

Міністерство освіти і науки України  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки

**СОЛОГУБ ОЛЕКСАНДР ВАЛЕНТИНОВИЧ**



УДК 373.016:797.2-053.6-053.26(043.3)

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЗІ ЗНИЖЕНИМИ  
ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В УМОВАХ  
ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Луцьк–2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат біологічних наук, доцент  
**Усова Оксана Василівна,**  
Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки, доцент кафедри здоров'я  
людини та фізичної терапії.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Дубогай Олександра Дмитрівна,**  
Національний педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова,  
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**Пилипко Ольга Олександрівна,**  
Харківська державна академія фізичної культури,  
завідувач кафедри водних видів спорту.

Захист відбудеться «15» травня 2018 року об 11.00 год на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, ауд. Е107, м. Луцьк, 43021.

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано «14» квітня 2018 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Національна доктрина розвитку й удосконалення освіти свідчить про необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного виховання підростаючого покоління – випускників загальноосвітніх навчальних закладів, які є найбільшою суспільною цінністю. Підготовка здорової, фізично розвинутої, готової до праці та оборони країни молоді – це першочергове завдання шкільного фізичного виховання. Із позицій сьогодення, значно збільшився обсяг діяльності, яка потребує винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та перемикавання уваги, просторової, часової й динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності (О. Д. Дубогай, 2017; А. В. Цьось, 2017). Саме ці риси дає змогу розвивати фізичне виховання учнів основної школи, оскільки є складною багатокomпонентною системою, один з аспектів якої – розвиток та вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок, особливо в школярів, котрі мають знижені функціональні можливості організму.

На виконання цього завдання спрямовано розробку ефективних методик навчання техніки фізичних вправ із різних видів спорту, у тому числі й плавання. Оволодіння навичками плавання – це розділ програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах як життєво значущий метод, який реалізовує функцію здоров'язбереження: по-перше, це основний профілактичний засіб запобігання нещасним випадкам на воді; по-друге – один із видів фізичних навантажень, що впливає на руховий, розумовий і психічний розвиток особистості, сприяє підвищенню рівня адаптації до здорової життєдіяльності, оцінки соціального статусу особистісного «Я»; по-третє – один з ефективних оздоровчих безмедикаментозних способів реабілітації. Проблема навчання плавання учнів зі зниженими функціональними можливостями організму, особливо в підлітковий період, ускладнюється не лише наявністю в них функціональних розладів, хронічних захворювань, але й усвідомленням ними низького рівня власного стану здоров'я, психоемоційною зневірою в можливості оволодіння певними руховими вміннями та навичками в умовах водного середовища й загалом відчуттям страху води.

Відзначимо, що навчання плавання більшості учнів ще з початкових класів часто унеможлиблювалося відсутністю басейнів не тільки в школі, а й у цілому за місцем проживання, побоюванням батьків перед небезпекою захворювання школярів на респіраторні інфекції, загостренням функціональних розладів і хронічних хвороб у разі відвідування занять із плавання й низьким рівнем здоров'я, що призводить до високого відсоткового рівня наявності підлітків, котрі не лише не вміють плавати, але й також триматися на воді.

Питання навчання плавання розкривають численні роботи вчених (О. О. Пилипко, 2015; В. К. Бальсевич, 1996; В. О. Биков, 2004; І. Л. Гончар, 2006; Ю. М. Віхляєв, 2007; А. Ю. Нікольський, 2011; З. І. Філатова, 2015). При цьому думки щодо спрямованості методики навчання плавання різняться, але більшість дослідників відзначають потребу впровадження сучасних педагогічних технологій, створення комплексу науково-методичного забезпечення, належних умов для організації безпеки життєдіяльності в процесі навчання плавання, свідомого підвищення мотивації до занять з оволодіння його початковими навичками, особливо підлітків зі зниженими функціональними можливостями організму.

Різняться загальнометодичні погляди фахівців щодо вибору способу навчання плавання, особливо учнями з функціонально зниженим станом здоров'я, які під час анкетування підкреслюють значущість для них психологічно й функціонально комфортних способів оволодіння навичками плавання (С. А. Білітюк, 2006; В. В. Дементьев, 2007; О. А. Мельникова, 2007; А. Б. Глазко, 2008). На думку науковців, вибір методики та, відповідно, способу плавання на етапі першочергового вивчення відіграє вирішальну роль у якості засвоєння навчальних плавальних умінь і навичок.

Фахівцями (І. В. Бондар, 2010, 2013, 2014; О. В. Дрозд, 1999; В. Л. Єрмаков, 2017) зауважено, що застосування одних і тих самих засобів фізичного виховання під час використання різних методик їх навчання сприяє досягненню різних впливів на системи організму, зокрема на центральну нервову систему.

Вибір методики, а отже, способу плавання, особливо на початковому етапі навчання підлітків зі зниженими функціональними можливостями організму, на думку дослідників, має досить проблемний характер, оскільки оволодіння таких учнів навичками плавання досить часто супроводжується їх зневірою у власних фізичних здібностях, невмінням своєчасно виконувати команди тренера, насмішками товаришів по групі та ін. Ця обставина свідчить, що процес початкового навчання плавання, особливо школярів підліткового віку зі зниженими функціональними можливостями організму, зумовлює потребу більш чіткого обґрунтування оптимізації й часткової зміни зовнішньої структури особливостей упровадження методики навчання плавання (форми, методи організації, психолого-педагогічні підходи) з означеною категорією молоді відповідно до її мотиваційних пріоритетів.

Вищеозначене дає підставу вважати, що вдосконалення методики навчання плавання учнів підліткового віку є актуальною проблемою та потребує ґрунтовного вивчення й зумовлює необхідність дослідження на тему: «Методика навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну працю виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344). Роль здобувача полягає в розробці й обґрунтуванні організаційно-методичних положень навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями.

Тему дисертації затверджено вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 29.01.2012 р.).

**Мета дослідження** – обґрунтувати методику навчання плавання для підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи та експериментально перевірити її ефективність.

#### **Завдання дослідження:**

1) здійснити аналіз дослідженості науково-методичної й практичної літератури з питань навчання плавання школярів зі зниженими функціональними можливостями в позаурочний час;

2) дослідити мотиваційні прагнення та фізичний стан організму підлітків зі зниженими функціональними можливостями як передумови до навчання плавання в умовах позаурочної роботи;

3) визначити психолого-педагогічні підходи до методики навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи;

4) експериментально перевірити ефективність розробленої методики навчання плавання для підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи.

**Об'єкт дослідження** – навчання плавання учнів-підлітків зі зниженими функціональними можливостями в системі позаурочної роботи

**Предмет дослідження** – форми, засоби, методи та принципи навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в позаурочний час.

Для виконання зазначених вище завдань проведено комплексне дослідження з використанням: 1) *теоретичних методів*: аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та нормативно-методичної літератури, порівняння, систематизація даних наукової літератури – для обґрунтування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, розробки програми дослідження; 2) *емпіричних методів*: анкетування, усне опитування, бесіди, педагогічне тестування, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для визначення особливостей мотиваційно-ціннісних орієнтирів підлітків до занять плаванням, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей підлітків та ефективності розробленої методики; 3) *статистичних методів* – для математичної обробки отриманих даних, визначення статистичної значущості відмінностей між вибірками підлітків.

Дослідження проводили з 2011 до 2017 р. Воно включало такі **етапи**:

– *аналітичний* (2011–2012 рр.), під час якого здійснено аналіз філософської, психологічної, педагогічної, соціологічної та медико-біологічної науково-методичної літератури; визначено об'єкт, предмет, мету, окреслено завдання й розроблено програму майбутнього дослідження;

– *констатувальний* (2012–2013 рр.), що включав дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, серцево-судинної та дихальної систем підлітків; аналіз мотиваційних прагнень, стану фізичного й психічного здоров'я респондентів; розробку організаційно-методичних положень методики навчання плавання при знижених функціональних можливостях;

– *експериментальний* (2013–2015 рр.), який передбачав організацію формувального експерименту та перевірку ефективності розробленої методики навчання плавання;

– *узагальнювальний* (2015–2017 рр.), у процесі якого проаналізовано, узагальнено й інтерпретовано результати експерименту, сформульовано висновки, проведено апробацію результатів дослідження та оформлено дисертаційну роботу.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальну роботу нами здійснено на базі загальноосвітніх навчальних закладів №№ 4, 10, 19 та 22 м. Луцька,

комунального закладу «Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву плавання Луцької міської ради» й оздоровчого центру «Віпурі-Кет». У дослідженні брали участь 272 підлітки віком 13–14 років (176 хлопців і 96 дівчат). Серед хлопців – 104 учні основної медичної групи з фізичного виховання й 72 – підготовчої (2-га група здоров'я). Серед дівчат було 48 школярів основної та 48 – підготовчої групи.

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- *уперше* обґрунтовано методику навчання плавання підлітків в умовах позаурочної роботи на основі врахування функціональних можливостей їхнього організму, мотиваційного прагнення навчитися плавати та індивідуальної плавально-координаційної схильності як критеріїв диференціації поділу на групи в ході початкового етапу навчання;

- *подальшого розвитку* набули положення оптимізації впровадження засобів, методів, форм і педагогічних умов навчання плавання підлітків щодо функціональних можливостей організму, які сприяли ефективності навчання відповідно до їхнього мотиваційного прагнення;

- *додовнено* відомості про особливості методики навчання плавання учнів з урахуванням негативних проявів попереднього досвіду знайомства з водою й впливу особливостей функціональних захворювань під час перебування у воді в позаурочних формах навчально-виховної роботи на основі особистісно орієнтованого підходу;

- *додовнено* відомості про рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стан здоров'я, захворюваність і функціональні можливості серцево-судинної й дихальної систем організму підлітків.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в розробленні методики навчання плавання для підлітків зі зниженими функціональними можливостями.

Результати дослідження впроваджено в практику навчальної роботи Луцької гімназії № 26 (акт впровадження № 9-41/557 від 21.06.2017 р.), Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (акт впровадження № 428 від 17.10.2017 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження № 03-28/02/4198 від 25.10.2017 р.), комунального закладу «Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву плавання Луцької міської ради» (акт впровадження № 37-1/2-04 від 15.09.2017 р.), оздоровчого центру «Віпурі-Кет» у м. Луцьку від 14.03.2017 р.).

Матеріали дослідження можуть бути використані під час підготовки фахівців із фізичного виховання й спорту в процесі викладання таких навчальних дисциплін, як «Плавання та методика його викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика оздоровчої роботи», а також для розробки навчальних програм та методичних рекомендацій.

**Особистий внесок здобувача** полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності методики навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями.

У спільних публікаціях, де здобувач є співавтором, він брав участь в отриманні експериментальних даних та їх інтерпретації.

**Вірогідність результатів дослідження** забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, застосуванням комплексу взаємопов'язаних методів, які адекватні предмету, меті й завданням роботи, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень розробленої методики навчання, аналізом одержаних результатів, репрезентативністю вибірки та використанням методів математичної статистики.

**Апробація результатів дисертації.** Результати дослідження висвітлено на шести міжнародних науково-практичних конференціях: VI Міжнародній науково-практичній конференції аспірантів і студентів «Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє» (Луцьк, 12–13 травня 2010 р.), V Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк; Світязь, 27–29 вересня 2012 р.), Międzynarodowa konferencja naukowa «Aktywność fizyczna I odżywianie w poprawie stanu zdrowia ludności» (Uroczysko Zaborek w Jianowie Podlaskim, 28–29 maja 2013 r.), IX Міжнародній науково-практичній конференції студентів і аспірантів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (Луцьк, 12–13 травня 2015 р.), V Міжнародній науково-практичній конференції «Третій рівень освіти в Україні: становлення та тенденції» (Луцьк; Світязь, 17–20 листопада 2016 р.), VI Міжнародній науково-практичній конференції «Третій рівень освіти в Україні: становлення та тенденції» (Світязь, 16–19 листопада 2017 р.); одній усеукраїнській науково-практичній конференції: I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід і перспективи» (м. Рівне, 6–7 грудня 2012 р.); щорічних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (2012–2015 рр.); обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури (2012–2017 рр.).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження висвітлено в 9 наукових доробках, 6 із яких – у фахових виданнях України, 1 – у закордонному періодичному виданні, 2 – у збірниках матеріалів конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (270 позицій) і 10 додатків. Загальний обсяг дисертації – 252 сторінки. Роботу ілюстровано 40 рисунками й 35 таблицями.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** аргументовано актуальність теми дослідження; указано його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, етапи науково-педагогічного пошуку; розкрито наукову новизну й практичне значення одержаних результатів; обґрунтовано їх вірогідність; подано інформацію про апробацію, упровадження результатів дослідження й кількість публікацій, які відображають зміст дисертаційного дослідження.

У першому розділі – «Теоретичні основи навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи» – розглянуто проблему значущості здоров'язберігального обсягу рухової активності підлітків у позаурочний час, особливості психофізичного стану школярів зі зниженими функціональними можливостями організму, актуалізовано значущість життєзбережувальної функції плавання, його роль у поліпшенні фізичного стану й рухових можливостей учнів та окреслено сучасні підходи до методики навчання плавання дітей і молоді зі зниженими можливостями.

Однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я учнів є недостатній обсяг рухової активності, що з кожним роком навчання у загальноосвітньому навчальному закладі зменшується, а уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11–13 % (О. Д. Дубогай, 2006, 2008, 2017; Т. Ю. Круцевич, 2005). Рухову активність реалізують не для досягнення чітко визначеної мети її впровадження, а відповідно до структури та спрямованості рухових дій, що принципово впливає на розвиток фізичних, розумових та творчих можливостей учнів. Результатом таких методичних підходів є прояв ефективності їх впливу на зміцнення здоров'я, протидію й профілактику хвороб, корекцію будови та маси тіла (О. Д. Дубогай, 2017).

Гіпокінезію й гіподинамію зумовлюють велика кількість уроків у загальноосвітній школі, домашніх завдань, тривале перебування біля телевізора та комп'ютера, недостатність уроків фізичної культури на тиждень, нераціональне харчування, зниження ефективності профілактичних заходів, відсутність або брак рекреаційних заходів (чинники, які є причиною погіршення стану здоров'я й збільшення захворюваності серед школярів) (В. В. Захожий, 2012; І. Васкан, 2016).

Науковими дослідженнями встановлено, що обсяг рухової активності значно знижується вже в період навчання в середніх класах. Доведено, що старшокласники практично зовсім не бажають відвідувати уроки фізичної культури (А. Дусавицький, 2011; Е. Ильин, 2014; В. Бальсевич, 2003; О. Бар-Ор, 2009), пояснюючи цю обставину тим, що їх зміст та методика проведення практично не стимулюють потребу підлітків у руховій активності. Ця проблема дискусивна не тільки серед вітчизняних, але й зарубіжних учених (О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, 2017; М. В. Edwards, 2011; J. H. Ishee, 2003; U. Pühse, 2005).

У сучасних наукових дослідженнях (Л. Б. Биковська, 2006; В. В. Захожий, 2011) підкреслено, що одним зі способів розширення рухової активності школярів є не лише засоби та методи, котрі сприяють психоемоційному покращенню мотиваційного прагнення підлітків до занять фізичною культурою, передбачених програмою загальноосвітнього навчального закладу, але і їх стимулювання й заохочення до активної участі в будь-яких спортивно-масових заходах під час уроків фізичної культури.

Принципово важливий факт розбіжності між емоційним бажанням школярів займатися різними видами фізичних навантажень та функціональними можливостями їхнього організму, особливо серцево-судинної й дихальної систем.

Установлено, що однією з особливостей стану здоров'я учнів у підлітковому віці, саме в період прискореного їх росту в довжину, є виражена невідповідність об'єму порожнини серця ємності магістральних судин. Очевидно, що саме в цей віковий період збільшуються легеневі обсяги, розтяжність легенів; зменшуються відносні величини легеневої вентиляції. Ученими визначено, що в підлітковому віці різняться функціональні показники кардіореспіраторної системи як хлопців, так і дівчат.

Установлено, що віковий період 12–16 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних якостей (О. О. Пилипко, 2015; О. П. Митчик, 2002; В. В. Захожий, 2011). У цьому віці спостерігаємо високі темпи зростання сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості, координаційних здібностей, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних можливостей організму.

Протягом останніх років особливо актуальним стало використання фізичних навантажень різної спрямованості з метою оздоровлення організму (Л. Б. Андрющенко, 2001; С. А. Білітюк, 2006; З. І. Філатова, 2017). Вагоме значення для підвищення рівня фізичної підготовленості має плавання як один з ефективних засобів зміцнення здоров'я й фізичного розвитку людини з перших місяців її життя до самої старості.

Загальновідомо, що плавання покращує рівень загартованості, сприяє формуванню нормальної постави, корекції плоскостопості, має гармонійний вплив майже на всі м'язові групи, поліпшує функцію дихальної й серцево-судинної систем, знижує надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему, та розвиває вестибулярну стійкість (Т. Б. Кутек, 2013).

Дослідження, спрямовані на еспериментальну перевірку ефективності методик навчання плавання учнів середнього шкільного віку, не такі численні. Н. Ж. Булгакова (1984) вважає, що успішно навички плавання засвоюються в молодшому шкільному віці. Утім, дослідження, проведені Б. Д. Розпутняком (2000, 2003, 2008–2012), свідчать, що найбільш ефективно навчаються плавання та стають потім навіть спортсменами саме учні, які починають опановувати ці навички у 12–14 років. Характерно, що методика навчання плавання школярів, заснована на комплексній оцінці вже набутих умінь, найбільш ефективна, якщо враховується вікове диференціювання засобів навчання (В. В. Дементьев, 2007).

Частка учнів, які не вміють плавати, досить висока (50–80 % молодших школярів та 20–30 % підлітків). Потрібно відзначити, що в школах на уроках плавання опановує ці навички лише дуже незначний відсоток учнів (І. Д. Смолякова, 2016; Н. С. Сухарева, 1996; Т. Є. Яворська, 2013, 2014). Зазначено також, що у 2015 р. зафіксовано 622 трагічні випадки на воді, у 2016 р. – 976. У 2017 р. на водоймах загинуло близько 700 людей, серед них – до 70 дітей.

Причини низької ефективності методик навчання плавання вчені пояснюють не лише фактом малого часу, відведеного для освоєння базового досвіду плавання й елементів техніки спортивних способів, але й функціональним станом організму учнів, їхньою фізичною готовністю до успішного оволодіння навичками плавання.

У другому розділі – **«Фізичний стан організму та мотиваційні прагнення підлітків зі зниженими функціональними можливостями як передумови до навчання плавання в умовах позаурочної роботи»** – представлено результати констатувального педагогічного експерименту.

Ураховуючи принципово важливе значення рівня психофізичних особливостей організму підлітків із функціональними відхиленнями в стані здоров'я під час визначення найбільш оптимально ефективних методичних підходів до оволодіння навичкою плавання, ми дослідили особливості функціонування кардіореспіраторної системи, розвиток рухових якостей, психоемоційного стану й умотивованості до навчання плавання.

У процесі дослідження фізичного стану організму підлітків, які бажали навчитися плавати, але мали знижені функціональні можливості організму, нами визначено, що в них частіше спостерігали блокади провідності імпульсів серця, гіпертрофію лівого шлуночка, порушення вегетативної рівноваги та вегетативного тону, зниження кровонаповнення судин верхніх і нижніх кінцівок, асиметрію кровотоку, підвищення показників загального й периферичного опору на фоні зниження показників об'ємної швидкості викиду та потужності лівого шлуночка, зниження індексів Робінсона й Руф'є, що загалом свідчить про виражене зниження функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Потрібно відзначити, що слабкість функціонування серцево-судинної системи супроводжувалася зниженням показників дихальної: обсягу життєвої ємності легенів, їх форсованої життєвої ємності, об'єму форсованого видиху, максимальної об'ємної швидкості видиху, індексу Тіфно, тривалості затримки дихання на вдиху й видиху.

Під час вивчення показників психоемоційного стану зафіксовано прояви дратівливості, збудження, виснаження, психоемоційної нестабільності, зниження самопочуття, активності та настрою. Ці ознаки науковці (Б. Д. Розпутняк, 2008; К. С. Яримбаш, 2006; С. А. Білітюк, 2006; Д. О. Силантьєв, 2011) визначали як характерні для підліткового віку, особливо для учнів з ослабленим здоров'ям.

Досить виражене ослаблення організму підтверджувалося великою кількістю пропущених школярами протягом навчального року днів через хворобу (від 6 до 30). Найбільш часто ми спостерігали прояви захворюваності органів дихання, сечостатевої системи, травми та отруєння.

Вивчення стану розвитку рухових якостей засвідчує низький їх рівень, особливо стосовно сили, гнучкості й спритності.

Утім, потрібно відзначити, що, незважаючи на низькі показники кардіореспіраторної системи, рівня розвитку рухових якостей, досить виражені прояви астеничного стану організму під час анкетування щодо визначення прагнення навчитися плавати, учні як експериментальної, так і контрольної групи мали високий рівень умотивованості до оволодіння навичками плавання в позаурочний час. Так, 63–72 % із них прагнули в майбутньому проявити себе в цьому виді спорту, 27–38 % – навчитися плавати не гірше від однолітків. Серед причин невідвідування окремих занять у процесі оволодіння навичками плавання підлітки називають в основному сором'язливість (65 %), страх

переохолодження (80 %), травмування (понад 30 %), утоплення (62–73 %) і невпевненість у позитивному результаті навчання (67 %).

Отже, визначається принципова значущість методично правильної постановки навчально-тренувальної та виховної роботи в період оволодіння навичками плавання в позаурочний час учнів підліткового віку, які мають функціональні відхилення в стані здоров'я.

У третьому розділі – **«Науково-методичні основи реалізації методики вдосконалення навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи»** – запропоновано та обґрунтовано особливості організації, форми, засоби й методи навчання плавальних умінь і навичок дітей підліткового віку з функціональними відхиленнями в стані здоров'я в позаурочний час.

Згідно з анкетним опитуванням, ураховуючи усвідомлене визначення підлітками зі зниженими функціональними можливостями організму бажання щодо значущості оволодіння навичками плавання в умовах позаурочної роботи, висвітлено основні засади моделі методики навчання плавання відповідно до їхніх мотиваційних потреб та відібраних стимулів. Серед потреб значущості навчання плавання підлітками визначено такі, котрі адаптовано нами до загальноприйнятих під час розгляду теорії мотивації, а саме: у підтримці збереження життєдіяльності й здоров'я під час перебування у водному середовищі; надійності та безпеки; в емоційній напрузі й ризику; в особистісному визнанні під час спілкування з однолітками; у соціальному статусі; самоствердженні, престижі, radoцax і задоволенні під час спортивних досягнень у басейні.

Окреслення стимулів на основі означення мотиваційних потреб підлітків зі зниженими функціональними можливостями організму дало змогу впроваджувати принципи гуманізму в процес навчання плавання. При цьому особливу увагу нами приділено пріоритетності самостійного вибору інтенсивності виконання плавальних вправ на початкових етапах навчання; словесному заохоченню учнів, які покращували техніку виконання плавальних вправ і результати поліпшення часу подолання заданих дистанцій; створенню гідних відносин у групі під час занять та сприятливого психологічного клімату; залученню підлітків у процесі змагань до участі в ролі помічників суддів.

Організаційними принципами передбачено створення безпечних і сприятливих умов для навчання початкового плавання; упровадження в процес оволодіння навичками плавання різноманітних форм і методів організації занять; забезпечення якісним, різноманітним інвентарем й обладнанням під час занять як на суші, так і безпосередньо у воді.

Структурованими елементами процесу навчання плавання підлітків на основі врахування особливостей віку та відхилень у стані здоров'я були завдання, педагогічні принципи, форми організації навчально-виховного процесу, засоби з елементами реабілітаційної й загальнооздоровчої спрямованості, емоційно-психологічні та педагогічні умови й методи їх застосування, етапи навчання, діагностичні та контрольні заходи, кінцевий результат (рис. 1).

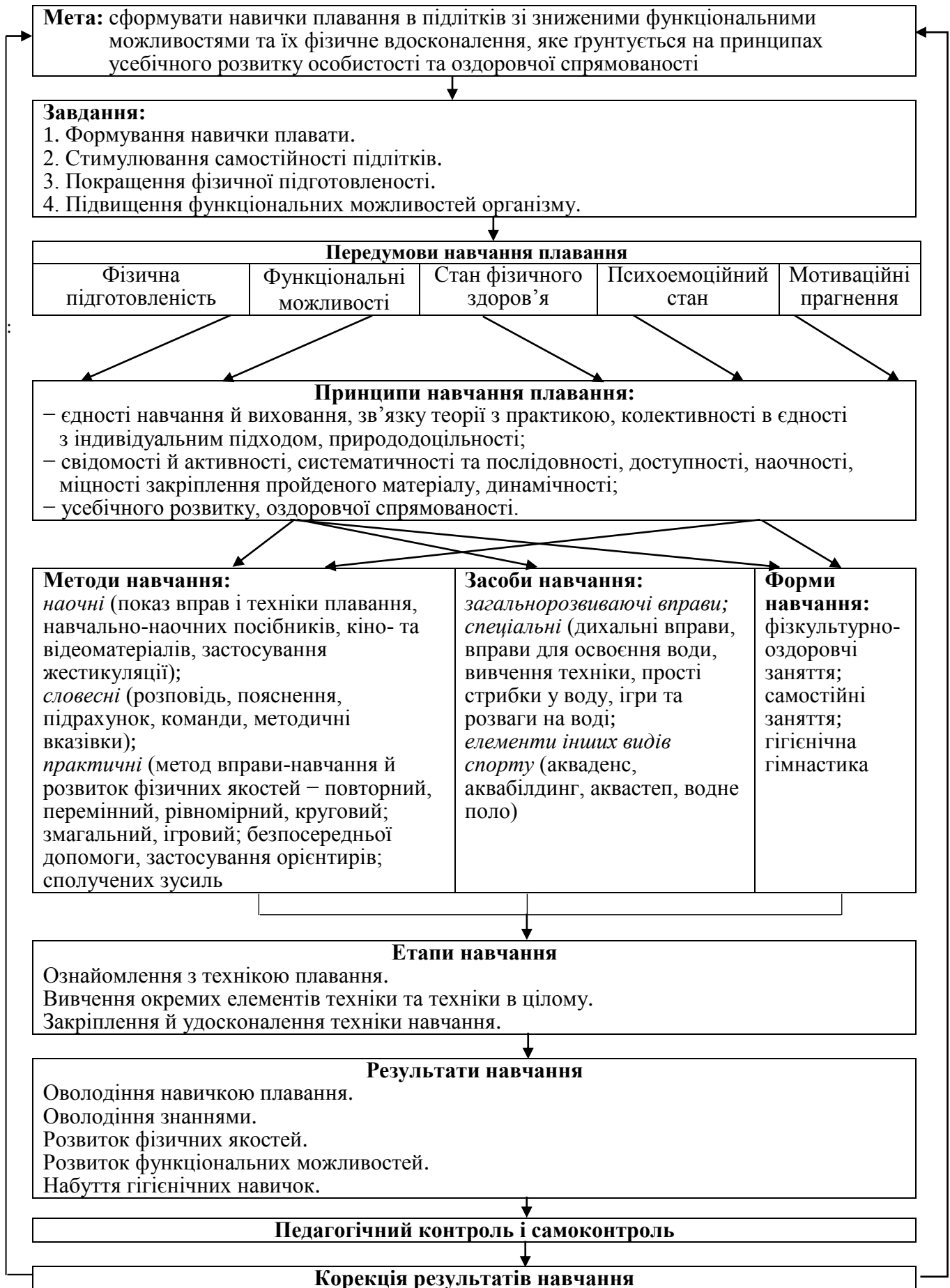


Рис. 1. Блок-схема методики навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями

Відповідно до мети дисертаційного дослідження нами розроблено експериментальну методику навчання плавання підлітків із функціональними порушеннями стану здоров'я, яка ґрунтувалася на педагогічних і специфічно спрямованих принципах оздоровчо-реабілітаційних та спортивних навантажень; систематичності й послідовності, свідомості та активності, усебічного й гармонійного розвитку особистості, відповідності фізичних навантажень психофізичним можливостям організму підлітків, цілеспрямованості до формування спеціальних плавальних умінь і навичок, їх закріплення; єдності загальної й спеціальної плавальної підготовки, безперервності навчально-тренувального процесу, поступовості при збільшенні довжини плавальних дистанцій для вдосконалення загальної витривалості організму засобами плавання; хвилеподібності на основі варіативності зміни часу та довжини плавальних навантажень; єдності й взаємозв'язку рівня плавальної підготовленості та змагальної діяльності, циклічності навчально-оздоровчого й тренувального процесу, що дало підставу окреслити ефективні форми, засоби, психолого-педагогічні умови та оптимальні методи для виконання поставлених у дисертації завдань.

Основною формою організації процесу навчання плавання підлітків, які мають функціональні порушення в стані здоров'я, були заняття (індивідуальні, групові й навіть колективні), на яких навчальний час відведено на знайомство, оволодіння та вдосконалення умінь і навичок плавання на воді з метою покращення техніки виконання спеціальних плавальних вправ та підвищення рівня загальної фізичної підготовки. Для поліпшення ефективності засвоєння й удосконалення техніки формування плавальних навичок і загального рівня фізичної підготовленості використано різноманітні засоби навчання (загально- та спеціальнопідготовчі), які сприяли розв'язанню навчальних, оздоровчо-реабілітаційних і виховних завдань.

Цілеспрямовану організацію процесу навчання плавання підлітків із порушенням функціональних можливостей організму здійснено за рахунок адекватного підбору методів, а саме: цілісного навчання й за частинами; розвитку та вдосконалення рухових здібностей (інтервальний, безперервний); самостійних методів, таких як ігровий, змагально-ігровий, змагальний. На особливу увагу заслуговують специфічні, спеціально спрямовані методи, як-от: метод «під тиском», що полягає в отриманні підлітком указівки щодо повторення рухів певної структури у воді в ігровій формі задля подолання страху стосовно води; виконання окремих елементів техніки певного стилю плавання на суші й безпосередньо у воді як на місці, так і в русі (циклічного та ациклічного характеру); метод групового опанування (без партнера, із партнером) на суші й у воді; метод індивідуального засвоєння підлітком елементів техніки певного стилю плавання; метод групового опанування техніки виконання певних рухів та техніки плавання під команду викладача; метод спеціальних вправ, що спрямований на засвоєння умінь і навичок виконання поворотів, стрибків зі стартової тумбочки й ін. за рахунок розвитку швидкості рухової реакції та орієнтування, швидкості переміщень, стрибучості, спеціальної спритності, гнучкості й спеціальної витривалості; методи керівництва (розпорядження, командний, звукові та зорові сигнали, звукові орієнтири); методи наочного впливу.

Процес навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями

організму був послідовним, неперервним, систематичним і комплексним. Його реалізація відбувалася за три основні етапи (ознайомлення, розучування, закріплення).

Реалізацію методики навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями організму здійснено за допомогою організації відповідних психолого-педагогічних умов: системно-цілісного підходу до учнів з урахуванням їхнього мотиваційного прагнення до оволодіння технікою плавання, рівня психофізичних можливостей організму, поведінкових особливостей прояву підліткового віку, діагнозу захворювання, плавальнo-координаційної схильності до оволодіння навичками плавання.

Комплексний підхід до контролю за рівнем сформованості основних компонентів оволодіння вмінням плавати забезпечувався створенням багатофункціональної системи педагогічного контролю, що складалася з попереднього, оперативного й поточного видів контролю. Система попереднього контролю містила заходи діагностики вихідного рівня фізичного та морфофункціонального стану й рухової підготовленості підлітків і включала набір спеціальних рухових тестів та методик оцінювання якостей моторики й функцій організму до навчання плавання. Оперативний контроль уключав перевірку рівня сформованості основних компонентів координаційних здібностей до оволодіння технікою певних стилів плавання за допомогою безпосередньої їх демонстрації в басейні під час спортивно-змагальних ігор та естафет. Поточний контроль містив комплекс заходів для визначення рівня індивідуальних досягнень підлітків, що передбачало розробку критеріїв диференційованої оцінки сформованості основних компонентів рівня майстерності оволодіння навичками плавання спортивними стилями з урахуванням ступеня покращення функціональних можливостей організму й загальної рухової підготовленості.

Особливостями запропонованої нами методики навчання плавання на початковому етапі занять була її побудова на врахуванні як мотиваційного прагнення, так і особливої уваги до поведінкових реакцій підлітків у воді, що іноді може бути характерне для їхнього віку у вигляді психоемоційних та психофізичних проявів, зважаючи на особливості знижених функціональних можливостей організму досліджуваного контингенту. Методичною ознакою на перших заняттях стало акцентування на запобіганні виникненню непередбачених ситуацій, оскільки наявність у діагнозі таких функціональних порушень, як неврози, юнацька гіпертонія й гіпотонія, вегето-судинна дистонія, шлунково-кишкові розлади, часто провокують у підлітків під час навчально-початкового відвідування занять у басейні відчуття неспокою навіть уже в роздягальні, прискорення серцебиття та частоти дихання при незначних рухових діях під час занурення у воду, утрату рівноваги, падіння, а іноді навіть захлинання (Г. О. Паравян, 1980; В. М. Корягин, 2009). Відтак упроваджено форми організації навчального процесу з урахуванням вірогідності запобігання чинникам ризику прояву непередбачених ситуацій на основі ступеня їх психологічного сприйняття підлітками з порушенням функціональних можливостей організму. Крім того, під час побудови навчального процесу, спрямованого на формування плавальних умінь та навичок, одним із системоутворювальних факторів було врахування індивідуальної плавальнo-координаційної схильності кожного з підлітків як критерію диференціації поділу на навчальні групи в ході початкового етапу навчання. Плавальнo-координаційна схильність до оволодіння відповідними навичками є

інформативною ознакою консервативної нейромоторики індивіда й має чіткі параметри виявлення (В. С. Васільєв, О. Ю. Савельєва, 1988).

Методика навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями передбачала поступове збільшення об'єму плавального навантаження за одне тренування, тривалості занять на суші з незмінною їх протяжністю у воді. Регулювання інтенсивності навантаження відбувалося за частотою серцевих скорочень. Навчання за експериментальною методикою передбачало опанування навички плавання кролем на грудях і спині протягом 48 занять із діленням їх на три етапи. Перехід від одного етапу до іншого відбувався за задовільного виконання контрольних нормативів. Кожен учень вів щоденник самоконтролю, розроблений на основі «Щоденника здоров'я» О. Д. Дубогай (1997). Підлітки зі зниженими функціональними можливостями експериментальної групи здійснювали записи щодо самопочуття, реакції на навантаження, зміни ЧСС і т. ін. під контролем батьків та тренера-викладача. Методика навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями передбачала виконання ними спеціальних вправ на укріплення COR-м'язів для покращення рівноваги й балансування.

У педагогічному експерименті брали участь 124 підлітки зі зниженими функціональними можливостями (76 хлопців та 48 дівчат). Задля оптимізації навчання плавання школярів використано диференційований підхід, який передбачав раціональний розподіл на групи відповідно до вихідних плавальних навичок, координаційно-рухових плавальних здібностей, психоемоційного й фізичного стану організму підлітків, а також результатів тестування спеціальної рухової підготовленості. Експериментальну групу склали підлітки, які позначали в опитувальній анкеті страх стосовно води, але високий рівень позитивної вмотивованості до оволодіння навичками плавання (38 хлопців і 24 дівчини). Учні експериментальної групи займалися за розробленою нами методикою навчання плавання.

До контрольної групи віднесено підлітків, які мали достатній рівень фізичної підготовленості, високу вмотивованість навчання плавання, оволодіння навичками спортивного плавання (38 хлопців і 24 дівчини).

Учні контрольної групи займалися за програмою 36-ти уроків навчання плавання (Л. В. Макаренко, 1985).

Після завершення педагогічного експерименту в підлітків експериментальної групи інтерес до занять плаванням збільшився: у 33 % хлопців та 45 % дівчат він відповідає високому рівню, у 42 % дівчат і 32 % хлопців – вищий за середній.

Усі підлітки експериментальної групи навчилися плавати. Із них 42 % не припинили заняття оздоровчим плаванням, 31 % – потрапили в групу початкової підготовки третього року навчання, 28 % – у навчально-тренувальну групу й продовжили професійно займатися плаванням (у контрольній групі – 9 %). Серед підлітків контрольної групи навчилися плавати 75 % учнів, 25 % не формували такого навичку. Причинами цього можуть бути часті пропуски занять у зв'язку з хворобою, відсутність відповідних здібностей в останніх. Близько 50 % підлітків контрольної групи після того, як навчилися плавати, припинили відвідування басейну.

Не хворіли протягом навчального року понад 50 % підлітків експериментальної

групи та близько 25 % – контрольної. Від початку експерименту частка підлітків, котрі не хворіли (усього 10 %), в експериментальній групі зросла на 40 %, а в контрольній – на 20 %. Це можна пояснити виконанням великої кількості дихальних вправ і свідомим загартуванням у воді. Отже, підлітки зі зниженими функціональними можливостями експериментальної групи більш систематично відвідували заняття з плавання, оскільки менше пропускали навчання через хворобу.

Показники фізичної підготовленості підлітків експериментальної групи є вищими, порівняно з контрольною. Більшість середніх показників тестів фізичної підготовленості підлітків експериментальної групи після проведення дослідження відповідали оцінці «добре», а в контрольній – «задовільно».

Аналіз серцевого ритму підлітків по закінченню педагогічного експерименту засвідчив його нормалізацію. Так, нормокардію зареєстровано в 71 % дівчат і 58 % хлопців експериментальної групи.

Після проведення педагогічного експерименту в підлітків експериментальної групи знизилась активність симпатичної нервової системи й підвищилася – парасимпатичної. Вегетативну рівновагу простежено в понад 60 % підлітків експериментальної групи.

У хлопців експериментальної групи відзначено вищі, порівняно з контрольною, показники систолічного об'єму крові й потужності лівого шлуночка. Нижчими в хлопців експериментальної групи були показники витрат енергії й загальний периферичний опір, що вказує на більш економну роботу серця.

Кількість підлітків експериментальної групи з нормальним типом гемодинаміки протягом експерименту зросла на 48 і 28 %, у контрольній – на 16 і 11 % відповідно.

По завершенню педагогічного експерименту покращились інтенсивність та симетричність кровонаповнення судин верхніх і нижніх кінцівок.

Об'ємні показники зовнішнього дихання в експериментальній групі більші, ніж у контрольній. При цьому для ЖЄЛ різниця є статистично значущою. Цей показник після проведення експерименту зріс в експериментальній групі на 800–900 мл.

Отже, педагогічний експеримент засвідчив високу ефективність розробленої методики, її валідність, статистично значиме зниження абсолютного ризику щодо досягнення результатів навчання плавання, що є підставою для її впровадження в навчальний процес.

## ВИСНОВКИ

1. За період навчання в сучасній школі відбувається суттєве збільшення кількості порушень у стані здоров'я дітей. Критичний період функціонального стану організму при переході від молодшого до середнього шкільного віку збігається з початком пубертатних перебудов в організмі учнів і зумовлює зниження функціональних можливостей фізіологічних систем. Погіршення здоров'я більшості дітей після закінчення початкової школи проявляється у вигляді несприятливих змін із боку опорно-рухового апарату та погіршення низки важливих психофізіологічних параметрів, збільшення кількості стресових психоемоційних станів і чисельності звернень за медичною допомогою.

Багато наукових доробок стосується проблеми здорового способу життя,

застосування диференційного підходу під час виконання фізичних вправ, організації навчання плавання дітей із порушеннями аналізаторів, методики навчання плавання молодших школярів, дітей раннього віку, дошкільнят і студентів. У літературі практично відсутні розробки методик навчання плавання підлітків із функціональними відхиленнями в стані здоров'я в умовах позаурочної роботи. Обмаль досліджень щодо покращення функціональних можливостей підлітків з ослабленим здоров'ям засобами плавання.

2. У результаті констатувального експерименту, який уключав вивчення стану здоров'я та загальної фізичної підготовленості, визначено й підтверджено дані про те, що рівень соматичного здоров'я та рухова підготовленість підлітків зі зниженими функціональними можливостями організму перебувають у межах від низького до нижчого від середнього, що підтверджується зафіксованими блокадами провідності імпульсів серця, гіпертрофією лівого шлуночка, порушеннями вегетативної рівноваги та вегетативного тону, зниженням кровонаповнення судин верхніх і нижніх кінцівок, асиметрією кровотоку. Означені зміни показників свідчать про виражене зниження функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Слабкість функціонування серцево-судинної системи підлітків з ослабленим здоров'ям супроводжувалася зниженням об'ємних і швидкісних показників дихальної системи й тривалості проб із затримкою дихання, слабкість нервової системи – проявами дратівливості, збудження, виснаження, психоемоційної нестабільності, зниження самопочуття, активності та настрою.

Виражене ослаблення організму підтверджено великою кількістю пропущених підлітками протягом навчального року через хворобу днів (6–30). Найчастіше фіксували прояви захворюваності органів дихання, сечостатевої системи, травми й отруєння.

Вивчення стану розвитку рухових якостей свідчить про їх низький рівень, особливо сили, гнучкості та спритності.

Незважаючи на досить низькі показники кардіореспіраторної системи, рівня розвитку рухових якостей, виражені прояви астеничного стану організму, під час анкетування визначено прагнення навчитися плавати в учнів як експериментальної, так і контрольної груп, котрі мали високий рівень умотивованості до оволодіння відповідними навичками в позаурочний час.

3. Особливості методики навчання плавання підлітків із порушенням функціональних можливостей організму ґрунтувалися на адекватному підборі методів, а саме: метод цілісного навчання та за частинами; метод розвитку й удосконалення рухових здібностей (інтервальний, безперервний); самостійні методи (ігровий, змагально-ігровий, змагальний). Крім того, розроблені та впроваджені специфічні, спеціально спрямовані методи, а саме: метод «під тиском»; метод групового засвоєння; метод індивідуального засвоєння підлітками елементів техніки певного стилю плавання; метод групового засвоєння техніки виконання певних рухів і техніки плавання під команду викладача; метод спеціальних вправ; методи наочного впливу (спеціальне плавальне обладнання, тренажери, навчальні пристрої).

Реалізацію методики навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями організму здійснено за допомогою організації відповідних психолого-

педагогічних умов: системно-цілісного підходу до учнів з урахуванням їхнього мотиваційного прагнення до оволодіння технікою плавання, рівня психофізичних можливостей організму, поведінкових особливостей прояву підліткового віку, діагнозу захворювання, плавальо-координаційної схильності до оволодіння відповідними навичками.

Особливостями запропонованої методики навчання плавання на початковому етапі занять була її побудова як на врахуванні мотиваційного прагнення, так і особливій увазі до поведінкових реакцій підлітків у воді, що іноді може бути властиве для їхнього віку у вигляді психоемоційних та психофізичних проявів, ураховуючи особливості знижених функціональних можливостей організму досліджуваного контингенту.

4. Експериментальна перевірка розробленої методики навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями засвідчила її ефективність, що підтверджено:

- сформованою плавальою навичкою. Усі підлітки експериментальної групи навчилися плавати й продовжили заняття плаванням, 42 % – оздоровчим плаванням, 31 % – у групі початкової підготовки третього року навчання, 28 % – у навчально-тренувальній групі (у контрольній групі – 9 %). Серед підлітків контрольної групи навчилися плавати 75 % учнів. Вважаємо, що в 13–14 років діти найбільш біологічно зрілі до навчання, що сприяє високій ефективності навчання плавання й у подальшому – спортивному росту;

- збільшенням мотиваційного інтересу до занять плаванням. По завершенню педагогічного експерименту в 33–45 % підлітків експериментальної групи він відповідав високому рівню, у 32–42 % – вищому за середній;

- зменшенням кількості дітей, які хворіють. Від початку експерименту частка підлітків, котрі не хворіють, в експериментальній групі зросла на 40 %, а в контрольній – на 20 %;

- підвищенням рівня фізичної підготовленості. Показники фізичної підготовленості підлітків експериментальної групи є вищими, порівняно з контрольною. Більшість середніх результатів тестів фізичної підготовленості підлітків експериментальної групи після проведення дослідження відповідали оцінці «добре», а в контрольній – «задовільно»;

- підвищенням функціональних можливостей організму. Аналіз серцевого ритму після проведення педагогічного експерименту засвідчив нормалізацію серцевого ритму й вегетативної регуляції підлітків експериментальної групи. Кількість учнів експериментальної групи з еукінетичним типом гемодинаміки протягом експерименту зросла на 28–48 %, у контрольній – на 11–16 % відповідно. По завершенню педагогічного експерименту покращились інтенсивність та симетричність кровонаповнення судин верхніх і нижніх кінцівок. Об'ємні показники зовнішнього дихання в експериментальній групі більші, порівняно з контрольною. ЖЄЛ після проведення експерименту зросла в експериментальній групі на 800–900 мл.

Наше дослідження не розкриває всіх аспектів означеної проблеми. Подальшого опрацювання потребують питання побудови методики навчання плавання підлітків різних медичних груп здоров'я.

## Список опублікованих праць за темою дисертаційної роботи

### а) у яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Розпутняк Б., Ніфака Я., Сологуб О. Вплив інтенсивного тренування з плавання на організм дітей старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. № 3 (7). С. 109–112. (Особистий внесок здобувача полягає в здійсненні досліджень, статистичному опрацюванні даних, їх аналізі та написанні статті).

2. Пикалюк В. С., Усова О. В., Сологуб О. В. Фізична працездатність та функціональний стан кардіореспіраторної системи юних плавців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки/уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. № 3 (19). С. 362–367. (Особистий внесок здобувача полягає в здійсненні досліджень, статистичному опрацюванні даних, їх аналізі, написанні та оформленні статті).

3. Аналіз кореляції між антропометричними та гемодинамічними показниками осіб зрілого віку/В. С. Пикалюк, О. В. Усова, О. В. Сологуб та ін. *Нова педагогічна думка*. Рівне: Рівненський обл. ін-т післядипломної пед. освіти, 2013. № 4 (76). С. 176–180. (Особистий внесок здобувача полягає в проведенні антропометричних вимірювань, обчисленні індексів фізичного розвитку та дослідженні стану центральної й периферичної гемодинаміки).

4. The characteristic of physical development of the population under influence of the anthropogenic factors/O. Usova, O. Sologub, V. Dmytruk, W. Kovalchuk. *Health Problems of Civilization*. 2014. Biala Podlaska. V. 8, N. 2. S. 40–43. (Особистий внесок здобувача полягає в проведенні антропометричних вимірювань, обчисленні індексів фізичного розвитку, статистичному опрацюванні даних, їх аналізі, написанні та оформленні статті).

5. Романюк Ю., Сологуб О. Оцінка ефективності впливу аквааеробіки на функціональний стан студенток вищих навчальних закладів (мета-аналіз). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету. 2015. № 4 (55). С. 106–111. (Особистий внесок здобувача полягає в статистичному опрацюванні даних, їх аналізі, інтерпретації та написанні статті).

6. Усова О. В. Сологуб О. В. Деякі аспекти виконання якісного наукового дослідження. *Науковий вісник СНУ імені Лесі Українки. Педагогічні науки*. 2016. № 2 (304). С. 116–121. (Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та узагальненні наукової літератури, написанні й оформленні статті).

7. Сологуб О. Особливості фізичного стану підлітків в умовах сьогодення. *Гірська школа Українських Карпат*. 2017. № 16. С. 121–124.

### б) які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

8. Сологуб О. В. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість дітей. *Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє*: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. аспірантів і студентів (12–13 трав. 2010 р.): у 2 т. Т. 2. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. С. 118–120.

9. Сологуб О., Бачук О. Фізичний розвиток як критерій здоров'я молодших школярів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень: матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів (12–13 трав. 2015 р.)*. Т. 1. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. С. 525–527. (*Особистий внесок здобувача полягає в проведенні рухових тестів, статистичному опрацюванні даних, їх аналізі, написанні та оформленні статті*).

## АНОТАЦІЇ

**Сологуб О. В. Методика навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2018.

У дисертації обґрунтовано методику навчання плавання підлітків в умовах позаурочної роботи на основі врахування функціональних можливостей організму, мотиваційного прагнення навчитися плавати та індивідуальної плавально-координаційної схильності як критеріїв диференціації поділу на групи в ході початкового етапу навчання. Окреслено положення оптимізації впровадження засобів, методів, форм і педагогічних умов навчання плавання підлітків щодо функціональних можливостей організму, які сприяли ефективності навчання відповідно до їхнього мотиваційного прагнення. Доповнено відомості про особливості методики навчання плавання учнів з урахуванням негативних проявів попереднього досвіду знайомства з водою та впливу особливостей функціональних захворювань під час перебування у воді в позаурочних формах навчально-виховної роботи на основі особистісно зорієнтованого підходу.

Експериментальна перевірка розробленої методики навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями засвідчила її ефективність, що підтверджено підвищенням мотиваційного інтересу до занять плаванням, рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму; зменшенням кількості дітей, котрі хворіють.

**Ключові слова:** методика навчання, плавання, підлітки, функціональні можливості організму, мотиваційні прагнення, позаурочна робота.

**Сологуб А. В. Методика обучения плаванию подростков со сниженными функциональными возможностями в условиях внеурочной работы.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2018.

В диссертации обосновывается методика обучения плаванию подростков в условиях внеурочной работы на основе учета функциональных возможностей

организма, мотивационного стремления научиться плавать и индивидуальной плавательно-координационной склонности как критериев дифференциации разделения на группы в ходе начального этапа обучения. Указываются положения оптимизации внедрения средств, методов, форм и педагогических условий обучения плаванию подростков относительно функциональных возможностей организма, которые способствовали эффективности обучения в соответствии с их мотивационным стремлением. Дополнены сведения об особенностях методики обучения плаванию учащихся с учетом негатива проявлений предыдущего опыта знакомства с водой и влияния особенностей функциональных заболеваний во время пребывания в воде во внеурочных формах учебно-воспитательной работы на основе личностно ориентированного подхода.

Экспериментальная проверка разработанной методики обучения плаванию подростков со сниженными функциональными возможностями показала ее эффективность, что подтверждается повышением мотивационного интереса к занятиям плаванием, уровня физической подготовленности, функциональных возможностей организма; уменьшением количества болеющих детей.

**Ключевые слова:** методика обучения, плавание, подростки, функциональные возможности организма, мотивационные стремления, внеурочная работа.

**Solohub O. V. Methods of Teaching Swimming for Teenagers with Reduced Functional Capabilities in Conditions of Extra-Curricular Work. – Manuscript.**

Thesis for obtaining the scientific degree of PhD in Pedagogical Sciences, specialty 13.00.02 – theory and methods of teaching (physical culture, basis of health). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2018.

The critical period of the functional state of the organism in the transition from junior to middle school age coincides with the onset of puberty changes in the body of students and causes a decrease in the functional capabilities of physiological systems.

Prerequisites for the development of swimming training techniques for teenagers with reduced functional capabilities are the level of physical development, the state of physical fitness, the functional capabilities of the circulatory and the respiratory systems, the state of the nervous system, psycho-emotional features, the state of morbidity and motivational aspirations. Therefore, almost all inspected have asthenic type of body structure. Physical fitness of teenagers with reduced functional capabilities corresponds to lower than average level.

Various cardiac disorders are diagnosed both in adolescent functional deviations, and in their healthy peers. The bigger number of teenagers with reduced blood supply to the central vessels, vessels of the upper and lower extremities, and significant asymmetry of blood flow was among the respondents with impaired health. Volumetric and high-performance indicators of the external respiration of teenagers in the preparatory group for physical training were mostly reduced.

Among teenagers in the preparatory for physical training group are recorded deeper manifestations of asthenia, increased fatigue or tension. More than 90 % of adolescents from 2 up to 5 times per year were ill and missed from 6 to 30 days of training. Most

often, the cause of teenager students were respiratory diseases, urogenital diseases, injuries and poisoning.

Meanwhile, they had a high level of motivation for mastering swimming skills at extra-curricular time. Of them, 63–72 % sought to further manifest themselves in this sport, 27–38 % – wanted to learn to swim no worse than their peers. The reasons for non-attendance of swimming lessons within teenagers with reduced functional abilities were mainly shyness (65 %), fear of overcooling (80 %), fear of injury (more than 30 %), fear of drowning (62–73 %) and insecurity in the positive the result of training (67 %).

The experimental method of swimming training for teenagers with reduced functional capabilities was based on pedagogical and specifically directed principles of health-rehabilitation and sporting loads; systematic and consistent, consciousness and activity, comprehensive and harmonious development of personality, fitness of physical activity with psychophysical possibilities of an organism of teenagers, purposefulness to the formation of special swimming skills and capabilities, securing the strength of the skills acquired; the unity of general and special swimming training, the continuity of the training process, the gradual increase in the length of the swimming distances to improve the overall endurance of the organism by means of swimming; wave-like variation based on variability in changing the time and length of the loading loads; the unity and interconnection of the level of swimming preparedness and competitive activity, the cyclical nature of the educational and well-being, and, gradually, the training process, which in general gave an opportunity to outline the effective forms, means, psychological and pedagogical conditions and optimal methods for solving the problems posed in the thesis.

Implementation of the technique of swimming for teenagers with reduced functional capabilities of the body was carried out through the organization of appropriate psychological and pedagogical conditions: the system-holistic approach to students, taking into account their motivational desire to master the swimming technique, level of psychophysical capabilities of the organism, behavioral features of manifestation of teenagers, diagnosis of the disease, swimming-coordination propensity to mastering swimming skills.

The peculiarities of the proposed method of swimming training at the initial stage of the training were its construction both on the basis of motivational aspiration and special attention to the behavioral responses of teenagers in water, which can sometimes be characteristic of their age in the form of psychoemotional and psychophysical manifestations, taking into account the features of reduced functional capabilities of the students organism.

Experimental testing of the developed technique of swimming training for teenagers with reduced functional capabilities showed its effectiveness, which is confirmed by: an increase in motivational interest in swimming activities, a decrease in the number of sick children, an increase in the level of physical preparedness, an increase in the functional capabilities of the organism.

**Key words:** methods of teaching, swimming, teenagers, functional capabilities of the body, motivational aspirations, extra-curricular work.

Підписано до друку 11.04.2018 р.

Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.  
Друк – Вежа-Друк (м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65). Свідоцтво  
Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4607 від 30.08.2013 р.