

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка, 2025. Вип. 33 (189), с. 85-91 (0,72 др.арк. / 0,3 др.арк.)

4. Сальникова С., Головкіна В., Пуздимір М. Вплив фізичних навантажень на ментальне здоров'я молоді в умовах ЗВО під час війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, вип. 8(195), Серпень 2025, с. 119-22, [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195)) (0,91 др.арк. / 0,33 др.арк.)

5. Паришкура Ю., Сальникова С., Головкіна В., Гришко Л., Актуалізація знань про біологічні основи моторних здібностей. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені ТГ Шевченка, 2024. № 25. Том. 18. С. 61-68 DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242510> URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/692/730> (0,87/0,25)

6. Furman YM, Holovkina V, Salnykova S, Sulyma A, Brezdeniuk O, Korolchuk A, Nesterova S. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):184-8. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>

ТЕОРЕТИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАВЦІВ 8-10 РОКІВ

Губар Іван

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
gubar.i@vspu.edu.ua*

Анотація. У тезах розглядається значення теоретичної підготовки у навчально-тренувальному процесі плавців віком 8-10 років. Визначено основні напрями формування теоретичних знань з урахуванням вікових особливостей дітей. Обґрунтовано доцільність поєднання теоретичного матеріалу з практичними заняттями у воді.

Ключові слова: плавання, теоретична підготовка, юні плавці, навчально-тренувальний процес.

Summary. Hubar I. Theoretical improvement of swimmers aged 8-10 years. The article examines the importance of theoretical training in the educational and training process of swimmers aged 8-10 years. The main directions of forming theoretical knowledge considering the age characteristics of children are identified. The expediency of combining theoretical material with practical water training is substantiated.

Keywords: swimming, theoretical training, young swimmers, training process.

Постановка проблеми. Теоретична підготовка є важливою складовою навчально-тренувального процесу юних плавців [1; 3]. У віці 8-10 років формується основа технічних навичок, що потребує усвідомленого підходу до виконання фізичних вправ. Недостатній рівень теоретичних знань може знижувати ефективність навчання плаванню [1]. Тому актуальним є питання вдосконалення теоретичної підготовки дітей даної вікової групи.

Обговорення. Діти 8-10 років характеризуються високою пізнавальною активністю та здатністю до швидкого засвоєння навчального матеріалу [2]. Теоретичні знання сприяють кращому розумінню техніки плавання дотриманню правил безпеки на воді [3]. Ефективність теоретичної підготовки підвищується при використанні наочних і ігрових методів навчання. Поєднання теоретичних пояснень із практичними вправами сприяє формуванню стійких рухових навичок у юних плавців [1; 2].

Рекомендації. Доцільно систематично включати теоретичні пояснення у тренувальний процес плавців 8-10 років. Рекомендується застосовувати доступні, наочні та ігрові форми подання матеріалу. Важливу роль слід відводити педагогічному контролю з боку тренера

Література

1. Богуславська В.Ю. Губар І.В. Удосконалення структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3 К (147) 22. Київ, 2022. С.54-58.
2. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів III рівнів вищої освіти Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
3. Грузевич І. В. Основи викладання плавання у вищих навчальних закладах. Вінниця: Планер, 2021. 107 с.

СИСТЕМНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ПІЛАТЕСУ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС: МЕТОДИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Данільченко Віта, Колумбет Олександр, Погасій Людмила

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації
knteusport@knute.edu.ua*

Анотація. Пілатес є сучасною системою вправ, що сприяє гармонійному розвитку тіла, підвищенню гнучкості, сили та концентрації уваги. Методика базується на принципах контролю, концентрації, точності та дихання і є безпечною для різного рівня підготовки. Регулярні заняття формують мотивацію до фізичної активності та сприяють загальному фізичному та психоемоційному розвитку студентів.

Ключові слова: Пілатес, фізичне виховання, студенти, психоемоційний стан, постава, рухова активність, методика.