

(приріст 4,9%), а у дівчат $129 \pm 6,1$ см (приріст 7,2 %). Зафіксовані результати стрибка залишилися в межах достатнього рівня.

Продовж другого семестру ми реалізовували такі варіативні модулі гімнастика; баскетбол; легка атлетика; футбол. У процесі фізичного виховання учнів сільської школи різновиди фізичної підготовки були взаємопов'язані між собою і вибір засобів підготовки визначався варіативним модулем та завданнями уроку. Після розминки із включенням вправ на гнучкість давали вправи на розвиток швидкості або спритності, а потім на силу. На початку основної частини уроку розвивали швидкість і спритність, які вимагають високої інтенсивності м'язових скорочень та швидкої рухливості процесів збудження та гальмування. Відсутність втоми - одна із умов успішного розв'язання цих завдань.

Витривалість розвивали у другій половині уроку, оскільки вже у повному обсязі функціонує газотранспортна система. До того ж вправи на витривалість виконувались з меншою інтенсивністю м'язових скорочень, що дозволяло зберегти координацію рухів і за умови наявності незначної втоми.

Результати підсумкового тестування 10-11-річних школярів свідчать про більше зростання (15,3%) середньостатистичних даних фізичної підготовленості за другий семестр, порівняні з першим (8,1%), у хлопців на 17,2%, а у дівчат на 13,3%. Швидкісні можливості покращилися у хлопців до $6,4 \pm 0,12$ с (приріст 6,1%), а у дівчат до $6,9 \pm 0,11$ с (приріст 5,6%) і досягнули достатньої межі. Час виконання човникового бігу зменшився у хлопців до $11,7 \pm 0,24$ с (приріст 2,5%), а у дівчат до $12,8 \pm 0,24$ с (приріст 2,3%). Рівень прояву спритності у хлопців підвищився до достатнього, а у дівчат залишився в межах середнього.

Показник прояву гнучкості становить у хлопців $4,0 \pm 0,8$ см (приріст 31,9%), а у дівчат до $7,9 \pm 0,5$ см (приріст 25,7%). В обох групах рівень розвитку гнучкості покращився до достатнього. Збільшилася кількість згинання розгинання рук в упорі лежачи у хлопців до $9,6 \pm 0,8$ рази (приріст 25,9%), а у дівчат до $7,3 \pm 0,9$ рази (приріст 16,3%). Розвиток сили в обох групах залишився в межах достатнього рівня. Результати піднімання тулуба в сід підвищився у хлопців до $16,9 \pm 0,9$ рази (приріст 13,3%), а у дівчат $15,2 \pm 0,7$ рази і відповідають достатньому рівню.

Довжина стрибка у хлопців сягнула $159 \pm 5,7$ см (приріст 7,8%), а у дівчат $139 \pm 6,1$ см (приріст 8,9%). Прояв швидкісно-силових можливостей залишився в межах достатнього рівня. Результат оцінки витривалості покращився у хлопців до 960 ± 41 м (приріст 15,8%), а у дівчат до 815 ± 30 м (приріст 13,1%) і характеризується як достатні.

Висновки. Показники фізичної підготовленості 10-11-річних учнів сільської школи продовж навчального року покращилися загалом на 19,5%. Середній відсоток приросту з врахуванням усіх оцінених фізичних якостей у хлопців дещо більший і становить 22,7%, а у дівчат - 16,2%. Найменший відсоток зростання зафіксовано при оцінці: спритності (5,3% у дівчат і 5,8% у хлопців) та швидкості (5,6% у дівчат і 6,1% у хлопців). Найбільший відсоток приросту у прояві гнучкості: у дівчат 34,1%, а у хлопців 58,1%.

Таким чином, можна зробити висновок, що продовж навчального року стан фізичної підготовленості учнів сільської школи поступово покращується від семестру до семестру, що свідчить про позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами в процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. В. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів / Андреева О. В., Саїнчук О. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2014. – № 2. – С. 3–8.
2. Бондар Т. С. Педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості школярів в аспекті компетентнісного підходу / Т. С. Бондар // Народна освіта. – 2011. – № 3(15).
3. Дуло О. А. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого та середнього шкільного віку / О. А. Дуло, К. П. Мелега, В. А. Товт // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2010. – № 1. – С. 46–52.
4. Пелешенко І. М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх навчальних закладах / І. М. Пелешенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 35–38.
5. Приймак С. Г. Оцінка рівня рухової підготовленості підлітків у системі фізичного виховання: методичні рекомендації / С. Г. Приймак. – Чернігів: Чернігівський педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка, 2002. – 24 с.
6. Стефанишин М. Перспективні напрями диференційованого оцінювання фізичної підготовленості школярів / М. Стефанишин // «Здоров'я для всіх» – 2015 : матеріали VI Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2015. – Ч. 2. – С. 143–148.

*Дзюбановський П.
Науковий керівник - доц. Іваськів С.М.*

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

Багато нещасних випадків трапляється на воді саме через те, що люди не вміють плавати. По даним ЮНЕСКО щорічно із кожного мільйона населення нашої планети, тоне близько 120 людей. Немалий відсоток цих нещастя припадає на дітей шкільного віку. Тому важливим завданням фізичного виховання є позбавити кожного учня страху до води, навчити його триматися на ній, та хоча б, пропливати невелику відстань. Той, хто вміє плавати завжди може прийти на допомогу товаришу та навчити плавати інших. Діти, які вміють плавати набагато легше адаптуються до несприятливих умов середовища та краще знаходять спільну мову з природою. [1,2]

Плавання завдяки широкій різноманітності засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, гігієнічно оздоровчому і прикладному значенню, входить до всіх програм з фізичного виховання. Оздоровлюючий вплив фізичних вправ у воді проявляється у будь-якому віці. Загально відомо, що діти які займаються плаванням, випереджають у фізичному розвитку своїх одноліток. Хоч, варто зазначити, що слабка матеріально-технічна база, відсутність масовості у плаванні, нестача коштів, є головними причинами того, що чисельність невміючих плавати серед школярів переважає над тими, хто вміє триматися на воді. [3] А тому, потрібно організувати навчання дітей плаванню, таким чином, щоб використовувати ті засоби навчання, які не потребують особливих умов. Одним з найважливіших чинників, що забезпечують успішність процесу навчання плаванню, підвищують його емоційну складову – є використання ігор та розваг на воді. А оскільки, ігри супроводжуються високим рівнем позитивних емоцій, це може суттєво підвищити його ефективність. Про те фахівці [2,3,4] відмічають, що застосування ігрового методу на практиці гальмується інертністю тренерів, небажанням зійти з накатані колії, відсутністю розуміння необхідності емоційного наповнення занять. Замість ігор та естафет, які рекомендується використовувати в заключній частині заняття, дітям дається просто вільне плавання, вони надані самі собі.

Булгакова Н.Ж. стверджує що ігри і розваги у воді при роботі з дітьми і підлітками займають особливе місце оскільки роблять заняття плаванням більш емоційними та цікавими, а також допомагають залучити дітей до систематичних занять [1].

Ігри і розваги у воді застосовуються на всіх етапах багаторічної підготовки плавців різного віку та різної кваліфікації.

Аналізуючи літературні джерела з піднятої теми, звернули увагу на те, що ігри на воді згадуються, в основному, як засіб розваги не враховуючи того що ігри та ігровий метод в цілому також можна використовувати і як засіб навчання (. Булгакова Н.Ж., Онопрієнко Б.І., Булатова Б.Н. та інші) .

Однак через труднощі, які виникають під час проведення занять (невідповідність умов, брак часу, прагнення до інтенсифікації тренувального процесу) навіть при навчанні плаванню дітей дошкільного віку, тренери застосовують лише основні вправи для оволодіння технікою або ставлять мету здійснити відбір обдарованих до плавання дітей і укомплектувати спортивні групи. Але форсування подій на початку відбору у зростанні спортивних результатів буде сумнівним, якщо дії дітей пов'язувати з обов'язковістю, без елементів гри. У примусових вправах залишається мало місця для творчості. Проте, частіше всього вчителі і тренери ДЮСШ на ігри та ігровий метод не відводять часу взагалі, вважаючи, що вони служать лише засобом емоційного впливу на дітей. [2]

Тому, на нашу думку, слід розширити застосування ігрового методу в процесі початкового навчання плаванню дітей. Ігровий метод слід включити не тільки в заключну, а й в основну частину заняття, а вільне плавання проводити організовано. Таким чином, вивчення можливості застосування ігрового методу в групах початкового навчання плаванню, на наш погляд є актуальним, що і вплинуло на вибір теми дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив рухливих ігор на оволодіння плавальними навичками.

Для досягнення мети дослідження нами були поставлені такі **завдання:**

1. Проаналізувати науково методичну літературу з проблем початкового навчання плавання.
 1. Розробити методику використання ігрового методу на початкових заняттях з плавання.
 2. Випробувати розроблену методику на практиці.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення висвітленої проблеми ігрового методу у літературі, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Організація дослідження: дослідницько-експериментальною базою дослідження була Тернопільська КДЮСШ №2.

Експеримент проводився в лютому – квітні 2018 року протягом 3 місяців. У експерименті взяли участь учні Тернопільської комплексної дитячо-юнацької спортивної школи №2. Кількість обстежуваних – 40 дітей молодшого шкільного віку. Заняття проводились 2 рази в тиждень. Учні були поділені по 20 чоловік у контрольну та експериментальну групи. Контрольна група, займалась по навчальній програмі ДЮСШ. Експериментальна група, займалась за розробленою нами методикою.

Методика навчання включала 24 заняття. Кожне заняття складалось із двох частин: 15 хвилин у залі сухого плавання та 30 хвилин у воді. Для дітей контрольної групи використовувалась традиційна методика навчання: загальноприйняті засоби, методи і методики. У програмі для експериментальної групи ми зберегли кількісний підхід: кількість годин на вивчення навчального матеріалу, кількість занять на тиждень і їх тривалість, але змінили засоби і методи навчання. У зміст експериментальної програми включені рухливі ігри у воді, які включають в себе елементи, що використовуються при освоєнні із водним середовищем, зануренням у воду з головою та видиху у воду, спливання і ковзання, роботи ногами та руками за допомогою яких досягається бажаний результат.

Весь навчальний матеріал був розбитий на 6 розділів відповідно до завдань які на них вирішувались.

Рівень володіння плавальними навичками ми визначали на четвертому занятті кожного з шести розділів програми за допомогою експертної оцінки. Експертами були тренери Тернопільської ДЮСШ- 2 Федчишин Ольга Ярославівна, Василь Михайлович Марфіян і Волинець Віталій Михайлович.

Для визначення рівня оволодіння кожним з шести розділів програми ми оцінювали за двобальною оцінкою виконання кожної з п'яти головних вправ розділу. Розділ оцінювався у 10 балів. Результати оцінювання представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати оцінювання шести розділів навчальної програми.

Назва завдання	Експериментальна група	Контрольна група
1.Знайомимось з водою і опором води	145	133
2.Занурення у воду з головою та видихом у воду»	130	109
3. Вправи на спливання та ковзання	137	112
4.Техніка рухів ногами при плаванні кролем	148	130
5. Техніка рухів рук при плаванні кролем	133	119
6.Плавання кролем у координації	144	121

Аналіз отриманих результатів показує, що використання рухливих ігор у групах початкового навчання позитивно вплинув на якість оволодіння плавальними навичками. Діти, що навчались за експериментальною програмою легше оволодівали початковим матеріалом і під час оцінювання плавальних умінь показували кращі результати порівняно з дітьми контрольної групи.

ЛІТЕРАТУРА.

- 1.Булгакова Н.Ж. Познакомтесь- плавание.-М.,АСТ, 2002.-160с.
- 2.Викулов А.Д. Плавание.-М.,Владос, 2004.-307с.
- 3.Дубовіс М.С. Коротю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя.-К., Рад школа,1991.- 142с.
- 4.Никитский Б.Н. Плавание.- М.,Просвещение, 1981.-282с.
5. Онопiєнко Б.І.Ігри та розваги на воді.- К., Здоровья,1977.- 104с.

Ільків Т.

Науковий керівник – Храбра С.З.

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ БРОНХІТ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ

Актуальність дослідження. Хронічний бронхіт залишається надзвичайно актуальною проблемою сучасності. Найпоширенішим серед хронічних неспецифічних захворювань легень є хронічний бронхіт. На його частку припадає до 75-80% усіх легеневих захворювань. Поширеність серед міського дорослого населення європейських країн – 12-50%.

Як і будь-яке хронічне захворювання, хронічний бронхіт піддається корекції лише за умови постійної і грамотної терапії, а також вимагає від хворих усвідомленої зміни способу життя. Тільки поєднання цих двох чинників дозволяє зберегти добре самопочуття і працездатність на довгі роки [3, 7].

Проблема захворювань органів дихання є одною із найбільш актуальних в сучасній клінічній медицині. Багаточисленні статистичні дані останніх років показали загрозливо швидкий ріст хронічних нетуберкульозних уражень бронхів і легень, які, за даними зарубіжних авторів, стали подвоюватись протягом кожних 10-ти років. Таким чином, захворювання органів дихання займають значне місце в патології внутрішніх органів і мають тенденцію до зростання. До них відносять пневмонію, бронхіт, плеврит, бронхіальну астму, емфізему і