

Дослідження різних форм самостійних занять показали, що позитивний вплив мають заняття танцювальною аеробікою, фітбол аеробікою, атлетичною гімнастикою, оздоровчим бігом на морфофункціональні показники організму дітей старшого шкільного віку.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ в цьому напрямку можуть здійснюватись шляхом визначення впливу запропонованої інноваційної технології зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням на показники здоров'я, рівня фізичної підготовленості та рухової активності школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бродская А. А. Особенности визического состояния детей старшего школьного возраста / А.А. Бродская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Серия : Право. – 2014. – №29. – С. 12-16.
2. Богданов В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке подростков и студентов по физическому воспитанию/ В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Материалы всерос.науч.-практ.конф. – СПб. Москва. 2007.
3. Борисова Ю.Ю. Оцінка фізичного стану підлітків 13-14 років / Ю.Ю. Борисова, Н.Г. Дугіна, І.В. Мохова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – №1. – 2011. – С. 51-53.
4. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Віндюк Андрій Валерійович. – Запоріжжя, 2002. – 269с.
5. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Власюк Олена Олександрівна. – Львів, 2006. – 305 с.
6. Герасимчук Ю.Ю. Анализ физического состояния и физической подготовленности детей старшего школьного возраста / Ю.Ю. Герасимчук // Вестник Владимирского юридического института. – 2010. – №1. – С. 40-46.
7. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. / [Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шилян О.В.]. – Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. – 235 с.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 200с.
9. Москаленко Н.В. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах /Н.В. Москаленко // спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. – 2005. – №2. – С. 37-40.
10. Подоляка А.Є. Мотивація студентів з низьким рівнем здоров'я до самостійних занять фізичним вихованням /А.Є. Подоляка, О.Є. Безніс // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів, 2013. – С. 196-198.
11. Пороховская М.В. Анализ использования информационных технологий в физической культуре и спорте / М.В. Пороховская // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар.науч.-практ.конф. Минск, 8-10 апр. 2014 г.: в 3 ч./ БГУФКіС. 2014. – Ч.1. – С. 149-152.
12. Corder K. Biology of Physical activity in youth Assessment of physical activity in youth / K. Corder, U. Ekelund, R.M. Steele // Journal of Applied Psihology. – 2008. – V.5. – P. 977-987.
13. Kjenniksen L. Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in youth adulthood. In: Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2010. – P.163-175.
14. Osin'ski W., Zarys teorii wychowania fizycznego, AWF, Poznan' 1999 2. Wolan'ski N., Metody kontroli i normy rozwoju dzieci i mlodziezy, PZWL, Warszawa 2005.

УДК 797.1-053.4

Назаркевич Л.І.

Львівський державний університет фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті представлено особливості оздоровчого впливу плавання на організм дітей молодшого дошкільного віку. Показано, що використання рухливих ігор у воді сприяє, покращенню та прискоренню процесу навчання плаванню, дозволяє подолати водобоязнь та створити передумови для ефективного проведення фізкультурно-оздоровчих занять.

Ключові слова: здоров'я, плавання, рухливі ігри, фізкультурно-оздоровчі заняття, молодший дошкільний вік.

Назаркевич Лилия Игоревна Особенности применения занятий по плаванию для укрепления здоровья и физического развития детей младшего дошкольного возраста. В статье представлены особенности оздоровительного воздействия плавания на организм детей младшего дошкольного возраста. Показано, что использование подвижных игр в воде способствует, улучшению и ускорению процесса обучения плаванию, позволяет преодолеть водобоязнь и создать предпосылки для эффективного проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: здоровье, плавание, подвижные игры, физкультурно-оздоровительные занятия, младший дошкольный возраст.

Liliya Nazarkevych The application features swimming lessons for health and physical development of children of primary school age. The article presents the features of the health impact of navigation on the body of children of

primary school age. It is shown that the process of restoring health preschoolers need to be addressed through systematic physical activity, which is formed during physical training. That physical education should form a child's rational and conscious relationship to themselves and to their health. At preschool age the foundations of health, harmonious physical development and longevity. Although this development is a natural biological process, however, given the anatomical and physiological and psychological characteristics of the child in the right direction can influence the development of the child's body. One of the most effective means of influencing the body to promote health of children are swimming. During regular swimming develops, strengthened and tempered whole body, increases the body's resistance to colds diseases, improving the mechanism of thermoregulation, increased immunological properties, improved adaptation to various environmental conditions. To improve and accelerate the learning process of swimming the majority of authors recommend the use of gaming technique which involves creating positive emotions and allows to fix motor skills resulting from training. During the games, creating favorable conditions for the formation of moral qualities, development and improvement of motor skills of children, as well as habits and life skills in the team. The author argued that the use of mobile games in the water promotes the growth of physical development and health of children, improve and accelerate the learning process of swimming, can overcome hydrophobia and create conditions for the effective conduct of fitness classes.

Key words: health, swimming, outdoor games, sports and fitness classes, junior preschool age.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Чинниками зниження рівня здоров'я дітей дошкільного віку на думку багатьох вчених [3, 8, 16] є негативний екологічний вплив навколишнього середовища, незбалансоване харчування, психічні перенавантаження, зменшення рівня рухової активності дітей. Це й визначає доцільність зробити навчально – виховний процес у дошкільному закладі здоров'язберігаючим, здоров'язміцнюючим, здоров'яформуючим. Головним чинником зміцнення і збереження здоров'я є систематична рухова активність, яка формується у процесі фізичного виховання [3, 7]. Саме фізичне виховання повинно формувати у дитини раціональне і усвідомлене ставлення до себе і до свого здоров'я. У дошкільному віці закладаються основи здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та довголіття [3, 10, 7]. І хоч цей розвиток є закономірним біологічним процесом, проте, враховуючи анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток дитячого організму. Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я є плавання [11, 8, 16, 10 та ін.], а використання ігор в його процесі може сприяти покращенню та прискоренню процесу навчання плаванню, дозволяє подолати водобоязнь та створити передумови для ефективного проведення фізкультурно-оздоровчих занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В результаті аналізу науково-методичної літератури з проблематики фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку, можна зробити висновки, що регулярні заняття плаванням сприяють загартовуванню, підвищенню життєвого тону організму, покращують функції вегетативних систем, сприяють підвищенню працездатності [2, 11, 16]. Вчені довели, що одним з найефективніших засобів впливу на організм дітей з метою зміцнення здоров'я, всебічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей слід вважати рухову активність в умовах водного середовища [11, 8, 16, 10]. Заняття плаванням дітей молодшого дошкільного віку пов'язані з необхідністю подолати водобоязнь, почуття невпевненості у своїх силах [9]. Тому, окремі фахівці пропонують формувати навичку плавання у дітей дошкільного віку шляхом включення в програму занять різних елементів гри [4, 13], оскільки саме рухливі ігри є одним з найефективніших засобів і методів впливу на фізичний розвиток дітей дошкільного віку [4]. При цьому виділяється ряд проблем, які ускладнюють застосування ігор з навчання плаванню протягом усього заняття. Так, ігри описані схематично, в основному наводяться їх назви і правила гри, не завжди автори докладно розкривають технічні, методичні особливості, умови застосування гри, такі як температура, глибина басейну, вік дітей, їх рівень володіння плавальними навичками, кількість учасників у грі тощо. Таким чином, постає важливе науково-практичне завдання виявлення особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку. Наукового обґрунтування також потребує використання рухливих ігор у воді у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання, оскільки рухливі ігри є найбільш ефективним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Тому, **метою** дослідження було визначення проблемного поля застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Плавання – найбільш ефективний засіб впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я й широко рекомендується для роботи з дошкільниками, завдяки чому воно входить у зміст програм фізичного виховання дошкільних навчальних закладів. [11, 14, 13]. У процесі регулярних занять плаванням розвивається, зміцнюється й загартовується весь організм людини, підвищується опірність організму застудним захворюванням, вдосконалюється механізм терморегуляції, підвищуються імунологічні властивості, поліпшується адаптація до різноманітних умов зовнішнього середовища [5, 16]. Водне середовище сприятливо впливає і на дихальну систему, що проявляється у збільшенні ємності легень завдяки потребі долати опір води під час видиху та забезпечує розвиток м'язів грудної клітки, що є вирішальним у профілактиці гострих респіраторних захворювань дітей молодшого дошкільного віку [5, 4]. Завдяки систематичним заняттям плаванням зміцнюються й серцево-судинна система. Горизонтальне положення тіла у воді, динамічне скорочення великих груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозний кровообіг, що сприяє збільшенню систолічного об'єму крові під час плавання [8, 16].

Плавання сприяє формуванню правильної постави і запобігає деформації хребта [16]. Під впливом плавання зміцнюється нервова система, міцнішим стає сон, поліпшується апетит, підвищується загальний тонус організму. В своїх дослідженнях Є.Г. Черняєв та В.І. Чепелев зазначали що: «Плавання – найкращі ліки при різних розладах нервової системи. З однієї сторони, водні процедури є збуджуючим засобом і це корисно для млявих, малорухомих дітей; з іншої сторони сприяє зняттю надмірного нервового напруження і заспокоює дуже збудливих дітей» [15]. Для створення

позитивного емоційного фону та швидкому вивченню вправ, не стомлюючи дитину багатократним повторенням фахівці пропонують формувати навичку плавання у дітей дошкільного віку шляхом включення в програму занять різних елементів гри [11, 1, 6]. Використання ігрового методу на заняттях з навчання плаванню є необхідністю в даному процесі. Ігровий характер навчання відображає необхідність уважного, вимогливого, але в той же час невимушеного й лагідного підходу до дітей, обумовлює живу участь керівника в процесі навчання [11, 12]. Рухливі ігри сприяють формуванню моральних якостей, розвитку й вдосконалення моторики дітей. Особливістю проведення ігор у воді є навчання в незвичному для дитини водному середовищі. Інший температурний режим (температура води завжди нижче температури повітря), щільність води, хлорування, рефракція (переломлення світлових променів у воді, як через лінзу) – все це, може викликати переляк на перших заняттях [9, 5]. А в процесі гри дитина захоплена її сюжетом, змаганням з іншими дітьми, тому ознайомлення з водним середовищем може пройти більш швидше та ефективніше. Є.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Є.Н. Кошкодан вважають ігровий метод обов'язковою методичною вимогою початкового навчання плаванню і пропонують певну класифікацію ігор. Вона включає ігри для освоєння з водою, ігри з зануренням у воду, ігри з відкриванням очей у воді, ігри для навчання диханню, ігри на спливання і лежання на воді, ігри, що містять елементи ковзання та ігри зі стрибками у воду [6]. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання в дитячих навчальних закладах інструкторів з плавання Е. В. Тарасюк, Г. Д. Зонкович та Е. А. Щелканової та ін., показав, що фахівці використовуючи сюжетно-рольові ігри, надають їм змагальної спрямованості. За свідченнями фахівців [17, 9, 16] організація ігор у воді пов'язана з певними труднощами, насамперед, з особливостями водного середовища. Необхідно відзначити також, що проблеми використання ігор у воді пов'язані зі складністю дозування різних компонентів навантаження під час занять. У зв'язку з тим, що ігри несуть у собі дуже великий заряд енергії у фізичному та емоційному плані, більшість інструкторів в дитячих навчальних закладах проводять їх в кінці занять, приділяючи їм не більше 10 хвилин [4]. Н.Ж. Булгакова та Р.В. Кууз відзначають потребу в розробці таких варіантів ігрових сюжетів, які можна реалізувати в умовах водного середовища, що дозволяють регулювати рівень навантаження в процесі занять, і в той час будуть цікаві, зрозумілі і відомі дітям дошкільного віку [1].

ВИСНОВКИ. Плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності та цілеспрямованості. Одночасно з навчанням плаванню дітям прищеплюються вміння та навички самообслуговування, що дуже важливо для їх всебічного розвитку. Використання ігор також в значній мірі може сприяти покращенню та прискоренню процесу навчання, його поживленню, дозволяє подолати водобоязнь, що є однією з важливих проблем початку фізкультурно-оздоровчих занять. Наукового обґрунтування також потребує використання рухливих ігор у воді у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання, оскільки рухливі ігри є найбільш ефективним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ пов'язані з розробкою програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bulgakova J. N. Igru y vodu, na vode, pod vodoj / J. N. Bulgakova. – М.: FiS, 2000. – 128s.
2. Vasilyev V. Obychenie detej plavaniyu / V. Vasilyev, B. Nikitsky. – М.: FiS, 1973. – 240s.
3. Vilchkovskiy E. S. Teoriya i metodyka fizychnogo vychovannya ditej doshkilnogo viku / E. S. Vilchkovskiy, O. I. Kurok. – Vyd. 2-ge. – Sumy : Universytetska Knyga, 2004. – 428 s.
4. Eremeeva L. F Programa obucheniya plavaniyu detej: metodycheskoe posobyе / L. F Eremeeva. – SPb.: Izdatelstvo «Detstvo – PRESS», 2005 – 112 s.
5. Kardamonova N. N. Plavanie: lechenie i sport / N. N. Kardamonova. – Seriya "Panacea", Rostov-n / D: Fenix, 2001 g. – 320 s.
6. Karpenko E. N. Plavanie: igrovoj metod obucheniya / E.N. Karpenko, T. P. Korotkov, E. N. Koshkodan. – М.: Olympia Press; Donetsk: Prostranstvo, 2006. – 48s.
7. Litovchenko G. Plavannya: Navch. posib. / G. O. Litovchenko. Chernigov: CHDPU im. Shevchenko, 2005. – 121 s.
8. Mosunov D. F. "Kak preodolet vodoboyazn" / D. F. Mosunov. – SPb.: "PLAVYN", 1998 – 35s.
9. Nosarchuk L. M. Plavannya: Navch.-metod. posib. / L. M. Nosarchuk, B. D. Rozputnyak, S. A. Savchuk; red.: O. Gordiyuk; Lutz. nats. tehn. un-t. –Lutsk, 2011. – 139 s.
10. Osokina T. I. Obucheniya plavaniyu v detskom sadu: kn. dlya vospitatelej det.sada i roditelej / T. I. Osokina, E. A. Timofeeva, T. L. Bogina – М.: Prosveshchenie, 1991 – 159 s.
11. Pyschukova N. G. Obucheniya plavaniyu detej doshkilnogo vozrasta.: zanyatiya, igry, prazniki. / N. G. Pyschukova. – М.: Scriptorij, 2008. – 128 s.
12. Protchenko T. Y. Obucheniya plavaniyu doshkilnikov i mladshyh shkolnikov: practicheskoe posobie. / T. A. Protchenko, Y. A. Semenov. –М.: Ayrys-Press, 2003 – 80 s.
13. Chernyaev E. G. Uchite detej plavat / E. G. Chernyaev, V. I. Chepelev. –К., 1984. – 80 s.

Новицький Ю. В.

Національний технічний університет України "КПІ"

ДЕТЕРМІНАЦІЙНІ ВІДНОСИНИ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ В ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Розглянуто детермінаційні відносини компонентів соматичного та психічного здоров'я студентів в системних взаємодіях формування культури здоров'я. Проаналізовано детермінаційні залежності гендерних проявів фенотипічних, психомоторних, інтелектуальних та комунікативних ознак, що визначають психосоматичний статус