

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»

Uniwersytet Szczeciński (Polska)

University of Bucharest (Romania)

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

15–16 вересня 2022 року

м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2022

УДК: 796611.7–053.67(063)

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №2 від 29.09.2022 року)

Рецензенти:

- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, викладач кафедри тактики і загальновійськових дисциплін Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія» (Україна, м. Одеса);
- **О. І. Форостян** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації медичного факультету ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XIV міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2022 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2022. 195 с.

У збірнику наукових праць представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я.

УДК: 796611.7–053.67(063)

The proposed scheme consists of five stages, the content of which is various types of forecast. The information obtained at the previous stages is taken into account at the following stages to clarify and improve the effectiveness of the final forecast, and can be used in monitoring the condition of athletes.

Key words: *algorithm, prognosis, success, kickboxing, sports dances.*

УДК: 797.2-053.5

*Н. Д. Сімак
(Україна, м. Одеса)*

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ДІТЕЙ 7–9 РОКІВ

На першому етапі навчання для новачків важливо повністю пройти етап освоєння із водою. Для зняття зайвого емоційного та фізичного напруження також необхідно обов'язково освоїти особливості дихання при плаванні і лише після цього можна приступати до вивчення техніки спортивного плавання.

Ключові слова: *плавання, діти, навчання.*

Актуальність. Як вказують деякі фахівці, для більш швидкого оволодіння навичкою плавання дитина повинна мати хорошу плавучість (індивідуальні морфологічні особливості), позитивну реакцію на контакт з водним середовищем (індивідуальні психологічні якості), достатню координаційну підготовленість та властивості нервової системи та мотивацію [1, 5]. У зв'язку з цим проблема навчання плавання дітей 7–9 років привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення методики навчання з використанням нетрадиційних підходів.

Мета дослідження – визначення організаційно-методичних аспектів занять плаванням у дітей 7–9 років.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу. На етапі початкового навчання базовим елементам техніки плавання молодших школярів включаються адаптивні функції, які відрізняються чіткими трансформаціями з боку центральної нервової, кровоносної систем та органів дихання.

На першому етапі навчання для новачків важливо повністю пройти етап освоєння із водою. Для зняття зайвого емоційного та фізичного напруження також необхідно обов'язково освоїти особливості дихання при плаванні і лише після цього можна приступати до вивчення техніки спортивного плавання. З рештою учнів, які вміють впевнено триматися на воді та освоїли правильне дихання, можна відразу приступати до вивчення способів плавання.

О. О. Безкопильним [0] обгрунтовано зміст та програму диференційованого навчання дітей молодшого шкільного віку з різними властивостями основних нервових процесів.

Ю. О. Бетехтиним, В. А. Єрмаковим [2] розроблена та експериментально обгрунтована диференційована методика навчання плавання дітей з ознаками страху води, що поєднує диференційоване використання дидактичних рухових завдань на суші та у воді, формування мотивації успіху при їх виконанні, а також стандартно-повторне та варіативне застосування спеціальних і підготовчих плавальних вправ у воді.

С. А. Білітюк [3] розробив технологію формування мотивації до занять фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку засобами плавання, що включає систему принципів, педагогічних умов, форм, методів і прийомів навчання. Науковцем встановлено педагогічні умови для успішної реалізації

розробленої технології: доброзичлива атмосфера в колективі, демократичний стиль керівництва, активізація діяльності учнів на уроці, належна педагогічна майстерність учителя, оцінка і контроль за рівнем сформованості у дітей стимулів до занять фізичними вправами.

Під час подолання певної дистанції плавцями важливим залишається постійний зв'язок тренера з учнем шляхом усного підбадьорювання, що значно допомагає поліпшити результати пропливання.

В сучасних дослідженнях велике значення приділено ігровому методу навчання під час початкового навчання плавання, який забезпечує комплексний розвиток фізичних здібностей та вдосконалення рухових умінь та навичок, а властивий цьому методу фактор задоволення та емоційності, сприяє формуванню сталого інтересу до занять [4]. Окрім цього, завдяки застосуванню ігрового методу в плаванні у дітей підвищується зацікавленість до формування плавальних навичок через відсутність монотонності у навчанні.

На сьогодні існує велика кількість ігор у воді, які сприяють опануванню навичок плавання і поліпшенню фізичної підготовленості дітей. Ігри у воді залежно від віку та підготовленості дітей поділяються на ігри, що мають елементи змагань; ігри сюжетного характеру та командні.

Ігри з елементами змагань не мають певного сюжету, прості у виконанні і не вимагають детального попереднього пояснення. Такі ігри орієнтовані на подолання опору води, тренування занурення у воду, пірнання, стрибки у воду, відкривання очей у воді, ковзання по воді. Особливістю таких ігор є обов'язкове їх проведення на дрібній частині басейну з дітьми, які ще не вміють плавати.

Ігри сюжетного характеру передбачені для дітей, які вже освоїлися з водою, навчилися пересуватися та впевнено почуватися у водному середовищі. Серед цих ігор зустрічаються і такі, в яких необхідно ділити дітей на дві змагальні групи з попереднім поясненням сюжету та правил гри. У разі складного сюжету доцільно заздалегідь апробувати такі ігри на суші.

В командних іграх діти поділяються на дві рівні за силою, витривалістю, статтю та віком команди і змагаються між собою. В такі ігри доцільно залучати дітей, які впевнено почуваються на воді і вміють вже добре плавати [4].

Основу розробленої методики Л. Н. Ісаєвої, Е. Е. Шакіної [4] становило раціональне поєднання плавальних вправ з іграми. В результаті проведеного експерименту авторами виявлено, що включення ігор до процесу навчання плавання вимагає дотримання певних умов: дітям повинні бути добре знайомі запропоновані для виконання плавальні вправи, що включаються у гру; відповідно до вікових особливостей дітей можливо застосовувати примовки, лічилки, пісні; для раціональної організації рухової діяльності дітей необхідна часта зміна вправ при багаторазовій їх повторюваності для уникнення монотонності.

Таким чином, застосування вірних методичних підходів та врахування вікових особливостей дітей створить умови для успішного опанування початкових навичок плавання.

Список використаних джерел

1. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури і спорту. Харків, 2009. 22 с.

2. Бетехтин Ю.О., Ермаков В.А. Обучение плаванию детей с признаками водобоязни: монография. Тула: Тульский государственный университет. 2021. 150 с.

3. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2006. 21 с.

4. Исаева Л. Н., Шакина Е. Е. Использование игр на воде при обучении плаванию детей младшего школьного возраста на начальном этапе. *Молодой ученый*. 2021. № 17 (359). С. 310–313.

5. Kjendlie P. L., Ingjer F., Stallman R, K, Stray-Gundersen J. Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol*. 2004. Vol. 93(1-2). P. 65–74.

N. D. Simak

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF SWIMMING IN CHILDREN 7–9 YEARS OLD

At the first stage of training, it is important for beginners to completely go through the stage of familiarization with water. In order to relieve excessive emotional and physical stress, it is also necessary to master the peculiarities of breathing while swimming, and only after that you can start studying the technique of sports swimming.

Key words: *swimming, children, education.*