

6. Романишин Н.Я. Основы построения реабилитационного диагноза в клинической практике физическим реабилитологом / Романишин Н.Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. - № 1. - С. 94-96.
7. Сокрут В.Н. «Веретвівний паспорт» і реабілітаційний діагноз в артроскопічній практиці / Сокрут В.Н., Сокрут О.П., Синяченко О.В. // Біль, суглоб, хребет, 2016. - №1 (21). - С. 45-61
8. Geyh Szilvia. ICF core sets for stroke. / Geyh Szilvia, Cieza Alarcos, Schouten Jan, Dickson Hugh, Frommelt Peter, Omar Zaliha, Kostanjsek Nenad, Ring Haim, Stucki Gerold // Journal of Rehabilitation Medicine, 2004. - V.44. - P. 135-141.
9. Illum N.O. Assessing Children With Disabilities Using WHO International Classification of Functioning, Disability and Health Child and Youth Version Activities and Participation D Codes / Niels Ove Illum, Kim Oren Gradel // Child Neurology Open, 2015. - V. 2. - № 4. - P.1-9.
10. International Classification of Functioning, Disability and Health: ICF / WORLD HEALTH ORGANIZATION GENEVA, 2001. - 303 p.
11. International classification of functioning, disability and health: children & youth version: ICF-CY. / World Health Organization, 2007. - 301 p.
12. International Classification of Impairments, Disabilities, and Handicaps: A manual of classification relating to the consequences of disease / WORLD HEALTH ORGANIZATION GENEVA 1980. - 270 p
13. Kerschanch-Schindl K. Prevention and rehabilitation of osteoporosis / K. Kerschanch-Schindl // Wien Med. Wochenschr. — 2016. — Bd. 166, № 1-2. — S. 22-27.
14. Negrini S. Methodology of «Physical and rehabilitation medicine practice, evidence based position papers: the European position» produced by the UEMS-PRM section / S. Negrini, C. Kiekens, M. Zampolini et al. // Eur. J. Phys. Rehabil. Med. — 2016. — Vol. 52, № 1. — P. 134-141.
15. Park Y. Effects of rehabilitation for pain relief in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review / Y. Park, M. Chang // J. Phys. Ther. Sci. — 2016. — Vol. 28, № 1. — P. 304-308.
16. Raine Sue, Meadows Linzi, Lynch-Ellerington Mary. The Bobath Concept: Theory and clinical practice in neurological rehabilitation. Blackwell Publishing Ltd, 2009. - 216 p.

Копилов П.І.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

#### АНАЛІЗ МЕТОДИК ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**Анотація.** У даній науковій статті розглянуті питання теоретичного аналізу наукових робіт, присвячених дослідженню здоров'яформувального навчання плавання учнів молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** здоров'яформування, учні, молодший шкільний вік, початкове плавання, урок.

**Аннотация.** Анализ научных работ по изучению здоровьяформировального обучения плаванию младших школьников Копылов П.И. В данной научной статье рассмотрены вопросы теоретического анализа научных работ, посвященных исследованию здоровьяформировального обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** здоровьяформирование, ученики, младший школьный возраст, начальное плавание, урок.

**Annotation. Analysis of Scientific Studies on the Health Formation Swimming Training Younger Pupils. In this scientific article the questions of theoretical analysis of scientific papers devoted to the study health formation swimming training of children of primary school age Kopylov P. I. One of the criteria for the physical health of the Ukrainian nation is the focus of today's youth to health formation activities. The main purpose of modern education in Ukrainian schools is to prepare children for adult contemporary life. Each pupils must receive training in the knowledge that be useful in adult life. The main objective of the modern school - is the formation of a healthy individual student, both spiritually and physically. In recent years, Ukraine is a tendency deteriorating physical condition of younger students. In modern society physical education is one of the most important factors in solving this problem. Due to objective reasons, the students of primary school age was actively involved in motor activity against the background of excessive intellectual load during the day. In this regard, going modernization of the educational system of the country, there is the introduction of technology into the learning process health formation. It is well known that swimming is one of the most important means of physical education, making it part of the program content of physical education in secondary schools, involving the work of the entire muscular system, swimming promotes harmonious development of the child. The relevance of our study is due to the presence of large research effort to find the most effective and appropriate methods of contemporary reality are directed to the formation of technical movements during training health formation swimming, the desired results have not yet achieved. Learning process takes a long time, a fairly high percentage of children who have not mastered the skills of swimming.**

**Key words:** health formation, pupils, primary school age, primary swimming, lessons.

**Постановка проблеми.** За останні роки в Україні простежується тенденція погіршення фізичного стану молодших школярів. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших чинників у вирішенні зазначеної проблеми.

В силу об'єктивних причин, учні молодшого шкільного віку мало залучені до активно рухової діяльності на фоні надмірного інтелектуального навантаження впродовж дня. В зв'язку з цим, іде модернізація освітньої системи країни, постає впровадження у навчальний процес технологій здоров'яформування[5].

Загальновідомо, що плавання є одним з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить в зміст програми фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, залучаючи в роботу всю м'язову систему, плавання сприяє гармонійному розвитку організму дитини [1].

Актуальність нашого дослідження зумовлена наявністю великих зусиль дослідників на пошук найбільш ефективних та адекватних сучасної дійсності методик які направленні на формування техніки рухів в процесі здоров'яформувального навчання плавання, бажаний результат поки не досягнутий досить високий відсоток дітей, які не освоїли навик плавання. [2, 8, 11]. Навчальний процес займає тривалі терміни, досить високий відсоток дітей, які не освоїли навик плавання.

**Мета та завдання дослідження** - визначити за літературними джерелами стан питання стосовно найбільш ефективних адекватних сучасної дійсності методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів.

**Об'єкт дослідження** – наукові роботи здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів.

**Предмет дослідження** – використання методик, наукових досліджень, здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів.

**Методи дослідження** :

- опрацювання відомостей за темою дослідження за допомогою літературних джерел і мережі інтернет;

- вивчення документації з організації планування та методів проведення уроків з плавання здоров'яформувального навчання молодших школярів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Традиційний процес навчання дітей молодшого шкільного віку початкового плавання спортивними способами передбачає відносно тривалий період навчання та довгострокові адаптації до водного середовища. Тому, у сучасну систему освіти впроваджується технологічний підхід, особливо у виборі методики здоров'яформувального навчання плаванню молодших школярів. Методики навчання плаванню молодших школярів представлено у ряді українських та зарубіжних дисертаційних досліджень. Аналізуючи ці дослідження, саме ті положення, які можуть бути враховані при вирішенні труднощів здоров'яформувального навчання плаванню молодших школярів.

У дисертаційному дослідженні Р.Н. Шлячкова подано авторську методику прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку, в якій зосереджені на навчання основні положення техніки плавання кролем на животі, та на спині з використанням інтегрального методу і окремого освоєння основних елементів в спортивному плаванні, підвищення технічних вправ та використання допоміжних пристроїв в басейні[23].

Е.М. Бердичевская на етапі початкового навчання плавання, описала в своїх працях таку закономірність, як «рухова вибірковість», тобто це той, кого навчають не володіючи плавальними навичками, не замислюючись про виконання рухів, починає виконувати такі рухові дії ногами та руками у воді, які йому максимально зручні, як показує практичний досвід є досить ефективний з точки зору просування тіла плавця вперед[3].

У роботі Д.А. Лаврентевої розкрита проблема створення методики початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з урахуванням моторних асиметрій і порівняння її з класичними загальноприйнятими методиками початкового навчання плаванню[15].

Заслужують на особливу увагу наукові дослідження Г.В. Волоскової, Д.В. Дячков, С.А. Максимова, метою яких було створення ефективної методики початкового навчання плаванню дітей 5-7 років в умовах глибоководного басейну, що включала в себе використання ласт на ногах школярів з найперших занять[8].

У дослідженні Ю.С. Герасимової вказано, що застосування сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів на заняттях плавання з дітьми 5-6 років сприяє успішному освоєнню ними плавальних навичок і підвищенню рівня фізичної підготовленості, а також позитивного психічного і емоційного стану молодших школярів. Правильно підібрані ігри допоможуть дітям, які не вміють плавати, швидше освоюватися в воді, а плаваючим - з успіхом закріплювати вже наявні навички [9].

Е.Г.Черняев, В.І.Чепелев, розробили методику навчання плавання молодших школярів на суші за допомогою наочних картинок за такими розділами: спеціальні вправи на суші; вправи для освоєння водного середовища; занурення у воду з головою; дихання з виходами в воду; статистичне (пасивне) плавання у воді; ковзання у воді; рух ногами кролем на грудях, на спині; рух руками кролем на грудях, на спині; плавання кролем на грудях без виносу рук; плавання кролем на спині без виносу рук; плавання кролем на грудях і на спині без виносу рук; спортивні способи плавання: кроль на животі, кроль на спині, брас[21].

Г.О.Жук, при навчання плавання дітей молодшого шкільного віку, використовувала аквааеробіку, тобто це багато різних рухів у воді під музику, які виконуються для оздоровлення організму в цілому, особливо у дітей з надмірною вагою. Заняття цим видом аеробіки допомагають розвинути гнучкість, спритність і витривалість, силу, швидкість і координацію рухів. Крім того, заняття у воді дозволяють розвантажити хребет і, якщо додати спеціальні вправи, то можна виправити поставу[12].

Автори В. А. Ермаков, А. А. Іванов, З.І. Кузнецова, А. П. Матвеев, указують на ефективність використання диференційованого підходу до навчально-виховного процесу навчання плавання, що забезпечує цілісний розвиток кожного учня з урахуванням його індивідуальних особливостей, можливостей та потреб[11,13,14,17].

Дослідження присвячені використанню комп'ютерних технологій у процесі навчання плаванню О. В. Скалій створив мультимедійну комп'ютерну програму навчання плаванню учнів молодших класів «Акватренер», спрямовану на диференціацію процесу фізичного виховання, а також науково обґрунтовано методику її використання[18].

І.В. Тарабрина запропонувала метод виправлення помилок з фізичної підготовки при початковому навчанні плавання за допомогою відеороликів на прикладі психологічного розвантаження. Основна мета дослідження - запропонувати і привести його до, скорочення термінів навчання рухових навичок, співвідношення різних засобів фізичної підготовки юних плавців. Також, при навчанні плавання дітей використовувала образні вислови, жести, що мають важливе значення в оволодінні рухів у воді. За педагогічною спрямованістю розділила на 3 групи: вказівка при освоєнні водного середовища, при виправленні загальних помилок в техніці плавання, конкретних помилок щодо окремих способів плавання [20].

Д.В. Гричик, Ю.Ю.Солонець, створили та впровадили в систему освіти на уроках фізкультури з плавання інноваційний підхід навчання плаванню молодших школярів на основі включення третього уроку фізкультури в навчальний план, представлені структурні компоненти педагогічної технології раціонального співвідношення традиційних уроків фізкультури і уроків з плавання. Інноваційні технології на уроках фізкультури з плавання спрямовані на формування навичок прикладного плавання і зміцнення здоров'я молодших школярів [10].

Е.В. Бондаревська, розробила педагогічну модель індивідуально-особистісної підтримки. Системоутворюючу роль у розвитку індивідуальності який виконує індивідуальний стиль діяльності. Індивідуально-особистісна підтримка передбачає діагностику індивідуального розвитку школяра, навченості, вихованості, виявлення особистих проблем дітей, відстеження розвитку кожної дитини. Індивідуально-особистісна підтримка адаптована до програми з фізичної культури з плавання для учнів 1-4 класів, що дозволяє підвищити рівень плавальних умінь і навичок досліджуваної категорії учнів при скороченні термінів їх освоєння, що забезпечує підвищення у школярів інтересу до уроків плавання [5].

У роботі Е.Я. Степаненкова, з теорії та методики фізичного виховання дошкільнят та молодших школярів підкреслюється, що застосування музики підвищує емоційну насиченість занять, створює відчуття психологічного комфорту у дитини, а узгодження рухів з музикою надає конкретно-образний зміст та підвищує ефективність вправ. Слід зазначити, що використання музики можна також під час здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів [19].

Е.В.Шишкова, включала в навчання молодших школярів елементи прикладних навичок плавання, що сприяє зменшенню водобоязні у воді, зменшує захворюваність дітей, підвищує їх емоційний рівень занять з плавання [23].

О.В. Шмерко, включив у зміст занять з плавання, елементи синхронного плавання з метою підвищення рівня плавальної технічної та фізичної підготовленості дітей [25].

В одиничних роботах Ю.О. Лобанової, розглядаються питання індивідуалізації початкового навчання плавання, не виходячи за рамки традиційного змісту, пропонуються варіанти навчання з урахуванням різних типів статури дитини [16].

Зауважимо, що досліджень, які висвітлюють здоров'яформувальне навчання плавання молодших школярів, недостатньо. Дисертаційні дослідження, що присвячені початковому навчанню плавання в певних ситуаціях є не досить ефективними, тому залишається актуальним питання про підбір найбільш ефективних прийомів здоров'яформувального навчання плавання. У науково-методичній літературі з плавання автори посилаються на свій досвід ефективного навчання плавання, новими методиками, заснованими на індивідуальній особливості освоєння плавальних рухів дітьми молодшого шкільного віку.

**ВИСНОВКИ.** У результаті проведеного нами аналізу існуючого науково-практичного матеріалу можна впевнено стверджувати про те, що розвиток педагогічних технологій в сучасній освіті висуває нові вимоги до навчання плавання підростаючого молодшого покоління. Визначено, що досліджень, які висвітлюють проблему здоров'яформувального навчання плаванню недостатньо. Використання методик здоров'яформувального навчання плавання сприяє зменшенню водобоязні молодших школярів, зменшує захворюваність дітей, підвищує їх емоційний рівень занять з плавання.

Подальші дослідження доцільно присвятити створенню методик початкового навчання плаванню молодших школярів з використанням технологій здоров'яформування для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на уроках з фізкультури та зменшення кількості дітей у яких присутня водобоязнь.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В. Г. Учиться бегать, прыгать, плавать / В. Г. Алабин, В. И. Зверник, Е. А. Масловский – Минск: Беларусь, 1974. – 200 с.
2. Аллакин Ю.А. Основы навчання і викладання плавання : Автореф. дис. канд. пед. наук. – Пенза, 1998. – 23 с.
3. Бердичевская Е.М. Координационные характеристики произвольных движений человека в связи с индивидуальным профилем асимметрии / Е.М. Бердичевская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2004. – № 1-4. – С. 45-51.
4. Білик Д.М. Організація і методика проведення занять в басейні / Д. М. Білик, О. О. Сергієвич. – Омськ, 2001. – 24 с.
5. Бондаревская Е. В. Педагогика Текст. : учебное пособие / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич. М., 1999. - 560 с.
6. Бордовская Н.В. Сучасні освітні технології / Н.В. Бордовская, Л.А. Дарінській, С.Н. Костроміна. - М.: Кнорус, 2011. – 269 с.
7. Булгакова Н.Ж. Плавання / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФКиС, 2001. – 400 с.
8. Волоскова Г. В. Особенности начального обучения плаванию детей 5-7 лет в условиях глубоководного бассейна / Г. В. Волоскова, Д. В. Дьячков, С. А. Максимова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2015. - №: 1. – с. 53-56.
9. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей 5-6 лет на основе сюжетно-ролевых игр / Ю.С. Герасимова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. -2009.-№:9. – с. 25-29.
10. Гричик Д.В. Інноваційна спрямованість до навчання з плавання молодших школярів у системі шкільного

фізичного виховання / Д. В. Гричик, Ю. Ю. Солонець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип. 118(1). - С. 93-95.

11. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: Автореф. дис. . д-ра пед. наук. М., 1996.–40с.
12. Жук Г.О. Оцінка ефективності занять аквафітнесом із дітьми молодшого шкільного віку / Г.О. Жук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.-2011.-№2. – с.54-56.
13. Иванов А. А. Школа плавания// Физическая культура в школе .-1994,-№1. – с.62.
14. Кузнецова З.И. Индивидуальный подход к учащимся 6-8 классов на уроках физической культуры: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М.,1954. – 16с.
15. Lavrenteva D.A. Vliyaniye osobennostey individualnogo profilya asimmetrii na vikor strukturi dvijeniy nog v vode u detey mladshogo shkolnogo vozrasta na etape nachalnogo obucheniya plavaniyu / D.A. Lavrenteva // Uchenie zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. – № 6 (112). – S. 100-103.
16. Lobanova U.O. Individualizatsiya processa obucheniya plavaniyu detey 5-6 let razlichnykh tipov teloslozheniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / lobanova U.O. / fg u s.-pb. n.-issl. in-t fiz. kult – m., 2007. – 22 s.
17. Matveev A. P. Konceptsiya obrazovatelnoi programmi fizicheskoi kulturi dlya srednei obsheobrazovatelnoi shkoli // Fizicheskaya kultura, vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 1996.- №1. – S.19-22.
18. Skaliy O. V. Komp'yuterni tehnologii diferenciacii procesu fizichnogo viovannya shkolyariv (na prikladi navchannya plavannya ): avtoref. dis. na zdobuttya stupenya kand. nauk z fiz. vih. i sp . spec. 24.00.02 «Fizichna kultura\_ fizichne vihovannya riznih grup naselennya» / O. V. Skaliy. – Lviv, 2002. – 18 s.
19. Stepanenkova E.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitija rebenka: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedeni / E.A. Stepanenkova. 2-e izd., ispr. M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2006. 368 s.
20. Tarabrina I.V. Osnovnyye metody fizicheskoi podgotovki plovcov mladshogo vozrasta // European Social Science Journal (Evropejskij zhur- nal social'nyh nauk). – 2015. – № 3. – S. 96–103.
21. Chernyaev E.G. Chepelev V.I. Kak nauchit detey plavat: Albom. – Kiev: Rad. shkola, 1987. – 76 s.
22. Shirokanova L.I. Effektivnost massovoi uchebi plavaniyu v zavisimosti ot posledovatelnosti izuchaemih sposobov i predvaritelnoi podgotovki uchaschihsya mladshih klassov: Avtoref. dis. kand. ped.nauk / L.I. Shirokanova, BGOIFK. – Minsk, 1990. – s. 24.
23. Shishkova E.V. Obuchenie mladshih shkol'nikov prikladnym navykam plavaniya // Fizicheskaja kul'tura v shkole.-2007.- №3.-s.40-42.
24. Shlyachkov R.N. Metodika uskorennoho obucheniya plavaniyu detey mladshogo shkolnogo vozrasta: krol na grudi, krol na spine: dis. kand.ped.nauk. – Tambov, 2006. – 137 s.
25. Shmerko O.V. Obuchenie detey 5-7 let plavaniyu s vvedeniem jelementov sinhronnoho plavaniya v malogabaritnom bassejne: avtoref. dis. . kand. ped. nauk / Shmerko Olga Valentinovna. M., 2006.

**Корюкаєв М.М., Крилов А.Г.**

**Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

## НЕОБХІДНІСТЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

**Анотація.** У статті обґрунтована необхідність розвитку силових якостей юнаків призовного віку та можливості застосування гирьового спорту у фізичному вихованні студентів. Наведено результати анкетування, що підтверджують інтерес молоді до вправ з гирями, а також викладено результати визначення рівня силової підготовленості студентів.

**Ключові слова:** гирьовий спорт, студенти, силова підготовка, фізичне виховання.

**Аннотация.** Необходимость силовой подготовки студентов средствами гиревого спорта Корюкаев Н.Н., Крылов А.Г.. В статье обоснована необходимость развития силовых качеств юношей призывного возраста и возможности применения гиревого спорта в физическом воспитании студентов. Приведены результаты анкетирования, подтверждающие интерес молодежи к упражнениям с гирями, а также изложены результаты определения уровня силовой подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, студенты, силовая подготовка, физическое воспитание.

**Annotation.** The need for strength training of student by means of weight-lifting. In the article the necessity of power quality young men of military age and the possibility of weight sport in physical education students Koryukayev M.M., Krylov A.H. The results of a survey confirming the interest of young people to exercise with weights as well as the findings determine the level of force readiness of students.

Physical education students in terms of higher education provides comprehensive implementation of the objectives of harmonious development, strengthening and maintaining health, providing knowledge, skills and motor skills, motor skills development for further active life and full professional activity. In addition, physical education is an important part of preparing young men to honorable duty - service in the Armed Forces of Ukraine and part of training for soldiers – Defenders.

Success of overcoming of obstacles, throwing of grenade with an aim, hand-to-hand fight, transference of load, capture