

2. Viiskovo-patriotychne vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi v systemi osvity Ukrainy: stratehichni napriamy (2023). / za red. I. D. Bekha, R. V. Malynoshevskoho. Ivano-frankivsk: NAIR. 32.
3. 3. Zakon Ukrainy «Pro osnovni zasady derzhavnoi polityky u sferi utverdzhennia ukrainskoi natsionalnoi ta hromadianskoi identychnosti URL. : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text> (Data zvernennia: 11.02.2023).
4. Zubalii M. D. (2015). Klyasyfikatsiia metodiv viiskovo-patriotychnoho vykhovannia dopryzovnoi molodi. *Fyzychne vykhovannia v ridnii shkoli*, 3. 36–39.
5. Ivashkovskiy V. V. (2002). Pedahohichni umovy formuvannia hotovnosti starshoklasnykiv do sluzhby v Zbroinykh Sylakh Ukrainy: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy, Kyiv, 22.
6. Kanishevska L. V. (2011). Vykhovannia sotsialnoi zrilosti starshoklasnykiv zahalnoosvitnikh shkil-internativ u pozaurochnii diialnosti. Monohrafiia; K. KhmTsNP, 368.
7. Mysak B. P. (2010). Formuvannia viiskovo-patriotychnoi hotovnosti uchnivskoi molodi do zakhystu Vitchyzny : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. / 13.00.07 . Ternop. nats. ped. un-t im. V. Hnatiuka, Ternopil, 24.
8. Nazarchuk A. A. (2009). Pedahohichni umovy formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do vyboru profesii ofitsera prykordonnyka: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. . 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy, Kyiv, 22.
9. Ostapenko O. I., Tymchuk M. V. (2020). Stan viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv v umovakh ideino-svitohliadnoi konfrontatsii: analiz rezultativ doslidzhennia. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats.* Kyiv: Instytutu problem vykhovannia NAPN Ukrainy. 24 (2). 56–71.
10. Rahoziina V. V. (2023). Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv i uchnivskoi molodi: orhanizatsiia vseukrainskoho opytuvannia. *Zrostaiucha osobystist u smyslotsinnisnykh obrysakh: materialy Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii* (m. Kyiv, 23 lystopada 2023 r.). Ivano-Frankivsk: «NAIR». 222–226.
11. Kanishevska L. (2023). Scientific and methodological bases of military patriotic education of high school students under martial law. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats.* Kyiv: Instytutu problem vykhovannia NAPN Ukrainy. 27(1). 233–244.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).52](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).52)
УДК 378.147:797.21

Касіч Н.П.,
<https://orcid.org/0000-0002-8756-8218>
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Бондар Т.К.,
<https://orcid.org/0000-0001-5953-6713>
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Кривобок Т.П.,
<https://orcid.org/0000-0003-3632-8991>
старший викладач кафедри футболу,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛAVАННЯ СТУДЕНТІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МУЗИКИ

Мета: розкрити особливості впливу музики в процесі навчання плавання студентів. **Методологія:** в роботі були застосовані аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, аналіз навчального процесу навчання плаванню студентів, узагальнення власного авторського досвіду навчання плаванню дітей та дорослих, педагогічне спостереження, анкетування, опитування.

Наукова новизна: Стаття присвячена питанням оптимізації процесу навчання плавання студентів на секційних заняттях з фізичного виховання за допомогою музики. В наш турбулентний час в умовах російської агресії одним з найбільш важливих питань є фізичний розвиток молоді і студентства. Одним з найважливіших засобів фізичного виховання є плавання. Оволодіння навичками плавання є важливим засобом у запобіганні нещасним випадкам на воді, поліпшення фізичного розвитку та адаптивних можливостей організму студентів. Застосування музики під час проведення секційних занять допомагають студентам сконцентруватися та оптимізувати свої спортивні досягнення. Незважаючи на наявність певної кількості публікацій з методики навчання плавання, залишається майже не дослідженою проблема спеціального підбору музики для оптимізації цього процесу. Представлено добірку конкретних музичних композицій для релаксації та досягнення тонізуючого стану плаців - студентів.

Висновки: впровадження нової системи навчання під музику дозволяє розслабити студентів, відволікти від страху, покращити умови навчання, що, в свою чергу, стимулює прагнення студентів до отримання життєво необхідної навички плавання. Констатуємо, що поряд з існуючими традиційними підходами навчання плавання, невирішеними залишаються питання розробки програми опанування навичками плавання з використанням музики, що потребує подальшого дослідження.

Ключові слова: студенти, плавання, музика, психологічний бар'єр, темпоритм, водобоязнь, навчання, басейн.

Kasich N., Bondar T., Krivobok T. Optimization of the process of teaching swimming to students in sectional physical education classes with the help of music. Purpose: to reveal the peculiarities of the influence of music in the process of teaching swimming to students. **Methodology:** the work used analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, analysis of the educational process of teaching swimming to students, generalization of the author's own experience of teaching swimming to children and adults, pedagogical observation, questionnaires, surveys.

Scientific novelty: The article is devoted to the issue of optimizing the process of teaching students to swim in sectional classes on physical education with the help of music. In our turbulent time in the conditions of Russian aggression, one of the most important issues is the physical development of youth and students. One of the most important means of physical education is swimming. Mastering swimming skills is an important means of preventing accidents on the water, improving the physical development and adaptive capabilities of the students' bodies. The use of music during sectional classes helps students to concentrate and optimize their sports achievements. Despite the presence of a certain number of publications on swimming teaching methods, the problem of special selection of music to optimize this process remains almost unexplored. A selection of specific musical compositions for relaxation and achieving a tonic state of student swimmers is presented.

Conclusions: the introduction of a new system of learning to music allows students to relax, distract from fear, improve learning conditions, which, in turn, stimulates students' desire to acquire the vital skill of swimming.

We note that along with the existing traditional approaches to teaching swimming, the issues of developing a program for mastering swimming skills with the use of music remain unresolved, which requires further research.

Key words: students, swimming, music, psychological barrier, pace, fear of water, learning, swimming pool.

Постановка проблеми. В умовах війни здоров'я нації залишається найвищою гуманітарною цінністю суспільства. Плавання дозволяє студентам розкрити свій потенціал, пізнати себе, свої можливості, сприяє різнобічному розвитку особистості, розвитку морально-вольових якостей. На початковому етапі навчання плаванню виявляються проблеми, які значно ускладнюють даний процес, зокрема водобоязнь, скованість та інше. Навчання студентів плаванню можна полегшити за умови створення атмосфери вільної від напруги і страху поведінки у воді. Музика допомагає зняти ці проблеми і відволікає від страху перед водним середовищем.

Аналіз актуальних досліджень. В ході роботи над статтею та опрацюванні корпусу спеціальної літератури по навчанню плавання та музичній тематиці показав, що питання формування базових навичок для навчання плавання студентів залишається актуальним.

Проблематика зазначеної теми викладена в роботах сучасних науковців і дослідників, зокрема М.М. Баламутова, С.В. Ширяєва, В.М. Корягіна В.М., І.Д. Глазіріна. Тема музичного впливу розроблена в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як О.Г. Антонов - Турченко, Л.С. Дробот, Дон Кембелл та інші.

Мета статті: розкрити вплив музичного супроводу в процесі навчання плавання студентів.

Наукова новизна: незважаючи на наявність певної кількості публікацій з методики навчання плавання, залишається майже не дослідженою проблема спеціального підбору музики для оптимізації цього процесу. Представлено добірку конкретних музичних композицій для релаксації та досягнення тонізуючого стану плавців-студентів.

Виклад основних результатів дослідження. Плавання являє собою один із найважливіших засобів фізичного виховання. Загальновідомо, що воно є одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку та фізичного вдосконалення студентів. Цей вид спорту найкраще сприяє формуванню здорового способу життя, є важливим фактором гармонійного розвитку, а також дієвим засобом підтримки спортивної форми, загартування та укріплення здоров'я.

Специфічна особливість плавання полягає у руховій активності у водному середовищі, в наслідок чого організм зазнає позитивної дії, і з одного боку, на нього впливають фізичні вправи, а з іншого властивості води: вологість, температура, соляний склад тощо.

Плавання є найбільш естетичним і гармонійним видом спорту, яке різнобічно впливає на організм [5]. Цей вид спорту покращує діяльність органів дихання, активно тренує дихальну мускулатуру, збільшує легеневу вентиляцію та життєву ємність легень, крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії. Також є великий позитивний вплив на серцево-судинну систему [8, 3]. Під час плавання людина глибоко дихає, за рахунок постійного звуження та розширення легень полегшується робота серця, зникають застійні явища у кров'яних судинах. В осіб, що систематично займаються плаванням, відбувається фізіологічне зниження пульсу до 60 ударів за хвилину. При цьому серцевий м'яз виконує роботу в економічному режимі. М'язова система судин посилює здатність до скорочення м'язової стінки судин і регулює роботу серця, також під час плавання прискорюється швидкість транспортування крові насиченої киснем, що сприяє активізації загального обміну речовин. Плавання і заняття у воді прискорюють метаболічні процеси, а це швидкість обміну речовин - і чим вона вища, тим краще спалюються жири, очищуються клітини, тощо. Відомо, що за 60 хвилин заняття плаванням згорає близько чотириста п'ятдесяти-п'ятсот калорій. Цей вид фізичної активності також позитивно впливає на опорно-руховий апарат. У воді плавець перебуває в горизонтальному положенні, тому знімаються гравітаційні навантаження на хребет, зміцнюється м'язовий тонус грудної клітки, що поліпшує поставу, координацію рухів, розвиває гнучкість, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Також констатуємо наявність впливу на центральну нервову систему, спостерігається покращення кровопостачання мозку, і це позитивно впливає на емоційний стан, що дуже актуально в наш турбулентний час. Плавання знімає втому, заспокоює нерви, піднімає настрій і покращує сон. В наш час багато студентів займаються онлайн, проводячи велику

кількість часу біля екранів комп'ютерів, що призводить до гіподинамії і, як наслідок, виникнення багатьох порушень опорно рухового апарату.

Такі відхилення, як сколіоз - це викривлення хребта у боковій площині, лордоз - вигин хребта в сагітальній площині звернений опуклістю вперед, кіфоз - захворювання переважно грудного відділу хребта, при якому частина хребтового стовпа має сильну опуклу дугоподібну форму. Ці всі відхилення, якщо вони виявлені на початку захворювання, можливо вилікувати за допомогою плавання і спеціальних вправ у воді.

У статті розглянута одна із проблем, яка виявляється на початковому етапі навчання плаванню студентів – водобоязнь. Запропонований проект методики усунення цієї проблеми на початковому етапі занять з плавання в рамках курсу фізичного виховання під час навчання. У методичному проекті основна увага приділена підготовці та організації занять зі студентами з проблемною водобоязні і спрямованих на її подолання заходів за допомогою музики.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дієвих чинників оздоровчого впливу на студентську молоддь [5]. Плавання найкраще сприяє формуванню здорового способу життя, є дієвим засобом підтримки спортивної форми, яка є певним іміджем студентів [2]. А також важливим фактором гармонійного розвитку та самореалізації, засобом укріплення та загартування здоров'я.

З використанням музики під час занять зміцнюється психоемоційний стан студентів. Вони заспокоюються і розслабляються. Це все допомагає в процесі навчання плаванню. Музика допомагає перебороти страх перед водним середовищем. Страх це один з видів емоцій, який виникає як реакція на появу реальної чи уявної небезпеки, почуття страху є захисною реакцією організму, сигналом небезпеки. При цьому різко погіршується координація рухів, втрачається контроль, порушується діяльність центральної нервової системи, може настати різке гальмування всіх реакцій рухових і психічних [7]. Під час регулярного проведення занять обов'язковим є чергування фізичного навантаження і відпочинку.

Потрібно виробити чітку траєкторію процесу навчання плаванню. Фактором, який сприяє цьому процесу, є музичний вплив, який активізує студентів під час змагань чи значних фізичних навантажень. З іншого боку, сприяє рекреації під час відпочинку - музика створює певний настрій. Ретельно підбираючи музичні твори ми зможемо позитивно впливати на оптимізацію процесу навчання плаванню, енергійність і темп музики можна використовувати для створення мотивації певних рухів. Так, при навчанні плаванню студентам з елементами психологічної водобоязні і на заняттях легше вдається виконувати вправи у воді в порівнянні із заняттями, які проводились без музичного супроводу.

Треба заздалегідь підібрати музичні твори, які будуть використані під час навантаження і також під час проміжних інтервалів відпочинку на занятті. На заняттях можна використовувати музичний супровід, а також звукові сигнали, що вказують про корективи вправ і темпу, що допомагає студентам бути готовим до несподіваних змін, не зупинятися та зберігати увагу. Щоб досягти більшого результату, потрібен індивідуальний підбір музичних композицій. Для релаксації та відпочинку після напруженого тренування або після змагань слід використовувати спокійну, не гучну музику в темпі від 60 до 70 ударів у хвилину. Для активізації емоційного підйому потрібно збільшувати темп до 100 і більше ударів в хвилину. Для будь якого віку і рівня інтелектуального розвитку підходить класична музика, перевірена часом. Провідні фахівці з музичної терапії рекомендують використання композицій віденських класиків, зокрема, повільні частини сонат Йозефа Гайдна і Вольфганга Моцарта найкраще підійдуть для створення стану спокою, релаксації та відпочинку. Ці твори рекомендуємо для використання перед початком тренування і після значних фізичних навантажень.

Для створення емоційного фізичного тону пропонуємо музику в більш рухливих темпах: сонатні алегро вище згаданих композиторів, а також Людвіга Ван Бетховена.

Більшість фахівців відмічають позитивний вплив та активізацію рухів під час спортивних змагань, концерти, італійського композитора Антоніо Вівальді. Від типу завдання можна рекомендувати використання п'єс з циклу «Пори року» Петра Чайковського. Треба враховувати, що для седативного ефекту потрібен не гучний діапазон музики і навпаки, для активізації занять з плавання можна використати більш інтенсивне звучання [1, 6].

Ритмічна енергійна музика піднімає емоційну експресію і має тонізуючий вплив. Для коригування психофізіологічного стану можна використовувати прелюдії, мазурки та вальси Фредеріка Шопена. Слід пам'ятати, що музичний вплив залежить від характеру: мажор, міно́р, динаміки, темпоритму, зміни настрою, тощо. Крім того, доведено, що тембр різноманітних інструментів: духових, струнних, клавішних по різному впливає на емоційну сферу.

Тому, важливо цілеспрямоване використання ретельно підібраних музичних зразків. Бо, якщо просто включити радіо з хаотичною, випадковою зміною музичних композицій, як це нерідко практикується, такий супровід навряд чи сприятиме оптимізації процесу навчання плавання. Для більш конкретного результату треба використовувати індивідуальний підхід [4, 6].

Бігуни та велосипедисти, які під час тренування використовують навушки з музичним плейлистом підібраним психологами, досягають кращих результатів. Тому, ми рекомендуємо використовувати водонепроникні навушки для басейну з MP-3 плеєром, які повинні щільно прилягати, не пропускаючи воду. Для більш кращого результату, необхідно враховувати індивідуальні вікові особливості та інтелектуальні здібності студентів. Для цього бажано провести тестування на визначення музичних вподобань. Гарний ефект для активізації спортивних досягнень відбувається при використанні сучасних музичних ритмів з активним використанням перкусійних інструментів [4].

Висновки: впровадження нової системи навчання під музику дозволяє розслабити студентів, відволікти від страху, покращити умови навчання, що, в свою чергу, стимулює прагнення студентів до отримання життєво необхідної навички плавання. Констатуємо, що поряд з існуючими традиційними підходами навчання плавання, невирішеними залишаються питання розробки програми опанування навичками плавання з використанням музики, що потребує подальшого дослідження.

Література

1. Антонова - Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія. Посібник - хрестоматія К: ІЗМН. 1997. 260 с.
2. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. (2019). Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник НУЧК. Серія: Педагогічні науки, № 3 (159). С. 3-9.
3. Булатова М.М. Плавання для здоров'я. К: Здоров'я, 1988. 136 с.
4. Глазирин І.Д. Плавання: навчальний посібник. К: Кондор, 2006. 502с. ISBN 966-351-043-9.
5. L'Echevin P: Musique et medecine Editions Stosk, Paris 1981.
6. Круцевич Т. Ю., Андрееєва О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. «Молодий вчений». № 4.2 (56.2). 2018. С. 24-29.
7. Нерубаська А.О., Шепелева В.С. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини <http://habitus.od.ua/47-2023>
8. Філатова З. І., Щербак Л. М., Євтушок М. В. Методика оцінки прояву критичних ситуацій та ступеню їх сприймання студентами спеціальних медичних груп при початковому навчанні плавання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. №. 6. С. 56 - 61.
9. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання. Навчальний посібник. Київ: Олімп. література, 2019. 216 с.

References

1. Antonova-Turchenko O.H., Drobot L.S. (1997)/ Muzychna psykhoterapiia. Posibnyk - khrestomatiia K. 260 s.
2. Arkhypov O. A., Filatova Z. I., Yevtushok, M. V. (2019). Pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentiv ZVO pedahohichnoho profiliiu zasobamy plavannia. Visnyk NUChK. Serii: Pedahohichni nauky, № 3 (159). S. 3-9.
3. Bulatova M.M.(1988). Plavannia dlia zdorovia K. 136 s.
4. Hlazuryn I.D.(2006). Plavannia: navch. posibnyk. K. 502 s.
5. L'Echevin P. (1981). Musique et medecine Editions Stosk, Paris.
6. Krutsevych T. Yu., Andreieieva O. V., Blahii O. L., Sadovskiy O. O. (2018). Problemy formuvannia rekreatsiinoï kultury studentskoï molodi v umovakh aktyvnoho dozvillia . Molodyi vchenyi. № 4.2 (56.2). S. 24-29.
7. Nerubasska A.O., Shepelieva V.S. (2023) Vplyv muzykoterapii na psykhoholichnyi stan liudyny <http://habitus.od.ua/47-2023>
8. Filatova Z. I., Shcherbak L. M., Yevtushok M. V. (2005). Metodyka otsinky proiavu krytychnykh situatsii ta stupeniuyikh spryimannia studentamy spetsialnykh medychnykh hrup pry pochatkovomu navchanni plavanniu. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. №. 6. S. 56-61.
9. Shulha L. M. (2019). Plavannia: metodyka navchannia. Navchalnyi posibnyk. Kyiv: Olimp. Literatura. 216 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).53](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).53)

Качур Є. Ю.,

<https://orcid.org/0000-0003-0848-0515>

**доцент, кандидат медичних наук, старший викладач
кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації
та спортивних і рухливих ігор,**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Ничипорук В. В.,

магістрант освітньо-професійної програми

«Фізкультурно-спортивна реабілітація»,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Кузьменко В. Ю.,

<https://orcid.org/0000-0001-7405-5299>

старший викладач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ 12-15 РОКІВ З СИНДРОМОМ ДАУНА У ЦЕНТРАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

У статті на основі вивчення наукової літератури було здійснено аналіз особливостей фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків 12-15 років з синдромом Дауна у центрах реабілітації осіб з інвалідністю. В ході отриманих даних було виявлено та розглянуто проблему застосування фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків 12-15 років з синдромом Дауна у центрах реабілітації осіб з інвалідністю. Вказано, що фізкультурно-спортивна реабілітація підлітків 12-15 років з синдромом Дауна спрямована на відновлення їх когнітивних функцій, аеробної здатності, розвиток балансу, м'язової сили та функціональних здібностей організму. До основних цілей фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з синдромом Дауна науковцями віднесено: збільшення м'язової сили; підвищення витривалості м'язів; підвищення стабільності суглобів у разі гіпермобільності суглобів; навчання механізмам контролю поструральної стабільності, рівноваги, координації та контрольованих здібностей; виправлення поставу та правильного положення тіла. Проаналізовано особливості застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків 12-15 років з синдромом Дауна у центрах реабілітації осіб з інвалідністю. Вказано, що засоби фізкультурно-спортивної реабілітації у процесі відновлення підлітків з синдромом Дауна повинні забезпечити вдосконалення наявних і розвиток нових навичок рухових функцій; розвиток альтернативної динаміки при порушенні рухових функцій; мотивації до зміцнення здоров'я.