робота з вправами деяких блоків іноді викликає ускладнення, тому на них, так само як і на підготовчих ватерпольних елементах, варто зупинитися детальніше.

При виконанні блоку вправ на комплексне ознайомлення з елементами техніки різних способів спортивного плавання пильну увагу необхідно звертати на рухи ногами при засвоєнні кролю на грудях і на спині в поєднанні з диханням. Важливе значення мають також вправи з плином на спині, грудях, на боку з різними положеннями рук, з виконанням одночасних і почергових гребків руками, рухів ніг у поєднанні з різними варіантами дихання при плаванні кролем, брасом і батерфляєм. Групи вправ на засвоєння техніки рухів ногами повинні включати імітацію плавання кролем у швидкому темпі на суші (сидячи на лавиці), з опорою на бортик басейну, з опорою руками на плавальну дошку і з різних вихідних положень рук. Узгодження техніки рухів ногами з диханням також вивчається з твердою опорою, з виконанням плину, з дошкою і, зрештою, із різних положень рук. Вправи на засвоєння техніки рухів руками та їх узгодження з диханням виконуються у воді стоячи нахилившись вперед, у ходьбі по дну, з виконанням плину і звичного плавання – спочатку в полегшених умовах, при цьому застосовуються різні варіанти дихання – під кожний гребок, через декілька гребків, на дві сторони. Загальне узгодження техніки рухів руками і ногами з диханням має особливу вагу при набутті навичок плавання кролем на грудях і на спині. Плавання з повною координацією комплексно розвиває індивідуальну техніку школяра у плаванні тим чи іншим способом, чого не можна досягти при виконанні лише окремих елементів. Плавання виконується з диханням у кожному циклі та через декілька циклів рухів, а також з повною координацією на затримці дихання. Вправи на засвоєння техніки стартів і поворотів, що є дуже важливою для водного поло, включають занурення і стрибки вниз головою, стартові стрибки з низького бортика з махом руками, подальшим плином і першими плавальними рухами, плавальні старту з води, відкриті повороти на грудях і спині, обертання біля стінки басейну з подальшим

плином, повороти перекидом вперед, перекиди з групуванням і згинанням (після поштовху від дна басейну), під час плавання й через доріжку, повороти з поштовху після плину з підливанням до стінки басейну кролем на грудях, закриті повороти на спині з перенесенням зігнутих ніг через сторону після плину з подальшим підливанням до стінки. Спеціальні вправи на загальне вдосконалення техніки різних способів плавання виконуються з урахуванням індивідуальних особливостей кожного школяра. Прикладами можуть слугувати плавання одним зі способів зі змінами кроку, ритму, темпової структури рухів, техніки дихання; плавання в повній координації на грудях і на спині з різними видами координації, з високо піднятою головою, «на ліктях», на затримці дихання; плавання з поплавком між ногами, з витягнутими розслабленими ногами, з додатковим опором; плавання певним способом з використанням елементів інших способів спортивного плавання.

Окремі заняття варто проводити з домінуванням ігрового методу, готуючи школярів до засвоєння елементів водного поло. Рухливі ігри у воді характеризуються вираженою роллю рухів у змісті гри, мотивованих її сюжетом і спрямованих на подолання різних перешкод на шляху досягнення мети гри, сприятливим для активного навчання емоційним фоном, суперництвом між її учасниками. Гра, крім іншого, створює в учнів динамічні стереотипи рухів, що прискорює процес оволодіння техніками різних способів плавання. Методичні вимоги до проведення рухливих ігор на заняттях з плавання не є таємницею: складність гри за всіма параметрами повинна відповідати можливостям і рівню фізичної і плавальної підготовки школярів, а завершуватися – не лише виявленням переможців, але й підведенням детальних підсумків на основі ретельного аналізу. Вивчаючи елементи водного поло через участь у рухливих іграх, учні набувають значимих плавально-технічних навичок, розвивають швидко правильну реакцію, культивують у собі відчуття впевненості і розкутості.

Використання елементів водного поло на заняттях з плавання з дітьми й підлітками неможливе без засвоєння елементів ватер-

польних різновидів способів спортивного плавання, які значно розширюють обрії звичних плавальних технік. Ігрова діяльність передбачає постійне маневрування, зміну позицій, що потребує різнобічної плавальної підготовленості, володіння технікою ватерпольного кролю на грудях і на спині, треджену, плавання на боку, на місці, пірнання тощо. Характерними рисами ватерпольного кролю на грудях є високо піднята голова, значний вигин у попереку при дуже низькому положенні тазу, високе розташування плечового поясу. Гребкові рухи руками укорочені й мають виражений опорний акцент у фазі підтягування. Кисть не перетинає вертикальну площину повздожньої вісі тулуба, що суттєво зменшує нахил крену. Ноги мають більший, порівняно зі звичайним кролем, кут згинання в колінних суглобах і працюють з порівняно більшою амплітудою. Для засвоєння такого способу плавання виконуються вправи – плавання за рахунок рухів ногами та однією рукою, інша притиснута біля стегна чи за спиною, «з підміною рук» через визначене число гребків, плавання «на зчеплення» (одна рука виконує гребок до стегна, інша одночасно – рух у повітрі), «з обгоном» (витягнута вперед рука починає гребок тоді, коли інша після руху в повітрі входить у воду), «з двостороннім диханням» (дихання на кожний третій чи п'ятий гребок), плавання кролем із затримкою дихання і безперервним рухом руками та інші. Характерними рисами ватерпольного кролю на спині є дуже низько опущений таз, зігнутий у поясиці тулуб, високо підняті над поверхнею води плечі й голова; тіло немовби наближається до сидячого положення. Ноги занурені у воду нижче, ніж зазвичай, і працюють з більшою інтенсивністю. Для засвоєння ватерпольного кролю на спині рекомендується виконувати плавання на спині із вдихом під ліву і праву руку, за допомогою ніг з витягуванням обох рук (кисть однієї покладена на долонь іншої), за допомогою ніг батерфляєм та одночасних гребків руками, за допомогою ніг кролем та одночасних рухів руками.

Не менш важливою є техніка треджену – найбільш прикладного способу пересування

у водному поло. Це один із видів плавання вільним стилем, що за технікою нагадує кроль. Його технічну основу становлять гребкові рухи руками з арсеналу ватерпольного кролю, узгоджені з поштовховими рухами ногами з арсеналу брасу чи плавання на боку. На кожен цикл рухів руками може припадати один чи два рухи ногами. Загальне положення тіла може бути як на грудях, так і на спині – так само як у ватерпольному кролі. Для виконання різних ігрових маневрів у водному поло застосовується плавання на боку, на місці («стояння на воді»), «ходьба у воді». Деякі елементи таких технік можуть бути розучені на заняттях з плавання дітьми й підлітками. При плаванні на місці, незалежно від положення тіла (воно може бути будь-яким – від горизонтального до вертикального), виконуються короткі почергові підтримуючі рухи руками незначної амплітуди, при цьому руки опираються на воду внутрішньою поверхнею кисті й передпліччя. Тимчасом ноги виконують опорні почергові або одночасні рухи брасом з невеликою амплітудою в кульшових і колінних (з неповним розгинанням) суглобах. Опора на воду здійснюється переважно внутрішньою поверхнею стопи і гомілки, носки ступнів згинаються в напрямку колін. «Ходьба у воді» застосовується у водному поло для просування, коли в ігровій обстановці немає можливості скористатися одним зі звичних способів спортивного плавання. Вона може виконуватися грудьми вперед, боком у сторони або назад. Тіло під час такої «ходьби» перебуває у вертикальному положенні, техніка рухів ногами подібна до окресленої вище техніки плавання на місці, але з урахуванням напрямку руху. Наприклад, при переміщенні вправо лівою ногою виконуються відштовхуючі опорні рухи брасом чи на боку, руки здійснюють додаткові плавальні рухи в бік пересування.

Для ловлі, зупинки чи кидка м'яча, а також оцінки ігрової ситуації ватерполісти виконують прийом незначного піднімання тулуба над поверхнею води з його подальшим утриманням. Це досягається безперервною одночасною чи почерговою роботою ногами,

які здійснюють короткі відштовхуючі та з'єднуючі рухи брасом чи на боку в напрямку зі сторони до центру і вниз; зігнуті в ліктях і розведені вперед і в сторони руки при цьому виконують короткі опорні віялоподібні рухи. Для виконання вистрибування з води загалом достатньо наведених вище навичок, якщо учні добре володіють технікою плавання брасом, але способи застосування цих навичок дещо інші. Для вистрибування здійснюється енергійний гребковий рух одночасно двома руками вниз, голова піднімається вгору і відкидається назад, далі виконується енергійний гребок двома ногами брасом або на боку, одночасно одна рука виноситься вгору над поверхнею води, а тулуб розгинається до вертикального положення. Дана серія рухів повинна виконуватися координовано й монолітно, як єдиний комплексний рух. Для утримання тіла над водою виконуються часті почергові опорні рухи ногами брасом з їх неповним розгинанням.

Засвоєння зазначених елементів техніки водного поло дає можливість вивчити такі ватерпольні прийоми як старт для ривка, зупинка, повороти. При виконанні старту (з позиції плавання на місці або повільного пересування) поступальний рух уперед забезпечується енергійним рухом ніг брасом чи на боку з одночасним гребком однією рукою. Після завершення гребка ноги починають працювати кролем і виконується гребок іншою рукою. Подальша швидкість руху залежить від частоти гребків руками і темпу роботи ніг. При виконанні зупинки використовуються гальмівні можливості тулуба і кінцівок. У середині чи кінці гребка при пересуванні кролем одна рука затримується, повертається долонею вперед за напрямком руху і, натискаючи поперед себе на воду, здійснює гальмування. Інша рука в цей час не виконує гребок, таз опускається, ноги, згинаючись у кульшових і колінних суглобах, широко розводяться в сторони, допомагаючи гальмуванню. Повороти рекомендується вивчати при вертикальному положенні тулуба, оскільки при горизонтальному положенні такий прийом надто складний. Отже,

при вертикальному положенні виконується обертальний рух на місці плечового поясу і голови за рахунок гребкових рухів руками. При повороті вправо ліва рука виконує гребковий рух вліво, права повертається долонею вперед і здійснює рух гальмування. Плечовий пояс і голова при цьому різко повертаються в бік повороту.

Наслідком індивідуальної роботи за школярами може бути засвоєння елементів ватерпольної техніки роботи з м'ячем. У цій статті торкнемося таких можливостей лише оглядово, оскільки техніка володіння м'ячем дещо виходить за рамки ватерпольних інструментів розширення і поглиблення плавальних навичок учнів. Вправи на роботу з м'ячем виконуються переважно спочатку на суші, а потім у воді з поступовим наближенням умов їх виконання до ігрових. Набуття перших навичок роботи з м'ячем повинно починатися з навчання правильно поводитися з м'ячем, який лежить на воді. Коли ватерполісти підбирають м'яч з поверхні води, вони використовують кисть руки як «кошик», підхоплюючи м'яча знизу напруженими пальцями і фіксуючи в «кошику». Потім м'яч піднімається через сторону вгору у положення замаху для передачі або кидка. Інший спосіб – піднімання м'яча з води підхопленням з поворотом кисті, при цьому кисть із широко розведеними пальцями накладається на нього зверху. Кидки у водному полі використовуються декількох видів: кидки назад («задні»), основні, кидки прямою рукою («бокові», «крюки»), кидки поштовховим рухом («поштовхи», «тички»). При вивченні техніки основного кидка, до прикладу, учень повинен набути навички махового руху рукою за рахунок активного руху тулуба, розгинання і махового руху плеча, передпліччя й кисті з положення замаху. Крім кидків, є техніка простого поштовху, яка спирається на зміну напрямку польоту м'яча за рахунок використання інерції його руху в повітрі. Також можуть бути вивчені елементи техніки прийому, ловлі і ведення м'яча, якщо учень виявляє бажання набути професійних навичок ватерполіста.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, використання елементів водного поло на заняттях з плавання в молодшому та середньому шкільному віці спрямоване на більш ефективне засвоєння школярами плавальних навичок і розширити їх діапазону. Воно є доцільним у рамках шкільної позакласної фізкультурно-оздоровчої підготовки і тренувального процесу в групах початкової та навчальної підготовки ДЮСШ. Основу занять становить тренування за традиційними методиками навчання учнів, які ще не володіють навичками способів спортивного плавання. Отже, змістовий аспект навчання включає виконання загальнорозвиваючих вправ, вправ спеціальної фізичної підготовки, вправ на освоєння водного середовища, на вивчення полегшених способів плавання, стрибків у воду, техніки різних способів спортивного плавання, а також рухливі ігри в басейні. Після набуття навичок різних способів плавання до занять вводяться елементи водного поло. При цьому учні засвоюють

окремі технічні прийоми ватерпольних різновидів способів спортивного плавання – ватерпольного кролю на грудях і на спині, треджену на грудях і на спині, плавання на боку, – а також плавання на місці («стояння на воді»), «ходьби у воді», піднімання над водою, вистрибування з води, старту для ривка, зупинки, повороту, а в рамках індивідуальної роботи – елементи ватерпольної техніки роботи з м'ячем. Такі нововведення до занять з плавання розширюють і поглиблюють звичні плавальні навички школярів, розвивають швидко правильну реакцію, культивують у дітях і підлітках відчуття впевненості і розкутості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з дослідженням навчальних, виховних, оздоровчих та інших ефектів комплексного засвоєння на заняттях з плавання навичок спортивних засобів плавання та окремих технічних навичок з арсеналу водного поло, а також впливу такого навчання на рівень фізичної, технічної і плавальної підготовленості хлопців і дівчат.

Література

1. Дубовис М. С., Короп Ю. О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плаванню: посібник для вчителя. Київ: Радянська школа, 1991. 143 с.
2. Криводуд Т. Є. Навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: навч.-метод. посібник. Суми: Сумський державний педагогічний університет ім. А. Макаренка, 2003. 64 с.
3. Кругленко А. С., Собко С. А., Квіта С. В. Особливості використання елементів водного поло на заняттях з плавання зі студентами вузів. *Veda a technologie: krok do budoucnosti: Materialy 9 Mezinarodni vedecko-prakticka conference (Praha, 2013). Dil 26: Moderni informacni technologie. Telovychova a sport. Praha, 2013. S. 73-75.*
4. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А. Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту, 2015. 189 с.
5. Ображей О. Є. Технологія прискороеного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... доктора філософії. Спец.: 014 – Середня освіта

References

1. Dubovys, M. S., & Korop, Yu. O., (1991). *Ihry ta ihrovi vpravy dlia pochatkovoho navchannia plavanniu*. [Games and game exercises for initial teaching swimming]. Kyiv, Soviet School, 143 [in Ukrainian].
2. Kryvodud, T. Ye., (2003). *Navchannia plavanniu ditei doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku*. [Teaching swimming to children of preschool and primary school age]. Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, 64 [in Ukrainian].
3. Kruhlenko, A. S., & Sobko, S. A., & Kvita, S. V., (2013). *Osoblyvosti vykorystannia elementiv vodnoho polo na zaniattiakh z plavannia zi studentamy vuziv*. [Peculiarities of using elements of water polo in swimming lessons with university students]. Science and technology: a step into the future: The 9th International Scientific and Practical Conference (Prague, 2013), 26, Modern information technologies. Physical culture and sports, 73-75 [in Ukrainian].
4. Lashko, V. P., & Sidash, O. O., & Astakhov, V. A., (2015). *Plavannia. Teoriia ta metodyka*. [Swimming. Theory and methodology]. Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, 189 [in Ukrainian].

(Фізична культура). Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2021. 312 с.

6. Ображей О. Є., Маляренко І. В., Кольцова О. С., Кедровський Б. Г. Структура процесу початкового навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 1 (49). С. 90-95.

7. Плавання з методикою викладання: навч.-метод. посібник. Уклад.: М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2020. 216 с.

8. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 10 (155). URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38563>.

9. Черненко Л. П., Куцерда В. В. Фізкультурно-оздоровча та спортивна робота школи та коледжу: посібник. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 58 с.

10. Chaplins'kyu M., Briskin Yu., Ostrov'ska N., Sydorko O., Ostrov'skyu M., Pityn M., Polehoiko M. Evaluation of the training level of water polo swimming players (13-15 years old). *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18, supplement issue 1. P. 356-362.

5. Obrazhey, O. Ye., (2021). Tekhnolohiia pryskorenoho navchannia plavannia molodshykh shkoliariv v umovakh litnikh ozdorovchykh taboriv. [Technology of accelerated training of junior schoolchildren in the conditions of summer recreation camps]. Dissert... Doctor of Philosophy, spec. 014 "Secondary education (Physical Culture)". Lutsk, Volyn National University named after Lesia Ukrainka, 312 [in Ukrainian].

6. Obrazhey, O. Ye., & Maliarenko, I. V., & Koltsova, O. S., & Kedrovskiy, B. H., (2020). Struktura protsesu pochatkovoho navchannia plavannia molodshykh shkoliariv u litnomu ozdorovchomu tabori. [Structure of initial teaching swimming process of primary school-age children at a summer health camp]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 49, 90-95 [in Ukrainian].

7. Yachniuk, M. Yu., & Yachniuk, I. O., & Yachniuk, Yu. B., (2020). Plavannia z metodykoiu vykladannia. [Swimming with teaching methods]. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, 216 [in Ukrainian].

8. Simak, N. D., & Odynets, T. Ye., (2022). Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti navchannia plavanniu ditei na etapi pochatkovoї pidhotovky. [Organizational and methodological features of teaching swimming to children at the initial stage of training]. *Scientific Journal National Pedagogical Dragomanov University*, 10 (155), <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38563> [in Ukrainian].

9. Chernenko, L. P., & Kutserda, V. V., (2019). Fizkulturno-ozdorovcha ta sportyvna robota shkoly ta koledzhu. [Physical culture and health and sports work of schools and colleges]. Uman, Sochinskyi M. M., 58 [in Ukrainian].

10. Chaplinskyi, M., & Briskin, Yu., & Ostrov'ska, N., & Sydorko, O., & Ostrovskyi, M., & Pityn, M., & Polehoiko, M., (2018). Evaluation of the training level of water polo swimming players (13-15 years old). *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1, 356-362 [in English].