

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/15795/1/Busol%20V.%2C%20Nikitenko%20S.%2C%20Nykytenko%20A.%2C%20Busol%20V.%2C%20Shubert%20V..pdf>

15. Nykytenko A., Busol V., Busol V., Schubert V., & Nikitenko S. (2018). Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 (Supplement issue 4), Art 276, pp. 1881-1885. doi:10.7752/jpes.2018.s4276 – available at: <https://efsupit.ro/images/stories/october2018/Art%20276.pdf>

16. Nykytenko A., Busol V., Nikitenko S., Schubert V., & Busol V. (2020). Criteria for determining the preparedness of boxers and fencers of various qualifications. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, 1(121), 70-75. – available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.13)

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).27  
УДК: 797.2-053.5:711.455.8

Ображей О. Є.  
аспірантка.

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРОЄКТУВАННЯ ПРИСКОРЕНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ

У статті представлені структурні компоненти педагогічної технології, особливість якої полягає в застосуванні адаптованих українських народних ігор до прискореного навчання плаванню у відкритих водоймах та врахуванню необхідності створення «ситуації успіху», як суб'єктивного психічного стану задоволення результатом власної діяльності. Для визначення оцінки плавальної підготовленості дітей протягом дослідження, було розроблено систему контрольних вправ. Результати показали, що у молодших школярів достовірно знизилася відчуття страху до води на 22,5% ( $p < 0,01$ ). Дещо менший приріст результатів отримано в тестах: «стрибки у воду» 12% ( $p < 0,01$ ), «затримка дихання у воді» та «зірочка» по 15% ( $p < 0,01$ ). Найбільший показник приросту був виявлений у контрольних вправах «вміння плавати в координації» та «присідання в воді» – 21,8% ( $p < 0,01$ ). Отримані результати тестування та показник коефіцієнта навченості (0,63), який збільшився на 0,33 одиниці, свідчать про ефективність впровадження авторської технології, що забезпечило досягнення поставленої мети.

**Ключові слова:** Плавання, молодші школярі, технологія, оздоровчий табір.

**Ображей О. Е. Технология проектирования ускоренного обучения плаванию младших школьников в условиях летнего оздоровительного лагеря.** В статье представлены структурные компоненты педагогической технологии, особенность которой заключается в применении адаптированных украинских народных игр в ускоренном обучении плаванию детей младшего школьного возраста в условиях открытых водоемов и необходимости создания «ситуации успеха», как субъективного психического состояния удовлетворения результатом собственной деятельности.

Для определения оценки плавательной подготовленности детей в ходе исследования, нами была разработана система контрольных упражнений. Результаты показали, что нам удалось достоверно снизить у младших школьников чувство страха к воде на 22,5% ( $p < 0,01$ ). Наименьший прирост показателей был получен в тестах «прыжки в воду» 12% ( $p < 0,01$ ), «задержка дыхания в воде» и «звездочка» по 15% ( $p < 0,01$ ). Наибольший показатель прироста был обнаружен в контрольных упражнениях «умение плавать в координации» и «приседания в воде» - 21,8% ( $p < 0,01$ ). Коэффициент обучаемости детей касательно умения плавать в течение исследования увеличился на 0,33.

Полученные результаты тестирования и показатель коэффициента обучаемости (0,63) свидетельствуют об эффективности внедрения авторской технологии, что обеспечило достижения поставленной цели.

**Ключевые слова:** Плавание, младшие школьники, технология, летний оздоровительный лагерь.

**Olga Obrazhey. Technology of design of accelerated swimming training for junior schoolchildren in the conditions of summer health camps.** The article presents the structural components of pedagogical technology, the peculiarity of which is the application of adapted Ukrainian folk games to accelerated learning to swim in open water and taking into account the need to create a "success situation" as a subjective mental state of self-satisfaction. The research was conducted at swimming training sessions based on the summer health camp "Red Sails" (Skadovsk) during August 2019. The camp shift lasted 14 days. The study involved 15 people (9 girls and 6 boys) 8-9 years. To determine the assessment of children's swimming readiness during the study, we developed a system of control exercises, which included: fear of water; immersion of the face in the water; squats in water; diving; respiratory arrest in water; ability to perform a "star"; ability to push and slide; ability to slide and work with your feet; ability to slide and work with hands; ability to swim in coordination. The results showed that younger students significantly reduced the feeling of fear of water by 22.5% ( $p < 0.01$ ). A slightly smaller increase in results was obtained in the tests: "jumping into the water" 12% ( $p < 0.01$ ), "respiratory arrest in the water" and "star" 15% ( $p < 0.01$ ). The highest growth rate was found in the control exercises "ability to swim in coordination" and "squats in the water" - 21.8% ( $p < 0.01$ ). The obtained test results and the indicator of the learning coefficient (0.63), which increased by 0.33 units, indicate the effectiveness of the implementation of the author's technology, which ensured the achievement of this goal.

**Keywords:** Swimming, junior schoolchildren, technology, summer health camp.

**Постановка проблеми.** Відсутність навичок плавання (вміння триматися на воді) є суттєвим фактором ризику для життя людини та значно обмежує можливості її повноцінної життєдіяльності, активного відпочинку та оздоровлення, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей на шляху гармонійного формування особистості [12].

Проблему оптимізації програмно-методичного забезпечення навчання молодших школярів плаванню розкривають численні роботи вчених Н. Кізлюк [7]; В. Йосипчук [5]; Ю. Полатайко [13]; Л. Шульга [15]; С. Іваськів [6]; О. Скалій [14]; Г. Грибан [4] та інші.

Однак, незважаючи на це, повністю розв'язати питання навчання дітей плаванню поки що не вдається. Проблема недостатньої забезпеченості належних, матеріально-технічно обладнаних, спеціалізованих басейнів зумовлюють якомога ефективніше та більш раціонально організувати навчання плаванню, використовуючи нестандартні умови час перебування дітей у літньому оздоровчому таборі [12]. Організація літнього відпочинку дітей передбачає поєднання оздоровчих, рекреаційних та освітніх напрямків в літніх оздоровчих таборах, в структурі яких наявні відкриті водойми, передбачені для плавання [8, 9].

Дана обставина обумовлює доцільність дослідження та важливість розробки й обґрунтування технології проєктування прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів, що зумовило актуальність вибору теми дослідження.

**Аналіз літературних джерел.** Ретроспективний аналіз сучасної науково-методичної літератури [4, 5, 6, 7] свідчить, що найбільш важливою причиною невисокої ефективності навчання плаванню молодших школярів, є те, що більша частина пропонує методик навчання техніці плавання орієнтована на спеціально відібраний контингент спортивних шкіл і має спортивну спрямованість. Механічне перенесення методики навчання, що використовується в спортивних школах, на процес масового навчання плаванню молодших школярів не забезпечує належного рівня володіння навичками плавання в силу недостатнього врахування особливостей вікового розвитку дітей, а також через короткочасність навчального курсу [15].

Думки щодо спрямованості методики навчання плавання різняться, але більшість дослідників відзначають потребу впровадження сучасних педагогічних технологій, створення комплексу науково-методичного забезпечення, належних умов для організації безпеки життєдіяльності в процесі навчання плавання [6, 12, 13, 14].

Таким чином, це обумовлює велике соціальне та педагогічне значення проблеми розробки й обґрунтування технології проєктування прискореного навчання плаванню молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів.

Враховуючи вище зазначене, подальше дослідження вимагало визначення сутності поняття «технологія». Отже, технологія – це модель діяльності з проєктування та організації певного процесу, що характеризується комфортними умовами для всіх його учасників [1].

Дефініція «педагогічна технологія» трактується по-різному, в залежності від розуміння авторами-розробниками мети, сутності та структури педагогічного процесу, критеріїв та підходів, його складових та результатів.

Так, науковець В. Беспалько [2] визначає технологію як змістовну техніку реалізації навчального процесу.

За визначення науковця І. Волкова [3], технологія - це опис процесу досягнення запланованих результатів навчання.

Широкий і різнобічний аналіз сутності педагогічних технологій дає український вчений А. Нісімчук [10]. Згідно із запропонованим ним підходом, «технологія - це педагогічна діяльність, яка максимально реалізує в собі закони навчання, виховання та розвитку особистості, і тому забезпечує її кінцеві результати» [10].

**Мета статті (постановка завдань)** – розробити та експериментально обґрунтувати технологію проєктування, що спрямована на прискорене навчання плаванню молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводились на навчально-тренувальних заняттях з плавання на базі літнього оздоровчого табору «Червоні вітрила» (м. Скадовськ) протягом серпня 2019 року. Табірна зміна тривала 14 днів. У дослідженні прийняли участь 15 осіб (9 дівчаток та 6 хлопчиків) 8-9 років.

Попередній аналіз рівнів прояву фізичних якостей і плавальної підготовленості дозволив виявити неістотні відмінності між хлопчиками і дівчатками в цьому віці, що дозволило об'єднати всіх випробовуваних в одну групу. Заняття з плавання проводилися щодня два рази на день, крім дня приїзду дітей та останнього дня перебування в оздоровчому таборі, в ці дні заняття проводилися один раз. Навчально-тренувальні заняття з плавання проводилися з 10.00 до 11.00 та з 16.00 до 17.00 години в Джарилгацькій затоці Чорного моря, при цьому особливу увагу приділяли питанням безпеки та попередженню травматизму дітей. Лікарський контроль здійснювався медичними працівниками літнього оздоровчого табору.

Для визначення оцінки плавальної підготовленості дітей протягом дослідження, нами була розроблена система контрольних вправ, в яку входили: страх до води; занурення обличчя в воду; присідання у воді; стрибки у воду; затримка дихання у воді; вміння виконувати «зірочку»; вміння відштовхуватися і ковзати; вміння ковзати і працювати ногами; вміння ковзати і працювати руками; вміння плавати в координації [11].

Для діагностики сформованості навички плавання ми використовували п'ятибальну оцінювальну шкалу [11]. Максимально можлива кількість балів, яку міг отримати молодший школяр за правильне виконання десяти контрольних вправ, становила п'ятдесят балів.

З метою перевірки ефективності впровадження технології проєктування прискореного навчання плаванню молодших школярів в літньому оздоровчому таборі ми розраховували коефіцієнт навченості. Значення коефіцієнта навченості за результатами тестування обчислювався за формулою В. П. Беспалька [2]:

$$K = \frac{Q}{N}$$

де Q – кількість отриманих молодшими школярами балів у контрольних вправах; N – максимально можлива кількість балів.

Виконання завдань вважалося достатнім, якщо коефіцієнт К складав не менше 0,6, що відповідає 60%.

Отримані результати вносилися до індивідуальних протоколів та опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відповідно до мети дослідження та означеної проблематики нами було розроблено технологію проектування прискореного навчання плаванню молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору. (рис. 1.). Зазначимо, що під час розробки технології, ми спиралися на наукові доробки Ю. Бабанського [1], який пропонує враховувати наступні параметри: мету та завдання; принципи навчання й виховання; зміст; індивідуальні можливості вихованців; педагогічні умови функціонування.

Як бачимо, на рисунку 1. розроблена технологія представлена основними блоками: цільовим, концептуальним, процесуальним, змістовним, критеріальним та результативним.

<b>Цільовий блок</b>		
<i>Мета</i> – формування умінь і навичок плавати в спеціально сформованому виховному просторі літнього оздоровчого табору.	<i>Завдання:</i> 1. Забезпечення психоемоційного клімату виховного простору, що сприятиме більш швидкому та ефективному засвоєнню плавальних рухів. 2. Формування умінь та навичок плавання.	
<b>Концептуальний блок</b>		
<i>Передумови формування навички плавання:</i> - психічна готовність; - фізична підготовка; - фізичний розвиток; - функціональний стан; - знання та попередній руховий досвід.	<i>Принципи:</i> - свідомості та активності; - систематичності та послідовності навчання; - доступності та індивідуалізації; - принцип емоційності, цікавості й гри.	
<i>Педагогічні умови</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Етапне формування умінь плавання.</li> <li>- Відповідність змісту віковим та індивідуальним особливостям дітей молодшого шкільного віку.</li> <li>- Врахування знань та накопиченого рухового досвіду дітей молодшого шкільного віку.</li> <li>- Створення емоційно збагаченого виховного простору з використанням ігрових засобів, що забезпечують варіативність, рефлексивність діяльності.</li> </ul>		
<b>Процесуальний блок</b>		
<i>I етап</i>	<i>II етап</i>	<i>III етап</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вивчення контингенту.</li> <li>- Формування програми з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.</li> <li>- Формування психологічного комфорту та емоційно-позитивного ставлення до дій у воді.</li> <li>- Адаптація дітей до процесу навчання плаванню.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток впевненості та активності дітей у водному середовищі.</li> <li>- Формування основних умінь і навичок у процесі вивчення базових елементів плавання.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Досягнення сформованості навички плавання.</li> <li>- Остаточне подолання психологічного дискомфорту під час знаходження у водному середовищі.</li> <li>- Удосконалення отриманих плавальних навичок.</li> <li>- Перенос умінь з однієї ситуації в іншу.</li> </ul>
<b>Змістовний блок</b>		
<i>Форми</i>	<i>Методи</i>	<i>Засоби</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заняття з плавання.</li> <li>- Проектування особистісних досягнень, ментальний тренінг.</li> <li>- Спортивні свята та інші спортивно-масові заходи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наочний (демонстрація техніки плавання, застосування жестикуляції).</li> <li>- <u>Вербальний</u> (розповідь, пояснення, бесіда, команда, підрахунок тощо)</li> <li>- <u>Практичний</u> (ігровий, метод вправи).</li> <li>- <u>Стимулювання та корекції</u> (змагальний, заохочення та покарання).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні ігрові вправи для підготовки організму дітей до засвоєння плавальних рухів.</li> <li>- <u>Спеціальні ігрові вправи</u> для вивчення основних плавальних рухів.</li> </ul>
<b>Критеріальний блок</b>		
<i>Психологічний</i>		<i>Практичний</i>
Покращення психоемоційного стану, зменшення впливу фрустрації на шляху досягнення поставленої мети.		Підвищення рівня сформованості плавальних умінь.
<i>Рівні сформованості: низький; середній; високий.</i>		
<b>Результативний блок</b>		
Досягнення стійких особистісних внутрішніх змін (подолання стану фрустрації). Сформованість умінь та навичок плавання.		

Рис. 1. Технологія проектування прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього

оздоровчого табору

Цільовий блок технології досліджуваного процесу відображає мету діяльності й завдання, що її конкретизують, методологічні підходи та принципи успішної реалізації технологічного процесу. Змістово-процесуальний блок технології визначає її етапи реалізації, змістовий ресурс, форми та методи взаємодії. Результативний блок репрезентує структуру навчання плаванню молодших школярів, критерії її діагностування, рівні сформованості, а також окреслений результат.

Попередні дослідження науковців [4, 6, 7, 14] та поставлені завдання вимагали пошуку нових підходів до навчання плаванню з використанням новітніх засобів. Аналіз літератури [5, 6, 13, 14, 15] дозволив визначити можливість використання народних рухливих ігор, які, створюють умови для формування у дітей інтересу до національної фізичної культури і потреби самостійно займатися фізичними вправами. В наслідок цього нами було адаптовано українські народні ігри до прискореного навчання плаванню молодших школярів у відкритих водоймах [11].

Основні рухи, що використовувалися в змісті гри на суходолі, були замінені на початкові плавальні рухи у воді (занурення обличчя в воду; присідання в воді; стрибки в воду; вміння відштовхуватися та ковзати; вміння плавати в координації тощо) [12].

Усі українські народні ігри розподілено відповідно до етапів навчання плаванню (освоєння водного середовища; навчання зануренню в воду з головою та видиху в воду; навчання ковзанню по воді; навчання роботи ногами та роботи руками; навчання плаванню в координації), що послідовно сформовані згідно з даними спеціальної літератури [4, 5, 6, 15], пошуковими дослідженнями та з урахуванням трьох періодів табірної зміни (організаційного, основного, підсумкового) [11].

У контексті нашого дослідження враховано необхідність створення «ситуації успіху», як суб'єктивного психічного стану задоволення результатом власної діяльності. Створення ситуації успіху обумовлює особистісно-орієнтоване навчання, сприяло подоланню психологічних бар'єрів, реалізації індивідуальних можливостей, розвитку активності та наполегливості, підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах тощо.

Отже, створення «ситуації успіху» в процесі навчання плаванню відбувалося в шість кроків, а саме: подолання страху (тривоги) через дихальні вправи, відволікання тощо; надання дітям перспективи успішного результату; постійна словесна підтримка та надання чітких інструкцій; формування стійкої мотивації (розкриття значення плавання, формування належних умов занять, підтримка інтересів дитини, використання фронтальних та групових методів); постійна підтримка активності через використання ігрового методу; підвищення активності через стимулювання, а саме отримання акварозрядів («Краб», «Морська черепаха», «Рибка», «Дельфін», «Акула»), що розглядаються нами як певна категорія, що характеризує показники вмінь дітей і надається при виконанні певних вимог (за результатами контрольних вправ) [12].

Про ефективність розробленої та впровадженої технології прискореного навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору свідчать результати порівняльного аналізу показників вмінь плавати дітей на початку та наприкінці табірної зміни (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники вмінь плавати дітей на початку та в кінці дослідження (в балах)

Назва контрольної вправи	початок зміни	Кінець зміни	Різниця	t	P
Страх до води	28±0,16	58±0,23	30±0.33	7.1	<0.01
Занурення обличчя в воду	23±0,13	48±0,22	25±0.28	6.7	<0.01
Присідання в воді	23±0,13	52±0,16	29±0.29	9.2	<0.01
Стрибки в воду	24±0,19	40±0,21	16±0.24	3.8	<0.01
Затримка дихання в воді	25±0,15	45±0,13	20±0.23	6.3	<0.01
Вміння виконувати «зірочку»	24±0,16	44±0,18	20±0.24	5.5	<0.01
Вміння відштовхуватись та ковзати	22±0,13	46±0,18	24±0.26	7.3	<0.01
Вміння ковзати та працювати ногами	23±0,13	45±0,16	22±0.24	7	<0.01
Вміння ковзати та працювати руками	21±0,13	44±0,11	23±0.23	9	<0.01
Вміння плавати в координації	18±0,10	47±0,19	29±0.29	9.2	<0.01
Сумарний показник	231±0,66	469±0,77	238±2.20	15.6	<0.01

Одержані результати плавальних вмінь молодших школярів наприкінці табірної зміни свідчать, що найнижчий бал було одержано під час виконання контрольних вправ: «стрибки в воду» – 40±0.21 балів, «вміння ковзати та працювати руками» – 44±0.11 та «вміння виконувати «зірочку» – 44±0.18 бали, «затримка дихання в воді» – 45±0.13 балів.

Кращі результати виконання одержано в результаті виконання контрольних вправ «вміння відштовхуватися та ковзати» – 46±0.18 балів, «вміння плавати в координації» – 47±0.19 балів, «занурення обличчя в воду» – 48±0.22 балів та «присідання в воді» – 52±0.16.

Найвищий показник було виявлено після виконання контрольних вправ «уміння ковзати та працювати ногами» – 55±0.16 балів та «страх до води» – 58±0.23 балів.

Зазначимо, що сумарний показник балів, що визначає формування вмінь плавати дітей молодшого шкільного віку наприкінці табірної зміни становить 469±0.77 балів.

Із метою визначення загальної ефективності впровадження технології проєктування прискореного навчання плаванню молодших школярів в літньому оздоровчому таборі ми проаналізуємо більш детально розрахований у ході дослідження коефіцієнт навченості щодо уміння плавати (табл. 2)

Таблиця 2

Результати показників значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку щодо уміння плавати

Етап дослідження	Кількість молодших школярів	Середній Бал	Значення коефіцієнта навченості	Приріст коефіцієнта Навченості
I (початок табірної зміни)	15	15,4	0,30	0,33
II (кінець табірної зміни)		31	0,63	

Результати тестування молодших школярів на початку дослідження свідчили про недостатній вихідний рівень плавальних вмінь – коефіцієнт навченості становив 0,30, що відповідало низькому рівню розвитку плавальних вмінь. Отримані, наприкінці табірної зміни, результати тестування та показник коефіцієнта навченості (0,63), який збільшився на 0,33 одиниці, свідчать про ефективність впровадження авторської технології, що забезпечило досягнення поставленої мети.

**Висновки.** Аналізуючи наприкінці дослідження, отримані результати приросту показників коефіцієнту навченості відповідно до формування плавальних умінь, ми бачимо, що приріст коефіцієнту навченості у дітей молодшого шкільного віку становить 0,33 ( $p < 0,05$ ). Перевірка статистичної гіпотези за значенням коефіцієнту навченості (за В. Беспальком) та  $t$ -критерію Стьюдента підтвердила ефективність формування плавальних вмінь та навичок через впровадження авторської технології, що забезпечило досягнення поставленої мети.

Отже, запропонована технологія проектування прискореного навчання плаванню молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору створює систему, що поєднує на основі загальної мети цільовий, концептуальний, процесуальний, змістовний, критеріальний, результативний блоки та забезпечує кінцевий результат – досягнення стійких позитивних внутрішніх змін особистості та позитивну динаміку сформованості плавальної навички у дітей молодшого шкільного віку.

### Література

1. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения активности педагогических исследований. / Ю. К. Бабанский. – Москва: Педагогика, 1982. – 454 с.
2. Беспалько В. П. Опыт разработки и использование критериев качества усвоения знаний / В. П. Беспалько. – Москва: Советская педагогика, 1968. – 52 с.
3. Волкова І. П. Педагогіка: посібник для студентів вищих навчальних закладів. / І. П. Волкова. – Київ: Видавничий центр «Академія», 2002. – 576 с. – (Альма-матер).
4. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. для студентів вищих навч. закл. / Г. П. Грибан. – Житомир: Житомирський національний агроєкологічний ун-т., 2009. – 157 с. – (Рута)
5. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню молодших та старших класів [Електронний ресурс] / В. В. Йосипчук // Львів. – 2004. – Режим доступу до ресурсу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15179/>.
6. Іваськів С. М. Плавання з методикою викладання: навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання та вчителів фізичної культури / С. М. Іваськів. – Тернопіль, 2003. – 110 с.
7. Кізло Н. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник / Н. Кізло, І. Павлів, Т. Кізло. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2003. – 110 с.
8. Кольцова О. С. Особливості проведення спортивно-масової роботи в дитячому оздоровчому таборі / О. С. Кольцова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. праць / відп. ред. Г. М. Арзютов]. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 147-150.
9. Кольцова, О. С. Особливості формування виховного простору дитячого оздоровчого табору / О. С. Кольцова // Актуальні проблеми юнацького спорту: [зб. наук. праць за матер. VII Всеукр. наук.-практ. конфер.] (Херсон, 24-25 вересня 2009 р.) / М-во освіти і науки України; відп. ред. Ю. А. Грабовський. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2009. – С. 139-142.
10. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, О. Т. Шпак. – Київ: Просвіта, 2000. – 83 с
11. Obrazhey O. Adaptation of folk games to accelerated swimming training of junior schoolchildren in outdoor swimming pools or reservoirs. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020; № 6 (3): P. 19-32. eISSN 2450-6605. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.03.002> <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.03.002> <https://zenodo.org/record/403745>
12. Obrazhei O. Structure of Initial Teaching Swimming Process of Primary School-Age Children at a Summer Health Camp / Obrazhei O., Maliarenko I., Koltsova O., Kedrovskiy V. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2020 No 1 (49). P. 90-95. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-90-95>
13. Полатайко Ю.О. Плавання / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 259 с.
14. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання): дис.канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Скалій Олександр В'ячеславович; Тернопільський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. - Тернопіль, 2002. – 213с.
15. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 216 с

### Reference

1. Babansky, Yu. (1982). Problems of increasing the activity of pedagogical research. Moscow: Pedagogy.
2. Bespalko, V. (1968). Experience of Development and Use of Criteria of Quality of Assimilation of Knowledge. Moscow: Enlightenment.
3. Volkova, I. (2002). Pedagogy: a guide for students of higher educational institutions. Kyiv: Publishing Center "Academy".
4. Griban, G. (2009). Swimming. Applied aspects: teaching method. way. for students of higher education. Zhytomyr:

Ruta.

5. Yosipchuk, V. (2004). Science from the cob navkannya floating scholars of young and senior classes. Retrieved from URL <http://repository.lidufk.edu.ua/handle/34606048/15179/>
6. Ivaskiv, S.(2003). Swimming with teaching methods.Ternopil. TNPU them. V. Hnatyuk.
7. Kizlo, N., & Pavliv, I., & Kizlo, T. (2013). Methods of initial swimming training. Drohobych: Publishing Department of Drohobych State Pedagogical University.
8. Koltsova, O. (2010). Features of mass sports work in a children's camp. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.,(6), 147–150. **URI:** <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/9814>
9. Koltsova, O. (2009). Peculiarities of the formation of the educational space of the children's health camp Kherson: KSU Publishing House. **URI:** <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/9816>
10. Nisimchuk, A., Padalka O., & Shpak O (2000). Modern pedagogical technologies: Kiev. "Education".
11. Obrazhey, O. (2020). Adaptation of folk games to accelerated swimming training of junior schoolchildren in outdoor swimming pools or reservoirs. Pedagogy and Psychology of Sport. (6 (3). 19-32. eISSN 2450-6605. DOI<http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.03.002><https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.03.002> <https://zenodo.org/record/403745>
12. Obrazhei, O., Maliarenko I., KoltsovaO., & KedrovskiyB. (2020). 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, (1 (49), 90-95. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-90-95>
13. Polatayko, Yu. (2004). Swimming . Ivano-Frankivsk: Play.
14. Skaliy, O. (2002). Computer technologies of differentiation of the process of physical education of schoolchildren (on the example of swimming training). The thesis of the candidate of science on physical training and sport. Ternopil: TNPU of Vladimir Hnatiuk.
15. Shulga, L. (2012). Swimming: teaching methods. Kyiv: Olympic Literature.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).28  
УДК 615.83-055.2:616.366

**Прима А. В.**  
**Національний університет біоресурсів і природокористування України**  
**Полторапавло Р. Ю.**  
**Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова**

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ 30-40 РОКІВ З ОЖИРІННЯМ II СТУПЕНЯ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ

*У статті обґрунтовано фізичну терапію чоловіків 30-40 років з ожирінням II ступеня на санаторному етапі. З позицій сьогодення ожиріння визнано хронічним захворюванням, яке є складним, багатофакторним і включає екологічні (соціальний і культурний), генетичні, фізіологічні, метаболічні, поведінкові, і психологічні компоненти.*

**Ключові слова:** сучасні підходи, фізична терапія, чоловіки 30-40 років, ожиріння II ступеня, санаторний етап.

**Прима А. В., Полторапавло Р. Ю. Современные подходы к физической терапии мужчин 30-40 лет с ожирением II степени на санаторном этапе.** В статье обоснована физическую терапию мужчин 30-40 лет с ожирением II степени на санаторном этапе. С позиций сегодняшнего ожирение признано хроническим заболеванием, которое является сложным, многофакторным и включает экологические (социальный и культурный), генетические, физиологические, метаболитические, поведенческие и психологические компоненты.

**Ключевые слова:** современные подходы, физическая терапия, мужчины 30-40 лет, ожирение II степени, санаторный этап.

**Prima A., Poltorapavlo R. Yu. Modern approaches to physical therapy of men 30-40 years old with obesity of the II degree at the sanatorium stage.** The article substantiates the physical therapy of men 30-40 years old with obesity of the second degree at the sanatorium stage. From today's point of view, obesity is recognized as a chronic disease that is complex, multifactorial and includes environmental (social and cultural), genetic, physiological, metabolic, behavioral, and psychological components.

*The disease most often occurs when overeating high-calorie foods containing fats and carbohydrates. Primary obesity, alimentary, is especially exacerbated by low physical activity.*

*The tasks of therapeutic physical culture in obesity are: stimulation of metabolism in the body, activating redox processes and increasing energy consumption; weight loss; improving the function of the cardiovascular and respiratory systems, musculoskeletal system; increasing the body's adaptation to exercise.*

*Physical therapy programs include: change of eating style (correction to gradually develop a stereotype of healthy eating by optimizing calories and diet); increase of household and training physical activity (morning hygienic gymnastics, fitness yoga, cardio training, strength training, Nordic walking); corporate and auricular acupuncture (effects on biologically active points of the body and ears to suppress hunger and thirst, reduce discomfort during a period of limited nutrition, improve the functioning of internal organs affected by weight gain); improvement of psycho-emotional state (conducting autogenic trainings, psycho-emotional support); developing a conscious active attitude to the process of weight loss (explanatory talks on the complications of obesity, the*