14. Statistics of the fizkulturno-sportivniy diyalnosti sulyarniv molodshogo, sreddnyogo y staroshogo shkilnogo viku // Ofitsiynyi site Kabinetu ministriiv Ukrainy [Elektronnyi resurs]. - Access mode: http://www.kmu.gov.ua/sport/control/.
15. Fitsula M. M. Pedagogy: навч. посіб. / M.M. Fitsula. - 3-th type., Stereotype. - K.: Akademvidav, 2009. - 560 p.
16. Yagupov VV Pedagogy: the nas. посіб. / V. V. Yagupov - K.: Libyod, 2002. - 560 p.

Назаркевич Л. І.
Львівський державний університет фізичної культури

АНАЛІЗ ПРОГРАМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті представлено аналіз існуючих програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Виявлено значні розбіжності підходів до формування основ техніки плавання дошкільнят та недостатнє вирішення проблеми оздоровлення дітей, в тому числі і за допомогою занять в умовах водного середовища. Більшість існуючих методик навчання плаванню покликані ефективно вирішувати завдання освоєння дітьми плавальних умінь, при непрямому вирішенні завдань їх оздоровлення.

Ключові слова: *програма, плавання, здоров'я, рухливі ігри, фізкультурно-оздоровчі заняття, молодший дошкільний віку.*

Назаркевич Лилия Игоревна Анализ программ физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей дошкольного возраста. *В статье представлен анализ существующих программ физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей дошкольного возраста. Выявлены значительные различия подходов к формированию основ техники плавания дошкольников и недостаточное решения проблемы оздоровления детей, в том числе и с помощью занятий в условиях водной среды. Большинство существующих методик обучения плаванию призваны эффективно решать задачи освоения детьми плавательных умений, при косвенном решении задач их оздоровления.*

Ключевые слова: *программа, плавание, здоровье, подвижные игры, физкультурно-оздоровительные занятия, младший дошкольный возраст.*

Lilija Nazarkevych. Analysis of programs of physical-healthy living for children of preschool age. *The article presents an analysis of existing programs of physical education and recreational exercises in swimming for children of preschool age. Significant divergences of approaches to the formation of the basics navigation equipment for preschoolers and the decision of health problems are revealed. The results of researches of authors testify to the stability of the tendency to decrease the health level of children of preschool age, which is expressed in the high percentage of their morbidity, decrease the level of physical development and preparedness, including among children who train in swimming in conditions of preschool educational institution.*

Programs of sporting and recreational swimming lessons for preschool children are compiled on the basis of comprehensive programs and include the methods of famous scientists on the given problem. In addition, specialists use also partial programs that supplement the content of the invariant and / or variational component of existing comprehensive programs and are additional to them, and can independently outline the tasks and content of the work on the implementation of a certain component of the variational part of the Basic component of preschool education.

The analyzed programs revealed an insufficient solution to the problem of children's health, including through employment in a water environment. Most of the existing methods of swimming training are designed to effectively address the tasks of the children's development of swimming skills, with the indirect solution to the problems of their healing.

Keywords: *program, swimming, health, mobile games, physical culture and health classes, junior preschool age.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз існуючих програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку виявив значні розбіжності підходів до формування основ техніки плавання дошкільнят та вирішення оздоровчих завдань. Більшість існуючих методик навчання плаванню покликані ефективно вирішувати завдання освоєння дітьми плавальних умінь, при непрямому вирішенні завдань їх оздоровлення.

Робота виконується у межах наукової теми 3.8. " Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення " (№ Держреєстрації 0111U006470)Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства сім'ї, молоді та спорту України на 2011-2015 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз існуючих програм виявив значні розбіжності підходів до формування основ техніки плавання дошкільнят та вирішення оздоровчих завдань. Причому численні вчені приділяють значно більшу увагу до вдосконалення процесу навчання плаванню[2, 8, 10, 13 та ін.]. Результати досліджень авторів свідчать про стабільність тенденції зниження рівня здоров'я дітей дошкільного віку, що виражається у високому відсотку їх захворюваності, зниження рівня фізичного розвитку і підготовленості, в тому числі і серед дітей, що займаються плаванням в умовах дошкільного навчального закладу [3, 5, 7 та ін.]. Ці дані свідчать про недостатнє вирішення проблеми оздоровлення дітей, в тому числі і за допомогою занять в умовах водного середовища. Більшість існуючих методик навчання плаванню покликані ефективно вирішувати завдання освоєння дітьми плавальних умінь, при непрямому вирішенні завдань їх оздоровлення.

Тому **метою** нашого дослідження було виявлення особливостей початкового навчання плаванню дітей молодшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед багатьох комплексних програм, затверджених Міністерством освіти і науки України, таких як «Українське дошкілля», «Дитина», «Соняшник» та ін., дошкільні навчальні заклади (ДНЗ) здебільшого віддають перевагу базовій програмі «Я у світі» [1] та методичним рекомендаціям "Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу" Міністерства освіти і науки України від 16.08.2010 № 1/9-563. Оскільки в базових програмах відсутня чітка диференціація та регламентація структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання відповідно до вікових особливостей дошкільнят, кожен ДНЗ керується власною затвердженою робочою програмою. Ці програми можуть бути складені на основі комплексних програм та включати методики відомих вчених з даної проблематики. Окрім цього існують ще й парціальні програми [14], що доповнюють зміст інваріантної та/чи варіативної складової чинних комплексних програм і є додатковими до них, а також можуть самостійно окреслювати завдання і зміст роботи з реалізації певної складової варіативної частини Базового компонента дошкільної освіти.

Парціальні програми використовуються для організації діяльності дошкільних закладів і груп за певним пріоритетним напрямом, а також для проведення поглибленої індивідуальної роботи в умовах дошкільного навчального закладу та родини з тими дітьми, які виявляють інтерес, здібності, активність в опануванні певних видів діяльності.

Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» розрахована на чотири роки навчання плаванню, для роботи з дітьми 3-го року життя до 7-го року життя [15]. Програма реалізується у формі занять з невеликими підгрупами дітей, що дає можливість педагогу використовувати варіативні завдання різного ступеня складності, а також здійснювати особистісно-орієнтований підхід в процесі навчання. Зміст даної програми охоплює загально педагогічні основи навчання, технології навчання плаванню, умови ефективного навчання плаванню, опис ігрового методу навчання дошкільників плаванню, задачі гігієнічного виховання в процесі занять плаванням, навчально-методичний план першого, другого, третього та четвертого років навчання плаванню. Попри те, що автори приділяють значну увагу рухливим іграм, процентне співвідношення для дітей молодшого дошкільного віку складає 10%, близько 35% - займають ігрові вправи, а понад 50% занять спрямовані на закріплення та удосконалення попередніх завдань, включаючи гігієнічні процедури та пояснення правил безпеки. Проте дана програма є найбільш відповідною до вимог комплексних програм, затверджених Міністерством освіти і науки України.

Базовою методикою навчанню плаванню, що лежить в основі власних розробок більшості програм ДНЗ [4, 6, 14], вважається методика Т.І. Осокіної [8]. У ній значна увага приділяється не лише старшим і підготовчим групам, а й дітям молодшого та середнього віку. Т.І. Осокіна в процесі навчання плаванню рекомендує використовувати принцип наочності, який є основним у всьому процесі навчання, а також вважає доцільними колективні та індивідуальні форми занять. Окрім того автором детально обгрунтована і розроблена система навчання дітей плаванню в дошкільних установах, котра включає 4 етапи: 1 – ознайомлення дитини з властивостями води в ранньому і молодшому дошкільному віці; 2 – надбання дітьми умінь і навичок при зануренні, спливанні, лежанні, ковзанні, здійснення видихів у воду, що доцільно здійснювати в молодшому і середньому дошкільному віці; 3 – пропливання 10-15 метрів способом «кроль на грудях» на мілкій воді; 4 – продовження засвоєння і вдосконалення техніки способів плавання, відпрацювання узгодженого руху рук, ніг і дихання; вдосконалення способу плавання з повною координацією руху. Умовне виокремлення зазначених етапів дозволяє педагогу більш чітко уявити собі основні напрямки роботи з плавання з дітьми різного віку та підготовленості. Формування навичок плавання у дітей дошкільного віку автор пропонує шляхом створення ігрових ситуацій на суші і в воді. При цьому доцільно знаходження вихователя в воді для надання дітям підтримки, страховки, допомоги в надійному і правильному освоєнні ними плавальних рухів[8].

Дещо іншою, проте не менш цікавою є програма фізкультурно-оздоровчих занять плаванням «Маленький дельфін», що відображає методику Большакової І. А. і розрахована на період перебування дитини в дитячому саду з трьох до семи років, так само як і більшість сформованих програм[2]. У програмі, для правильного засвоєння плавальних рухів, широко використовуються контрастні вправи, спрямовані на отримання протилежного ефекту, а також не використовуються вправи, пов'язані з пересуванням у воді. Натомість мають місце заняття, що проводяться за типом кругового тренування, де основні плавальні навички та елементи техніки вивчаються на мілководді, а вдосконалюються на глибокій воді. Автором враховані загальнопедагогічні принципи з урахуванням індивідуальних особливостей дитини.

Програма Воронової Є. К. [13] складена з урахуванням вікових особливостей фізичного розвитку дошкільників. По кожній віковій групі (молодшої, середньої, старшої) розглянуті особливості рухових навичок у дітей, надані характеристики специфіки навчання плаванню. Основною метою цієї програми є зміцнення дитячого організму; навчання дітей дошкільного віку плаванню; загартуванню, усвідомлених дій при занятті фізичними вправами; створення основи для гармонійного фізичного розвитку. Основними завданнями програми є формування навичок плавання; дбайливого ставлення до свого здоров'я; дотримання особистої гігієни; уміння володіти своїм тілом в незвичному середовищі. При навчанні дітей молодшого дошкільного віку плавання Воронова Є.К. велику увагу приділяє етапу початкового формування правильних навичок, оскільки при неправильному їх формуванню, рухи виконуються неекономно, і це ускладнює перспективу процесу навчання. Вивчення нової вправи вимагає від дитини певної готовності, тому воно зводиться до гри. Емоційна насиченість гри дозволяє дитині активно рухатися у воді, дає дитині можливість проявляти самостійність у виборі способів досягнення мети, партнерів, у використанні своїх знань і умінь. При закріпленні рухів у воді використовується змагальний метод. Проте структура проведення занять не передбачає значного часу, відведеного на рухливі ігри у воді. Так заняття, як і в інших програмах, складається з 3 частин: підготовчої, що включає загально-розвиваючі вправи на суші або в воді; основної, де використовуються спеціальні та підготовчі вправи для навчання плаванню та заключної, до котрої входять ігри та вправи на

увагу.

Матвєєва Т.Г. у своїй програмі використовує методику розроблену Т.А. Протченко і Ю.А. Семеновим [10], що обґрунтована сучасними даними фізіології, психології, лікарсько-педагогічного контролю. Загалом програма розрахована для дітей від 2-х до 7-ми років. У ній особлива увага приділяється підготовчим і розвиваючим фізичні якості вправам на суші і у воді, виконанню по закінченню навчання в кожній віковій групі встановлених вимог і освітніх стандартів за всіма наявними в програмі розділами: теоретичних знань, вправ на суші, вправ для освоєння з водою, вправ у воді. Особливістю даної програми є використання сучасної ефективної технології – одночасної методики навчання усіх полегшених, неспортивних і спортивних способів плавання, починаючи з молодших груп і продовжуючи їх вдосконалення в старших групах. Перед школою випускники дитячих садків, діти 6-7 років повинні пропливати 25 метрів, володіючи при цьому всіма спортивними способами. У програму включені вправи для освоєння з водою, оволодіння плавальними рухами різними способами, вимоги та стандарти для дітей всіх вікових груп. Метою програми є оволодіння технікою плавання.

Програми, що складені на основі методики навчання плаванню Васильєва В. С. і Нікітського Б. Н.[12] побудовані таким чином, щоб завдання підготовчої і заключної частин були спрямовані на вирішення основного завдання, і були підпорядковані йому. При навчанні плаванню Васильєв В.С. і Нікітський Б.Н широко використовують численні методичні прийоми, які систематизовані і спрямовані на вирішення поставлених завдань. Головне, щоб вправи були зрозумілі маленькій дитині. Вправи виконуються в полегшених або ускладнених умовах, виконання рухів в змагальній або ігровій формі, виконання вправ в парах з підтримкою партнером, контрастні вправи. Автори пропонують загальну схему навчання плаванню, що складається з наступних етапів: демонстрація способу плавання і його елементів; теоретичне обґрунтування техніки даного способу і його елементів; апробація способу (спроба плавати даним способом); ознайомлення з формою рухів на суші; оволодіння елементами способу і окремими поєднаннями рухів у воді; оволодіння способом плавання в цілому; вдосконалення техніки способу і його елементів. Таким чином, при навчанні плавання по методики Васильєва В. С. і Нікітського Б. Н. дошкільнята розвивають функціональні можливості, вдосконалюють діяльність всіх систем організму, набувають гігієнічні навички, зміцнюють здоров'я і підвищують рівень розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності). Однак головним, домінуючим фактором у цьому процесі є оволодіння навичкою плавання.

Симон Л.З. [6] пропонує починати навчання плаванню з 2-3-х тижневого віку, але не пізніше 3 місяців, тому що кожна дитина народжується з певними вродженими рефлексами, які після 3 місяців згасають. Але якщо не зробити цього в такому ранньому віці, повертатися до навчання плаванню потрібно у 3-4 річному віці, коли дитина буде в стані свідомо виконувати команди інструктора. У програмі наведені вправи для розучування елементів техніки плавання, автор керується частково й методикою Осокіної Т.І., надаючи вправам ігрового характеру, проте основна увага приділяється вивченню основ техніки.

Автором робочої програми з плавання для дітей 3-7 років Науменком І. П. [15] виявлено, що на початковому етапі адаптація дітей до умов водного середовища проходить набагато швидше, якщо навчання плавання, починати з занурення дітей під воду (діставання предметів з дна), а не з вправ на дихання, як пропонує у своїй програмі Осокіна Т.І. [8] Навчання плаванню потрібно починати з освоєння води, щоб у дітей не було боязні і страху перед нею, і щоб вони відчували себе в воді впевнено і вільно. Для цього автор пропонує використовувати якомога більше ігор на заняттях з плавання, забав та розваг у воді, проте акцентує увагу на застосовуванні ігрових вправ, які дозволять дитині освоїти навички плавання. Хоча автор пропонує використовувати рухливі ігри, структура програмі передбачає їх включення до заключної частини. Загалом програма спрямована на зниження захворюваності дітей і зміцнення організму;оволодіння технікою підготовчих і спеціальних вправ з плавання.

Н.Л. Петрова, В.А. Баранов [9] вважають доцільним починати заняття з плавання у 2-3-річному віці. Основою є вправи на дихання і пірнання. Після них пропонуються гребки руками кролем з рухомою опорою, плавання кролем на грудях і на спині ногами для дітей 4-5 років (перший рік навчання), кроль на грудях, брас на грудях в повній координації для дітей 5-6 років (другий рік навчання). В кінці другого року проводяться змагання з подолання відстані 15-25 метрів.

Н.Г. Пищикова пропонує докладні плани занять з навчання плаванню, ігри для вдосконалення навичок і умінь дітей [11]. Програма розрахована на два роки навчання, перший рік відводиться на плавання кролем на грудях одними ногами з дошкою, другий на вдосконалення техніки плавання; вимоги до плавальної підготовленості не описані.

С. Кравчик, Я. Кравчик, В. Давидов розробили програму початкового навчання плаванню для дошкільнят, яка включає елементи рятування на воді (прапори, знаки, буйки, форму рятувальників і т.д.) [7]. Для цього, інформація може надаватися у формі таблиць, фотографій, відеофільмів, рятувального інвентарю. Навчання проходить з використанням вправ для транспортування, плавання в одязі, пірнання в глибину з діставанням манекена, відпрацювання прийомів кидання кола і транспортування потопаючого за допомогою плавальних засобів.

Л.Є. Янсон (2003) впровадив в процес навчання плаванню дітей програму «Дельфінятко» [7]. Особливістю програми є застосування значної кількості загартовуючих (сауна) і профілактичних засобів (кисневий коктейль), а також заняття в воді, спрямовані на розвиток творчих здібностей дітей, елементи аквааеробіки і музики.

М.А. Сачан впровадила програму вивчення англійської мови на заняттях з плавання, Е.А. Григор'єва пропонує у своїй програмі заняття плаванням з елементами вивчення правил дорожнього руху[7].

При навчанні плаванню враховується вік і індивідуальні особливості кожного. Програми розраховані на 30-70 занять на рік. Кількість дітей у групі, з урахуванням пропускної здатності басейну, сягає від 5 до 15 чоловік, заняття з плавання в більшості проводяться в першій і в другій половині дня, але не менше як за 40 хвилин після їжі. Тривалість одного заняття для молодших дошкільнят триває від 15 до 30 хвилин. У переважній більшості під час проведення занять

тренер знаходиться у воді. Протягом одного заняття, в середньому, навчання відводиться 83,3% часу і 16,7% - вільного плавання. Структура заняття включає: підготовчу частину (загально-розвиваючі вправи на суші або в воді) основну (спеціальні та підготовчі вправи для навчання плаванню, частково ігри) та заключну (ігри та вправи на увагу, вільне плавання). За результатами навчання, уже старші дошкільники повинні оволодіти навичками плавання, показати техніку полегшеного або будь-якого способу плавання, але не у всіх програмах встановлені вимоги до довжини пропливання дистанції. Слід звернути увагу й на те, що більшість ДНЗ працює за авторськими програмами.

Висновки. Автори програм ставлять перед собою завдання навчити дітей впевнено і без страху триматися на воді; правильно плавати; створити педагогічні умови, що сприяють виникненню у дитини впевненості при перебуванні у воді. У проаналізованих програмах виявлено недостатнє вирішення проблеми оздоровлення дітей, в тому числі і за допомогою занять в умовах водного середовища. Методики навчання плаванню спрямовані на формування рухових умінь і навичок, рухових здібностей, формування знань про види і способи плавання, розвиток просторових орієнтувань. Більшість існуючих методик навчання плаванню покликані ефективно вирішувати завдання освоєння дітьми плавальних умінь, при непрямому вирішенні завдань їх оздоровлення.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку.

Література

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / [наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко]. – 3-є вид., випр. – К. : Світич, 2009. – 430с.
2. Bol'shakova, I.A. Malen'kij del'fin [Tekst]: posobie dlja instruktorov po plavaniju, pedagogov doshkol'nyh uchrezhdenij / I.A.Bol'shakova. - M.: Arkti, 2005. – 24 s.
3. Bulgakova J. N. Igru y vodu, na vode, pod vodoj / J. N. Bulgakova. – M.: FiS, 2000. –128s.
4. Eremeeva L. F Programa obucheniya plavaniu detej: metodycheskoe posobye / L. F Eremeeva. – SPb.: Izdatelstvo «Detstvo – PRESS», 2005 – 112 s.
5. Glazyrina L.D. Fizicheskaja kul'tura - doshkol'nikam: programma i programmnye trebovanija: Posobie dlja pedagogov doshkol'nyh uchrezhdenij / L.D.Glazyrina.- M.: Gumanitar. Izd. Centr VLADOS,2004.-143 s.
6. Metodika obuchenija plavaniju detej doshkol'nogo vozrasta[Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu : http://yunost.ucoz.ru
7. Nachal'noe obuchenie plavaniju detej doshkol'nogo vozrasta [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu : http://www.dslib.net
8. OsokinaT. I. Obuchenie plavaniu v detskom sadu:kn. Dlya vospitatelej det.sada i roditelej / T. I.Osokina, E. A.Timofeeva, T. L. Bogina – M .: Prosveshchenie, 1991 –159 s.
9. Petrova N.L., Baranov V. A. Plavanie. Tehnika obuchenija detej s rannego vozrasta / N.L. Petrova, V.A. Baranov. – M.: «Izdatel'stvo FAIR», 2008.-120 s.
10. Protchenko T. Y. Obuchenie plavaniu doshkolnikov i mladshyh shkolnikov: practicheskoe posobie. / T. A.Protchenko, Y. A.Semenov. –M .: Ayrys-Press, 2003 – 80 s.
11. Pyshchykova N. G. Obuchenie plavaniu detej doshkolnogo vozrasta::zanyatiya, igry, prazniki. / N. G. Pyshchykova. – M .: Scriptorij, 2008. – 128 s.
12. Vasilyev V. Obychenie detej plavaniu / V. Vasilyev, B. Nikitsky. – M.: FiS, 1973. –240s.
13. Voronova E. K. Programma obuchenija plavaniju v detskom sadu. - SPb. : «DETSTVO-PRESS», 2003.-80s.
14. Ляшенко А. М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» / А. М. Ляшенко, І. О. Дєлова, О. О. Колонтаєвська, З. М. Шевченко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – №. 7. – С. 19-31.
15. Програма з плавання для дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://dsrusalochka.ru

Ніколаєнко В. В.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Розглянуто традиційні підходи побудови навчально-тренувального процесу та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футбол. Даними для дослідження слугували програмні документів для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ, опитування тренерів і спортсменів, матеріали педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом. Оцінено вплив тренувальних і змагальних навантажень на організм спортсменів 19-20-річного віку. Проаналізовано участь атлетів даного віку в складах команд Прем'єр-ліги та Професійної футбольної ліги України. Визначено необхідність впровадження системи поступового переходу спортсменів з юнацького футболу у дорослий.

Ключеві слова: *футболісти, 19-20 років, тренувальний процес, змагальна діяльність.*

Рассмотрены традиционные подходы построения учебно-тренировочного процесса и системы проведения соревнований на этапе подготовки к высшим достижениям в футбол. Данными для исследования служили программные документов для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, опрос тренеров и спортсменов, материалы педагогических наблюдений за