

6. Zhdanova OM, Chekhovska LY, Luzhna MY, Stefanyshyn MV (2023) Correction of body weight of adolescent girls by health fitness. Scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University. 6(166): 65-69.
7. Konova LA (2011). Recreational walking and running - universal means of physical activity. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. (4): 91-93.
8. Moroz O. (2012). Correction of body composition of women of the first period of mature age by means of health fitness. Youth scientific bulletin. Series: Physical Education and Sport / Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine, Lesya Ukrainka Volyn National University; [editors: I. Kotsan et al: 87-91.
9. Ognev VA, Pomohaybo KG (2017). Assessment of the quality of life of children and adolescents with obesity. Ukraine. Health of the nation; 4/1 (46): 61-68.
10. On the National Strategy for Healthy Physical Activity in Ukraine for the period up to 2025 "Physical Activity - Healthy Lifestyle - Healthy Nation": Decree of the President of Ukraine [Internet]. 2016 [cited 2023 Mar. 23]. Available: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
11. Usachev Y.O., Punda SP, (2014) Biletskaya V.V. Physical education. Fitness technologies of power orientation: a workshop. 56 с.
12. Chekhovskaya L.L. (2019). Wellness fitness in modern society: a monograph. Lviv: Lviv State University of Physical Education and Sports named after Ivan Boberskyi. 293 с.
13. Chekhovska M. (2018). Rehabilitation fitness: the essence and prospects of development. Problems of activation of recreational and health-improving activity of the population: materials of the XI International scientific and practical conference. Lviv: LSUFK: 203-206.
14. Shapovalova NV, Tarnavska MI & Smetanina KI (2018). Prospects for the use of herbal remedies for the prevention and treatment of obesity. Pharmacology and drug toxicology; 3: 94-101.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).33
УДК: 797.2-053.5:711.455.8

Стасюк Р. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет, м. Суми
Остапенко Ю. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач,
Сумський державний університет, м. Суми
Басько В.М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач,
Сумський державний університет, м. Суми
Хоменко О.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет, м. Суми

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ВІКУ

Стаття присвячена вивченню ролі плавання, як гармонійного розвитку дітей старшого віку. У контексті сучасного освітнього процесу, де акцент робиться на комплексному підході до фізичного та психічного розвитку дітей, плавання є ефективним засобом досягнення цієї мети.

Розглядається позитивний вплив плавання на фізичний стан дітей, зокрема на розвиток м'язово-скелетної системи (покрощується їхня фізична сила, витривалість та координацію рухів) та серцево-судинної системи. Особлива увага приділяється позитивному впливу плавання на організм дитини. Проаналізовано вплив плавання на підвищення психічного здоров'я, рівень концентрації, самодисципліни та загальної емоційної стабільності у дітей, які займаються цим видом спорту. Занурення у воду може сприяти релаксації та зменшенню стресу. Плавання може покращити настрій, знизити рівень тривожності та сприяти загальному відчуттю комфорту. Також важливо відмітити соціальний аспект – спільні тренування та командна робота можуть сприяти формуванню дружби та підвищенню самооцінки.

Висновки статті підкреслюють важливість включення плавання до системи фізичного виховання, як ефективного інструменту для досягнення гармонійного розвитку їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Ключові слова: плавання, гармонійний розвиток, дитина.

Stasyuk Roman, Ostapenko Yurii, Basko Vasyi, Khomenko Oleksandr. Swimming as a means of harmonious development of high school children. This article is devoted to the study of the role of swimming as a harmonious development of children of high school age. In the context of the modern educational process, where the emphasis is on a comprehensive approach to the physical and mental development of children, swimming is an effective means of achieving this goal.

The positive influence of swimming on the physical condition of children, in particular on the development of the musculoskeletal system and the cardiovascular system, improving their physical strength, endurance and coordination of

movements is considered. Special attention is paid to the positive effect of swimming on the child's body. The impact of swimming on improving mental health has been analyzed, indicating the level of concentration, self-discipline and general emotional stability in children engaged in this sport. Immersion in water can promote relaxation and reduce stress. Swimming can improve mood, reduce anxiety levels and promote a general sense of well-being. It is also important to note the social aspect – joint training and teamwork can help to form friendships and increase self-esteem.

The conclusions of the article emphasize the importance of including swimming in the system of physical education, as an effective tool for achieving the harmonious development of their physical and mental health.

Key words: *swimming, harmonious development, child*

Постановка проблеми. Основна мета навчання плаванню полягає в оздоровленні, загартовуванні, забезпеченні всебічної фізичної підготовки. Плавання позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, покращує терморегуляцію, сон, підвищує працездатність.

Плавання різнобічно та гармонійно розвиває всі групи м'язів дитини, формує правильну поставу, тому посилено рекомендується ортопедами та педіатрами для попередження та лікування порушення постави, сутулості та плоскостопості. Організація навчання дітей плаванню здійснюється у комплексі з усіма різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої роботи та дає позитивні результати у зміцненні їхнього здоров'я. Анатомічні та фізіологічні особливості дитини сприяють освоєнню рухів у воді: вага менша, ніж у дорослого, тому дитина набагато легша і краще (стабільніше) тримається на воді; тіло має добре обтічну форму; рухливість суглобів та зв'язкового апарату дозволяє успішно освоювати різноманітні рухи [2; 5].

Дослідження проводилося відповідно до теми науково дослідної роботи Сумського державного університету, кафедри фізичного виховання і спорту «Біосоціокультурні аспекти підготовки студентів на сучасному етапі розвитку спорту 0121U113654).

Мета дослідження - проаналізувати вплив плавання на гармонійний розвиток дітей старшого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

Аналіз останніх досліджень і публікацій На сучасному етапі розвитку плавання в Україні відбувається переосмислення концептуальних підходів до впливу на стан здоров'я підрастаючого покоління. Розвиток рухових якостей необхідний у багатьох видах спорту і фундамент для їх найкращого становлення необхідно закладати ще у ранньому віці. Більшість юних плавців не можуть досягти високих результатів у плаванні не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а насамперед тому, що недостатньо розвинуті їх основні рухові якості – витривалість, сила, швидкість. Дослідження [1; 3; 6] доводять, що покращення розвитку загальної фізичної підготовленості та гармонійного розвитку дітей, можна досягти шляхом пошуку нових спортивних технологій, нових методик у спортивному тренуванні з плавання.

Дослідженням плавання, як виду спорту, вивченням питань його оздоровчої спрямованості, прикладного значення, масовості та впливу водного середовища на організм дитини займалися чимало вчених [2; 5; 8].

Аналіз наукових доробок у галузі теорії та методики фізичного виховання свідчить про наявність різних методів, засобів і методичних прийомів у плаванні на організм дитини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основна мета навчання плаванню дітей старшого віку полягає у їхньому оздоровленні, загартовуванні, забезпеченні всебічної фізичної підготовки. Плавання позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, покращує терморегуляцію, сон, підвищує працездатність.

Плавання різнобічно та гармонійно розвиває всі групи м'язів дитини, формує правильну поставу, тому посилено рекомендується ортопедами та педіатрами для попередження та лікування порушення постави, сутулості та плоскостопості. Організація навчання дітей плаванню здійснюється у комплексі з усіма різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої роботи та дає позитивні результати у зміцненні здоров'я.

Анатомічні та фізіологічні особливості дитини сприяють освоєнню рухів у воді. Активні рухи зміцнюють м'язову та серцево-судинну системи дитини; більше, розвиток рухів перебуває у прямій залежності від зовнішнього середовища. Таким чином, заняття у воді та виконання різних рухів, пов'язаних з подоланням її опору, що є важливим чинником гармонійного розвитку дитини.

Горизонтальне становище, своєрідний стан водної невагомості, активізує кровотік до м'язів, що сприяє їх розвитку та зміцнює серцево-судинну систему. Ця робоча поза плавця, його вихідне положення для подальшого виконання плавальних рухів [2; 4].

Особливо потрібно зупинитись на диханні. У цьому віці дихання дитини часте і поверхневе, що пояснюється великою потребою організму в кисні та, у зв'язку з цим, напруженою роботою дихання. Перебування у воді, виконання різних рухів, видихи у воду, затримка дихання під час занурень розвивають та зміцнюють апарат дихання.

Оздоровче, лікувальне та гігієнічне значення плавання у житті людини і особливо дитини, важко переоцінити. Воно настільки велике, що за Міжнародної аматорської федерації плавання утворено медичний комітет, що займається, як розробкою рекомендацій, так і поширенням передового досвіду занять плаванням серед населення та особливо серед дітей. За даними фахівців [1; 3], дозовані заняття плаванням сприяють лікуванню захворювань серцево-судинної системи: ішемії, стенокардії, міокардиту, неврозів та ін.

Під час плавання людина долає значний опір води, постійно тренує всі м'язові групи (у тому числі й дуже дрібні), радикально сприяючи усуненню різних дефектів постави та ліквідації плоскостопості. Постійне купання і плавання загартовують організм, формують стійкий імунітет, як до застудних, так і до деяких інфекційних захворювань. І тут вирішальним є температурний фактор. Справа у тому, що людина відчуває задоволення від купання і плавання лише у тому випадку, якщо температура води нижче температури тіла. Однак потрібно пам'ятати, що теплопровідність води майже у тридцять разів вища за теплопровідність повітря, тому навіть під час купання та навчання плаванню дітей

температура води повинна бути не вище 35°. Поступово (літерально на 1° протягом 1-2 тижнів) температуру знижують до 24° і далі, що сприяє адаптації організму і до охолодження та загартовування.

У зв'язку з постійним подоланням опору води та великою її щільністю виконання вдиху та видиху під час плавання для початківця утруднено, і йому доводиться докладати додаткових зусиль, що сприяють зміцненню легень, бронхів, судин, а також міжреберних м'язів. У міру оволодіння одним із засобів плавання дихання стає природним, звичним, а збільшення швидкості плавання сприяє подальшому тренуванню апарату дихання. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у плавців значно вища, ніж у тих, хто не займається плаванням.

Плавання є природним засобом масажу шкіри та м'язів (особливо дрібних груп), очищає потові залози, сприяючи тим самим активізації шкірного дихання та рясному припливу крові до периферичних органів [2; 5; 7].

Під час плавання спортивними стилями виконуються рухи з великою амплітудою, за участю великих м'язових груп і як зазначалося, під час значного опору води.

У шкільних установах сьогодні багато говориться про значення фізичної культури, так як у самій фізіології дитини закладено потребу в русі. Однак сучасні діти здебільшого відчують «руховий дефіцит», тобто кількість рухів, що виробляються або протягом дня, нижча за вікову норму.

Для повноцінного фізичного розвитку дітей, реалізації потреб у русі у шкільному закладі мають бути створені певні умови, які підвищують інтерес дітей до фізичної культури, дозволяють вправлятися переважно у всіх видах основних рухових приміщеннях.

Формування особистісних мотивацій, сприяє активному пошуку ефективних засобів фізичного вдосконалення. Одним із таких засобів є плавання, яке має позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну систему, покращує терморегуляцію, сон, підвищує працездатність, а також різнобічно та гармонійно розвиває всі групи м'язів дитини, формує правильну поставу, тому рекомендується для дітей старшого віку. З урахуванням усіх цих чинників, плавання є відмінним вибором для покращення фізичного та психічного здоров'я дітей. Важливо, щоб дитина відчувала задоволення під час заняття у басейні.

Таким чином, систематичне виконання вправ у воді розвиває координацію та точність рухів, гнучкість і силу, а подолання у прискореному темпі на початку невеликих відрізків, а потім, у міру підготовленості, середніх та довгих дистанцій сприяє розвитку швидкості та витривалості. Циклічність рухів, властива плаванню, як виду спорту, гармонійно розвиває руховий апарат, а й формує ритмічне глибоке дихання.

Як зазначає у своїй роботі В. О. Підгайна [8] фізкультурно-оздоровча спрямованість занять з плавання зумовлює необхідність його широкого використання під час дозвілля з дітьми. Під час фізкультурно-оздоровчих занять у воді можливе здійснення загального (зміцнення здоров'я, гартування, набуття навичок правильних рухів, формування вольових якостей), а також спеціального (відновлення порушених функцій організму) лікувального впливів.

Заняття у воді повинні проводитись за схемою уроку, що містить підготовчу, основну і заключну частини.

Підготовча частина включає організацію і підготовку школярів до заняття. До цієї частини входить розминка з комплексом загально-розвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші, якщо ж відсутнє місце для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді. У цій частині заняття мають місце вправи на пересування (ходьба, біг, підскоки), освоєння у воді (занурення, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання).

Основна частина спрямована на вирішення основних завдань заняття і займає більшу частину часу. Під час цієї частини здійснюються спеціальні вправи на опанування певного стилю плавання, засвоєння рухів (рук, ніг та узгодження рухів), рухливі ігри у воді з використанням вже засвоєних умінь.

Заключна частина заняття передбачає поступове зниження фізичного і емоційного навантаження. Під час цієї частини варто використовувати малорухливі ігри або заспокійливі вправи на дихання [9].

Висновок. Результати дослідження чітко свідчать про те, що плавання є не лише ефективним засобом фізичного вдосконалення, а й найбільшим компонентом для досягнення загальної гармонії у фізичному та психічному плані. Інтеграція цього виду активності у систему фізичного виховання може мати значущий позитивний вплив на здоров'я та якість життя особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у врахуванні індивідуальних особливостей дітей та розробці оптимальних програм для досягнення максимальної користі від плавання у цій віковій групі.

Література.

- 1.Бабаліч В. А. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард»; 2019. 56 с.
- 2.Бужина І. В., Дікалова О. О., Гричик Д.В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню. 2013, [Інтернет] URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
- 3.Гогіна Т. І., Ільницька Л. В. Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час. Фізична культура, спорт та здоров'я: XVII Міжнародна науково-практична конференція; Харків. 2017. С. 26–28.
- 4.Звізда І. С., Звізда М. М. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плаванням : метод. посіб. Чернівці : ЧНУ, 2002. 63 с.
- 5.Крук А. Підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип. 3(22): Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. С. 109-115
- 6.Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Приступа Є., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез. доп. Львів, 2017. № 21. С. 62-63

7. Сліпецький В. П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. Збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн –конференції. 2016. С. 127–133.
8. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Наука в контексті глобальної трансформації суспільства. м. Полтава, 26-27 серпня 2022 р. С. 129-132
9. Підгайна В. О. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм дитини молодшого шкільного віку. Теорія і практика фізичної культури і спорту. № 1. 2023. С. 97-102

Reference

1. Babalich V.A. Methodical recommendations for conducting swimming lessons in primary school. Kropyvnytskyi: PE «Avangard Operational Printing Center»; 2019. 56 p.
2. Buzhina I.V., Dikalova O.O., Hrychuk D.V. The use of the game method in the initial teaching of swimming. 2013, [Internet] URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
3. Hohina T.I., Ilnytska L.V. Characteristics of the physical development of children of primary school age who are engaged in swimming outside of school hours. Physical culture, sport and health: XVII International Scientific and Practical Conference; Kharkiv. 2017. P. 26–28.
4. Zvizda I.S., Zvizda M.M. Games and exercises on water for initial swimming training: method. manual Chernivtsi: ChNU, 2002. 63 p.
5. Kruk A. Increasing the level of physical development of children of primary school age by means of recreational swimming. *Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific papers*. Vol. 3(22): Vinnytsia: «Planer» LLC; 2017. P. 109-115.
6. L. Nazarkevich. Theoretical and methodological aspects of conducting swimming lessons for children of younger preschool age. Pristupa E., editor. *Young sports science of Ukraine. Coll. theses add.* Lviv, 2017. No. 21. P. 62-63
7. Slipetsky V.P. Physical exercises in water as a means of education of physical and moral qualities of schoolchildren. A collection of articles based on the materials of the III International scientific and practical online conference. 2016. P. 127 – 133.
8. Pidgayna V. O. Use of swimming lessons to strengthen the health and physical development of preschool children. *Science in the context of global transformation of society*. Poltava, August 26-27, 2022, P. 129-132
9. Pidgayna V. O. The influence of physical culture and health activities in water on the body of a child of primary school age. *Theory and practice of physical culture and sports*. No. 1. 2023. P. 97-102

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).34

Христосов І. В.
студент магістратури
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського
Володченко О.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент кафедри атлетизму та силових видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Штанагей Д. В.
старший викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національного Університету фізичного виховання і спорту України .
Володченко Ю.О. студентка
ХНУ ім. Каразіна
Тихорський О.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ПІДВОДЯЧИХ ВПРАВ

Стаття присвячена проблемі удосконалення системи підготовки боксерів-розрядників. Визначено потребу нових методичних підходів до організації навчально-тренувального процесу та відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій у боксі. Зазначається, що деталізація вивчення аспектів удосконалення майстерності боксерів стає важливою, оскільки загальні підходи не завжди дають очікуваний ефект. Мета роботи - дослідження впливу підводячих вправ на фізичну підготовленість боксерів. Педагогічний експеримент проводився з групою боксерів-розрядників, які виконували підводячі вправи під час навчально-тренувальних занять протягом підготовчого періоду. Результати вимірювалися за допомогою педагогічних тестів, включаючи підтягування, згинання-розгинання рук, біг на різних дистанціях, стрибок у довжину та кількість ударів по боксерському мішку. Експеримент показав статистично значуще поліпшення фізичної підготовленості учасників експериментальної групи у підтягуванні, згинанні-розгинанні рук, бігу на коротких дистанціях та кількості ударів по боксерському мішку.

Ключові слова. Бокс, підготовка спортсменів, педагогічний експеримент, фізична підготовка, підводячі вправи.