

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

активності. Також слід зазначити, що національні керівні органи спорту недостатньо активні у наданні можливостей для людей з обмеженими можливостями, і що відсутність знань і обізнаності з потребами інвалідності з боку основних тренерів змушує їх неохоче співпрацювати зі спортсменами з обмеженими можливостями.

Література:

1. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. 1 (157). С. 7–11.

2. Бондар Н. О. Використання концепції соціального залучення у процесі забезпечення людського розвитку відторгнених груп населення. Управління розвитком. 2015. 3 (181). С. 138–143.

3. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів – у світі та освіті. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2010. № 11. С. 109-124.

4. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Львів: Край, 2006. 346 с.

5. Мединський С. В. Складники технології здоров'язбереження в межах держави. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження: колективна монографія. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 250–256

6. Мудрік В. І. Міжнародний спортивний рух інвалідів. К.: Нора-прінт, 2001. 37 с.

7. Олімпійська хартія від 08 липня 2011 року. Міжнародний олімпійський комітет. К.: Олімпійська література, 1999. 96 с.

8. Римар О. Спорт неповносправних: історія та сучасність. Львів, 2001. 56 с.

9. Сидорчук О. Г. Механізми залучення соціальних ресурсів громадянського суспільства у контексті забезпечення соціальної безпеки України. Вісник економічної науки України. 2016. № 1 (30). С. 129–133.

РОЛЬ ПЛАВАННЯ У ПОЛПШЕННІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ

Сімак Н. Д.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна

Анотація. У статті подано нове розв'язання науково-прикладного завдання навчання плавання дітей 7-9 років з використанням нетрадиційних підходів. Мета роботи: теоретико-методичне обґрунтування методики навчання плавання дітей 7-9 років з використанням нетрадиційних підходів для

поліпшення їх фізичної та плавальної підготовленості. *Висновки:* регулярні заняття фізичними вправами дозволяють досягти значних позитивних зрушень як у фізичному, так і психічному стані людей. За рекомендацією авторів, тренування буде ефективним, якщо воно регулярно повторюватимуся три рази на тиждень.

Ключові слова: діти, навчання, фізична підготовленість, плавання, аквафітнес.

Актуальність. Актуальність проблеми визначається незначною кількістю досліджень у галузі розширення рухової активності дітей молодшого шкільного віку шляхом використання водного середовища, а також недостатньою вивченістю та ефективністю застосування засобів, методів, методичних прийомів навчання плавання з використанням нетрадиційних підходів.

Плавання є універсальним засобом оздоровлення як дошкільнят, так і дітей молодшого шкільного віку. Оволодіння навичками плавання є розділом програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах та є важливим засобом у запобіганні нещасним випадкам на воді, а також підвищення рухової активності молодших школярів, поліпшення їх фізичного та психічного розвитку, адаптивних можливостей організму. Плавальні навички як компоненти рухової сфери людини мають важливе прикладне значення в житті людини, адже більшість нещасних випадків у воді пов'язані саме з відсутністю плавальних навичок у дітей [1, 2].

Навчання плавання визнано ефективною стратегією запобігання утопленню і було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я як одне з десяти ключових стратегій глобальної профілактики утоплення. Було показано, що участь у формальних уроках плавання знижує ризик утоплення серед дітей у віці від 1 до 19 років, а нещодавній огляд доказів свідчить про те, що навчання дітей раннього віку плавальним навичкам взагалі не викликає підвищеного ризику [3].

Мета дослідження – теоретико-методичне обґрунтування методики навчання плавання дітей 7-9 років з використанням нетрадиційних підходів для поліпшення їх фізичної та плавальної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати сучасні науково-методичні знання та результати практичного досвіду навчання плавання дітей 7-9 років.
2. Оцінити рівень фізичної, плавальної підготовленості та соматичного здоров'я дітей 7-9 років.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для початкового навчання плавання та оптимальним для швидкого та якісного освоєння техніки.

Плавці, навчені плавати у цьому віці, досягають найбільших результатів, порівняно з дітьми, які почали плавати в іншому віці [4].

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 [3].

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.

Актуальність проблеми визначається незначною кількістю досліджень у галузі розширення рухової активності дітей молодшого шкільного віку шляхом використання водного середовища [1], а також недостатньою вивченістю та ефективністю застосування засобів, методів, методичних прийомів навчання плавання з використанням нетрадиційних підходів.

Разом із тим, поряд з необхідністю поліпшення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей 7-9 років важливого значення набуває використання нетрадиційних підходів, а саме ігрового аквафітнесу в навчанні плавання дітей для швидкого опанування технікою плавальних рухів та покращення мотивації щодо подальших занять плаванням.

Д. Каунсілменом зазначено, що головною розвивальною властивістю занять плаванням є поступова та планомірна перебудова від вроджених та малоефективних інстинктивних рухів ногами та руками дитини на усвідомлені, активні та ефективніші. Це відбувається тому, що під впливом регулярних занять плаванням на кору головного мозку впливає комплекс сигналів та подразнень, викликаних дотиком води та її механічними властивостями, а також багаторазового повторення однотипних рухів.

На сьогодні плавання розглядається також ефективним засобом адаптивної фізичної культури для дітей з церебральним паралічем, інтелектуальними порушеннями, опорно-рухового апарату, аутизмом, бронхіальною астмою. Відбувається активний пошук та розробка нових методик плавання щодо навчання руховим діям дітей з різноманітними порушеннями.

Аналіз результатів лонгітудинального дослідження, проведеного Р. О. Моїсеєнко, Г. М. Даниленко, Л. І. Пономарьовою показав, що за час навчання в початковій школі відзначається погіршення стану здоров'я дітей, а патологічна ураженість та гармонійність фізичного розвитку молодших школярів має хвилеподібний характер із негативними тенденціями у перші три

роки навчання. Такий стан речей обумовлює необхідність впровадження оздоровчих занять з плавання для поліпшення соматичного здоров'я дітей 7-9 років.

Позитивний вплив плавання зумовлений особливостями впливу водного середовища на організм за рахунок гідростатичної дії на організм, термічного впливу та позитивної дії на психоемоційний стан дитини. Відповідно до фізичних закономірностей щільність води в 775 разів вища за щільність повітря, теплоємність – у 4 рази, теплопровідність – у 25 разів більша, ніж повітря. Занурення у воду викликає серйозні зміни у стані рецепторів шкіри, механічно міняє умови кровообігу, тепловіддачі, пред'являє значні вимоги до механізмів нервової регуляції фізіологічних функцій, що підтримують постійність внутрішнього середовища організму у змінних умовах зовнішнього середовища.

Результати аналізу Ю. С. Кузь показали, що найвищою інформативністю для спортивного відбору дітей в плаванні мають морфо-функціональні показники та показники фізичної підготовленості: довжина тіла, гнучкість, латентний час рухової реакції, аеробна продуктивність, стрибок у довжину з місця, з розбігу, біг на 30 м, відносна м'язова сила, на що потрібно обов'язково звернути увагу.

С. Коняшкіною для розвитку витривалості у дітей 9-10 років використовувався рівномірний метод, сутність якого полягала у подоланні середніх та довгих дистанцій у відносно рівномірному темпі. Такий режим роботи, на думку автора, є доступним для дитячого організму і сприяє зміцненню апарату зовнішнього дихання та кровообігу, а також розширенню адаптаційних можливостей вегетативних органів. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 7-9 років є сприятливими для розвитку фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Плавання є також дуже корисним засобом усунення різноманітних порушень опорно-рухового апарату у дітей 7-9 років, а також збільшення щільності кісток [1, 4], адже однією з основних причин цих порушень є неправильне положення школяра за партою під час занять і як наслідок викривлення хребта. Завдяки систематичним заняттям плаванням укріплюються м'язи спини та черевного пресу, а завдяки горизонтальному положенню і механічним властивостям води розвантажується хребет від тиску на нього ваги тіла. Для техніки спортивного плавання характерна безперервна робота ніг у швидкому темпі із постійним подоланням опору води. Такі вправи чудово розвивають м'язи та зв'язки гомілковостопних суглобів і сприяють зміцненню та формуванню стопи, попереджаючи її деформацію та плоскостопість [6].

Дослідження І. Пілярської показало, що застосування плавання та фізичних вправ у воді для дітей молодшого шкільного віку сприяє достовірному підвищенню рівня фізичного розвитку організму дитини за антропометричними та функціональними показниками (частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень).

Висновки: систематичні заняття плаванням будуть сприяти покращенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 7-9 років.

Література:

1. Аикин В. А., Жукова Е. С., Жуков Р. С. Возрастные особенности обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания у мальчиков и девочек 7–11 лет. *Физическая культура*. 1997. №2. С. 60–64.
2. Александрова О. А., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю., Тулкубаева Е. В. Методика начального обучения спортивным способам плавания детей младшего школьного возраста. *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма* : материалы XII Международной научно-практической конференции, г. Уфа, 22–24 марта 2018 г. Уфа, 2018. С. 263–266.
3. Андреева О. В., Чернявський М. В. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 23. С. 17–19.
4. Балашова Н. А. Психологические аспекты обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Молодой ученый*. 2020. № 27 (317). С. 348-350.
5. Босько В. Вплив технології початкового навчання плаванню на показники технічної підготовленості дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. №5. С. 30–34.
6. Бударин М. В., Кейно А. Ю. Воздействие средствами плавания на двигательную программу детей 8-12 лет с умственной отсталостью. *Вестник Тамбовского государственного университета*. 2013. №4 (120). С. 276–283.

ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Сіренко Р. Р.

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. Розкрито питання напруженості навчального процесу студентів та необхідності впровадження різновидів фітнесу як оздоровчо-рекреаційних заходів у режимі дня для психо-емоційного розвантаження, підвищення працездатності та покращення емоційного фону студентів.