

12. Kapilevich, L.V., Shilko, V.G., Kabachkova, A.V. (2011). Physiological monitoring and monitoring of health-saving activities in the process of physical education of students, *Bulletin of Siberian medicine*, V. 10 (4), 76–81.
13. Karpova, G.A., Silina, S.N. (1997). Pedagogical potential of psychological and pedagogical monitoring in an educational institution. *Psychological and pedagogical problems of socialization of the individual*, Shadrinsk, 197-201.
14. Krysin, L.P. (1998). Explanatory dictionary of foreign words, M., 848.
15. Kulikov, L.M., Rybakov, V.V., Yarushin S.A. (2009). Motor activity and the health of the younger generation, Chelyabinsk, 275.
16. Lotonenko, A.V. (1998). Pedagogical system of formation of the needs of students in physical culture: *Abstracts of Doctors thesis*, Krasnodar, 40.
17. Mazur, N.P., Bodnenko, D.M., Жильцов, О.В., Leschinsky, О.Л. (2014). Monitoring of educational activities, K., 223.
18. Mayorov, A.N. (2005). Monitoring in education. 3rd ed., Corr. and add., M., 424.
19. Medvedev, V.I., Parachev, A.M. (1979). Terminology of engineering psychology, L., 112.
20. Methodological and methodological foundations of monitoring health-saving activities of the school. URL: <https://www.science-education.ru/en/article/view?id=12972>
21. Methodological basis for monitoring the health-saving activities of the school. URL: file:///C:/Users/%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD/Downloads/metodologicheskie-osnovy-monitoringa-zdoroviesbergayuschey-deyatelnosti-v-shkole.pdf
22. Moskvina, A.U. (2007). Large Dictionary of Foreign Words, M., 816.
23. Scientific and pedagogical bases of monitoring the quality of education. URL: <http://human.snauka.ru/2012/05/1076>
24. Proskuryakova, L.A. (2011). Evaluation of the mental status of university students and the program for its correction. *Hygiene and Sanitation*, 3, 66–69.
25. Samokish, I.I. (2018). Improvement of the educational process of physical education in institutions of higher education, taking into account the integrated monitoring of students functional capabilities, Odesa, 68.
26. Bordovska, N.V. (2011). Modern educational technologies. Team of authors, 2nd ed., M., 432.
27. Bordovska, N.V. (2016). Modern educational technologies. Team of authors, 3rd ed., M., 432.
28. Comparison and analysis of concepts: monitoring, experiment and diagnosis in education. URL: <http://anone.ru/news/1/2013-04-09-145>
29. Sudakov, K.V. (1987). The basic principles of the general theory of functional systems. Functional systems of the body, M., 26-49.
30. Sudakov, K.V. (1995). Information principle in physiology: analysis from the standpoint of the general theory of functional systems. *Successes of physiological sciences*, V. 26 (4), 3-27.
31. Trapitsyn, S.U. (2009). Monitoring the quality of higher education. *Human Ecology*, 17-23.
32. Khilchenko, L.N. (2014). The internal system for assessing the quality of education at the university: a spirit of the times or an urgent need. *Modern scientific research and innovation*, 11-3 (43), 131-136.
33. Khilchenko, L.N., Bazhenov, R.I., Kirillova, D.A. (2015). Monitoring the quality of higher professional education: problems and prospects. *Electronic scientific journal "Modern Studies of Social Problems"*, 9 (53), 757-775.
34. The goals and objectives of the program "Monitoring the health status of students of the University of Physical Education" URL: file:///C:/Users/%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD/Downloads/tseli-i-zadachi-programmy-monitoring-sostoyaniya-zdorovya-studentov-universiteta-fizicheskoy-kultury.Pdf
35. Lord F.M. Applications of item response theory to practical testing problems. New York: Routledge, 1980. 274.
36. Samokish I.I. (2011). Hysteretic method of identifying features as a criterion for evaluating performance in physical education in higher education. *Physical Education of Students*, 4, 71–75.
37. Samokish I.I. (2016). Physical workability as the base of students' functional potentials. *Physical Education of Students*, 6, 40–48.
38. Samokish, I., Bosenko, A., Pryimakov, O., Biletskaya, V. (2017). Monitoring System of Functional Ability of University Students in the Process of Physical Education. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 17 (1), 73–78.
39. Srikanthan G., Dalrymple J. (2002). Developing a holistic model for quality in higher education. *Quality in Higher Education*, Vol. 8 (3), 215-224.
40. Weiss D.J., Kingsbury G. (1984). Application of computerized adaptive testing to educational problems. *Journal of Educational Measurement*, Vol. 21 (4), 361-375.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).77
УДК 797.2-053.5

Симак Н.Д.

аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0001-8780-4447

Тодорова В.Г.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ:
ПРОБЛЕМИ ТА ЗДОБУТКИ**

Оволодіння навичками плавання є розділом програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах та є важливим засобом у запобіганні нещасним випадкам на воді, а також підвищення рухової активності молодших школярів, поліпшення їх фізичного та психічного розвитку, адаптивних можливостей організму. **Мета:** визначення методичних особливостей навчання плавання дітей 7-9 років. **Методологія роботи:** в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми навчання плавання дітей 7-9 років. **Наукова новизна:** вперше систематизовано дані щодо існуючих традиційних підходів навчання плавання дітей 7-9 років; виокремлено загальні дидактико-організаційні засади побудови занять під час початкового навчання плавання. Встановлено, що свідоме та активне ставлення дітей до вправ та ігор у воді має добре значення для досягнення позитивних результатів при навчанні плавання, адже розуміння сенсу завдань стимулює зацікавлене та активне їх виконання, сприяє поступовому засвоєнню та усвідомленню вправ. Базою для освоєння навичок плавання дітьми 7-9 років є формування стійких нервово-координаційних зв'язків, що виникають у результаті повторюваних вправ на ковзання в горизонтальному обтічному положенні тіла з подальшою координацією технічних елементів та дихання. **Висновки:** Незважаючи на наявність публікацій з методик навчання плавання, практично не розкриваються питання щодо регламентації фізичного навантаження під час застосування ігрового методу в басейні, що ускладнює його застосування на заняттях. Поряд з існуючими традиційними підходами навчання плавання, не вирішеними залишаються питання розробки програми опанування навичками плавання з використанням засобів ігрового аквафітнесу, що потребує подальшого дослідження.

Ключові слова: плавання, навчання, методика, діти, ігровий метод, аквафітнес.

Simak N., Todorova V. Methodical features of teaching swimming of children 7-9 years old: problems and achievements. Mastering swimming skills is a part of the physical education program in secondary schools and important tool in preventing accidents on the water, as well as increasing physical activity of younger students, improving their physical and mental development, adaptive capabilities. **Purpose:** to determine the methodological features of teaching swimming to children 7-9 years. **Methodology:** the method of theoretical level of research was used: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature, legal documents and information resources of the Internet on the problem of teaching swimming to children 7-9 years. **Scientific novelty:** for the first time the data on the existing traditional approaches to teaching swimming to children aged 7-9 are systematized; the general didactic and organizational bases of construction of employment during initial training of swimming are allocated. It is established that the conscious and active attitude of children to exercises and games in the water is good for achieving positive results in learning to swim, because understanding the meaning of tasks stimulates interested and active performance, promotes gradual assimilation and awareness of exercises. The basis for the development of swimming skills by children 7-9 years old is the formation of stable neuro-coordination connections that arise as a result of repetitive sliding exercises in a horizontal streamlined position of the body with subsequent coordination of technical elements and breathing. **Conclusions:** Despite the availability of publications on methods of teaching swimming, there are virtually no issues regarding the regulation of physical activity during the use of the game method in the pool, which complicates its use in the classroom. Along with the existing traditional approaches to swimming training, the issues of developing a program for mastering swimming skills with the use of game aqua fitness remain unresolved, which requires further research.

Key words: swimming, training, methods, children, game method, aqua fitness.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних завдань першого рівня повної загальної середньої освіти з фізичної культури є всебічний фізичний розвиток особистості учня за допомогою засобів фізкультурної та ігрової діяльності, формування фізкультурних компетентностей, ціннісного ставлення до фізичної культури, спорту, фізкультурно-оздоровчих занять [13, с. 12], адже стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості дітей 7-9 років залишається незадовільним [7, с. 251].

В багаточисленних дослідженнях О. О. Безкопильного, 2009 [1, с. 156]; Д. Даджані, 2010 [6, с. 46]; М. Д. Мосунова, 2015 [11, с. 77]; П. І. Копилов, 2016 [6, с. 55]; О. І. Ганчара, 2020 [4]; І. А. Калініченко, А. С. Колесник, А. Ю. Шапова, 2020 [7, с. 250]; Ю. О. Бетехтина, В. А. Єрмакова, 2021 [2, с. 135] показано, що плавання є важливим засобом зміцнення та збереження індивідуального здоров'я дітей молодшого шкільного віку, підвищення загального рівня фізичної підготовленості, оптимізації фізичного розвитку, формування специфічних та життєво необхідних

рухових умінь та навичок, становлення особистісних якостей. Специфічна особливість плавання пов'язана з руховою активністю у водному середовищі, чим пояснюється його гігієнічно-оздоровча, прикладна та спортивна цінність [19, с. 36; 20, с. 55].

Актуальність проблеми визначається незначною кількістю досліджень у галузі розширення рухової активності дітей молодшого шкільного віку шляхом використання водного середовища [12, с. 57; 14, с. 77], а також недостатньою вивченістю та ефективністю застосування засобів, методів, методичних прийомів навчання плавання з використанням нетрадиційних підходів.

У зв'язку з цим проблема навчання плавання дітей 7-9 років привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення методики навчання з використанням нетрадиційних підходів.

Мета дослідження – визначення методичних особливостей навчання плавання дітей 7-9 років.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми навчання плавання дітей 7-9 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для початкового навчання плавання та оптимальним для швидкого та якісного освоєння техніки [18, с. 288]. Плавці, навчені плавати у цьому віці, досягають найбільших результатів, порівняно з дітьми, які почали плавати в іншому віці [2, с. 44]. Базою для освоєння навичок плавання дітьми 7-9 років є формування стійких нервово-координаційних зв'язків, що виникають у результаті повторюваних вправ на ковзання в горизонтальному обтічному положенні тіла з подальшою координацією технічних елементів та дихання.

Як вказують деякі фахівці, для більш швидкого оволодіння навичкою плавання дитина повинна мати хорошу плавучість (індивідуальні морфологічні особливості), позитивну реакцію на контакт з водним середовищем (індивідуальні психологічні якості), достатню координаційну підготовленість та властивості нервової системи та мотивацію [17, с. 65; 18, с. 288].

Фахівцями з плавання [5, с. 50; 16, с. 144] рекомендовано починати навчання в певній послідовності опанування спортивних способів плавання: в першу чергу діти розучують кроль на спині і грудях, а потім брас, при чому техніка цих способів не спотворюється і не використовуються їх полегшені способи. Це дозволяє істотно підвищити плавальну підготовленість дітей в короткі часові інтервали не тільки в штучних, але й у природних умовах.

Часто у дітей молодшого шкільного віку спостерігається страх води, що може негативно позначатися під час початкового навчання плавання [2, с. 135]. Подолати страх водного середовища та сприяти зануренню у воду без побоювання допоможе якісний та цілеспрямований підбір систематизованих фізичних вправ, що є першочерговим завданням у навчанні плавання новачків. У зв'язку з цим доцільно розпочати навчання у басейні з невеликою глибиною з фізичних вправ на дихання. Крім того, важливо, щоб діти могли спиратися на дно басейну для забезпечення психологічної стійкості. Умовою успішного формування навички у дітей молодшого шкільного віку є забезпечення міцного сталого зв'язку між мимовільним сигналом та безумовним рефлексом, що складається внаслідок їх систематичних конвергенцій у положенні лежачи на воді у ковзанні з подальшою інтеграцією цілеспрямованих систематизованих рухових дій та дихання.

На етапі початкового навчання базовим елементам техніки плавання молодших школярів включаються адаптивні функції, які відрізняються чіткими трансформаціями з боку центральної нервової, кровоносної систем та органів дихання [5, с. 150].

На першому етапі навчання для новачків важливо повністю пройти етап освоєння із водою. Для зняття зайвого емоційного та фізичного напруження також необхідно обов'язково освоїти особливості дихання при плаванні і лише після цього можна приступати до вивчення техніки спортивного плавання. З рештою учнів, які вміють впевнено триматися на воді та освоїли правильне дихання, можна відразу приступати до вивчення способів плавання [9, с. 294].

Більшість досліджень присвячені методичним та організаційним питанням навчання плавання дітей молодшого шкільного віку: використанню ігор у воді для більш ефективного освоєння з водним середовищем, подолання страху води та початкового опанування елементів техніки плавання (Л. В. Шейко, 2021) [15, с. 84]; засобам та методам навчання в закритому та відкритому плавальному басейні, на глибокому та дрібному місці (Я. Коштур, 2018) [9, с. 293]; ефективності підтримувальних засобів та технічних пристроїв для освоєння структури спортивної техніки (О. В. Введенський, 2020) [4, с. 36]; урахуванню моторних асиметрій (Д. А. Лаврентьєва, 2006) [10, с. 114], властивостей нервової системи (О. О. Безкопильний, 2009) [1, с. 157].

В сучасних дослідженнях велике значення приділено ігровому методу навчання під час початкового навчання плавання, який забезпечує комплексний розвиток фізичних здібностей та вдосконалення рухових умінь та навичок, а властивий цьому методу фактор задоволення та емоційності, сприяє формуванню сталого інтересу до занять [8, с. 56]. На сьогодні існує велика

кількість ігор у воді, які сприяють опануванню навичок плавання і поліпшенню фізичної підготовленості дітей. Ігри у воді залежно від віку та підготовленості дітей поділяються на ігри, що мають елементи змагань; ігри сюжетного характеру та командні.

Свідоме та активне ставлення дітей до вправ та ігор має добре значення для досягнення позитивних результатів при навчанні плавання, адже розуміння сенсу завдань стимулює зацікавлене та активне їх виконання, сприяє поступовому засвоєнню та усвідомленню вправ. Важливим аспектом є зрозумілість завдання дітьми, а також чіткі вказівки тренера на ключових моментах техніки, на які потрібно звернути увагу: акцент на потужне відштовхування, затримку дихання чи повноцінний видих у воду.

В педагогічній практиці початкового навчання плавання добре зарекомендував себе цілісно-роздільний метод навчання, сутність якого полягає у використанні окремих комплексів рухових дій, насамперед на суші, які моделюють необхідні рухові дії. Після цього рекомендується продовжувати навчання у воді. Комплекс цілеспрямованих дій та педагогічних заходів початкового навчання способу плавання або його елементів включає:

- наочний показ способу плавання в цілісному вигляді або його складової частини;
- стислий огляд елементів техніки способу плавання;
- комплекс чітко сформульованих речень з формулюванням рухових завдань;
- практична реалізація процесу навчання на суші і у воді [3, с. 107].

Більшість науковців однак в опануванні техніки спортивних способів плавання: по-перше потрібно сформулювати загальне уявлення про спосіб плавання шляхом показу та пояснення, по-друге необхідно розучити окремі рухи руками, ногами, а потім їх з'єднати. Виконання простих, легких плавальних рухів повинно підводити до оволодіння складніших. На заняттях доцільно поєднувати окремі підготовчі вправи з плаванням у повній координації, а також широко застосовувати ігри та заохочувати спроби дітей самостійно плавати вибраним способом [4, с. 44].

Д. А. Лаврентьєвою [10, с. 115] застосовувалася методика початкового навчання плавання з урахуванням моторних асиметрій (провідна рука та нога), що передбачала підбір способу плавання для початкового навчання з урахуванням неусвідомленого вибору типу структури робочих рухів ногами у воді (одночасна симетрична, поперемина або одночасна симетрична). За методикою авторки «правші» виконували поперемина руху у воді та навчалися техніки плавання спочатку кролем на грудях і кролем на спині, а діти з домінують лівою рукою – з одночасною структурою рухів ногами у воді і навчалися спочатку техніці спортивних методів брас та дельфін. Пріоритетний початок опанування відповідних спортивних способів плавання знайшов своє відображення у скоршому засвоєнні кроля на грудях та спині у дітей з домінують правою рукою, а браса – у дітей з домінують лівою рукою.

Традиційний підхід початкового навчання плавання ґрунтується на трьох етапах. Перший етап передбачає попереднє проведення вправ на суші, які є імітацією плавальних рухів з відпрацюванням правильної техніки: рухи руками у поєднанні з поворотами голови та диханням; рухи ногами та тулуба, а також їх координоване узгодження.

Другий етап передбачає опанування елементарних рухових дій у воді та правильного положення тіла при ковзанні та пірнанні з поступовим видихом у воду.

Третій етап включає навчання рухам ногами при плаванні кролем на грудях з розплющеними очима. Підсумком перших трьох етапів (це 3-4 заняття) є уміння плисти з за допомогою ніг, тримаючи в руках гумове коло або пінопластову дошку [2, с. 146].

Важливою умовою успішного навчання дітей плавання є послідовність вивчення рухів: від простого пересування дном до розучування певних плавальних рухів (ковзання, плавання з дошкою у руках або полегшеним способом тощо), адже це є запорукою засвоєння більш складних прийомів плавання від занурення по пояс до повноцінного виконання вправ на більшій глибині.

Важливими факторами, що впливають на ефективність навчання дітей плавання є ліміт часу. Шкільні програми, як правило, мають недостатню годин для занять плаванням. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку методичного інструментарію, що дозволяє за короткий час навчити дітей плавання. Для того щоб інтенсифікувати цей процес, викладачам та інструкторам потрібні інноваційні методики навчання. Окрім цього для досягнення позитивного ефекту початкового навчання дітей 7-9 років є своєчасна систематизація організаційних питань, пов'язаних з підготовкою інвентарю та обладнання, врахування фізичної та функціональної підготовленості дітей.

Погоджуючись з думкою більшості науковців [10; 12; 15] вважаємо за необхідне виокремити загальні дидактико-організаційні засади побудови занять під час початкового навчання плавання:

- оптимальною частотою занять на тиждень є не більше 3 разів, щоб у дітей залишилося бажання прийти знову до басейну;
- кількість дітей в групі не повинна перевищувати 12 осіб, адже більша кількість не дозволить приділити належну увагу кожній дитині;
- група повинна бути однорідною за віком та рівнем фізичної підготовленості;
- на кожному занятті повинно вивчатися щось нове для збільшення зацікавленості дитини;

- на заняттях має бути постійна зміна діяльності (раціональне поєднання активних рухів і розслаблення);
- діти не повинні сильно втомлюватися, тому активні дії чергуються із пасивними;
- інтенсивність навантаження має бути достатньо високою, але доступною для кожної дитини;
- тренер повинен говорити впевнено, не підвищуючи голос, привчаючи дітей до спокійного сприйняття інформації, і водночас тембр має бути динамічним та емоційним;
- на занятті не можна давати нездійсненні завдання, адже у дітей швидко втратиться інтерес до навчання;
- заняття будуються на основі фізичної та розумової готовності дитини.

Разом із тим, поряд з необхідністю поліпшення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей 7-9 років важливого значення набуває використання нетрадиційних підходів, а саме ігрового аквафітнесу в навчанні плавання дітей для швидкого опанування технікою плавальних рухів та покращення мотивації щодо подальших занять плаванням.

Висновки. Теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел засвідчив, що плавання є важливим засобом зміцнення здоров'я дітей та поліпшення їх фізичної і функціональної підготовленості, а вік 7-9 років є найбільш сприятливим для початкового навчання плавання та оптимальним для швидкого та якісного освоєння техніки. Наявність негативних емоцій та надмірного напруження негативно позначаються на процесі освоєння початкових навичок плавання. В результаті аналізу наукової літератури виявлено, що на сьогоднішній день за допомогою застосування ігрових та змагальних вправ у воді створюється сприятлива психологічна обстановка та емоційність заняття, а також умови для початкового опанування навичок плавання. Процеси автоматизації та досягнення варіативності навичок плавання, а також розвитку фізичних здібностей найбільш ефективно протікають в обстановці ігор та змагань у воді. Для початкового навчання плавання успішно використовуються ігри на ознайомлення з властивостями води, занурення, спливання, лежання, ковзання, дихання. Незважаючи на наявність публікацій з методик навчання плавання, практично не розкриваються питання щодо регламентації фізичного навантаження під час застосування ігрового методу в басейні, що ускладнює його застосування на заняттях. Поряд з існуючими традиційними підходами навчання плавання, не вирішеними залишаються питання розробки програми опанування навичками плавання з використанням засобів ігрового аквафітнесу, що потребує подальшого дослідження. **Перспективи подальших досліджень** передбачають визначення ефективності розробленої програми ігрового аквафітнесу на опанування навичок плавання у дітей 7-9 років.

Список використаних джерел

1. Безкопильний О.О., Макаренко М.В., Гречуха С.В. Успішність оволодіння навичками спортивного плавання хлопцями 8–9 років з різним станом властивостей основних нервових процесів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 155–158.
2. Бетехтин Ю.О., Ермаков В.А. Обучение плаванию детей с признаками водобоязни : монография. Тула : Тульский государственный университет 2021. 150 с.
3. Бужина І.В., Дікалова О.О., Гричик Д.В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112 (3). С. 105–107.
4. Введенский О.В., Кирьенко А.А., Пилипенко М.А. Применение поддерживающих поясов в обучении плаванию. *Альманах мировой науки*. 2020. № 5 (41). С. 36–45.
5. Ганчар О.І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекс-прінт, 2020. 341 с.
6. Даджани Д. Влияние занятий оздоровительным плаванием на физическое развитие младших школьников республики Кипр. *Физическое воспитание студентов*. 2010. Т. 2. С. 43–47.
7. Калиниченко І.А., Колесник А.С., Шапова А.Ю. Стан здоров'я дітей 6–10 років у динаміці навчання у початковій школі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 1 (23). С. 250–255.
8. Копилов П.І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. № 10. С. 55–57.
9. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 4. С. 293–303.
10. Лаврентьева Д. А. Методика начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с учетом моторных асимметрий. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2015. № 6 (124). С. 114–117.
11. Мосунова М. Д. Стратегия и тактика педагогической гидрореабилитации. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2015. № 3 (121). С. 77–81.

12. Постольник Ю. А., Мальцев Д. В., Куманцова Е. С., Белоножкина Н. А. Эффективность использования средств гидроаэробики на начальном этапе обучения плаванию. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021. Т. 16. № 3. С. 57–61.
13. Типова освітня програма / розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1272. 61 с.
14. Усачов Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів в аквафітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 76–78.
15. Шейко Л. В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. *Спортивні ігри*. 2021. № 1. С. 84–94.
16. Baum G. Aquatic working out in water the natural fitness program. London, 1991. 243 p.
17. Kjendle P. L., Ingjer F., Stallman R, K, Stray-Gundersen J. Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol*. 2004. Vol. 93(1-2). P. 65–74.
18. Moreno M. A., Furtner F., Rivara F. P. Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2009. Vol. 163(3). P. 288–291.
19. Peden A. E., Franklin R. C. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. Vol. 17 (10). P. 35–57.
20. World Health Organization. Preventing Drowning: An Implementation Guide. World Health Organization; Geneva, Switzerland : 2017.

References

1. Bezcopylnyi, O.O., Makarenko, M.V. & Hrechukha, S.V. (2010). Uspishnist ovolodinnia navychkamy sportyvnoho plavannia khloptsiamy 8-9 rokov z riznym stanom vlastyvoitei osnovnykh nervovykh protsesiv [Success of mastering the skills of sport swimming by boys 8-9 years with different state of properties of the main nervous processes]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 1, 155–158. [in Ukrainian]
2. Betekhtyn, Yu.O. & Ermakov, V.A. (2021). Obuchenye plavaniyu detei s pryznakamy vodoboiazny [Teaching children to swim with signs of hydrophobia]: monohrafiya. Tula : Tul'skyi hosudarstvennyi unyversytet. [in Russian]
3. Buzhyna, I.V., Dikalova, O.O. & Hrychyk, D.V. (2013). Vykorystannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni plavanni [Using the game method in the initial training of swimming]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 112 (3), 105–107. [in Ukrainian]
4. Vvedenskiy, O.V., Kirenko, A.A., Pilipenko, M.A. (2020). Primenenie podderzhivayuschih poiyasov v obuchenii plavaniyu. *Almanah mirovoy nauki*, 5 (41), 36–45. [in Russian]
5. Hanchar, O.I. (2020). Plavannia: teoriia i praktyka navchannia ta vdoskonalennia [Swimming: theory and practice of learning and improvement]: monohrafiya. Odesa : Simeks-print. [in Ukrainian]
6. Dadzhani, D. (2010). Vliyanie zanyatiy ozdorovitelnyim plavaniem na fizicheskoe razvitie mladshih shkolnikov respubliky Kipr [The impact of recreational swimming on the physical development of primary school children in the Republic of Cyprus]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 2, 43–47. [in Russian]
7. Kalynychenko, I.A., Kolesnyk, A.S. & Shchapova, A.Yu. (2020). Stan zdorovia ditei 6–10 rokov u dynamitsi navchannia u pochatkovii shkoli [The state of health of children aged 6-10 in the dynamics of learning in primary school]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*, T. 5, 1 (23), 250–255.
8. Kopylov, P.I. (2016). Analiz metodyk zdoroviaformuvalnoho navchannia plavannia molodshykh shkoliariv [Analysis of methods of health-promoting swimming training of junior schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 10, 55–57.
9. Koshtur, Ya. (2015). Shliakhy optymizatsii navchannia plavanni ditei 6-richnoho viku v umovakh hlybokoho plavalnoho baseinu. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, 4, 293–303.
10. Lavrenteva, D.A. (2015). Metodika nachalnogo obucheniya plavaniyu detey mladshogo shkolnogo vozrasta s ucheto motornykh asimetriy. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*, 6 (124), 114–117.
11. Mosunova, M.D. (2015). Stratehiya y taktyka pedahohicheskoi hydroreabilytatsyy [Strategy and tactics of pedagogical hydrorehabilitation]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*, № 3 (121), 77–81. [in Russian]
12. Postolnyk, Yu.A., Maltsev, D.V. & Kumantsova, E.S., Belonozhkyna, N.A. (2021). Effektivnost ispolzovaniya sredstv gidroaerobiki na nachalnom etape obucheniya plavaniyu [The effectiveness of the use of hydroaerobics at the initial stage of learning to swim]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta*, T. 16, 3, 57–61. [in Russian]
13. Typova osvittia prohrama, rozrobлена pid kerivnytstvom Savchenko O. Ya. 1-2 klas [A typical educational program developed under the guidance of Savchenko O. Ya. 1-2 class]. Zatverdzhena Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 08.10.2019 roku № 1272. [in Ukrainian]
14. Usachov, Yu. (2006). Fizkulturno-ozdorovchyi potentsial zasobiv v akvafitnesu [Physical culture and health potential of aqua fitness]. *Teoriia i metodyka fizychno vykhovannia i sportu*, 1, 76–78. [in Ukrainian]
15. Sheiko, L. V. (2021). Vplyv ihrovoho metodu na yakist plavalnoi pidhotovlenosti ditei molodshoho shkilnoho viku, yakii zaimaiutsia ozdorovchym plavanniam [Influence of the game method on the quality of swimming readiness of children of primary school age who are engaged in health swimming]. *Sportyvni ihry*, 1, 84–94.
16. Baum, G. (1991). Aquatic working out in water the natural fitness program. London.

17. Kjendlie, P. L., Ingjer, F., Stallman, R. K. & Stray-Gundersen, J. (2004). Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol.*, Vol. 93(1-2), 65–74.
18. Moreno, M. A., Furtner, F. & Rivara, F. P. (2009). Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med.* Vol. 163(3), 288–291.
19. Peden, A. E. & Franklin, R. C. (2020). Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*, Vol. 17 (10), 35–57.
20. World Health Organization. (2017). Preventing Drowning: An Implementation Guide. World Health Organization; Geneva, Switzerland .:

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).78

УДК 378

Сироватко З.В.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-5752-9445

Єфременко В.М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-7723-5161

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Мета роботи: визначити рівень рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. **Методологія:** було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість вивчити сучасні підходи до визначення рухової активності студентської молоді в умовах пандемії; емпіричні: анкетування студентів закладів вищої освіти для з'ясування їх мотиваційних пріоритетів; фременгемська методика для оцінки рівня рухової активності.

Наукова новизна: доведено, що дистанційне навчання негативно впливає на рухову активність студентів, крім того, методи, що використовуються на заняттях з фізичного виховання, де потрібно виконання практичної роботи безпосередньо студентом (техніка спортивних ігор, циклічних видів спорту тощо), виявляються неефективними при дистанційному навчанні. **Висновки:** таким чином, в ході проведеного нами дослідження виявлено, що дистанційна форма роботи негативно впливає на рухову активність студентів. При такому форматі навчання вони практично виявилися "прикуті" до комп'ютера. З їхнього життя практично повністю зникли самостійні тренувальні заняття, адже просто на це не залишається сил. Якщо, в майбутньому, дистанційне навчання стане основною формою викладання, то буквально за кілька років ми помітимо різке зниження здоров'я у молодого покоління. Тому перед викладачами фізичного виховання стоять нагальні завдання удосконалювати методи, засоби розвитку фізичної підготовленості студентської молоді, враховуючи реалії сьогодення.

Ключові слова: рухова активність, студенти, дистанційне навчання, фізичне виховання.

Syrovatko Z., Yefremenko V. The influence of distance learning on student motor activity. Purpose: to determine the level of motor activity of students in distance learning. **Methodology:** theoretical research methods were used, in particular, analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which gave the opportunity to study modern approaches to determining the motor activity of student youth in a pandemic; empirical: surveying students of higher education institutions to find out their motivational priorities; fremenham technique for assessing the level of motor activity. **Scientific novelty:** distance learning has been proven to negatively affect students' motor activity, in addition, the methods used in physical education classes, which require practical work directly by the student (sports games, cyclic sports, etc.), are ineffective in distance learning training. **Conclusions:** thus, in the course of our research it was found that the remote form of work negatively affects the motor activity of students. With this format of training, they were practically "chained" to the computer. Independent training sessions have almost completely disappeared from their lives, because there is simply no strength left for it. If, in the future, distance learning becomes the main form of teaching, then in just a few years we will notice a sharp decline in health in the younger generation. Currently, mastering the study material requires students to high mental, physical and psycho-emotional costs. Therefore, teachers of physical education are faced with urgent tasks to improve methods and tools for the development of physical fitness of student youth, given the realities of today.

Key words: motor activity, students, distance learning, physical education.