

6. Dovgan, N. (2020) Physical education of higher education by means of extracurricular sports and mass work: a monograph. Irpin: University of the SFS of Ukraine.
7. Frederick, C., Morrison, C., Manning, R. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviours toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 691-701.
8. Gordienko, O. (2018). The current state and prospects of physical education of university students. *A young scientist*, 4.2 (56.2), 37-40.
9. Hadden, K.B. (2015). Health literacy training for health professions students. *Patient Education and Counseling*, 98(7), 918-920.
10. Korzh, N.L. (2016). Formation of students' value attitude to physical culture in the course of independent classes. *dis. for the degree of Candidate of Science in Phys. education and sports*. Dnepropetrovsk
11. Martynova, N. (2019). Independent classes in the system of physical education of students of higher education. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Series: Pedagogical sciences*, 4 (327), 62-70.
12. Moseychuk, Yu.Yu. (2011). Formation of motivational needs of student's youth to physical culture activity. *Scientific and pedagogical problems of physical culture: physical culture and sport*, 15, 400-403.
13. Redkina, M. (2019). Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties. *Mountain school of the Ukrainian Carpathians*, 21, 78-81.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).21

Корольчук Б.В.
аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У СПОРТИВНОМУ КЛУБІ З ПЛАВАННЯ

Пошук резервів підвищення ефективності тренувального процесу у плаванні спонукав до розгляду перспективи його здійснення в умовах спортивного клубу. Натомість побудова тренувальних занять з плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу має значну кількість питань стосовно їх організації та методики проведення. **Мета роботи** – розробити та перевірити ефективність організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання. **Результати.** В процесі побудови навчально-тренувальних занять з плавання в умовах спортивного клубу, слід звертати увагу на наступні організаційно-методичні підходи: готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні; розробка координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки; диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі врахування індивідуальних особливостей їх фізичного стану; налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності; систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності. Впровадження даних підходів у тренувальну діяльність юних спортсменів в плаванні сприяла статистично значущим ($p < 0,05$) змінам рівня плавальної підготовленості дітей. **Висновок.** Здійснення тренувального процесу з плавання в умовах спортивного клубу потребує систематизації даної діяльності та дотримання організаційно-методичних підходів взаємодії всіх суб'єктів навчально-тренувального процесу. Експериментально перевірено ефективність запропонованих підходів та доведено їх позитивний вплив на рівень плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: плавання, діти молодшого шкільного віку, спортивний клуб, організаційно-методичні підходи.

Korolchuk B. V. Organizational and methodological approaches to the construction of training classes for younger school children in a swimming sports club. The search for reserves to increase the effectiveness of the training process in swimming prompted consideration of the prospect of its implementation in the conditions of a swimming sports club. Instead, the construction of swimming training classes for children of primary school age in the conditions of a sports club has a significant number of questions regarding their organization and methods of conducting. **The purpose of the work** is to develop and verify the effectiveness of organizational and methodological approaches to building training classes with children of primary school age in a swimming sports club. **The results.** In the process of building educational and training classes in swimming in the conditions of a sports club, attention should be paid to the following organizational and methodological approaches: the readiness of the coach to solve the tasks of the educational and training process at a high professional level; development of coordinated strategies for the functioning of the training model for young athletes in compliance with its main stages and the gradual algorithm for solving training tasks; differentiation of the content of the training of young athletes in swimming based on taking into account the individual characteristics of their physical condition; establishment of operational algorithms of interaction between subjects of the educational process in order to achieve its maximum efficiency; systematic control over the course of the educational and training process with the implementation of various forms of control and the use of informative indicators of its effectiveness. The implementation of these approaches in the training activities of young swimming athletes contributed to statistically significant changes in the level of children's swimming readiness. **Conclusion.** The implementation of the swimming

training process in the conditions of a sports club requires the systematization of this activity and the observance of organizational and methodical approaches to the interaction of all subjects of the educational and training process. The effectiveness of the proposed approaches with a positive effect on the level of swimming readiness of children of primary school age was experimentally verified.

Keywords: *swimming, children of primary school age, sports club, organizational and methodical approaches.*

Постановка проблеми. Дослідження останніх років у сфері фізичного виховання і спорту викликають занепокоєння станом здоров'я дітей шкільного віку [7, 8], навіть на початкових етапах навчання [9]. Потенціальні можливості для зміни критичної ситуації створює запроваджена освітня ініціатива «Нова українська школа». В той самий час, додаткової уваги потребують позаурочні форми занять, що можуть проводитися в умовах спортивного клубу школи.

Науковці окрім принципової зміни «філософії» організації процесу фізичного виховання і спортивного тренування на початкових етапах занять, звертають увагу на трансформацію засобів впливу [2, 9]. Численні дослідження авторів, розкривають нові потенціальні можливості спортивного тренування задля оздоровлення дітей молодшого шкільного віку. Серед лідерів за сприятливим впливом на організм дитини під час спортивного тренування, плавання займає одне із провідних місць, тому відбувається постійний пошук резервів оптимізації процесів підготовки юних спортсменів [15, 16].

Останнім часом, автори все більше звертають увагу на можливість проведення занять плаванням в умовах спортивного клубу, що в свою чергу потребує напрацювання теоретичної та методичної бази організації занять та окреслення організаційно-методичних підходів до здійснення даного роду діяльності [2, 3, 7], що й визначило тематику проведеного дослідження.

Мета роботи – розробити та перевірити ефективність організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, систематизація, оцінка плавальної підготовленості, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі проведення науково-дослідної роботи нами було запропоновано комплекс організаційно-методичних підходів, що на нашу думку можуть підвищити ефективність тренувального процесу спортсменів у плаванні в умовах спортивного клубу.

Перший організаційно-методичний підхід – **готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні**, що відповідає стратегічним засадам розвитку системи освіти в Україні, сфери фізичної культури і спорту [13]. В основу забезпечення даного підходу покладено визначення готовності тренера до професійно-педагогічної діяльності та загалом готовності до діяльності.

Також, ми розглядали можливість запровадження системи самооцінки загальної професійної компетентності тренерів з плавання. Сутність проведення самооцінки тренером своєї відповідності полягає у створенні прецеденту критичного самоаналізу своєї професійної діяльності, що доповнюється результатами споглядання ефективності власно проведеного навчально-тренувального процесу. Важливою складовою проведення самоаналізу є його систематичність. Дані наукової літератури підтверджують важливість проведення самооцінки суб'єктами навчально-тренувального процесу та її підвищення [11]. Необхідність самооцінки тренером власного відношення до якості діяльності також підкреслюється нормативними документами [14].

Відповідно до запропонованої індивідуальної оцінки компетентності, тренер висловлює своє відношення, щодо досягнутого рівня власної компетентності за наступними критеріями: когнітивним, особистісним та діяльнісно-операційним. Зміст критеріїв визначався відповідно до рекомендацій у науковій літературі [1, 4, 6].

Під час окреслення другого організаційно-методичного підходу – **розробка координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки**, стратегію функціонування моделі підготовки юних спортсменів у плаванні, ми розглядали як план дій, що забезпечують її ефективність, визначають результативність та сприяють оздоровчому впливу на організм вихованців спортивних клубів із плавання.

Серед блоків запропонованої моделі підготовки юних спортсменів в умовах спортивного клубу визначили: теоретико-методичний блок, цільовий, програмно-методичний, діагностичний (рис. 1). **Теоретико-методичний блок** містить ключові положення покладені в основу діяльності тренера з підготовки юних спортсменів у плаванні, а саме принципи, підходи, закономірності. **Цільовий блок** охоплює мету навчально-тренувального процесу, завдання, програмний результат, перелік суб'єктів навчально-тренувального процесу та їх функції. **Програмно-методичний блок** охоплював етапи оволодіння навичками плавання, а його наповнення визначалось відповідно до змісту діяльності суб'єктів навчально-тренувального процесу. Послідовність основних етапів занять встановлювалась відповідно до темпів оволодіння юними спортсменами основними уміннями, навичками плавання, рівнем засвоєння рухових вправ та готовністю учня до їх виконання.



Рис. 1. Структура моделі підготовки юних спортсменів у плаванні

У змісті програмно-методичного блоку передбачено послідовність запровадження засобів плавання у навчально-тренувальний процес дітей молодшого шкільного віку та, відповідно, поетапне оволодіння навичкою плавання. Окрім цього у зв'язку зі специфікою контингенту дітей молодшого шкільного віку, з якими проводиться робота, враховувалась проблема боязні води у дітей та розглядалися методичні прийоми, спрямовані на її подолання.

Пошук шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на початкових етапах занять спонукав нас до аналізу потенціалу ігрового методу, який, з нашої точки зору, можна максимально реалізувати за рахунок упровадження українських національних ігор, що, в свою чергу, стимулює розвиток позиції національної системи виховання [5, 11].

Діагностичний блок передбачав вивчення змін показників фізичного стану, адаптивно-резервних можливостей та фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку в процесі занять плаванням, отримання оперативної інформації щодо набуття дитиною навичок плавання починаючи з первинного рівня їх набуття. Зміст критеріїв ефективності визначався на основі думки експертів. Серед форм контролю, які використовувались в навчально-виховному процесі, ми відокремлювали попередній, оперативний, поточний види контролю.

Наступний серед підходів – це **диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі врахування індивідуальних особливостей їх фізичного стану**. Актуальність диференціації змісту підготовки юних спортсменів також загострюється в умовах навчання у різновікових групах. Окреслене питання набуло актуальності саме в діяльності спортивного клубу за рахунок того, що за даними досліджень [9], притаманні підходи до комплектації груп, ґрунтуються на бажанні та можливості дитини відвідувати заняття (розклад занять в школі, можливість батьків в певний час супроводжувати дитину до клубу, бажання займатися у певного тренера та ін.) та з урахуванням рентабельності комплектації груп. Перед тренером стоїть питання організації навчально-тренувального процесу на належному рівні із контингентом дітей різних за фізичними можливостями та вихідним рівнем плавальної підготовленості.

Аналіз наукової літератури [2, 3] також підтверджує високу актуальність засад диференційованого підходу на початкових етапах занять. Наукові дослідження авторів підтверджують, що надмірне фізичне навантаження на організм дітей молодшого шкільного віку стає причиною порушень у стані здоров'я дітей, і, перш за все, негативно впливає на стан серцево-судинної системи [2].

Водночас, ми розглядаємо можливу реалізацію диференційованого підходу в процесі занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу через розподіл дітей за групами, зважаючи на типологічні особливості засобів та методів підготовки. Сутність даного підходу полягає у можливості створення міжвікової групи тих, хто займається.

Крім цього слід врахувати, що темпи біологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку дещо сповільнені у порівнянні з підлітковим віком.

Серед наступних організаційно-методичних підходів розглядалося **налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності**. Аналіз науково-методичної літератури [12] та результати власних досліджень підтверджують провідну роль батьків у залученні до систематичних занять фізичними вправами.

Першочерговим завданням, яке вирішувалось в процесі взаємодії з батьками, було формування в них активної позиції до навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку. Основні види взаємодії з батьками визначалися відповідно до думки експертів, що визначалася на попередніх етапах наших досліджень [7, 8]. Отже, серед основних видів взаємодії з батьками застосовувалися наступні: активізація їх залучення у проведення спортивних свят та спортивно-масових заходів; по можливості формування позитивного ставлення до занять водними видами спорту; безпосередня їх участь у організації, проведенні самостійних занять дітей з обов'язковим інформаційним супроводом з боку тренера; залучення батьків до реалізації окремих проєктів (створення «спортивного куточка», знайомство з видатними спортсменами), що передбачає спільну діяльність дітей та батьків. Окремим видом співпраці тренера та батьків є визначення їх думки стосовно організації та можливого удосконалення навчально-тренувального процесу.

Щодо форм роботи з батьками, перевага віддавалась індивідуальним та груповим зустрічам. Форма роботи визначалась відповідно до питання, яке потребує обговорення. У особистому спілкуванні з тренером батьків основна увага приділялась визначенню наявності страху води в дитини, можливих причин його виникнення. Так само, під час визначення форм взаємодії суб'єктів навчально-тренувального процесу, важлива роль відводилась готовності тренера до взаємодії з батьками.

Систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності, як організаційно-методичні підхід до побудови навчально-тренувального процесу молодших школярів у плаванні, слід розглядати у якості основи керуваності даного процесу.

Достатня кількість та систематичність отримання інформації про перебіг навчально-тренувального процесу, отриманої із використанням спеціальних моніторингових процедур, дозволяє слідкувати за реалізацією стратегії дій та оперативно реагувати на необхідність змін у перебігу навчально-тренувального процесу. У межах реалізації запропонованих організаційно-методичних підходів особливої уваги потребує етап початкового навчання плаванню та визначення ефективності поетапного формування нових рухових умінь та навичок в умовах водного середовища. Для здійснення контролю за ефективністю педагогічних дій застосовувалась система оцінки рівня плавальної підготовленості, запропонована О.Є. Ображей [10].

Поступово в процесі оволодіння спортивними стилями плавання виникає необхідність урахування рівня розвитку окремих рухових дій та загального оволодіння навичками плавання.

У рамках комплексного підходу до стимулювання розвитку активного дозвілля дітей через організацію діяльності та методичне забезпечення функціонування спортивного клубу з плавання, також запропоновано оцінювати показники результативності діяльності спортивного клубу з плавання.

За показники результативності діяльності спортивного клубу загальної середньої освіти було обрано наступні параметри: фізкультурно-масова робота, спортивна робота, матеріально-фінансові можливості, учнівське самоврядування. Частково наведені параметри відповідають запропонованим у спеціальній літературі для оцінки діяльності спортивного клубу [3].

У процесі перевірки ефективності запропонованих підходів проведено аналіз змін плавальної підготовленості дітей. Оцінка проводилась згідно методики О.Є. Ображей (2020), яка була перепрацьована та адаптована до контингенту досліджуваних.

Оцінка початкових навичок плавання у молодших школярів здійснювалась на початковому етапі дослідження, під час оперативного контролю та наприкінці дослідження за десятьма показниками. Розрахункові дані, які підтверджують позитивну динаміку усіх показників за період дослідження, представлено в таблиці (табл. 1).

Як можна помітити, окремі складові оцінки початкових навичок із плавання у молодших школярів, такі як присідання у воді, уміння виконувати поплавець й зірочку, і, особливо, затримка дихання у воді та уміння відштовхуватись і ковзати, виявилися низькими. З іншого боку, темп динаміки зростання таких показників як реакція на безопорне положення у воді та затримка дихання у воді, виявився нижчим порівняно з іншими показниками. Водночас, показники занурення обличчя у воду та присідання у воді зростали пришвидшеними темпами. Утім варто наголосити, що всі досліджувані показники статистично значуще ($p < 0,05$) зросли.

Таблиця 1

Аналіз динаміки складових оцінки початкових навичок із плавання у дітей (n=73)

Показник / Етап контролю	Структурні середні Ме (25;75), бал / \bar{r} , ум.од.			χ^2 Фрідмана
	вхідний	оперативний	етапний	
ознаки водобоязні	2(2;3)/1,16	3(3;4)/2,23	3(3;4)/2,60	113,26*
занурення обличчя у воду	2(2;3)/1,12	3(3;3)/2,35	3(3;4)/2,53	122,35*
присідання у воді	1(1;2)/1,11	2(2;3)/2,34	2(2;3)/2,55	122,86*
навик входження в воду	3(2;3)/1,20	3(2;4)/2,23	4(3;4)/2,58	108,63*
реакція на безопорне положення у воді	2(2;2)/1,44	2(2;3)/1,99	3(2;3)/2,53	76,57*
реакція на потрапляння води в очі/ніс	3(2;3)/1,22	3(2;4)/2,09	4(3;4)/2,68	107,69*
затримка дихання у воді	1(1;1)/1,34	2(1;2)/2,05	2(2;2)/2,61	93,52*
уміння виконувати поплавець	1(1;2)/1,22	2(1;3)/2,19	2(2;3)/2,58	104,94*
уміння виконувати зірочку	1(1;2)/1,31	2(1;2)/1,92	2(2;3)/2,76	107,35*
уміння відштовхуватись і ковзати	1(1;1)/1,20	2(1;2)/2,12	2(2;2)/2,68	110,25*

Примітка: 25, 75 – межі центилів; \bar{r} – середній ранг; χ^2 -Фрідмана – критерій для порівняння показників, отриманих на трьох етапах дослідження; * – досягнення рівня значущості $p < 0,05$

Висновки. Отримані результати дослідження дозволили сформувати організаційно-методичні підходи до проведення занять плаванням дітей молодшого шкільного віку. Серед провідних організаційно-методичних підходів було визначено: високий професійний рівень тренера, системний підхід до планування та проведення занять, урахування індивідуальних особливостей тих, хто займається, співпраця всіх суб'єктів навчально-тренувального процесу та систематичний контроль за результатами тренувальної діяльності юних спортсменів.

Перевірка ефективності запропонованих авторських підходів підтверджує сприятливі зміни показників плавальної підготовленості дітей.

Перспективи подальших досліджень полягають у перегляді запропонованих підходів відповідно інших вікових груп досліджуваних.

Література

1. Бережна Ж. Критерії та показники сформованості професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання. Нова педагогічна думка. 2013;4:54-57.
2. Болдырева ВБ, Кейно АЮ. Совершенствование техники плавания юных спортсменов на этапе начальной подготовки. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014;12(140):46-51.
3. Бондар ТС, Бочкова ТМ, Чердиченко МА, Лисік ОА, Петренко ІВ, Шейко ЛВ, Наугменко ЗІ. Фізкультурно-спортивний (оздоровчий) клуб школи, як форма реалізації потреби учнів у самоуправлінні фізкультурноспортивним життям навчального закладу. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009;6:22-25.
4. Гращенкова ЖВ. Формування професійної компетентності майбутнього тренера з плавання у процесі вивчення фахових дисциплін [автореферат]; НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. 22 с.
5. Гриців Т. Особливості виховання ціннісного ставлення до батьківщини у молодших школярів засобами народної педагогіки. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2018;22:64-74.
6. Корнейчук ДС. Психологічні особливості персонального тренера [кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра]; НУФВСУ. 2021. 62 с.
7. Корольчук Б. Клубна система з плавання як основна форма організації шкільного спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;3:33-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.33-38.
8. Корольчук БВ. Ефективність організаційно-методичних підходів до занять з молодшими школярами в спортивних клубах із плавання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022;7(152):70-4.
9. Лимаренко ОВ, Лимаренко АА. Эффективность применения программы начального обучения плаванию в разновозрастной группе. Здоровье для всех. 2014;2:40-4.
10. Ображей ОЕ. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів [дисертація]; Луцьк. 2021. 312 с.
11. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

12. Осик ВІ. Ончукова ЕІ, Захарчук КО. Особенности влияния средств оздоровительного плавания на физическую подготовку мальчиков 8-10 лет с нарушением осанки. Вопросы педагогики. 2020;6-1:243-7.
13. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text>
14. Сахновський КП. Плавання. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. 1995. 93 с.
15. Button C. Aquatic locomotion: Forgotten fundamental movement skills? New Zealand Phys. Educ. 2016;49:8-10.
16. Peden AE, Franklin RC. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 19;17(10):3557. doi: 10.3390/ijerph17103557.

Reference

1. Berezna ZH. (2013). Kryteriyi ta pokaznyky sformovanosti profesynoyi kompetentnosti maybutnikh treneriv iz plavannya. Nova pedahohichna dumka. 4:54-57.
2. Boldyreva VB, Keyno AYU. (2014). Sovershenstvovaniye tekhniki plavaniya yunykhn sportsmenov na etape nachal'noy podgotovki. Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki. 12(140):46-51.
3. Bondar TS, Bochkova TM, Cherednychenko MA, Lysik OA, Petrenko IV, Sheyko LV, Nauhmenko ZI. (2009). Fizkul'turno-sportyvnyy (ozdorovchyy) klub shkoly, yak forma realizatsiyi potreby uchniv u samoupravlinni fizkul'turnosportyvnyym zhyttyam navchal'noho zakladu. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 6:22-25.
4. Hrashchenkova ZHV. (2015). Formuvannya profesynoyi kompetentnosti maybutn'oho trenera z plavannya u protsesi vyvchennya fakhovykh dystsyplin [avtoreferat]; NPU im. M.P. Drahomanova. 22 s.
5. Hrytsiv T. (2018). Peculiarities of fostering a valuable attitude to the homeland in younger schoolchildren by means of folk pedagogy. Theoretical and methodological problems of raising children and school youth. 22:64-74.
6. Korneychuk DS. Psykholohichni osoblyvosti personal'noho trenera [kvalifikatsiyna robota na zdobuttya osvith'oho stupenya mahistra]; NUFVSVU. 2021. 62 s.
7. Korol'chuk B. (2019). Klubna systema z plavannya yak osnovna forma orhanizatsiyi shkil'noho sportu. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 3:33-8. DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.33-38.
8. Korol'chuk BV. (2022). Efektyvnist' orhanizatsiyno-metodychnykh pidkhodiv do zanyat' z molodshymy shkolyaramy v sportyvnykh klubakh iz plavannya. Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 7(152):70-4.
9. Limarenko OV, Limarenko AA. (2014). Effektivnost' primeneniya programmy nachal'nogo obucheniya plavaniyu v raznovozrastnoy gruppe. Zdorov'ye dlya vsekh. 2:40-4.
10. Obrazhey OYE. (2021). Tekhnolohiya pryskorenoho navchannya plavannya molodshykh shkolyariv v umovakh litnikh ozdorovchykh taboriv [dysertatsiya]; Luts'k. 312 s.
11. Oliynyk NA, Voytenko SM. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoyi diyal'nosti: Monohrafiya. Vinnytsya: VNAU. 240 s.
12. Osik VI. Onchukova YEI, Zakharchuk KO. (2020). Osobennosti vliyaniya sredstv ozdorovitel'nogo plavaniya na fizicheskuyu podgotovku mal'chikov 8-10 let s narusheniyem osanki. Voprosy pedagogiki. 6-1:243-7.
13. Pro Natsional'nu stratehiyu rozvytku osvity v Ukrayini na period do 2021 roku <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text>
14. Sakhnovskyy KP. (1995). Plavannya. Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil olimpiys'koho rezervu, shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti. 93 s.
15. Button C. Aquatic locomotion: Forgotten fundamental movement skills? New Zealand Phys. Educ. 2016;49:8-10.
16. Peden AE, Franklin RC. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 19;17(10):3557. doi: 10.3390/ijerph17103557.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).22

УДК: 796.412:796.015+001.895(045)

Косянчук О. В.
аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
Тодорова В. Г.
Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІННОВАЦІЙНИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

У статті розглянуто проблему ефективності використання інноваційних систем оздоровчого тренування, які належать до ментального фітнесу. **Мета:** охарактеризувати інноваційні системи оздоровчого тренування, які належать до ментального фітнесу. **Методологія роботи:** в дослідженні були використані теоретичні методи дослідження (теоретичний аналіз наукової та методичної літератури) та емпіричні (визначення детального аналізу наявних джерел інформації) було схарактеризовано різні види і системи ментального фітнесу). В результаті, які