

УДК 373.5.018.54:796]:797.2.012.11/.13

**Яна Коштур**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0003-4548-040X

DOI 10.24139/2312-5993/2018.06/088-098

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЦІВ 13–14 РОКІВ**

*У статті визначено науково-педагогічне підґрунтя для пошуку нових спортивних технологій, нових методик у спортивному тренуванні з плавання, що дозволить покращити рівень фізичної підготовленості плавців і тим самим результати у спортивному плаванні. З метою вирішення даного питання у статті подано спеціально підібрані засоби та методи тренування й розкрито умови їх реалізації під час плавальної підготовки хлопців 13–14 років. Актуальним є впровадження запропонованої нами методики в навчально-тренувальний процес плавців та вивчення її ефективності для покращення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей хлопців 13–14 років.*

**Ключові слова:** експериментальна методика, плавання, плавальна підготовка, спеціальні вправи на суші і у воді, швидкісно-силові якості, хлопці 13–14 років.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку спорту в Україні, а саме плавання, відбувається вдосконалення чинних і розробка нових педагогічних систем із метою досягнення плавцями найбільш можливих спортивних результатів.

Розвиток фізичних якостей необхідний у багатьох видах спорту і фундамент для їх найкращого розвитку необхідно закладати ще в ранньому віці. Більшість юних плавців не можуть досягти високих результатів у плаванні не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а насамперед тому, що недостатньо розвинуті їх основні фізичні якості – витривалість, сила, швидкість.

Покращенню розвитку фізичної підготовленості плавців і тим самим результатів у спортивному плаванні можна досягти шляхом пошуку нових спортивних технологій, нових методик у спортивному тренуванні з плавання.

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідженням плавання як виду спорту, вивченням питань його оздоровчої спрямованості, прикладного значення, масовості та впливу водного середовища на організм людини займалися чимало вчених (Л. Бородич, Н. Булгакова, Г. Полєся, В. Лопухін, Л. Макаренка, Т. Меншуткіна, В. Платонов, З. Фирсов та ін.).

Аналіз наукових доробок (Н. Булгакова, І. Гончар, Ш. Таорміна, Д. Сало та ін.) у галузі теорії та методики спортивної підготовки свідчить про наявність різних методів, засобів і методичних прийомів удосконалення плавальної підготовленості спортсменів.

Вивчення питань щодо вдосконалення техніки плавання присвячено велика кількість досліджень як вітчизняних, так і закордонних авторів (І. Гончар, В. Платонов, Д. Сало, Ш. Таормина, та ін.), але більшість із них виконано на плавцях високої кваліфікації. В існуючій програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл наводиться лише опис методів формування та вдосконалення рухового навичку й перераховуються декілька способів виправлення помилок у техніці плавання.

Чисельні дослідження науковців у спортивно-педагогічних і медико-біологічних галузях дозволяє сьогодні вести пошук найбільш ефективних методик розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих та вікових особливостей людей.

Шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку всіх рухових якостей [7]. Але в певні вікові періоди темпи природнього прогресу рухових здібностей не однакові. Відповідна реакція дитячого організму на фізичне навантаження різна на різних етапах зросту та розвитку. Фізичне навантаження дає більший та довше збережений ефект у певні періоди, які мають назву чуттєвими або сенситивними. У ці періоди підвищується сприятливість організму до вибірково спрямованих впливів середовища.

На думку Б. Шияна, особливе місце в розвитку рухових якостей займає швидко-силові якості, високий рівень розвитку яких відіграє велику роль як під час оволодіння низкою складних та відповідальних професій, так і під час досягнення найвищих результатів у багатьох видах спорту [16].

Аналіз науково-методичної літератури та спортивної практики показує, що розвиток швидко-силових якостей у середньому шкільному віці створює для цього сприятливі передумови [1; 7; 16].

У 13–14-річному віці завершується розвиток рухового аналізатора, удосконалюється діяльність центральної нервової системи. На цей віковий період припадає найбільш інтенсивний ріст показників функціонального й морфологічного розвитку рухового аналізатору. Тому саме в ці роки може вдало закладатися основа майбутніх досягнень у великому спорті [7].

Методика підготовки плавців повинна відповідати закономірностям розвитку та формування зростаючого організму. Цей етап розвитку у хлопців припадає на початок періоду статевого дозрівання [16].

Як відмічає Є. Іл'їн, під час тренування необхідно враховувати те, що в підлітковому віці збільшується збудливість нервової системи. Психіка підлітка стає менш стійкою. Часто вони болісно переносять велику напругу нервової системи, а саме: тривалі змагання, високу напругу тренувань, одноманітні тривалі вправи тощо. Тому, у тренувальному процесі необхідно використовувати зміну засобів підготовки, зміну місць занять, використання ігрового методу [6].

Треба також зазначити, що у процесі тренування тренер повинен бути особливо уважним із дозуванням навантаження у зв'язку з високою емоційністю підлітків та переоцінкою ним своїх сил.

На думку В. Платонова, шкільний вік має великі можливості. Однак, у роботі з підлітками необхідні поступовість, обережність, індивідуальний підхід в освоєнні великих тренувальних навантажень, оптимальні періоди відновлення та уважний лікарняний догляд [10–11].

Низка вчених (І. Гончар, Р. Гузман, В. Давидов, Й. Маклауд, В. Платонов та ін.) вивчали різні аспекти тренування плавців, яке поділяється на наступні види підготовки: фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, моральну та вольову [3–5, 9, 10–11].

Фізична підготовка плавців складається з двох частин – загальної та спеціальної фізичної підготовки [2, 8].

Багатьма вченими (Н. Булгакова, В. Платонов, В. Приходько, Д. Сало, Ш. Таормина та ін.) доказано, що шляхом застосування спеціальних вправ можна значно підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменів [2, 10, 13–15].

О. Литвинов наголошує на тому, що велике значення для розвитку фізичних якостей плавця, насамперед швидкісно-силових якостей, необхідно приділяти спеціальній підготовці плавців на суші та у воді [8].

І. Гончар зазначає, що виконання спеціальних вправ на суші цілеспрямовано збільшує силові показники м'язів, які беруть участь під час плавання. На його думку, силова підготовка включає такі групи вправ: вправи з гумовими жгутами, вправи з власною вагою, вправи з застосуванням обтяження [3].

В останні роки в підготовці юних спортсменів для підвищення спортивно-силового потенціалу все ширше використовують різноманітні тренажери.

Результати дослідження показують, що використання тренажерів, як у тренуванні дорослих, так і в юних плавців найбільш ефективно в ході локального діяння на специфічні м'язові групи. Але фахівці в галузі плавання відмічають, що вправи на тренажерах на суші чинять суттєвий вплив на змінення структури гребка [12, 14–15].

Однак, плавці працюють над підвищенням швидкісно-силових можливостей не лише в залі, але й у воді.

У процесі тренування для розвитку сили та швидкості гребка застосовують лопатки, які фіксуються на кисті рук. Це збільшує опорну поверхню кисті та відповідно опір води, унаслідок чого формується потужний гребок, а м'язи рук отримують додаткове навантаження [10–11].

Гальмові паски або спеціальні костюми з кишенями створюють додатковий опір плавцю, долаючи який, він удосконалює свою силову та швидкісну підготовленість [4].

На думку деяких спеціалістів у галузі плавання (І. Гончар, В. Платонов, Ш. Таормина та ін.), ефективним засобом підвищення силових можливостей є також широке застосування плавання на прив'язі при нульовій швидкості. Плавець пливе, розтягуючи еластичний шнур, який закріплюється на бортику басейна та на поясі спортсмена [3, 10–11, 15].

Таким чином, у теорії та практиці спорту, у тому числі й у спортивному плаванні, спостерігається широке використання багатьох науково-обґрунтованих засобів та методів для швидко-силової підготовки спортсменів різного віку, які мають різну функціональну й технічну підготовленість. Однак, покращенню розвитку фізичної підготовленості плавців і тим самим результатів у спортивному плаванні можна досягти шляхом пошуку нових спортивних технологій, нових методик у спортивному тренуванні з плавання, що є надзвичайно актуальним на сучасному етапі розвитку плавання в Україні.

**Мета статті** полягає у виявленні та науковому обґрунтуванні нових підходів у тренувальному процесі з плавання для покращення розвитку швидко-силових якостей у хлопців 13–14 років.

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі **методи дослідження**: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення педагогічної літератури з проблеми дослідження, педагогічні спостереження, метод вивчення й узагальнення передового педагогічного досвіду.

**Виклад основного матеріалу.** На основі результату аналізу літературних джерел із проблеми дослідження нами були дібрані та науково обґрунтовані новітні засоби та методи тренування з плавання з метою підвищення рівня розвитку швидко-силових здібностей плавців середнього шкільного віку й покращення їх спортивного результату.

З метою підвищення швидко-силових здібностей хлопців 13–14 років ми пропонуємо використовувати комплекс вправ, які виконуються як на суші, так і у воді.

Основною формою спеціальної підготовки плавців на суші є тренування з використанням вправ зі штангою, гумовим шнуром, метання медболу вперед, імітаційні вправи з обтяженням, кроссфіт.

Вправа «Жим штанги» використовується для розвитку сили м'язів плечового поясу. Застосовується вага 60–70 % від максимальної та виконується максимальна кількість разів.

Робота з гумовим шнуром. Пропонується виконання імітаційного гребка кролем на грудях (баттерфляєм, брасом). Виконуються рухи руками певним спортивним способом плавання серіями (3 рази по 5 хвилин, або 5 разів по 3 хвилини, або 10 разів по 2 хвилини). Інтервал відпочинку між повтореннями – 30–60 секунд. Необхідно виконувати серії рухів на швидкість. Тренування всіх трьох зазначених типів проводиться і для ніг, тільки в цьому випадку замість лопаток до тросів тренажера кріпляться лямки для стоп.

Спеціальне тренування для ніг повинно тривати зазвичай 15–25 хвилин «чистого» часу. Вправи з гумовими шнуром допомагають розвивати силу та швидкість виконання гребка, покращують якість захвату води, сприяють більш швидкому просуванню плавця та збільшують швидкість плавання.

Метання медбола вперед сприяє розвитку спритності, швидкості рухів, сили плечового поясу. Медбол необхідно кидати на максимальну відстань від себе вперед правою, лівою та двома руками. Вага медболу для підлітків 13–14 років рекомендована 3–5 кг.

Імітаційні вправи з обтяженням (спеціальні манжети з вагою по 3 кг) виконуються з обтяженням на руках. Плавцю пропонуємо виконувати імітацію плавання кролем на грудях на швидкість рухів. Виконують 5 серій по 2 хвилини. Відпочинок 10–15 секунд.

Кроссфіт. У процесі тренування на суші ми пропонуємо використовували кроссфіт. Це комплекс вправ, який виконується по коловій системі. Комплекс вправ складає 6–7 вправ, які виконуються по колу, після чого коло повторюється. Вправи охоплюють всі групи м'язів. Кожна вправа виконується 1 раз (10–15 повторів – 30 с. перерва). Потім перехід до іншої вправи. Після закінчення кола відпочинок 2 хвилини. Пульс не повинен перевищувати 170–200 ударів за хвилину. Ми рекомендуємо виконувати такі вправи:

*Берпи.* Ця вправа об'єднала в собі 3 вправи: присід, стрибок та віджимання. З положення стоячи виконується присід. Потім покласти долоні перед собою та вистрибнути в планку. Віджатися до торкання грудьми полу, після чого у стрибку приєднати ноги до рук. Вистрибнути, зробивши поштовх вгору, при цьому витягнути обидві руки вгору.

*Вибухові присіди.* Під час присіду руки знаходяться за головою, після присіду виконується вистрибування. Ми рекомендуємо робити 15 повторів в одному колі.

*Стрибок зі скакалкою з подвійним прокручуванням.* Під час стрибка скакалка прокручується між ніг 2 рази. Кількість стрибків в одному підході 30–40.

Плануючи тренування на суші, ми прагнемо до того, щоб урізноманітнити засоби й методи роботи протягом сезону. Це робиться для того, щоб домогтися всебічного впливу на організм спортсмена, а також для того, щоб створити умови для психологічного перемикання.

Справа в тому, що сучасна практика плавця з її великими та тривалими навантаженнями вельми монотонна й одноманітна і нерідко призводить до великих психічних перевантажень. Можливість внести різноманітність найкраще дається під час занять на суші.

На додаток до спеціальної підготовки на суші нами пропонується широкий комплекс спеціальних силових вправ у воді, які зазвичай називають «силовим плаванням».

*Плавання з гумовим шнуром.* Плавання з розтягуванням гумового шнура створює, насамперед, додатковий опір у воді і сприяє швидкому зростанню силових якостей. А також, плаваючи з гумою, спортсмен досить швидко (швидше, ніж за допомогою інших засобів і прийомів) знаходить правильну координацію рухів, підвищує злитість (взаємодію) рухів рук і ніг, що в цілому призводить до швидкого й відчутного зростання швидкості плавання (особливо на відрізках 50, 75 і 100 метрів).

При плаванні з розтягуванням шнура створюються найкращі умови для розвитку у плавця вольових якостей, що є важливою умовою для підготовки спортсмена високого класу. Крім усіх перерахованих факторів важливим є й те, що при правильній організації тренування зі шнуром це вносить у роботу плавця певне розмаїття, викликає додаткові емоції і в цілому сприяє психологічному розвантаженню спортсмена.

На тренуванні необхідно застосовувати гуму різного діаметру та різної пружності, щоб спортсмен був здатний під час плавання розтягувати шнур на 25 метрів. При цьому за допомогою динамометра необхідно підбирати для хлопців шнури з натягом 20, 25, 30 і 40 кг. Якщо шнур при розтягуванні не дає потрібного опору, його трохи вкорочують (намотуючи на стартовий поручень тумбочки).

Слід зауважити, що робота з гумовим шнуром найбільш ефективна тоді, коли вона супроводжується постійним контролем за силою тяги на суші і у воді. Сенс систематичних вимірювань сили тяги (особливо у воді) полягає, передусім, у наступному: знання максимальних показників тяги дозволяє тренеру підбирати такі шнури й такі режими виконання вправи, з якими спортсмен постійно повинен (хоча б трохи) попрацювати вище межі своїх можливостей – «через не можу».

У цілому у програмі на вправи зі шнуром протягом року необхідно відводити в середньому 1–1,5 години на тиждень.

*Плавання з лопатками.* В останні роки в підготовці найсильніших плавців широке застосування знаходить плавання з лопатками. Сенс застосування лопаток полягає в тому, що вони забезпечують підвищену опору на воду, а, отже, створюють умови для більш ефективного прояву й вироблення силових якостей. Вважається, що при плаванні з лопатками вирішуються два основних завдання:

- а) удосконалення техніки гребка, домагаючись найбільш ефективного положення і рухів долоні у воді;
- б) розвиток спеціальної сили й підвищення потужності гребкових рухів.

Плавання з лопатками включаються у програму тренування на всіх етапах підготовки. Для вирішення першого завдання пропонуємо виконувати такі самі серії вправ, що і без лопаток (10–16х100 м, 6–8х100 м, 6–8х200 м, 4–6х400). Досить ефективним, на нашу думку, є також чергування відрізків із лопатками і без них в одній серії. У цих вправах слід

постійно звертати увагу на правильність положення кисті під час відпрацьовування гребка: долоня з лопаткою не повинна зісковзувати вбік.

У кожній фазі гребка від початку до кінця необхідно чітко відчувати, що лопатка створює хорошу опору для руки.

*Плавання з гальмами.* Для створення підвищеного опору у воді ми рекомендуємо застосовувати «гальма» – спеціальний пояс з 5-ма секціями-чашками, у яких знизу є отвір та додатковий одяг (футболка, фартух із великими кишнями тощо).

Для розвитку силової витривалості необхідно включати у тренування пропливання довгих відрізків (200–800 метрів) у рівномірному темпі, з малою силою опору (з малим «гальмом»).

Для збільшення потужності гребка, підвищення темпу, іншими словами для розвитку швидкісних якостей, наприкінці підготовчого і в змагальному періодах необхідно використовувати тренування за принципом «контрасту зусиль», а саме:

- 1) 2х25 м з максимальною швидкістю, інтервал відпочинку – 1–2 хвилини;
- 2) 4х25 м з максимальною швидкістю, звертаючи особливу увагу на потужність гребка і не прагнучи до максимального темпа;
- 3) 4х12–15 м в максимальному темпі;
- 4) 25 м з максимальною швидкістю (без «гальма»), інтервал відпочинку – 1–2 хвилини.

Усі вправи, у спеціальній фізичній підготовці плавців у воді, можна виконувати в повній координації та за елементами. У повній координації рухів навантаження розподіляється на кінцівки рівномірно, або з акцентом на руки чи ноги. За елементами вправи виконуються за допомогою рук або ніг, а також із почерговими (відрізок однією, відрізок іншою) або перемінними (гребок однією, гребок іншою) рухами рук.

На нашу думку, виконання вправ за елементами дає можливість під час помірного загального навантаження планувати значне навантаження на окремі м'язові групи спортсмена, дозволяють легше та швидше засвоювати більш високий темп плавання.

Тому, для розвитку швидкісно-силових здібностей треба застосовувати плавання в повній координації та за елементами на відрізках 10–25–50 м без додаткових засобів із максимальною інтенсивністю рухів, а також змагальне плавання на 25 м та 50 м. Необхідно використовувати повторний та інтервальный методи при невеликому числі повторів від 6–8 до 12–16 разів.

Слід зазначити, що, якщо швидкісні вправи виконуються після попереднього фізичного навантаження, яке створило значний приріст молочної кислоти, то в подальшому їх вплив на розвиток анаеробних процесів є несуттєвим. Тому на практиці тренерам та спортсменам ми

рекомендуємо дотримуватися правила, що, якщо вирішується завдання розвитку швидкісно-силових якостей у спеціальній вправі, розминка повинна бути не дуже інтенсивною.

У спортивному тренуванні ми пропонуємо використовувати дві групи практичних методів вправ, а саме: безперервний та інтервальний. Безперервні методи тренування характеризуються однократним виконанням тренувальної роботи. Інтервальні методи передбачають виконання рухових дій із паузами відпочинку (свавільними або регламентованими).

Для спеціальної силової та швидкісно-силової підготовки необхідно використовувати повторний, повторно-серійний, інтервальний та коловий методи. Повторний метод передбачає виконання вправ із високим рівнем якісних характеристик руху. Загальна кількість повторів вправ регламентується здатністю плавця виконувати вправу до помітного зниження ефективності руху, при цьому паузи відпочинку між повторами повинні бути достатніми для повного відновлення працездатності. Відмінною рисою повторно-серійного методу – субмаксимальна інтенсивність роботи та об'ємне навантаження під час багаторазового виконання однієї й тієї самої вправи. Інтервальний метод передбачає повторну роботу в режимі максимальної та субмаксимальної інтенсивності з регламентованими паузами відпочинку. Коловий метод, який є варіантом інтервального, відрізняється від нього більш різностороннім впливом на організм за рахунок використання вправ різної тренувальної спрямованості та меншою інтенсивністю м'язової роботи.

Таким чином, у методиці вдосконалення швидкісно-силових здібностей плавців, а саме хлопців 13–14 років, ми рекомендуємо використовувати декілька напрямів. Один із них зводиться до виконання спеціально-підготовчих вправ на суші, інший – до виконання спеціально-підготовчих вправ у воді.

**Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.** Таким чином, вдало підібрані засоби та методи підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей плавців 13–14 років сприяє покращенню спортивного результату й підвищенню спортивної майстерності плавців. Запропонована методика дозволяє всебічно вплинути на окремі компоненти швидкісно-силових якостей спортсменів, а також сприяти підвищенню рівня резервних можливостей організму хлопців 13–14 років, які займаються плаванням. Тому ми можемо припустити, що використання у процесі плавальної підготовки спеціальних вправ на суші та у воді, які спрямовані на вдосконалення розвитку швидкісно-силових якостей, дозволять досягти покращення спортивного результату.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямі впровадження запропонованої нами методики в навчально-тренувальний



процес плавання та перевірки її ефективності для підвищення рівня розвитку швидко-силових здібностей хлопців 13–14 років.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б. А. (1990). *Теория и методика физического воспитания*. Москва: «Просвещение» (Ashmarin, B. (1990). *Theory and methods of physical training*. Moscow: "Enlightenment").
2. Булгакова, Н. Ж., Попов, О. И., Распопова, Е. А. (2014). *Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования*. Москва: «Академия» (Bulhakova, N., Popov, O., Raspopova, E. (2014). *Theory and methodology of swimming: a textbook for the students of establishments of higher professional education*. Moscow: "Academy").
3. Гончар, И. (2006). *Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования*. Одесса: «Друк» (Honchar, I. (2006). *Methods of teaching swimming: learning technologies and improvement*. Odessa: "Druk").
4. Гузман, Р. (2013). *Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей*. Москва: «Попурри» (Huzman, R. (2013). *Swimming. Exercises for learning and improving the techniques of all swimming styles*. Moscow: "Popurri").
5. Давыдов, В. Ю., Авдиенко, В. Б. (2014). *Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты)*. Москва: «Советский спорт» (Davydov, V., Avdiienko, V. (2014). *Selection and orientation of swimmers by body type in the long-term system of training (theoretical and practical aspects)*. Moscow: "Soviet sport").
6. Ильин, Е. П. (2018). *Психология спорта*. Санкт-Петербург: «Питер» (Iliin, E. (2018). *Psychology of sport*. St. Petersburg: "Piter").
7. Круцевич, Т. Ю. (2012). *Теория і методика фізичного виховання. В 2-х томах*. Київ: «Олімпійська література» (Krutsevych, T. (2012). *Theory and methods of physical training. In 2 books*. Kyiv: "Olympic literature").
8. Литвинов, А. А., Козлов, А. В., Ивченко, Е. В. (2014). *Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание*. Москва: «Академия» (Litvinov, A., Kozlov, A., Ivchenko, E. (2014). *Theory and methodology of teaching basic kinds of sport: Swimming*. Moscow: "Academy").
9. Маклауд, Йен (2013). *Анатомия плавания*. Москва: «Попурри» (McCloud, Ian (2013). *The anatomy of swimming*. Moscow: "Popurri").
10. Платонов, В. Н. (2012). *Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Книга 1*. Москва: «Советский спорт» (Platonov, V. (2012). *Sport swimming: a way to success. In 2 books. Book 1*. Moscow: "Soviet sport").
11. Платонов, В. Н. (2012). *Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Книга 2*. Москва: «Советский спорт» (Platonov, V. (2012). *Sport swimming: a way to success. In 2 books. Book 2*. Moscow: "Soviet sport").
12. Поликарпочкин, А. Н., Левшин, И. В., Поварешенкова, Ю. А., Поликарпочкина, Н. В. (2014). *Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах*. Москва: «Советский спорт» (Polikarpochkin, A., Levshin, I., Povareschenkova, Yu., Polikarpochkina, N. (2014). *Medical and biological control over the swimmers' functional state and working capability during practices and during competition processes*. Moscow: "Soviet sport").
13. Приходько, В., Томенко, О. (2017). Спорт вищих досягнень: від удосконалення системи підготовки спортсменів до потреби формування спортивної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 5 (69), 156–166

(Pryhodko, V., Tomenko, A. (2017). Sport of high achievements: from improving the system of training the sportsmen to the need of forming sport activities. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 5 (69), 156–166).

14. Сало, Д., Риуолд, С. (2015). *Совершенная подготовка для плавания*. Москва: Возрождение планеты (Salo, D., Riouold, S. (2015). *The perfect swimming practice*. Moscow: Rebirth of the planet).

15. Таормина, Ш. (2013). *Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов*. Москва: «Манн, Иванов и Фербер» (Taormina, Sh. (2013). *Swimming speed secrets for swimmers and triathletes*. Moscow: "Mann, Ivanov and Ferber").

16. Шиян, Б. М. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1*. Тернопіль: «Навчальна книга-Богдан». (Shiiian, B. (2008). *Theory and methods of physical training of pupils. Part 1*. Ternopil: "The learning book-Bogdan").

## РЕЗЮМЕ

**Коштур Яна.** Экспериментальная методика по плаванию для повышения уровня развития скоростно-силовых качеств мальчиков 13–14 лет.

В статье определены научно-педагогические основания для поиска новых спортивных технологий, новых методик в спортивных тренировках по плаванию, что позволит улучшить уровень физической подготовленности пловцов и тем самым результаты в спортивном плавании. С целью решения данного вопроса в статье предложены специально подобранные средства и методы тренировки и раскрыты условия их реализации во время плавательной подготовленности мальчиков 13–14 лет. Актуальным является внедрение предложенной нами методики в учебно-тренировочный процесс пловцов и изучение ее эффективности для улучшения уровня развития скоростно-силовых способностей мальчиков 13–14 лет.

**Ключові слова:** експериментальна методика, плавання, плавальна підготовка, спеціальні вправи на суші і в воді, скоростно-силові якості, хлопчики 13–14 років.

## SUMMARY

**Koshtur Yana.** Experimental swimming method for developing the speed and strength properties of boys aged 13–14.

The aim is to find the new methods of teaching swimming for developing the speed and strength properties of boys aged 13–14 and get a scientific reasoning for them.

In order to get the results of this study, a number of methods were used, such as analysis, synthesis, comparison and generalization of pedagogical literature on the problem of research, pedagogical observation and generalization of pedagogical experience.

After analyzing the literature on the problem of research, we have selected some new swimming training means and methods which are aimed at improving the level of speed and strength properties of swimmers of middle school age and improving their results.

In order to improve the speed and strength properties of boys aged 13–14, we propose to use this exercise complex, which are done in and out of the water.

The main form of the special preparation out of the water are exercises using barbell, rubber cord, medical ball throwing, exercises using weighting, crossfit.

In the process of training the speed and strength properties, special exercises in the water were used, such as swimming with a rubber cord, swimming with brakes and blades for hands.

These successfully selected means and methods of improving the speed and strength properties of swimmers aged 13–14 will positively influence their results and swimming skills.

*The proposed method allows looking at separate components of the swimmers' speed and strength properties and has a positive influence on reserve capabilities of swimmers' bodies. So it can be assumed that using these methods and exercises during the training of speed and strength properties in and out of the water allow improving the swimmers' results.*

*Further studies are going to be conducted in the direction of introducing this proposed method into the swimmers' training process and proving its' efficiency to improve the level of speed and strength properties of boys aged 13–14.*

**Key words:** *experimental method, swimming, swimming training, special exercises in and out of the water, speed and strength properties, boys aged 13–14.*

УДК 378.091.212:364

**Ольга Кривонос**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0001-8076-3259

DOI 10.24139/2312-5993/2018.06/098-108

## **МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФЕНОМЕНУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Метою статті є аналіз наукового комплексного дослідження системи поглядів на проблему адаптації зарубіжних та вітчизняних учених та виокремлення важливих положень для сучасного соціально-педагогічного трактування цієї проблеми. Представлено адаптацію як стан, у якому потреби індивіда, з одного боку, і вимоги середовища – з іншого, повністю задоволені або як процес, за допомогою якого цей гармонійний стан досягається (біхевіористська теорія), як адекватну продуктивну результативність (інтераціоналістська теорія), як співвідношення змін середовища й особистості (психоаналітична теорія).*

**Ключові слова:** *адаптація, соціально-педагогічна адаптація, психологічна адаптація, дидактична адаптація, концепція системного розгляду адаптації, біхевіористська теорія адаптації, інтераціоналістська теорія адаптації, психоаналітична теорія адаптації.*

**Постановка проблеми.** Інноваційні перетворення сучасної освіти України відповідно до нового Закону «Про освіту» та Концепції нової української школи, головним своїм продуктом передбачають формування інноваційної людини, що володіє різноманітними компетентностями, творчої, успішної і здатної активно адаптуватися до надзвичайно швидких інформаційних та соціальних змін.

Такі трансформаційні зміни в Україні, а також демократизація й гуманізація суспільного буття, дозволяють по-новому дивитися на різноманітні соціальні явища, зокрема, соціалізацію та її складові: соціальну адаптацію, інтеграцію та індивідуалізацію особистості, соціальних груп, суспільства в цілому. Важливо дослідити проблему саме соціальної адаптації та її форм, зокрема, з позицій зарубіжних та