**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

**кваліфікаційна робота**

на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

освітньо-професійною програмою «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту»

на тему: **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ**

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня

ОРЛЮКА ПЕТРА ЛЕОНІДОВИЧА

Керівник: \_ШКРЕБТІЙ Ю.М. д. фіз. вих., професор

Рецензент: БОБРОВНІК В.І. д. фіз. вих., професор

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри

(протокол № \_13\_\_\_\_\_\_ від \_24.11. 2022 р.)

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ю.ДЯЧЕНКО

**Київ 2022**

**ЗМІСТ**

[**ВСТУП** 3](#_Toc119015275)

[**РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ НА ОСНОВІ ІГРОВОГО МЕТОДУ** 9](#_Toc119015276)

[1.1. Сучасні погляди на проблему підвищення рівня здоров'я дітей 9](#_Toc119015277)

[1.2. Особливості та технології початкового навчання дітей плаванню 24](#_Toc119015278)

[1.3. Морфофункціональні, фізичні та психічні особливості дітей дошкільного та молодшого шкільного віку 32](#_Toc119015279)

[1.4. Особливості проведення ігор у воді з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку 37](#_Toc119015280)

[1.5. Застосування ігрових технологій під час навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку 41](#_Toc119015281)

[1.5.1. Методика навчання плаванню за допомогою ігрового методу 42](#_Toc119015282)

[1.5.2. Практичні рекомендації 43](#_Toc119015283)

[ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 44](#_Toc119015284)

[**РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ** 46](#_Toc119015285)

[2.1. Методи досліджень 46](#_Toc119015286)

[2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури 46](#_Toc119015287)

[2.1.2. Педагогічне спостереження 47](#_Toc119015288)

[2.1.3. Педагогічний експеримент. 48](#_Toc119015289)

[2.1.4. Педагогічне тестування 55](#_Toc119015290)

[2.1.5. Метод математичної статистики 57](#_Toc119015291)

[2.2. Організація досліджень 58](#_Toc119015292)

[**РОЗДІЛ 3 ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ В ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ** 60](#_Toc119015293)

[ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 66](#_Toc119015294)

[**ВИСНОВКИ** 68](#_Toc119015295)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ** 70](#_Toc119015296)

# **ВСТУП**

У сучасних реаліях уміння плавати є важливою навичкою, а набуття її у кожного займає різну кількість часу та зусиль. Навчання плаванню залежить від багатьох факторів, таких як: тренер-викладач, обрана ним програма, вік того, хто займається, первинні навички, наявність або відсутність страху води, фізіологічні дефекти. В наш час дедалі більше людей прагнуть навчитися плаванню, можливо, зумовлено це тим, що, спорт стає доступнішим і популярнішим для людей, а з часом люди починають все більш ретельніше ставитися до власного здоров’я, йде масова пропаганда здорового способу життя. Як наслідок цього, постає логічне питання про використання найбільш ефективної програми початкового навчання плаванню, тому що компетентна програма дає змогу людині, а тим більше дитині, розкрити свій потенціал, пізнати себе, свої можливості, сприяє різнобічному розвитку особистості, розвитку морально-вольових якостей, а також зміцненню здоров'я. Немає потреби доводити, що вміння плавати може захистити дитину від нещасного випадку не тільки на відкритій воді (в деяких випадках у басейні), навіть якщо вона зможе пропливати хоча б невелику відстань. Так само хотілося б зазначити, що навичка, набута в дитинстві, вміння плавати зберігається на все життя [49,64].

Уміння триматися на воді, використовувати набуті після навчання навички зберігає людині життя і допомагає почуватися впевненіше в оточенні водного середовища. Тому тренування з плавання для дітей починають проводити ще у дошкільному віці [28].

Навчити дитину плавати можна лише за умови її вільної, без напруги і страху, поведінки у воді. На етапах початкового навчання плаванню, на дітей діє безліч чинників, які не зустрічаються ними під час наземного пересування. Це насамперед – перемикання звичних реакцій, пов’язаних із твердою опорою і пересуванням у різнорідному середовищі земля-повітря, адаптація до нового способу опори на воду і пересування в однорідному водному середовищі; перебудова дихання, заміна вертикального положення на горизонтальне. Діти не в змозі одразу адаптуватися до впливу всіх цих чинників [27].

У теорії та методиці фізичного виховання велике значення приділяють ігровому методу навчання. Чому саме йому? Як свідчать певні джерела [34], ігрова діяльність – то є дивовижне і загадкове явище, як жоден інший вид людської діяльності – ні за природою, ні за масштабами, ні за своїми функціями. Дійсно, жоден вид людської діяльності не має такої кількості сфер застосування:

* гра як засіб самовираження та самоствердження;
* гра як засіб розвитку і навчання (дидактичні ігри);
* гра як засіб лікування (ігрова терапія);
* гра як засіб відпочинку і проведення часу;
* гра як засіб духовного розвитку і збагачення (театр, музика);
* гра як засіб скрасити самотність, і водночас як засіб спілкування з іншими людьми, як засіб познайомитися, увійти в компанію або її підтримати;
* гра як засіб подарувати свою прихильність і ніжність (дітям, домашнім тваринам);
* гра як засіб існування (професійні актори, спортсмени); як засіб збагачення (шулери);
* гра як засіб проектування систем (ділові ігри тощо).

За всієї загадковості ігрової діяльності гра для людини – це чудовий дар природи, дар богів [33].

У програмах початкового навчання плаванню, які використовують у спортивних школах, а також у багатьох підручниках і навчальних посібниках із плавання цьому методу приділяють недостатньо уваги.

Ігровий метод забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових вмінь та навичок, сприяє прояву ініціативи, творчих здібностей, а притаманний цьому методу фактор задоволення та емоційності, сприяє формуванню стійкого інтересу до занять [35].

Крім того, застосування ігрового методу в плаванні дає змогу уникнути відомого негативного явища – монотонності, яка нерідко стає причиною припинення занять як на ранній стадії навчання, так і на стадії спортивного вдосконалення [37].

Тому слід розширити застосування ігрового методу в процесі початкового навчання плавання. 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 плавання є актуальним, що й вплинуло на вибір теми дослідження.

**Актуальність теми** пов'язана з тим, що як вже доведено [53] плавання являє собою один із найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить до змісту програм фізичного виховання дошкільних закладів, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів. Плаванням займаються люди різного віку. Однак основна маса людей, які вивчають способи плавання і беруть участь у змаганнях, – то є діти.

Також добре відомо [55], плавання є одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку та фізичного вдосконалення людини. Сприятливий вплив плавання на дитячий організм є загальновизнаним. У медико-фізіологічному аспекті – це зміцнення різних функціональних систем дитячого організму (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової тощо), у психологічному аспекті – формування довільної регуляції рухів і дій, у педагогічному – це не лише навчання дошкільника складноорганізованих дій, а й спосіб становлення навичок саморегуляції.

За результатами аналізу літератури [40,44,45] виявлено, що нині існує велика кількість ігор у воді: найпростіші (без сюжету), сюжетні та командні. Переваги сюжетної гри перед рухливою грою з правилами полягає в тому, що її можна використовувати на всіх етапах навчання рухових дій. При цьому наголошується на низці проблем, які ускладнюють застосування ігор з навчання плаванню протягом усього заняття. Так, ігри описані схематично, здебільшого наводять їхні назви та правила гри, не завжди автори докладно розкривають технічні та методичні особливості, умови застосування гри, такі як температура, глибина басейну, вік тих, хто займається, їхній рівень володіння плавальними навичками, кількість учасників у грі. Труднощі в організації ігор на воді пов'язані насамперед з особливостями водного середовища. Довгі простої без руху можуть нашкодити здоров'ю дітей і призвести до захворювань від переохолодження. Відзначається потреба в розробці таких варіантів ігрових сюжетів, які можна реалізувати в процесі всього заняття, а також, щоб ігри були цікаві та зрозумілі дітям навіть дошкільного віку.

Незважаючи на зусилля багатьох дослідників щодо пошуку найефективніших методів і засобів навчання плаванню плавців-початківців, бажаного результату поки що не досягнуто: навчальний процес триває тривалий час, досить високий відсоток дітей, які не опанували навички плавання. Оскільки провідною діяльністю дітей є ігрова діяльність, то найефективнішим методом для досягнення максимального результату і скорочення термінів навчання плавання є ігровий метод [41].

Проблема дослідження полягає в наявності суперечностей між необхідністю формувати навички плавання у дітей у дошкільному віці в рамках ігрової діяльності та недостатньою методичною розробленістю використання ігрового методу в процесі навчання плавання дітей дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – навчально-виховний процес навчання плаванню плавців-початківців.

**Предмет дослідження** – методика використання ігрового методу на заняттях із плавання у плавців-початківців.

**Мета дослідження** – обґрунтувати ефективність використання ігрового методу в процесі навчання плаванню плавців-початківців.

Відповідно до мети дослідження нами вирішувалися такі завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Розробити ігрові завдання для освоєння плавальних рухів плавців-початківців.
3. Виявити ефективність використання ігрового методу в процесі навчання плаванню плавців-початківців.

**Гіпотеза дослідження** – припускає підтвердити ефективність застосування ігрового методу на заняттях плаванню із плавцями-початківцями на основі розроблених ігрових завдань у поєднанні з підвідними вправами, які сприятимуть ефективному освоєнню плавальних умінь та навичок, а отже – покращенню плавальної підготовленості дітей. Ми припускаємо, що використання ігрового методу більш ефективно вплине на процес початкового навчання плаванню, ніж програми із застосуванням класичних методик.

**Наукова новизна дослідження** полягає в наступному: обґрунтована доцільність застосування ігрового методу проведення тренування на початковому етапі навчання плавання. Також виявлені показники ефективності технології, яка показує, що ігрові методи дають змогу підвищити інтерес дітей до тренувань, що прискорює процес засвоєння основних елементів та вправ.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в наступному: визначено зв'язок між психологічним станом дитини-плавця і рівнем його технічної підготовленості в процесі навчання плаванню. Результати дослідження розширюють теорію початкової підготовки юних плавців.

**Практична значущість дослідження:** розроблений нами комплекс може бути використаний на заняттях початковому навчанню плаванню.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел (76 в тому числі 27 закордонних авторів).

Кваліфікаційна робота ілюстрована 3 таблицями та 2 малюнками. Загальний обсяг магістерської роботи складає 77 сторінок.

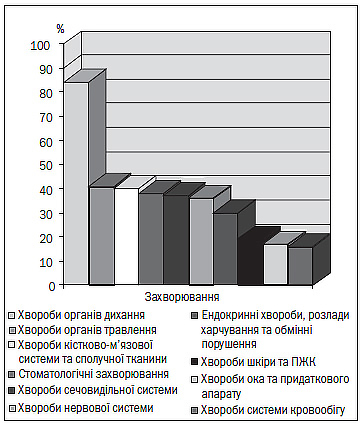
# **РОЗДІЛ 1**

# **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ НА ОСНОВІ ІГРОВОГО МЕТОДУ**

## **1.1. Сучасні погляди на проблему підвищення рівня здоров'я дітей**

На сучасному етапі розвитку суспільства в різних регіонах України фахівцями виявлено тенденцію погіршення стану здоров'я дорослого населення та особливо дітей, зазначених як окрема категорія, що вважаються найбільш вразливими в біологічному плані [3,6].

Так, за даними Центру громадського здоров’я МОЗ України [1,7], аналіз показників фізичного розвитку школярів показав, що на момент вступу до школи 36,50±0,31% дітей мали гармонійний фізичний розвиток і 63,50±0,41% – дисгармонійний, причому питома вага груп дітей з недостатньою і надлишковою масою не відрізнялася (31,70±0,28% і 31,80±0,28% відповідно). У динаміці 4–х років навчання спостерігається збільшення кількості дітей з недостатньою масою тіла до 38,13±0,32%, вказані зміни відбуваються за рахунок збільшення кількості хлопчиків з дисгармонійним фізичним розвитком з недостатньою масою тіла з 30,06±0,55% у першому класі до 44,51±0,72% – у четвертому (р˂0,01). Протягом періоду навчання на 7,24% зменшилася кількість здорових дітей. Через чотири роки від початку навчання до 15,07% збільшилася питома вага групи виявлених хвороб ока та придаткового апарату, 6,21% хвороб становили відхилення з боку кістково–м’язової системи, з 1,7% до 3,77% збільшилася кількість хвороб серцево-судинної системи, діагностувалися 3,76% хвороб дихальної системи. Тривалість одного випадку непрацездатності з приводу гострих респіраторних захворювань майже не змінилася (2,97 дня – у 2015 році і 2,81 дня – у 2018 році). Протягом чотирьох років навчання у зв’язку із зменшенням кількості здорових дітей зменшилася на 0,54% кількість учнів основної медичної групи з фізичної культури (за рахунок збільшення на 0,65% питомої ваги підготовчої групи і на 0,1% – звільнених від уроків фізичної культури). При цьому протягом 5 років навчання у школі в 1,5 раза зростає частота порушень зору, у 3–4 рази – патології органів травлення, у 2-3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази – нервово­психічних розладів. Структура поширеності захворювань різних органів та систем серед школярів в Україні наведена на Малюнку 1 [9].



**Малюнок 1.** Структура поширеності захворювань різних органів та систем серед школярів в Україні.

Як вже відомо [4,8] у теперішній час однією з актуальних проблем є подолання станів дезадаптації у дітей молодшого шкільного віку, найбільш схильних до формування дезадаптації. Аналізуючи динаміку стану здоров’я першокласників загальноосвітніх та спеціалізованих шкіл протягом навчального року, було визначено, що вже через декілька місяців навчання у них погіршилось самопочуття і з’явилися різноманітні скарги, які можна було трактувати як прояви шкільної дезадаптації. Серед них переважали швидка втомлюваність (50,7 %), пригнічення настрою (49,3 %), підвищена дратівливість (47,2 %), біль голови (43,2 %), порушення сну (40,7 %), періодичний біль у животі (38,6 %) та зниження апетиту (36,8 %).

Останнім часом доведено, що на стан здоров’я школярів суттєво впливають також різноманітні негативні екологічні фактори [2]. Дитячий організм є найбільш чутливим індикатором ступеня екологічних негараздів довкілля [2]. Висвітлюючи проблему негативного впливу екологічного забруднення довкілля на стан здоров’я дітей, доцільно акцентувати увагу на тому факті, що незалежно від характеру дії екологічно шкідливих чинників у більшості випадків страждають слизові оболонки респіраторного та травного трактів з подальшим розвитком різної екопатології та ускладнень [1,2].

Існує розроблена в Інституті педіатрії, акушерства та гінекології АМН комплексна оцінка функціонального стану найважливіших систем дитячого організму з урахуванням його індивідуальних характеристик. Така цілеспрямована робота дає можливість визначити функціональні особливості організму дитини та своєчасно спрогнозувати виникнення порушень його адаптації, а також розробити диференційовані схеми профілактики та реабілітації ранніх змін здоров’я у школярів [1,3].

Особливо важливим є використання методів донозологічної діагностики в дітей у критичні періоди їхнього розвитку, коли у них відбувається перебудова вищої нервової і вегетативної діяльності та багатьох обмінних процесів. Тому найбільш критичним періодом розвит­ку дітей є початок їхнього навчання у школі. Створення необхідних умов для сприятливого подолання дітьми критичного періоду перших років навчання є важливим медико­педагогічним завданням [4,6].

У процесі оптимізації та комплексному підході до організації наукових досліджень у такому важливому напрямі педіатрії, як збереження здоров’я дитини, важливу роль відіграє вивчення стану здоров’я дітей з урахуванням їх індивідуальних вікових особливостей на всіх етапах розвитку та вплив на дитячий організм різних факторів мікро­ та макросоціуму. Не враховуючи цього, неможливо створити ефективну систему профілактичних, організаційних та інших технологій, спрямованих на поліпшення та збереження здоров’я дітей [1,4,7].

Як було визначено [3] оцінка сучасного стану і тенденцій здоров’я дітей молодшого шкільного віку свідчить про серйозне неблагополуччя, що може вплинути на погіршення якості життя та суттєве обмеження реалізації соціальних функцій населення у подальші роки.

Таким чином, аналізуючи дані літератури [2,6,9,17], можна зробити висновок, що в останні десятиріччя стан здоров’я та фізичного розвитку дитячого населення України погіршується. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров’я, чи не найважливіша роль належить навчальному навантаженню, стресогенна дія якого веде до дезадаптаційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня вираженості. Проблеми сьогодення ставлять перед нами нові завдання. Комплексний підхід до оцінки стану здоров’я дітей, впровадження нових оздоровчих технологій дадуть змогу попередити зростання функціональних порушень та органічної патології у школярів.

Вище викладене зумовлює необхідність якісного поліпшення процесу фізичного виховання в освітніх установах, зокрема, у школах і дитячих садках [6].

Одним із найбільш значущих кроків у напрямку вирішення проблеми підвищення рівня здоров'я дітей, є затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (постанова № 1089 від 04.11.2020 р.) Кабінетом Міністрів України. Ця Стратегія визначає пріоритети державної політики, що передбачені [Законом України](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2411-17) «Про засади внутрішньої та зовнішньої політики», а саме: створення умов для максимальної реалізації здібностей талановитих спортсменів, забезпечення рівних прав і можливостей до занять фізичною культурою і спортом усіх категорій населення України, стимулювання створення спортивної інфраструктури, сприяння участі українських спортсменів у міжнародних змаганнях, підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі, удосконалення державної політики у сфері фізичної культури і спорту, а також сприяння популяризації та поширенню здорового способу життя, організації змістовного дозвілля [76].

Згідно з даними окремих досліджень, у сім'ї та в дошкільних освітніх установах, відмічається певний застій у вдосконаленні організаційних і методичних засад фізичного виховання, пов'язаних із застосуванням традиційних форм і методів, які дотепер зорієнтовані на профілактику відхилень від норми та не сприяють активному запобіганню функціональним порушенням, хронічним захворюванням, досягненню повноцінного фізичного розвитку та належного рівня фізичного здоров'я дітей [5,8].

Очевидно, що, незважаючи на спроби вирішити завдання оздоровлення дитячого населення, тенденція зниження їхнього рівня здоров'я має місце. Це визначає необхідність підвищення якісного рівня процесу фізичного виховання, що виражається в удосконаленні його організаційних і методичних засад. Особливу увагу при цьому слід приділяти врахуванню індивідуального рівня здоров'я та розвитку кожної дитини, що дасть змогу на новому якісному рівні розв'язати завдання оздоровлення через індивідуалізацію занять [9].

Згідно статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» заклади загальної середньої, спеціалізованої, професійної (професійно-технічної) освіти з урахуванням місцевих природних умов, інтересів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури та організовують позаурочну фізкультурно-спортивну роботу за участю закладів позашкільної освіти, громадських об’єднань фізкультурно-спортивної спрямованості. Кожна установа має право самостійно розробляти стратегію і тактику побудови роботи з фізичного виховання [75].

Фахівці визначили [5], що для підвищення рівня здоров'я дошкільнят необхідно правильно визначити характерні риси сучасних методик фізичного виховання.

Нині сформовано концепцію дошкільного виховання, пріоритетним напрямом якої стало формування, а не тільки збереження і зміцнення здоров'я дітей раннього та дошкільного віку [11].

Фізичне виховання в дошкільних установах здійснюється здебільшого за типовою програмою, тобто за класичною формою організації навчання, але, водночас, дедалі частіше мають місце різноманітні підходи до оздоровлення, виховання та освіти дітей засобами фізичної культури [14].

Низка авторів розробила й теоретично обґрунтувала значення, зміст і методику проведення занять різних типів. Ці розробки покладено в основу програм дошкільної освіти, що забезпечило розв'язання низки питань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей [16,18].

Серед засобів оздоровлення, представлених у розділі фізичного виховання, найефективнішими є фізичні вправи, що виконуються в умовах водного середовища. Їхній позитивний вплив доведено низкою провідних фахівців різних галузей знань. У розділі навчання дітей плавання визначено конкретні знання, уміння та навички, які мають бути набуті дітьми на різних вікових етапах [10].

Успіх у навчанні плавання пов'язаний з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей того чи іншого віку. Однак лише застосування групової індивідуалізації, що полягає в навчанні загальних для всіх рухів, але освоєння їх кожною дитиною по-різному. При цьому жоден із компонентів (стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, ступінь схильності до застудних захворювань, індивідуальні реакції на фізичні навантаження і зміну температурних умов), що забезпечують ефективність навчання плавання, не знайшов свого відображення [20].

Відмінною особливістю методик є:

* робота з батьками та фактор психологічної підтримки дитини;
* на початковому етапі під час навчання плавання не використовуються підтримувальні предмети, а також страховка під спину або живіт під час плавання на грудях;
* не виконуються біля опори вправи, пов'язані з просуванням;
* заняття проводяться за типом кругового тренування; значна увага в методиці приділяється стрибковим вправам [19].

При цьому не слід очікувати від дітей однакового рівня володіння навичками плавання за різної тривалості навчання. Це пов'язано з тим, що не представлено послідовність дій, що забезпечують адекватний вплив фізичних вправ у воді на організм дошкільнят із різним рівнем плавальної підготовленості та дітей, які зовсім не вміють плавати [23].

Також особливістю методики з навчання плавання є збільшення часу перебування дитини у воді за рахунок скорочення часу перебування на бортику. Спеціальні вправи виконуються на інших заняттях фізичною культурою, у підготовчій частині (по 3-4 вправи на кожному занятті). Скорочено кількість вправ у статичних положеннях типу "поплавок", "медуза", лежання на воді, ковзання без рухів руками або ногами. Навчання має будуватися відповідно до можливостей тих, хто займається, особливостей їхнього віку, статі, розвитку фізичних якостей, стану серцево-судинної та дихальної систем. Проте, не представлено, як врахувати в сукупності перераховані компоненти для досягнення максимального ефекту занять у воді [24].

Також основою є навчання спортивних способів плавання, а не "полегшених". У навчальному процесі широко використовуються ласти і різний спектр заходів, спрямованих на роботу з батьками. Однак не представлено дій, що сприяють підвищенню мотивації у дітей, які характеризуються наявністю водобоязні та негативно ставляться до занять у воді [26].

Як вже було зазначено [28], плавання є одним з основних засобів оздоровлення та фізичного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Оздоровче, гігієнічне та лікувальне значення плавання в житті дитини важко переоцінити. Постійне перебування у воді – плавання та купання загартовують організм, формують стійкий імунітет до застудних і до деяких інфекційних захворювань [20].

На думку Карпенко Є. Н.[37] плавання чинить на організм людини всебічний вплив. Пояснюється це багатьма чинниками. Насамперед, водне середовище і створюваний ним фізичний, біологічний, механічний, і температурний вплив є причиною безлічі сприятливих реакцій організму, що стимулюють функціональний розвиток усіх систем, а також лікування та профілактику різних захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової, дихальної систем тощо.

*Серцево-судинна система.* Петрова Н.Л. [27] зазначає, що горизонтальне положення, своєрідний стан водної невагомості, активізує кровообіг до м'язів, які працюють, що сприяє їхньому розвитку та зміцнює серцево-судинну систему. Це робоча поза плавця, його вихідне положення для подальшого виконання плавальних рухів.

За даними фахівців, дозовані заняття плаванням сприяють лікуванню захворювань серцево-судинної системи. Досліджено і встановлено, що діти, які відвідують дитячі садки з басейнами та систематично плавають, у 4 рази менше хворіють, ніж у тих дитячих садках, де немає поки що плавальних басейнів [31]. Як відомо, тіло, занурене у воду, перебуває у стані водної невагомості, і серце при цьому збільшується в об'ємі та перекачує більшу кількість крові. Значна еластичність стінок коронарних судин, невисокий рівень артеріального тиску розширюють функціональні можливості серця [21]. Завдяки цьому серце отримує рясне живлення, що забезпечує більшу інтенсивність його роботи. Цими факторами пояснюється висока збудливість серця і витривалість серцевого м'яза дитини [29]. Кров'яний тиск у дітей майже вдвічі нижчий, ніж у дорослих, і вирізняється мінливістю, скелетні м'язи отримують удвічі більше крові на одиницю ваги, ніж у дорослого. До особливостей дихання в дітей належить ніжність їхніх тканин, велика кількість кровоносних судин[23,37].

*Дихальна система.* Заняття плаванням – найкраще тренування дихальної системи. Під час вдиху відбувається посилена робота м'язів, що беруть участь в акті дихання, яким доводиться долати тиск води на поверхню грудної клітки. Видих, який зазвичай відбувається у воду, також ускладнений. Така регулярна «гімнастика» призводить до зміцнення і розвитку м'язів, що беруть участь в акті дихання, збільшення рухливості грудної клітини і життєвої ємності легенів (ЖЄЛ). Зазвичай ЖЄЛ не перевищує 3,5-4 тис. см3, а у гарних плавців об'єм легенів збільшується майже вдвічі, досягаючи 6-7 тис. см3 [56].

*Опорно-руховий апарат.* Під час плавання дитина долає значний опір води, постійно тренує всі м'язові групи (зокрема й дуже дрібні), радикально сприяючи усуненню різноманітних дефектів постави та ліквідації плоскостопості [27].

Систематичні рухи в горизонтальному положенні є чудовим коригувальним засобом, що усуває різні порушення в поставі – сутулість, сколіоз, кіфоз, тугорухливість суглобів. Найбільший ефект при дефектах постави дає плавання брасом, дещо менший – плавання кролем на грудях і на спині. Робота ніг також дає позитивні ефекти – тренує м'язи та зв'язки гомілковостопного суглоба, попереджає деформацію стопи [50].

*Видільна система.* За регулярних занять плаванням нормалізується моторна, секреторна, всмоктувальна функція органів травлення. М'язова діяльність сприяє кращому відтоку жовчі з печінки та жовчного міхура і покращує евакуацію вмісту товстих кишок.

Заняття плаванням посилюють обмін речовин, що спричиняє утворення підвищеної кількості кінцевих продуктів обміну – сечової кислоти, сечовини, вуглекислого газу. Активізується діяльність органів виділення [58].

*Загартовування і терморегуляція.* Плавання безпосередньо сприяє загартовуванню організму, він стає більш опірним до несприятливих факторів зовнішнього середовища, і звідси, як наслідок, дитина стає менш схильною до застудних захворювань. Відомо, що теплоємність води майже у 28 разів вища за теплоємність повітря, організм людини втрачає у воді в 30 разів більше тепла, ніж на повітрі. Саме тому плавання є досить сильним загартовувальним засобом. Під час плавання відбуваються значні зміни в крові. Навіть звичайне перебування у воді температурою +20 °С протягом однієї хвилини викликає збільшення кількості еритроцитів на 20-25 %, підвищує вміст гемоглобіну в крові [28].

*Центральна нервова система.* Усі дії мають яскраве забарвлення. Тому на уроках із дітьми молодшого шкільного віку широко використовують ігрові методи, що вирізняються емоційністю та динамізмом [43]. Діти швидко запам'ятовують вправи, повторюючи за тренером. У цьому віці діти схильні наслідувати і повторювати незнайомі їм рухи. Рівнішою і постійнішою стає поведінка дитини, з'являється прагнення і зацікавленість виконувати завдання [45].

Плавання сприяє фізичному розвитку, оздоровленню, загартовуванню дітей. На цьому наголошують багато дослідників [27,37,50,56], які займаються проблемою навчання дітей плавання. Гарне здоров'я, отримане в дошкільному віці, є фундаментом загального розвитку людини. У період дошкільного дитинства в дитини закладаються основи здоров'я, довголіття, всебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку.

На відміну від інших видів фізичних вправ плавання має свої характерні особливості.

Перша особливість полягає в тому, що плавець виконує рухи в умовах водного середовища, в якому тіло перебуває в підвішеному стані, тобто не має твердої опори. Таке положення тіла збільшує рухові можливості людини і сприяє їхньому розвитку. Це відбувається за рахунок збільшення рухливості багатьох частин тіла в умовах водного середовища, що зі свого боку сприяє розвитку окремих органів і систем організму [53].

Другою характерною особливістю є відносна невагомість тіла в умовах водного середовища. Вага тіла людини врівноважується підіймальною силою води. Невагомість тіла у воді розвантажує опорну систему і сприяє правильному фізичному розвитку людини [55].

Третьою характерною особливістю плавання є горизонтальне положення тіла під час виконання фізичних вправ. Робота низки внутрішніх органів (серце, печінка, нирки тощо) за такого положення тіла під час циклічних рухів значно полегшується. Зазначені особливості мають велике значення у фізичному вихованні дітей і підлітків [58].

Д. Каунсілмен зазначає, що головною розвивальною властивістю занять плаванням є поступова та планомірна перебудова від вроджених і малоефективних інстинктивних рухів ногами й руками дитини до усвідомлених, активних і більш ефективних. Це відбувається тому, що під впливом регулярних занять плаванням на кору головного мозку впливає комплекс сигналів і подразнень, які спричиняють: дотик до води та її механічна дія, стан напіввагомості; зорові й слухові сприйняття всієї обстановки на воді під час заняття плаванням; поглиблене дихання та затримка дихання; зміна положень у воді; нарешті, багаторазове повторення однотипних рухів, які виконують перший час за допомогою педагога [62].

Особливо корисне плавання для всебічного розвитку м'язової системи дітей. Плавальні рухи дитина здійснює за допомогою великих м'язових груп рук, ніг, тулуба, вже досить добре розвинених до 5 років. На тлі їхньої інтенсивної діяльності до руху залучаються і слаборозвинені дрібні групи м'язів. Рухи під час плавання характеризуються великими амплітудами, простотою, динамічністю. У циклі плавальних рухів напруга і розслаблення м'язових груп послідовно чергуються, і м'язи дитини перебувають, відтак, у сприятливих умовах. Короткочасні м'язові напруження, чергуючись із моментами розслаблення, відпочинку, не стомлюють дитячий організм, дають йому змогу справлятися зі значним фізичним навантаженням упродовж досить тривалого часу [63]. Глазиріна Л.Д. у своїй роботі довела, що м'язи дітей відносно довгі, але мають короткі та широкі сухожилля, вони скорочуються повільніше, але проте проміжки між окремими скороченнями менші. М'язи дошкільнят еластичні: під час скорочення вони сильно коротшають, а під час розтягування до розслаблення – подовжуються. Ця обставина створює вигідні умови для відпочинку м'язів. Через ці особливості та особливості нервової регуляції – м'язи дітей швидко втомлюються, але це стомлення минає через невеликий проміжок часу. В іграх і розвагах короткочасні м'язові напруження, які чергуються із частими моментами розслаблення, відпочинку, не втомлюють дитячий організм і дозволяють йому справлятися із значним фізичним навантаженням [71].

Шейко Л.В., Герасимова Ю. С. вважають, що якщо дитина займається плаванням, то розвивається її дихальна мускулатура й органи дихання, спостерігається гарна узгодженість дихання з рухами [35,44]. Це пов'язано з тим, що органи дихання дітей мають свої особливості: вузькість дихальних шляхів, ніжність і легка вразливість слизових оболонок, велика кількість у слизових оболонках і стінках дихальних шляхів кровоносних і лімфатичних судин. Це зумовлює полегшене проникнення інфекції в органи дихання, сприяє виникненню запальних процесів дихальних шляхів і подразнення від надмірно сухого повітря, особливо в приміщеннях. Пруткова О.Л. зауважує [66], що під час плавання дитина дихає чистим, позбавленим пилу і достатньо зволоженим повітрям. Під час вдиху у плаванні дихальні м'язи зазнають додаткового навантаження у зв'язку з необхідністю долати опір води, необхідне зусилля здійснюється і під час видиху у воду. Унаслідок посиленої діяльності дихальні м'язи зміцнюються і розвиваються, поліпшується рухливість грудної клітини, збільшується життєва ємність легенів. У плавців вона сягає 5000-7300 см3 і більше. Систематичні заняття плаванням, купання сприятливо позначаються на розвитку органів дихання дітей. Життєва ємність легень зростає в них до 1800-2100 см3 [29].

Н. Ж. Булгакова зазначає: купання, плавання, ігри та розваги на воді – це дуже корисні види фізичних вправ, вони сприяють оздоровленню дітей, зміцнюють їхню нервову систему. Тому, чим раніше привчити дитину до води, навчити її плавати, тим повніше позначиться позитивний вплив плавання на розвиток усього дитячого організму [58].

Розглянемо, яким чином плавання сприяє оздоровленню організму дитини. Як водний вид спорту плавання сприяє загартовуванню організму дітей. Правильне фізичне виховання дитини немислиме без загартовування її організму. Найефективніші засоби загартовування – повітря, сонце, вода. Найбільш дієвим є загартовування водою. Його легко диференціювати за силою і тривалістю, завдяки різним способам застосування води необхідної температури – під час обтирання, обливання, купання. Особливо ефективні купання, плавання, оскільки поєднують у собі вплив на організм дитини води, повітря, сонячних променів і супроводжуються рухом [31]. Властивості води надають на здоров'я дитини термічний (загартовуючий), гігієнічний, механічний і фізичний вплив. Механічний вплив води можна відзначити в такому: під час пересування дитини поверхнею води вона отримує легкий, приємний і корисний масаж, що сприятливо впливає на периферичну нервову систему і зміцнює шкірний покрив тіла, а також полегшує периферичний кровообіг, тобто діяльність серця. Тиск води на ділянку грудної клітини сприяє збільшенню глибини видиху, за яким зазвичай слідує і більш глибокий вдих. А глибоке дихання є потужним профілактичним засобом, що запобігає захворюванню дихальних шляхів.

Вода очищає шкіру людини, сприяє поліпшенню шкірного дихання і зміцненню самої шкіри. Вона викликає посилення діяльності різних внутрішніх органів: частішає дихання, збільшується частота серцевих скорочень, змінюється тонус периферичних кровоносних судин, посилюється обмін речовин. Це пояснюється тим, що вода порівняно з повітрям має збільшену теплопровідність і теплоємність, а також значну густину, внаслідок чого тепловіддача та тиск води на поверхню тіла людини різко зростають [58].

Брукс М. зазначив, що під час плавання органи кровообігу дитини перебувають у полегшених умовах діяльності, завдяки положенню тіла плавця, близькому до горизонтального [56]. Робота великих м'язових груп за великими дугами через механічний вплив тиску води на поверхню тіла, допомагає відтоку крові від периферії та полегшує її пересування до серця. Правильний ритм роботи м'язів і дихальних органів також чинить сприятливий, оздоровчий вплив на діяльність серцево-судинної системи дитини 56].

На те, що плавання є ефективним засобом зміцнення скелета, виправлення постави, активно використовується як коригувальний (такий, що виправляє дефекти) засіб. Опорно-руховий апарат дошкільника перебуває на стадії формування, тому хребет у дитини м'який, еластичний, природні кривизни його ще не закріплені й у лежачому положенні випрямляються. Зважаючи на таку податливість, він легко піддається ненормальним вигинам, які можуть потім закріпитися, утворити деформацію. Під час плавання підіймальна сила води, що підтримує дитину на поверхні, ніби полегшує тіло, тому знижується тиск на опорний апарат скелета, особливо на хребет. У дітей дошкільного віку ще недостатньо розвинений тазовий пояс, тільки починається окостеніння хрящової тканини, м'які ритмічні рухи ніг під час плавання забезпечують велике й різнобічне навантаження на нижні кінцівки. Тим самим створюються дуже сприятливі умови для поступового формування і зміцнення твердої опори нижніх кінцівок – тазового пояса [64]. В.Н. Шебеко пише про те, що з огляду на вікову слабкість зв'язково-м'язового апарату та незавершеного процесу окостеніння, стопа дитини легко піддається деформації, у результаті часто розвивається плоскостопість [74]. Під час плавання відбувається велика динамічна робота ніг у безопорному положенні, що чинить зміцнювальний вплив на формування дитячої стопи і допомагає попередити це захворювання. Крім того, плавання є природним засобом масажу шкіри і м'язів (особливо дрібних груп), очищує потові залози, сприяючи тим самим активізації шкірного дихання і рясному притоку крові до периферичних органів [28].

Плавання позитивно впливає на стан центральної нервової системи: усувається зайва збудливість і дратівливість, з'являється впевненість у своїх силах. Це є наслідком благотворної дії водного середовища та фізичних вправ на організм дитини.

Заняття плаванням сприяють поліпшенню постави та лікуванню деяких захворювань. Останнім часом плавання стало важливим засобом лікувальної фізичної культури. Воно використовується для запобігання шкідливим наслідкам різних травм і каліцтв. Для цього розроблено спеціальну систему вправ [32].

Ось чому в лікувальній гімнастиці плавання знаходить дедалі ширше застосування як засіб для профілактики й лікування різних порушень опорно-рухового апарату дітей, наприклад сколіозів, кіфозів (зміни нормальної форми хребта), а також тугої рухливості суглобів і різних наслідків дитячого паралічу – поліомієліту [31].

Плавання загартовує організм дітей і підлітків. Часта зміна температур зовнішнього середовища виробляє в організмі захисні реакції. У результаті цього підвищується опірність організму до застудних захворювань [31].

Плавання має величезне прикладне значення як життєво необхідна людині навичка в побуті, праці та військовій справі.

Насамперед, це надання допомоги тому, хто зазнав лиха на воді. Дітям дошкільного та молодшого шкільного віку під час навчання плавання необхідно прищеплювати елементарні навички прикладного плавання, переважно ті, що необхідні для надання допомоги потерпілому на воді: уміння плавати в один із спортивних способів, пірнати й орієнтуватися під водою, діставати з дна різні предмети. Оволодівши цими навичками, дитина у старшому віці зможе за потреби надати допомогу тому, хто зазнав лиха на воді [21].

Таким чином, заняття плаванням є одним із найбагатших джерел збереження і зміцнення здоров'я дітей. Сприятливий вплив плавання на дитячий організм є загальновизнаним. Це зміцнення різних функціональних систем дитячого організму (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової), а також загартовування [20].

## **1.2. Особливості та технології початкового навчання дітей плаванню**

Аналіз науково-методичної літератури показав, що існують різні підходи до навчання дітей плаванню. На думку фахівців, дітей дошкільного віку найкраще навчати плаванню у спеціально відведених для цього місцях: у дитячих садках – у плавальних басейнах [22, 23,24,27,29].

Водночас Медвідь А.М. стверджує, що успішність навчання дітей плаванню зумовлена, з одного боку, сучасною, технічно оснащеною базою навчання, високим професійним рівнем педагога, а з іншого боку – можливостями дітей, їхньою здатністю освоювати матеріал [36].

Організовані заняття з плавання можуть проводити педагоги, які отримали попередню підготовку. Вони повинні вміти плавати, бути знайомі з технікою способів плавання і методикою навчання. Їм необхідно оволодіти прийомами порятунку потопаючих і заходами запобігання нещасним випадкам у воді. На допомогу залучається обслуговуючий персонал і медична сестра. Лікар здійснює постійний нагляд за санітарним станом місця навчання плавання, систематично стежить за станом здоров'я дітей, які займаються [28].

На думку низки авторів [27,55], метою початкового навчання плавання є навчити дітей впевнено, безбоязно триматися на воді, пропливати невеликі відстані (10-15 м) полегшеним способом, максимально використовувати всі чинники, які сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому фізичному розвитку, закласти міцне підґрунтя для подальшого освоєння спортивних і прикладних способів плавання [27,55].

Прихильники традиційного підходу [28,53] зазначають, що в дошкільному віці не ставиться завдання оволодіння дитиною міцною технікою плавальних рухів. Важливо, щоб діти засвоїли елементи техніки, правильний загальний малюнок рухів, на основі якого формуватиметься і вдосконалюватиметься навичка плавання. Чим більшу кількість плавальних рухів опановуватиме дошкільник, тим міцнішою буде навичка плавання. Цього можна досягти тільки за умови систематичних і різноманітних занять на воді. Методика навчання плавання спирається на загальнопедагогічні принципи з урахуванням індивідуального підходу до дитини: свідомість і активність, систематичність, наочність і доступність [28].

Свідоме й активне ставлення дітей до вправ та ігор має добре значення для досягнення позитивних результатів під час навчання плавання. Тому, пояснюючи завдання, вихователь повинен прагнути того, щоб діти зрозуміли, як виконувати рух, на що водночас звернути увагу (відштовхнутися сильніше, щоб ковзати якомога далі; зробити повний видих у воду, щоб, випливши на поверхню води, знову зробити вдих). Розуміння сенсу завдань стимулює зацікавлене й активне виконання їх, сприяє поступовому засвоєнню й усвідомленню значення вправ [43,44].

Заняття мають проводитися систематично. Під час регулярного проведення занять обов'язковим є чергування фізичного навантаження і відпочинку, корисною є зміна різних видів діяльності, поперемінне виконання вправ та ігор [57]. Рухові вміння та навички формуються за багаторазового повторення вправ. Необхідно, щоб повторення поєднувалося із засвоєнням нового. Заняття за програмою, що передбачає зміну вправ від простіших до складніших, від відомих до невідомих, мають бути регулярними, інакше мета навчання не буде досягнута.

Успіх у навчанні плаванню досягається лише в тому разі, якщо враховуються особливості розвитку дітей того чи іншого віку, а також реальні сили і можливості кожної дитини [28].

Поступовість і послідовність у переході від звикання до води під час простого пересування дном до розучування певних плавальних рухів (ковзання, плавання з предметом у руках або полегшеним способом тощо) є однією з умов навчання дітей. У цьому – запорука засвоєння складніших прийомів плавання, їхньої техніки та привчання дітей до самостійного виконання вправ на дедалі більшій глибині (по пояс, по груди, у зріст дитини)[57].

Принцип наочності під час навчання плавання – один із провідних. Гарні успіхи досягаються за вмілого поєднання всього різноманіття словесних (пояснення, наказ тощо), наочних (показ, звукові та зорові орієнтири, безпосередня підтримка і допомога), практичних (вправи-повторення, ігри, змагання) методів і прийомів [40].

Техніку спортивних способів плавання та їхніх полегшених різновидів рекомендується опановувати так: формування уявлень про спосіб плавання (показ, пояснення) загалом, розучування окремих рухів, які потім з'єднуються. Виконання простих, легких плавальних рухів підводить до оволодіння складнішими. Оптимальних успіхів можна досягти, цілеспрямовано вправляючи дітей у тих способах плавання, які вони опанували досить міцно, розвиваючи рухові якості, особливо витривалість. На заняттях доцільно поєднувати окремі підготовчі вправи з плаванням у повній координації, широко застосовувати ігри та заохочувати спроби дітей самостійно плавати обраним способом [28].

Діти займаються плаванням по групах, і кількість їх в одній групі не має бути більшою за 12 осіб. У групу треба підбирати дітей одного віку або суміжного, близького, наприклад дітей 4 років об'єднувати в групу з дітьми 5 років, п'ятирічних – із шестирічними тощо. [28]. Комплектуючи групи, слід звертати увагу на фізичну підготовленість дітей. Хлопчики та дівчатка займаються разом. Вихователь проводить заняття з кожною групою дітей по черзі. Перед тим як увійти у воду, він обов'язково має перерахувати дітей або провести поіменну перекличку. Те саме повторюється після виходу з води.

Навчання плаванню в дитячому садку проводиться у формі занять. Упродовж усіх занять основна увага приділяється всебічному фізичному розвитку дітей, у кожному з них послідовно розв'язуються такі завдання: організувати групу, ознайомити з новими вправами з техніки плавання, розучити вправи для освоєння з водою та елементи техніки плавання, пограти, організовано завершити заняття. Заняття починається з шикування групи. Потім на березі діти знайомляться з новими рухами, вправами для оволодіння технікою плавання та іграми. Увійшовши до води, вони розучують способи плавання, грають, проробляють різноманітні вправи. На закінчення заняття проводяться ігри заспокійливого характеру та вільне плавання [29].

Традиційний підхід навчання дітей плаванню ґрунтується на поетапності цього процесу [28,53].

Перший етап – і один із найважливіших – полягає в проведенні на суші вправ, що імітують основні плавальні рухи. Це гребкові рухи руками з поворотами голови, махові рухи прямими ногами від стегна, не згинаючи колін, прогини в хребті в положенні лежачи тощо. Дітям дуже подобається заключна вправа цього етапу, коли, сидячи на бортику басейну, вони весело б'ють по воді випрямленими в колінах ногами [53].

Наступний етап – засвоєння дитиною навичок перебування у воді та навчання рухів у ній. Спочатку дитину навчають правильному положенню тіла під час ковзання і пірнання, при цьому дорослі підтримують її за ноги або за руки. Найважче на цьому етапі – це навчити дитину робити видих у воду повільно і поступово [53]. Спочатку такі вправи виконуються, як і інші, на мілкому місці і під команду дорослого «Видих!». Оволодіння навичками видиху у воду і першими ковзаннями з відштовхуванням ногами від бортика басейну під час навчання дітей плаванню – це підсумок навчання другого етапу.

На третьому етапі проводиться навчання рухам ногами під час плавання вільним стилем: дитину при цьому підтримують за руки. Важливо, щоб плавець-початківець не заплющував очі у воді й дивився прямо перед собою [55]. Підсумок перших трьох етапів (це 3-4 заняття) – уміння плисти за допомогою ніг, тримаючи в руках гумове коло або пінопластову дошку.

З 6-7-го заняття настає новий етап навчання дітей плаванню. Його мета – навчити повної координації плавальних рухів спочатку під час затримки дихання, а потім і під час узгодження рухів із диханням. Дихання під час плавання має свої особливості. Тривалість видиху, що виконується у воді, значно перевищує тривалість вдиху; приблизні співвідношення – 4:1 і навіть 5:1. Під час плавання вільним стилем за один дихальний цикл (вдих - видих) плавець виконує гребки правою і лівою рукою та 4-6 рухів ногами. Саме вдосконаленню таких координованих дій присвячуються останні заняття курсу навчання дітей плаванню, розрахованого на 11-12 занять [55].

Один з основних підходів до навчання дітей плаванню – комплексний, базується на неухильному дотриманні основних дидактичних вимог педагогіки, які мають виховний і розвивальний характер [28,64]. Загальні дидактичні принципи – це принципи свідомості та активності, принцип систематичності, принцип наочності, принцип доступності, принцип міцності [70]. Крім того, під час навчання дітей плаванню обов'язково використовуються приватні методичні принципи теорії фізичного виховання: принцип поступового зростання фізичного навантаження, принцип повторення вправ, принцип індивідуального та диференційованого навчання, які здійснюються на основі врахування вікових особливостей дітей.

Крім загальних дидактичних і приватних принципів навчання плаванню, Глазиріна Л. Д вказуює на необхідність дотримання таких принципів організації дидактичного простору [71]:

1. Принцип "відкритого навчання", згідно з яким навчання не обмежується суворо регламентованими рамками і допускає модифікації як з волі педагога, так і з волі дитини. Навчанню плаванню мають передувати педагогічні спостереження інструктора з плавання, оскільки діти своєю поведінкою у воді самі підказують, з чого слід починати. Так, наприклад, якщо дитина боїться бризок – необхідно навчити її опускати обличчя у воду, боїться впасти – навчити вставати, боїться захлинутися – навчити правильно дихати, намагається підняти з дна іграшку – навчити пірнати, намагається зробити вдих у воді – навчити дихати під час плавання тощо. [71].

2. Принцип обліку провідної діяльності – ігровий. Дитині хочеться купатися і гратися, дорослому – навчити дитину плавати. Отже, треба перетворити всі завдання і вправи на гру (особливо в молодшому дошкільному віці) [71].

3. Принцип вільного вибору, за якого дитина сама обирає завдання, види діяльності ("купатися" чи "плавати"), обсяг навантаження (скільки "басейнів" я маю намір сьогодні проплисти), самостійно переходить з однієї ігрової зони в іншу [71].

4. Принцип доповнення природного простору рухового існування дитини дидактичним. Під час реалізації цього принципу завдання інструктора з плавання полягає в тому, щоб вчасно помітити інтерес, що прокинувся, до нових вправ або виникла потреба дитини в розв'язанні нових (власних) завдань і організувати дидактичний процес, пропонуючи, але не нав'язуючи дитині нові види завдань, новий дидактичний матеріал [71].

5. Принцип "від простого до складного" сприяє перетворенню ігрової ситуації на навчальну і внаслідок цього – послідовному переходу від простого пересування дитини дном басейну або водойми до розучування певних плавальних рухів і вміння триматися на воді – плавати. Водночас дозування навантаження під час виконання вправ для дівчаток і хлопчиків однакове, але змінюється залежно від віку дітей: дітям 3-4 років навантаження дають дещо нижче, ніж дітям 5-ти і тим паче 6-ти років. Дозування навантаження в кожному конкретному випадку може змінюватися вихователем. Так, наприклад, за низької температури води і повітря кількість повторень вправ може бути зменшена, а інтенсивність їх виконання збільшена (менша кількість вправ, виконаних у вищому темпі). Виконання цього принципу – обов'язкова умова освоєння дитиною дедалі складніших прийомів плавання, їхньої техніки та самостійного виконання вправ на дедалі більшій глибині (по пояс, по груди, на зріст дитини) [71].

6. Принцип урахування вікових відмінностей та індивідуальних психофізичних особливостей дітей. Послідовність завдань і вся схема навчання залежить від вікової категорії дітей та їхніх індивідуальних відмінностей. Це вимагає відмови від суворого дотримання загального алгоритму навчання, імпровізації залежно від конкретної ситуації [71].

7. Принцип повторності вправ. Освоєння різних рухів відбувається шляхом багаторазового їх повторення. Кількість повторень має зростати поступово. Враховуючи, що повторення рухів є одноманітною діяльністю і стомлює дітей, в одному занятті треба пропонувати їм виконувати різноманітні вправи. Дошкільнята на основі наслідування краще опановують цілісні рухові акти. Тому треба створювати в них цілісне уявлення способу плавання, що вивчається. Для цього як на першому, так і на наступних заняттях необхідно багаторазово показувати цей спосіб у виконанні дитини або дорослого, що вміє плавати [71].

На думку Корольчук Б.В., у навчанні дітей плаванню обов'язкові диференційований та індивідуальний підходи. Крихкість, несформованість дитячого організму вимагає ретельного врахування здібностей, схильностей, а головне – можливостей кожної дитини. Тільки за суворого врахування статі, віку, ступеня фізичного розвитку і здоров'я, схильності до застудних захворювань, звички до води і змін температурних умов, індивідуальних реакцій на фізичні навантаження можна знаходити найправильніші прийоми роботи під час навчання плаванню дітей [24].

Дослідження, проведені зі старшими дошкільнятами [20, 25], спрямовані на вивчення підходу, що ґрунтується на оволодінні дітьми різних способів плавання (брас, кроль, дельфін), показали результативність цього підходу. Ці автори переконалися, що кожному дошкільнику від початку притаманний свій спосіб плавання. Найефективнішим для оволодіння навичкою плавання, на початковій стадії навчання дитини шостого року життя, є плавання неспортивним способом, яке найкраще виходить у дитини. При використанні даного підходу, дитину знайомлять з елементами всіх спортивних стилів (брас, кроль на грудях і спині, дельфін) і з різними їх поєднаннями (руки брас - ноги кроль; руки брас - ноги дельфін; дельфін на спині тощо) [20]. Дитина ліпше засвоює неспортивний (полегшений) спосіб: руки брас – ноги кроль. При цьому дихання в неї довільне (у спортивному плаванні це найважча частина навчання), що полегшує освоєння цього стилю. На наступних заняттях удосконалюється освоєння інших способів плавання, за елементами і в повній координації рухів [20].

## **1.3. Морфофункціональні, фізичні та психічні особливості дітей дошкільного та молодшого шкільного віку**

Питання розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку стійко посідають важливе місце у сфері наукових інтересів фахівців різного профілю – педагогів, психологів, фізіологів.

Підвищена зацікавленість до пошуку ефективних засобів педагогічного впливу на дитячий організм здебільшого зумовлений двома групами чинників: з одного боку, дитячий організм найсприйнятливіший до різноманітних впливів; з іншого боку, саме на цьому етапі закладається основа майже всіх характеристик організму дорослої людини [72].

У процесі фізичного виховання важливо враховувати основні закономірності розвитку дитячого організму:

* нерівномірність і гетерохронність росту;
* розвиток окремих органів і систем;
* зумовленість генетичними та середовищними чинниками.

Процес формування дитячого організму детермінується генетично, тобто проходить одні й ті самі стадії фізичного розвитку в одному й тому самому віці. У зв'язку з цим доцільно розглянути особливості розвитку дітей у дошкільному та молодшому шкільному віці [72].

Вікова періодизація відносить дошкільний та молодший шкільний період розвитку дитини до першого дитинства й охоплює дітей віком 4-7 років. У ці роки відбувається подальший фізичний розвиток і вдосконалення інтелектуальних можливостей дитини.

У цей період інтенсивно розвиваються всі органи, тканини та функціональні системи організму. Важливе значення мають показники фізичного розвитку та функціональних змін внутрішніх систем організму. Зовні це проявляється в безперервній зміні розмірів і пропорцій тіла, у появі нових навичок, різноманітності реакцій на зовнішній вплив. У цьому віці всі розміри тіла збільшуються відносно рівномірно. Річний приріст тіла становить 5-6 см, маси – близько 2 кг. До кінця цього періоду темпи зростання збільшуються, відбувається так зване перше витягування – напівростовий стрибок. І хоча він властивий не всім дітям, але його вважають однією з відмінних рис першого дитинства. Приріст маси тіла відстає від швидкості збільшення довжини тіла [72].

Опорно-руховий апарат у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у зв'язку з розвитком і вдосконаленням рухової функції інтенсивно формується. Окостеніння скелета відбувається поступово протягом усього періоду росту. Гнучкі кістки можуть легко згинатися. Легка розтяжність м'язово-зв'язкового апарату забезпечує добре виражену гнучкість, але не може створити міцного "м'язового корсета" для збереження нормального розташування кісток. До 5-6 років хребет дитини відповідає його формі дорослої людини.

Проте окостеніння в цьому віці не закінчено, у ньому ще багато хрящової тканини.

Основною функціональною властивістю м'язової системи є її здатність скорочуватися, здійснюючи при цьому рухову роботу. Загальна маса мускулатури дитини дошкільного та молодшого шкільного віку становить 20-22 % щодо маси тіла, тобто вдвічі менша, ніж у дорослих. У період від 3 до 7 років розвиваються сухожилля і розростаються сполучні тканини. Скелетна мускулатура характеризується слабким розвитком сухожилок, фасцій і зв'язок. Тонус м'язів-згиначів перевищує тонус м'язів-розгиначів, тому дітям важко тривалий час зберігати вертикальну позу під час стояння, підтримувати випрямлене положення спини під час сидіння. М'язи кінцівок відносно слабші, ніж м'язи тулуба. Черевний прес розвинений слабко і тому не в змозі витримувати великі фізичні навантаження. У віці 4-5 років вага м'язової маси в 7-8 разів менша, ніж у дорослих, а сила м'язів менша в 9-14 разів. У дітей даного віку сила м'язів тулуба більша, ніж сила м'язів кінцівок. За період від 4 до 7 років сила різних м'язів збільшується у 2 рази [69].

Серцево-судинна система (ССС) дитини - дошкільника характеризується відносно великою масою серця (до 80 грамів) та об'ємом (до 90 см) і ширшим просвітом судин, що значно полегшує кровообіг. Відмінною особливістю серцево-судинної системи (ССС) дітей дошкільного віку є велика частота серцевих скорочень (ЧСС). Кількість крові на 1 кг ваги тіла відносно більша, ніж у дорослого, шлях пересування її по судинах коротший, швидкість кровообігу вища. Серце дитини швидко стомлюється від напруженої роботи, воно легко збуджується і складніше пристосовується до навантаження, що змінюється, тому добре працює за умов частого відпочинку. Особливості серцево-судинної системи дитини-дошкільника необхідно враховувати під час проведення занять, підбору та дозування вправ. Тому фізична робота дошкільнят не повинна бути тривалою за часом і строго відповідати їхнім функціональним можливостям. Раціональне фізичне навантаження чинить позитивний вплив на діяльність і формоутворення м'язів і не призводить до їхньої атрофії та втрати працездатності. Особливо сильно розвиваються м'язи тулуба та кінцівок. Коркові відділи рухового аналізатора наближаються за ступенем зрілості до мозку дорослих людей. Діти 6-9 років можуть успішно опановувати тонкі та координаційно-складні рухи, якщо вони помірні за амплітудою і не вимагають великої сили [65].

Про реакцію дитини-дошкільника на навантаження необхідно судити за зовнішніми ознаками:

1. загальна слабкість;
2. задишка;
3. почервоніння або збліднення обличчя;
4. відволікання уваги;
5. порушення координації рухів.

З віком піднімається артеріальний тиск: у віці 3-7 років він досягає 80/50 - 110/70 мм рт.ст. У дітей 6-10 років м'яз серця за своїм розвитком набагато відстає від м'яза дорослої людини. Посилення серцевої діяльності відбувається головним чином за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС). У цьому віці ЧСС у спокої також підвищена. Невеликий об'єм серця не дає змоги досягти максимального споживання кисню (МСК), розвинути й підтримати високу потужність м'язової діяльності. М'язи серця дитини завдяки широкому просвіту коронарних судин і швидкому кровообігу рясно забезпечуються кров'ю. Значна еластичність стінок кровоносних судин, невисокий рівень АТ=110/70 мм рт.ст. розширюють функціональні можливості серця. Тому серце в дітей молодшого шкільного віку порівняно витривале. Співвідношення показників розвитку серця і ростових даних у них більш вигідніше, ніж у підлітків і юнаків [65].

Віковими особливостями респіраторної системи дошкільнят є вузькість дихальних шляхів, ніжність і вразливість слизової оболонки. Зростання легень із віком відбувається за рахунок збільшення альвеол та їхнього об'єму, що важливо для процесу газообміну. Неглибоке дихання веде до поганої вентиляції в легенях і до деякого застою повітря. У цьому віці головний дихальний м'яз – діафрагма, що зумовлює переважання черевного типу дихання. Дихальний об'єм дошкільника в 3-5 разів менший, ніж у дорослого. Ефективність дихання дітей невисока (багато кисню опиняється у повітрі, що видихається). Частота дихання через високу збудливість дітей надзвичайно легко наростає, часто виявляється неритмічною, з'являються затримки дихання під час розумових і фізичних навантажень, емоційних спалахів, інших впливів [65].

Імунна система організму 6-річної дитини розвинена добре: лабораторні показники практично відповідають дорослим [67].

Нервова система: у поведінці дітей багато ігрових елементів, вони ще не здатні до тривалої зосередженості. Основний спосіб сприйняття і вербалізації інформації – гра. Діти через гру найкраще засвоюють матеріал. Але при цьому, рухи й елементи, що використовуються в грі, мають бути зрозумілими дітям, тобто побічно закріплювати пройдений матеріал [38].

У молодших школярів активність виступає в безпосередній допитливості, реактивності та підвищеної ефективності. Для дітей цього віку величезна потреба в зовнішніх враженнях і в ігрових формах навчальної діяльності, яка поступово трансформується в стійку пізнавальну потребу. Саморегуляція характеризується старанністю, наслідуваністю, довірливим підпорядкуванням авторитету дорослих, сугестивністю, легкою адаптацією до нових умов, швидким звиканням [39].

У мисленні молодшого школяра переважає чуттєвий і практично-дієвий аналізи, у практичній діяльності він легше встановлює відносини між явищами. Він мислить конкретними категоріями, спираючись на наочні властивості предмета, тобто мислення перебуває на стадії конкретних операцій. Характерною особливістю мислення дитини є звуження і розширення понять [40].

Сприйняття має переважно мимовільний характер і зумовлене особливостями досліджуваного явища. Недостатня здатність до диференціювання призводить до помилок під час сприйняття подібних предметів.

Молодший школяр слабо керує своєю увагою, яка має переважно мимовільний характер, усе нове, яскраве в полі зору домінує і дитина опиняється у владі зовнішніх вражень. Обсяг уваги вузький і становить 2-3 об'єкти. Розподіл уваги недостатній. Увагу приковує те, що викликає яскраві емоції, тому викладання має бути емоційним, здійснюватися переважно в основному в ігровій формі. Увага в молодшого школяра вирізняється великою нестійкістю, легким відволіканням, оскільки процеси збудження переважають над процесами гальмування [42].

Періодизація розвитку дитячого організму має важливе значення для педагогічної практики та охорони здоров'я дитини. Організм, що росте, розвивається індивідуально, і біологічний вік може не збігатися з календарним, випереджаючи його або навпаки, помітно відстаючи [30].

Виходячи з аналізу літератури [24,26], психо-фізіологічні особливості дозволяють сприяти розвитку гнучкості, рухливості в суглобах, витривалості, координації рухів, швидкості, спритності, що має велике значення під час навчання плаванню. Таким чином, цей вік є оптимальним для початку навчання плаванню дітей 6-7 років.

## **1.4. Особливості проведення ігор у воді з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку**

Перший друкований посібник з плавання датується 1538 роком, його склав датчанин Н. Бікман. Більш широке поширення та розвиток плавання набуває наприкінці XVIII - початку XIX ст. У цей час розробляються спеціальні інструкції з навчання плавання для особового складу військовослужбовців. Робляться перші спроби наукового обґрунтування плавання і методики навчання. Найбільш вдалою є книга італійського автора Оріонціо де Бернарді «Повний курс мистецтва плавання, заснований на новітніх дослідах про питому вагу людського тіла» (1794 р.). У цій книзі автор пояснював, як людина, набираючи в легені повітря, збільшує свою плавучість; у ній наведено цілу низку вправ у статичному положенні на мілкому місці. Після засвоєння цих вправ О. Бернарді рекомендував приступати до вивчення техніки рухів на глибокому місці.

Інший видатний автор, засновник німецької гімнастики Гутс-Мутс у своєму творі «Короткий посібник з плавання» (1798 р.) зробив спробу науково обґрунтувати техніку рухів, класифікуючи й аналізуючи кожний з них, описав способи навчання плавання на грудях, на спині, пірнання та стрибків у воду. Ці спроби наукового обґрунтування техніки рухів знайшли продовження і практичне застосування в роботі Пфуеля (1817 р.); у створеному ним посібнику «Про плавання» він докладно розбирав рухи способу "а-ля-брас".

У 1829 році вийшов посібник австрійського викладача майора Гейнца "Мистецтво плавати". Автор рекомендував вивчати рухи за елементами спочатку на суші, а потім у воді, використовуючи при цьому підтримувальні засоби: вудки, лямки, поплавці [58].

П.Ф. Лесгафт у своєму «Керівництві з фізичної освіти дітей шкільного віку» (1909 р.), ч. II рекомендував гру у воді «Топкі води». П.А. Федоров (1912) у посібнику «Гімнастичні ігри на суші і у воді» писав про існування деяких видів плавання для забави: це вальсування, плавання гуськом, – і пропонував як розвагу гру «Жмурки у воді» або «Поло». Г. Буассьє (1916) у своїй книзі пропонував використовувати ігри «Шукачі перлин», «Вудка». К. Вісснер (1920) пропонував такі ігри, як «Стрибки жаб», «Ходьба лелеки», «Ходьба карликів-велетнів». Це найпростіші вправи у воді, одягнені в ігрову форму [58].

Починаючи з середини XX століття, ігровому методу в навчанні плаванню стали приділяти набагато більше уваги, тому й виникнення та розвиток ігор відбувається набагато швидше.

На теперішній час існує велика кількість ігор у воді (понад 200 ігор за різними джерелами). Ігри у воді залежно від віку та підготовленості поділяються на 3 блоки [45].

Перший блок – ігри, що включають елемент змагання і не мають сюжету. Такі ігри прості й не потребують попереднього пояснення. Це ігри, спрямовані на подолання опору води, із зануренням у воду, пірнанням, стрибками у воду, відкриванням очей у воді, ковзанням по воді. Сюди належать ігри на кшталт «хто швидше сховається під водою», «у кого більше бульбашок», «хто далі ковзає». У ці ігри можуть грати діти, які не вміють плавати, за умови мілкої частини в басейні [45].

Другий блок – ігри сюжетного характеру. Цю групу слід включати в заняття тільки після того, як діти освоїлися з водою, навчилися пересуватися і впевнено почуватися у водному середовищі. Серед цих ігор трапляються такі, де необхідно ділити дітей на дві групи, що змагаються. Тут постає питання про пояснення сюжету і правил гри; якщо використовується складний сюжет, то пропонується їх пробувати заздалегідь на "суші". До таких ігор належать "Карасі та коропи", "Поїзд у тунель", "Риби та сітка" тощо. Сюжетні ігри – це спрощений варіант командних ігор, тому результат кожного гравця має негайно оцінюватися. Ця група ігор призначена для дітей, які вміють, так і не вміють плавати [45].

Третій блок – командні ігри. Гравці діляться на дві рівні за силою, витривалістю, статтю і віком команди. Як правило, в таких іграх беруть участь діти, які добре плавають і впевнено почуваються. У результаті аналізу наукової літератури виявлено, що на сьогоднішній момент існує велика кількість ігор у воді – це найпростіші (без сюжету), сюжетні, командні. Для початкового навчання плаванню використовуються ігри, що входять до блоків вправ – це ігри на ознайомлення з властивостями води, на занурення, спливання, лежання, ковзання, дихання. Але, незважаючи на велику кількість публікацій, існує низка проблем, які ускладнюють застосування ігор у заняттях [45].

За даними літератури, ігри описані дуже мізерно. Розписані назви, правила, рідко надаються технічні особливості застосування гри (температура, глибина басейну, вік тих, хто займається, їхні вміння, кількість учасників гри). Повністю відсутні описи позитивних і негативних сторін кожної гри, складнощі під час організації та проведення, а також відсутній елемент підбиття підсумків (наприклад: чому ця гра може не вийти, отриманий ефект від гри). Існують труднощі в організації ігор у воді, це пов'язано з тим, що тривалі простої без рухів можуть зашкодити здоров'ю дітей, втрачається зв'язок із дитиною, вона стає некерованою, тому потрібно, щоб ігри були відомі дітям або вже програні, а це потребує додаткового часу або занять у залі, що не завжди можна здійснити. Труднощі в проведенні ігор пов'язані з тим, що дуже складно дозувати навантаження тих, хто займається у воді, ігри несуть у собі дуже великий заряд енергії у фізичному та емоційному плані, невідома пульсова вартість таких ігор. У зв'язку з цим ігри прийнято проводити наприкінці занять, приділяючи їм не більше 10 хв. Тому існує потреба в таких іграх, які легко проводитимуться у воді, легко регулюватимуть навантаження і водночас будуть цікавими, зрозумілими і відомими дітям дошкільного та молодшого шкільного віку. Використання сюжетно-рольових ігор може бути ефективним засобом у початковому навчанні плаванню. Виконання дітьми привабливих ролей на заняттях у воді, що вимагають систематично зростаючих пізнавальних і фізичних зусиль, з урахуванням диференційованих та індивідуальних можливостей дітей сприятиме ефективнішому розвитку рухових і плавальних здібностей.

## **1.5. Застосування ігрових технологій під час навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку**

У дошкільному та молодшому шкільному віці основною формою навчання має бути гра, побудована на знайомих дитині образах і уявленнях і супроводжувана чітким виразним показом.

Перетворенню ігрової ситуації на «навчальну» сприяє послідовний перехід від простого пересування дном (звикання до води) до розучування певних плавальних рухів. Педагогічний принцип переходу від простого до складного виступає як умова засвоєння складніших прийомів плавання, їхньої техніки та привчання дитини до самостійного виконання вправ на дедалі більшій глибині [44].

Як відомо [45], фізичне навантаження дітей під час ігор у воді перевищує аналогічне на суші, і досвід показує, що діти мимоволі самостійно регулюють його. Організм дитини навіть за умов систематичного тренування не набуває тієї економізації функцій, яка спостерігається у дорослих. Це дає змогу говорити про низький «коефіцієнт корисної дії» дитячого організму.

Застосування ігор у початковому навчанні плаванню допомагає забезпечити емоційність занять. Гра на воді допомагає позбутися страху, вивчити плавальні рухи. Різноманітні за своїм руховим змістом ігри сприяють удосконаленню навичок основних рухів, розвитку рухових якостей [43].

Крім того, гра є основним видом діяльності дошкільника та школяра початкових класів. Саме тому вона займає велике місце в житті дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Тож заняття з дітьми такого віку краще проводити у формі гри, використовуючи для прикладу казкових персонажів, героїв дитячих фільмів, мультиків тощо [36].

### **1.5.1. Методика навчання плаванню за допомогою ігрового методу**

1. При підборі ігор необхідно враховувати, щоб вони були зрозумілі, доступні та цікаві дітям будь-якої вікової групи;
2. Складність гри підбирається відповідно до таких параметрів: рівень плавальної підготовленості, фізичний розвиток дітей;
3. Будь-яка гра виступає засобом пізнання навколишнього світу;
4. Необхідно, щоб гра передбачала активну роль усіх, хто займається.
5. Гра є засобом емоційного впливу;
6. У процесі навчання плавання гра виступає засобом регулювання фізичного та психічного навантаження;
7. За допомогою гри, повторення раніше вивчених вправ та елементів техніки не здається стомлюючим;
8. Під час проведення гри, учасники повинні отримувати достатнє фізичне навантаження;
9. Під час проведення гри необхідно забезпечувати постійний контроль керівником;
10. Розподіл на команди, призначення тих, хто водить, тощо повинні здійснюватися відповідно до фізичних можливостей усіх дітей;
11. Під час проведення ігор можливе внесення коригувань у правила, для підтримання інтересу.
12. Ігри повинні проводитися систематично, ускладнюватися поступово, беручи до уваги вік і підготовленість дітей [45].

*План пояснення гри:*

1. Назва гри;
2. Правила гри;
3. Назва команд та місце їх розташування;
4. Основні принципи підбиття підсумків.

Продуктивному проведенню ігор сприяє безпосередня участь помічників та інструкторів. Необхідно, щоб у такій ролі побувала кожна дитина: це формує свідоме ставлення до гри та активність дітей [44].

Отже, під час навчання дітей плаванню, ігровий метод сприяє багатогранному розвитку дітей, є досить дієвим засобом різнобічного фізичного та психічного виховання. У грі діти отримують нові знання, уміння та навички. У добре організованих іграх удосконалюються функції організму, вправляються і розвиваються життєво важливі якості та здібності, накопичується досвід застосування своїх можливостей [40].

Багато ігор написано з урахуванням участі в них кількох дітей. Незважаючи на це, їх можна проводити і в індивідуальній формі, трохи змінивши зміст. Під час підбиття підсумків гри, де брали участь кілька дітей, необхідно відзначити й похвалити тих, у кого найкращий результат, але водночас не ображаючи інших [44].

Застосовуючи ігровий метод у навчанні плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, варто зазначити, що під час занять підвищується бажання навчатися, формується стійке позитивно-емоційне ставлення дитини до води та основний показник – це формування плавальних навичок [38].

### **1.5.2. Практичні рекомендації**

1. Для правильного виконання елемента, що вивчається, ігрові вправи необхідно пояснити, чітко, коротко з використанням наочно-образним порівнянням.
2. Ігрові вправи і завдання повинні виконуватися всіма, хто займається. Завдяки активній участі всіх з'являється можливість оцінити якість виконання вправи кожного учня.
3. Виконання ігор та ігрових вправ дає змогу новачкові ознайомитися з фізичними властивостями гри: щільністю, в'язкістю, температурою, випробувати силу води, що виштовхує, і відчуття опори о воду, а в результаті усунути інстинктивний страх перед водою.
4. На виконання ігор у кожному занятті з дітьми молодшого шкільного віку слід відводити по 12-15 хвилин, а інколи й більше, залежно від завдань даного заняття.
5. Широке застосування різноманітних завдань, що поступово ускладнюються, сприяє появі позитивних емоцій у дітей, як наслідок виникнення в них інтересів до пропонованих ігрових завдань.
6. Для найбільшого стимулювання інтересів тих, хто займається, дається усна оцінка за якість виконання завдань.

# **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Аналізуючи дані спеціальної літератури можна дійти висновку, що в останні десятиріччя стан здоров’я та фізичного розвитку дитячого населення України погіршується. Комплексний підхід до оцінки стану здоров’я дітей, впровадження нових оздоровчих технологій дадуть змогу попередити зростання функціональних порушень та органічної патології у школярів.

Низка авторів розробила й теоретично обґрунтувала значення, зміст і методику проведення занять різних типів. Ці розробки покладено в основу програм дошкільної освіти, що забезпечило розв'язання низки питань щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Серед засобів оздоровлення, представлених у розділі фізичного виховання, найефективнішими є фізичні вправи, що виконуються в умовах водного середовища. Плавання є одним з основних засобів оздоровлення та фізичного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Їхній позитивний вплив доведено низкою провідних фахівців різних галузей знань.

На відміну від інших видів фізичних вправ плавання має свої характерні особливості.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що існують різні підходи до навчання дітей плаванню. Таким чином існує традиційний та альтернативний підходи навчання плаванню дітей. Кожен з підходів має свої етапи та принципи.

Фахівці зазначають, що у процесі фізичного виховання та застосування різноманітних методик та підходів до навчання дітей плаванню слід враховувати морфофункціональні, фізичні та психічні їх особливості.

Для дітей дошкільної та молодшої шкільної вікової групи провідною формою пізнавального процесу є гра. У зв'язку з цим особливе місце в методиці освоєння плавальних рухів дітей займають ігри у воді. Ігрові прийоми дають змогу за рахунок позитивних емоцій швидше освоїтися у воді, знижують рівень скутості, стресу, що неминуче виникають у новій обстановці. Завдяки іграм діти дошкільного та молодшого шкільного віку, які ще не вміють плавати, легше адаптуються до водного середовища і швидше опановують необхідні рухи, а які вже плавають, ефективно закріплюють навички, що формуються. Ігровий метод знижує монотонність навчального процесу і робить цікавим багаторазове повторення того чи іншого плавального руху, що необхідно для розучування рухової навички.

# **РОЗДІЛ 2**

# **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**

## **2.1. Методи досліджень**

Для розв'язання основних завдань дослідження ми використовували загальноприйняті і спеціально розроблені методи досліджень:

* аналіз та узагальнення науково-методичної літератури (метод теоретичного аналізу та узагальнення);
* педагогічне спостереження;
* педагогічний експеримент;
* методи математичної статистики.

### **2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури**

Аналіз вітчизняної і закордонної науково-методичної літератури проводився з метою більш докладного вивчення проблеми ефективності навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, методики навчання плаванню дітей та методичних підходів до застосування ігор у навчанні плавальним рухам. Було вивчено методичні посібники, автореферати, дисертації, статті в наукових журналах, збірниках наукових праць.

Велика увага приділялася прочитанню літератури, яка тісно пов'язана з темою дослідження. Спираючись на дані Карпенко Е.Н., Осокіної Т. І., Єфименко Н. Н. та ін., було складено комплекс вправ, який застосовували в нашому дослідженні [28,37,38].

Нами також здійснювався аналіз інформації, розташованої на веб-сайтах глобальної мережі Інтернет, пов'язаних з темою «початкове навчання плаванню».

Ми обстежили декілька іншомовних пошукових систем, в тому числі англомовних, серед яких форуми та ресурси де обговорюються питання побудови процесу підготовки плавців-початківців.

На основі зібраного матеріалу з'явилася можливість отримати об’єктивну інформацію з проблеми яку вивчали, сформулювати гіпотезу, підібрати методи дослідження, конкретизувати завдання і напрямки дослідження та скласти експериментальні комплекси вправ.

### **2.1.2. Педагогічне спостереження**

Педагогічні спостереження здійснювалися в реальних умовах навчально-тренувального процесу. Під час спостереження необхідно було провести об'єктивний педагогічний аналіз, для можливості проведення оцінювання фізичної форми і засвоєння досліджуваного матеріалу (антропометричні дані, плавальні здібності тощо).

Метою педагогічного спостереження було визначення нових форм організації і методів проведення тренувальних занять з плавання для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Об’єктом спостереження була поведінка дошкільнят та молодших школярів у водному середовищі, оволодіння ними технікою основних плавальних вправ в басейні. У процесі дослідження фіксували: виконання дітьми матеріалу експериментальної групи та реакцію їх організму на фізичні навантаження.

Дослідження відбувалось стандартними інструментами за загально- прийнятою методикою та включало обмежену кількість ознак, що не вимагають спеціальних приладів і складності вимірів.

Довжину тіла вимірювали в сантиметрах за допомогою антропометру. У момент вимірювання росту досліджуваний ставав вертикально, так, щоб одночасно спина, сідниці і п’ятки торкались вертикальної поверхні. П’ятки при цьому з’єднані. У момент вимірювання потрібно зробити вдих і затримати дихання.

Вагу тіла вимірювали за допомогою вивіреної медичної ваги, з точністю до десятих часток. Обстежувані були у легкому верхньому одязі без взуття.

Окружність грудної клітини, см – фіксувалась у стані спокою. При вимірюванні сантиметрова стрічка накладалась позаду на нижні кути лопаток, а спереду – на нижній край соскової лінії. При вимірюванні стрічка щільно притискалася до тіла, без вдавлювання у шкіру.

Вимірювання артеріального тиску (АТ) проводилося тонометром за методикою Н.С.Короткова із використанням манжетки розміром 10х20 см.

Під час підготовки до експерименту стикнулися з обмеженим часом для проведення спостереження. Для розв'язання цієї проблеми було складено програму спостереження, за допомогою якої було вирішено поставлені завдання:

* Визначення плавальних здібностей у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку;
* Готовність до роботи під час заняття;
* Здатність засвоювати пропонований матеріал.

### **2.1.3. Педагогічний експеримент.**

Експеримент здійснювався в період з 01 червня 2022 р. по 29 серпня 2022 р. на базі плавального басейну ЗОШ № 329 «Логос» імені Георгія Гонгадзе м. Києва. У ньому взяли участь 10 дітей, віком 5-6 років. З них було складено відповідно 2 групи: експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ), по 5 осіб у кожній. Експериментальна група тренувалась за розробленою нами програмою, яка складалося з ігрових комплексів за розділами у навчанні різноманітним навичкам та елементам техніки плавання. Контрольна група відповідно займалася за загальноприйнятою методикою.

Умови, за яких проходив педагогічний експеримент, не відрізнялися від типових умов тренувального процесу. Мета експерименту полягала у визначені ефективності розробленої тренувальної програми для навчання дітей плаванню, яка використовувала ігровий метод. Вправи з навчання плаванню для включення в наш комплекс були розроблені на основі наявних програм. Наш комплекс використовували на заняттях експериментальної групи (ЕГ) протягом 3 місяців без внесення до нього будь-яких змін.

**Таблиця 1**

Методична структура програми початкового навчання плавання в контрольній та експериментальній групах, %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методи навчання** | **Контрольна група**  **(КГ)** | **Експериментальна група**  **(ЕГ)** |
| Словесний | 20 | 20 |
| Наочний | 20 | 20 |
| Практичний | 50 | ­ |
| Ігровий | ­ | 50 |
| Змагальний | 10 | 10 |
| Загалом: | 100 | 100 |

Перед проведенням кожного тренування з дітьми експериментальної групи (ЕГ) проводили розминку, до якої було включено базові та спеціальні вправи.

Завдання, які виконуються за "традиційного" методу навчання:

* вправи на дихання;
* вправи на занурення;
* вправи на спливання;
* вправи на лежання;
* вправи на ковзання;
* навчання почергової роботи ніг на грудях і на спині з мінімальним використанням рухомих опор;
* імітаційні вправи;
* вправи на дихання та координацію.

Кожне тренування складалося з 5 вправ. Також визначався сюжет, узятий із переліку обраних казок. Щоб уникнути монотонності, зникнення інтересу і стимуляції до занять, сюжет на кожному тренуванні змінювався, але самі вправи могли залишатися колишніми.

Використовувалися ігри для навчання дітей триматися на поверхні води. Застосовувалися ігри на лежання, спливання у воді, ковзання, стрибки у воду. До цього блоку включено ігрові вправи "Зірка", "Поплавок", "Привіт!"; ігрові прийоми "У колодязь", "Глибокий стрибок із колодязя", "Стрибок тигра в палаюче кільце". Також широко застосовувалися ігри, що сприяють закріпленню навичок правильного дихання і ковзання на воді: "Стріла", "Гвинт", "Влучити торпедою в ціль", "Поїзд у тунель". Ігри на закріплення вміння триматися на воді "Зірка", "Поплавок", що навчають пірнання і стрибків у воду "Нирці за перлиною", "Стрибни в коло", спортивні та "Веселі" естафети (естафета з м'ячем, із плавальними дошками, з пірнанням) Застосування ігор та ігрових завдань наведено в Таблиці 2.

**Таблиця 2**

Використання ігор та ігрових завдань під час навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Спрямованість** | **Назва гри** |
| 1. | Ігри на занурення у воду, затримку дихання та виконання правильного видиху у воду | 1. «Смішні пики» – діти стають парами, присідають під воду і починають робити гримаси. Очі мають бути відкриті; 2. «Підводний човен» – за командою тренера діти сідають на дно, занурюються у воду з головою; 3. «Пошук скарбів». Тренер кидає різні предмети на дно, далі діти занурюються у воду і збирають заздалегідь кинуті на дно «скарби»; 4. «Передай м'яч» – діти стають один за одним у колону, розставивши ноги ширше за плечі, вода має бути на рівні грудей. Перша дитина, тримаючи м'яч у руках, нахиляється вперед, занурюючись у воду з головою, передає м'яч під водою, тому, хто перебуває за нею. Вправу можна виконувати в командах, змагаючись, хто швидше передасть м'яч. 5. «Підводний бій» – діти стають парами проти один одного. Занурюючись одночасно під воду випускають бульбашки один на одного. |
| 2. | Ігри для навчання правильному положенню тіла по горизонталі | 1. «Поплавок» – діти роблять глибокий вдих, далі на затримці дихання необхідно присісти і, обхопивши коліна руками, відірвати ноги від дна басейну, і спливти на поверхню. 2. «Зірочка» – необхідно зробити глибокий вдих, далі плавно повернутися на живіт, обличчям у воду. Руки мають бути спрямовані в різні боки, ноги нарізно, як у морської зірки. 3. «Стрілочка» – глибокий вдих, необхідно перевернутися на живіт, обличчям у воду, руки натягнуті над головою в положенні «стрілочка», ноги разом, носки відтягнуті. 4. «Слухай сигнал». Діти виконують вправи «Медуза», «Поплавок», «Зірочка», «Стріла» за сигналом тренера. |
| 3. | Ігри на ковзання у воді на грудях і спині | 1. «Стріла летить» 2. «Гвинт» 3. «Торпеди» 4. «Буксир» 5. «Хто переможе» 6. «Слухай сигнал» 7. «Хто далі ковзає» |
| 4. | Ігри на координацію рухів | 1. «Хто швидше» 2. «М’яч у повітрі» 3. «Акули та дельфіни» – ділимо учнів на дві нерівні команди. На воді позначаються поплавками 2 перпендикулярні лінії, одна з яких належить «акулам», інша – «дельфінам». «Дельфіни» по черзі за командою відштовхуються від дна і пливуть, витягнувши руки вперед і працюючи ногами, як під час плавання кролем на грудях. Напрямок має бути таким, щоб вони пропливали повз «акул» на відстані 3-4 метрів. Коли «дельфін» пропливає повз «акул», один з учасників команди останніх відштовхується і пливе навперейми, витягнувши руки вперед і працюючи ногами, як під час плавання кролем на грудях. І якщо «акулі» вдається торкнутися «дельфіна», то команда отримує очко. «Дельфіни» мають право піднімати голову над водою і робити вдих, «акули» цього права позбавлені. 4. «Корабельна аварія». На глибокій частині басейну, учні, застосовуючи будь-які способи плавання, чергуючи плавання і лежання на поверхні води, намагаються протриматися на воді до сигналу тренера. Після сигналу необхідно виплисти на мілке місце. Методичні вказівки: у грі беруть участь не більше ніж двоє осіб одночасно. Ситуація на глибокому місці безперервно контролюється тренером і помічниками. |
| 5. | Ігри-естафети | З м'ячем, плавальними дошками, з пірнанням. |

Далі використовувалися ігри на навчання плавальних рухів на глибокій воді.

Метою цих ігор є навчання кролю на грудях і на спині. У цей блок включено ігрові вправи «Човен», ігрові прийоми «Кроки», «Як у ведмедя», «Млин вперед», «Млин назад».

Наприклад, перше тренування включало в себе вправи на дихання та імітаційні вправи у воді біля бортика, а сюжетом була казка "Червоний капелюшок". Друге заняття складалося з тих самих вправ, але подавалося дітям у сюжеті казки "Троє поросят".

Таким чином, за рахунок зміни сюжету діти залишалися зацікавленими, навіть якщо виконували одні й ті самі вправи тривалий час.

Метою обох груп було навчити однаковим навичкам і техніці, але через різний підхід. Альтернативні вправи були спрямовані на розвиток уяви плавців та їх здатності знаходити рішення під час виконання вправ.

Зокрема, плавцям іноді доводилося грати роль солдата, пожежника, водолаза тощо, використовуючи різні предмети, які допомагали їм точно виконувати навички або рухи. На відміну від цього, контрольна група (КГ) мала виконувати низку вправ, в яких плавці повинні були слідувати вимогам тренера без використання своєї уяви або деяких предметів, які могли б допомогти в навчальному процесі.

Діти контрольної групи (КГ) займалися за програмою і тематичним планом, на основі стандартної методики. Діти експериментальної групи (ЕГ)займалися за розробленою методикою з плавання для дітей 5-6 років, використовуючи сюжетно-рольові ігри на основі казкових сюжетів тощо.

План проведення заняття був побудований відповідно до поставлених завдань, заснований на сюжеті однієї з обраних казок.

1. «Знайомство» з водою (ходьба без допомоги рук, ходьба за допомогою рук, біг, занурення без голови);
2. Засвоїти правильну техніку дихання (вправи на дихання з поступовим зануренням обличчя у воду);
3. Підготовчі вправи (імітаційні);
4. Навчити вихованців орієнтуватися у воді (поплавок, положення тіла – лежачи на грудях і на спині);
5. Навчити дітей пересуватися з рухомою опорою (плавальна дощечка, нудл, м'яч) та без опори;
6. 6. Скоординувати виконання двох дій одночасно: правильну техніку дихання з роботою ніг кролем на грудях і спині.

Він передбачав включення до програми занять експериментальної групи складених комплексів додаткових вправ для більш ефективного процесу навчання плаванню. Діти з контрольної групи в період експерименту займалися за стандартною програмою.

Заняття проводилися 2 рази на тиждень тривалістю 45 хвилин. Перший місяць навчання проходили за загальною програмою, потім тим, хто займався, було запропоновано виконати 4 тестових завдання: «стріла», «торпеда», «поплавок» (затримка дихання), «човен» (рух стилем «кроль» на грудях на затримці дихання).

По закінченню експерименту було проведено контрольні тести.

У процесі експерименту комплекс ігрових вправ проводили двічі на тиждень. У нашому дослідженні використовувався комплекс ігрових вправ (Таблиця 1). Педагогічний експеримент тривав 3 місяці, протягом яких жодних змін до програми тренувань внесено не було.

### **2.1.4. Педагогічне тестування**

Проводилося під час тренувань із плавання в умовах шкільного басейну міста Києва. Перед проведенням тестів було проведено розминку впродовж 10 хвилин, до якої входили: загальнорозвиваючі вправи та вправи на дихання, перед дітьми ставили завдання виконувати вправи тестування з максимально найкращим результатом. Було проведено контрольні тести.

У нашому дослідженні використовувалися наступні діагностичні завдання, рекомендовані Шульгою Л.М. [51]:

1. «Стріла» (ковзання на грудях без роботи ніг, м)

Методика проведення: вихідне положення – стоячи спиною до бортика басейну, руки витягнуті вгору, голова перебуває між рук. Далі виконується глибокий вдих, затримка дихання, нахил уперед, інтенсивний поштовх від бортика, ковзання на грудях без роботи ніг (руки вгору, ноги разом, носки відтягнуті). Ковзання виконується до повної зупинки. У протокол заносилася найкраща спроба з трьох разів.

1. «Торпеда» (рух за допомогою роботи ніг, на затримці дихання, м)

Методика проведення: вихідне положення – стоячи спиною до бортика басейну, руки витягнуті вгору. Зробити вдих, присісти, відштовхнути двома ногами від борту і під час ковзання на грудях виконати поперемінні рухи ногами за способом «кроль». Обличчя опущене у воду і не піднімається. Відстань вимірюється від місця відштовхування до місця зупинки (по кінчиках пальців витягнутих уперед рук).

Подолання якомога більшої відстані після відштовхування від бортика за допомогою роботи ніг кролем. У протокол заноситься найкращий результат із трьох спроб.

1. «Поплавок» (виконання затримки дихання, с)

Методика проведення: виконується глибокий вдих і затримати дихання, присісти на дно, обхопити коліна руками, притиснути підборіддя до грудей і спливти на поверхню. Виконання тесту проводиться з опусканням обличчя у воду і виконанням угруповання. У протокол заноситься найкращий результат із трьох спроб.

1. «Зірка» на спині (лежання на поверхні воді в розслабленому стані, с)

Методика проведення: руки й ноги в сторони, очі дивляться вгору, животом тягнемося до стелі, тулуб розслаблений, протриматися якнайдовше в заданому положенні. У протокол заноситься найкращий результат із трьох спроб.

1. «Човен» (рух кролем на грудях на затримці дихання, м)

Методика проведення: Вихідне положення, стоячи спиною до борту, руки витягнуті вгору. Зробити вдих, відштовхнутися від борту двома ногами, проплисти способом «кроль» на грудях без зупинок, голова опущена у воду. Відстань вимірюється від місця відштовхування до місця зупинки.

Плавання способом «кроль» на грудях на затримці дихання на максимально можливу відстань. У протокол заноситься найкращий результат із трьох спроб.

### **2.1.5. Метод математичної статистики**

Усі отримані дані піддавали обробці на персональному комп'ютері з використанням програмного забезпечення математичної прикладної програми Microsoft Excel із визначенням середнього арифметичного значення, помилки середнього арифметичного відхилення і t-критерію Стьюдента [73].

Алгоритм обчислення двовибіркового t – критерію Стьюдента для незалежних вибірок:

1. Були внесені дані за групами в таблицю.
2. Потім було виконано перевірку нормальності розподілу значень ознаки.
3. Були обчислені наступні статистичні характеристики:

* середнє арифметичне, (сума всіх значень у розподілі поділена на їхню кількість, ):

де – значення варіанта ряду; – обсяг сукупності.

* стандартне відхилення, (позитивне значення квадратного кореня із дисперсії, ): = =
* кількість дітей у кожній групі,

1. Обчислюємо емпіричне значення за формулою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок,

=

де – середнє арифметичне; – стандартне відхилення; – розміри вибірок.

1. Потім було вирахувано кількість ступенів свободи за формулою:

*df* *= +*

1. Визначили за таблицею критичних значень t-Стьюдента рівень значущості.
2. При перевірці достовірності за основу прийнято 5-% рівень значущості (якщо рівень значущості менший за 0,05 робиться висновок про наявність відмінностей між групами).

## **2.2. Організація досліджень**

Дослідження проходило в місті Києві, на базі плавального басейну ЗОШ № 329 «Логос» імені Георгія Гонгадзе з червня по серпень 2022р. Заняття проводилися двічі на тиждень, тривалість одного тренування – 45 хвилин. Загалом у проведенні дослідження брали участь 10 дітей, яких було поділено на 2 групи (експериментальна та контрольна). У кожній групі тренувалося 5 дітей:

* 4 хлопчики та 6 дівчаток;
* вік – 5-6 років;
* однакова статура;
* єдиний рівень фізичної підготовки.

Обидві групи займалися за однаковою програмою, але на тренуваннях в експериментальній групі застосовували ігровий метод.

Дослідження проводилося поетапно:

1. Опрацювання інформації про наявні методичні рекомендації щодо проведення занять у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Виявлення переваг і недоліків даних програм тренування;
2. Поставлено мету і завдання дослідження, отримано інформацію про кожного, хто займається, проведено первинну оцінку результатів тестування рівня плавальної підготовленості експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ) дітей 5-6 років, які відвідують тренування з плавання;
3. На основі аналізу наявних програм підготували власний комплекс вправ із навчання плаванню.
4. Шляхом проведення експерименту отримати результат, на основі якого з'явиться можливість судити про ефективність або неефективність розробленого комплексу вправ щодо проведення тренувань.

Результати педагогічного експерименту були систематизовані, описані та узагальнені, піддані кількісному та якісному аналізу, формулювалися висновки, оформлювалася випускна кваліфікаційна робота.

# **РОЗДІЛ 3**

# **ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ В ЗАННЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ**

Результати педагогічного експерименту відображають ступінь впливу використання ігрового методу під час навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку на динаміку розвитку навичок такого виду спорту, як плавання.

У процесі експерименту шляхом проведення тестування було встановлено різницю показників експериментальної та контрольної груп (Таблиця 3, Малюнок 2) у червні 2022 року (початок експерименту) та в серпні 2022 року (кінець експерименту).

Після проведення експерименту спостерігаємо збільшення показників в експериментальній групі, що дає змогу зробити висновок про успіх використання ігрового методу ведення занять з плавання у дітей дошкільного віку та молодшого шкільного віку.

**Таблиця 3**

Результати тестування експериментальної та контрольної групи на початку та наприкінці експерименту (М±m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тести** | **Контрольна група** | | **Експериментальна група** | |
| червень | серпень | червень | серпень |
| «Стріла» (ковзання на грудях без роботи ніг), м | 1,93 ± 0,12 | 3,55 ± 0,10 | 1,96 ± 0,07 | 4,43 ± 0,17 |
| «Торпеда» (пропливання за допомогою роботи ніг, на затримці дихання), м | 2,84 ± 0,14 | 5,45 ± 0,14 | 2,94 ± 0,10 | 6,28 ± 0,08 |
| «Поплавок» (виконання затримки дихання), с | 3,33 ± 0,11 | 6,11 ± 0,13 | 3,22 ± 0,10 | 7,72 ± 0,14 |
| «Зірка» на спині, с | 3,93 ± 0,24 | 6,21 ± 0,18 | 3,71 ± 2,20 | 9,32 ± 0,11 |
| «Човен» (пропливання кролем на грудях на затримці дихання), м | 7,09 ± 0,27 | 9,03 ± 0,23 | 7,02 ±0,25 | 11,63 ± 0,61 |

**Малюнок 2.** Приріст показників діагностичних завдань з плавання

у дітей 5-6 років у % співвідношенні контрольної та експериментальної груп.

Аналіз отриманих показників:

1. Після проведення вправи «Стріла» (ковзання на грудях без роботи ніг):

* Спостерігаємо, що середній результат *контрольної групи* на початку експерименту (червень 2022 р.) дорівнює 1,93 ± 0,12 м, а наприкінці експерименту, що проводився (серпень 2022 р.), результати покращилися до таких показників – 3,55 ± 0,10 м. Відповідно приріст показників за середнім результатом у дітей, які займаються в контрольній групі, збільшився до 84%. За результатами дослідження можемо бачити, що показники в даному тестуванні достовірно збільшилися (при р<0,05).
* Для *експериментальної групи* середній результат у червні 2022 р. дорівнює 1,96 ± 0,07 м. Після закінчення експерименту, у серпні 2022 р., за результатами проведеного тесту результат поліпшився до 4,43 ± 0,17 м. Приріст показників збільшився до 126%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне збільшення показників у даному тесті (за р<0,05).
* Після порівняння результатів контрольної та експериментальної груп, основний приріст відбувся у дітей експериментальної групи. Визначено достовірну відмінність показників між групами наприкінці експерименту (за р <0,05), де перевага перебуває в експериментальній групі.

1. Для вправи «Торпеда» (рух у воді за допомогою роботи ніг, на затримці дихання):

* Середній результат *контрольної групи* у червні 2022 р. – 2,84 ± 0,14 м. Після проведення повторного тестування (серпень 2022 р.) результат збільшився і дорівнював 5,45 ± 0,14 м. У підсумку середній результат у дітей контрольної групи збільшився до 93%. Оцінюючи отримані дані, виявлено достовірне збільшення показників у цьому експерименті (за р<0,05).
* Для *експериментальної групи* середній результат на початку експерименту (червень 2022 р.) дорівнює 2,94 ± 0,10 м. Після закінчення експерименту (серпень 2022 р.) підвищення показників у середньому до 6,28 ± 0,08 м. У підсумку, для цієї вправи відсоткове збільшення показників становить близько 114%. При оцінці отриманих даних виявлено, що спостерігається достовірне збільшення показників (при р<0,05).
* Проаналізувавши отримані дані, ми спостерігаємо, що основний приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено достовірну відмінність показників між групами наприкінці експерименту (за р < 0,05), з перевагою результатів в експериментальній групі.

1. У тесті «Поплавок» (виконання затримки дихання):

* Середній результат *контрольної групи* на початку експерименту (червень 2022 р.) становить 3,33 ± 0,11 с, наприкінці експерименту (серпень 2022 р.) дорівнює 6,11 ± 0,13 с. Таким чином, середній результат у дітей контрольної групи збільшився до 83%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне (р<0,05) збільшення показників у даному тесті.
* Середній результат *експериментальної групи* на початку експерименту (червень 2022 р.) дорівнює 3,22 ± 0,1 с, наприкінці експерименту (серпень 20202 р.) після проведення повторного тестування результат поліпшився до 7,72 ± 0,14 с. У підсумку середній результат збільшився до 132%. Спостерігається достовірне (р<0,05) збільшення показників у цьому завданні.
* Після проведеного аналізу, спостерігаємо приріст показників в експериментальній групі. Виявлено достовірну (р < 0,05) відмінність показників між групами наприкінці експерименту, з перевагою в експериментальній групі.

1. Виконавши вправу «Зірка» на спині (лежання на поверхні воді в розслабленому стані):

* Відзначаємо, що середній результат *контрольної групи* на початку експерименту (червень 2022 р.) дорівнює 3,93 ± 0,24 с, а наприкінці експерименту, що проводився (серпень 2022 р.), результати покращилися до таких показників – 6,21 ± 0,18 с. Відповідно приріст показників за середнім результатом у дітей, які займаються в контрольній групі, збільшився до 58%. За результатами дослідження можемо бачити, що показники в даному тестуванні достовірно збільшилися (при р<0,05).
* Для *експериментальної групи* середній результат у червні 2022 р. дорівнює 3,71 ± 2,20 с. Після закінчення експерименту, у серпні 2022 р., за результатами проведеного тесту результат поліпшився до 9,32 ± 0,11 с. Приріст показників збільшився до 151%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне збільшення показників у даному тесті (за р<0,05).
* Після порівняння результатів контрольної та експериментальної груп, основний приріст відбувся у дітей експериментальної групи. Визначено достовірну відмінність показників між групами наприкінці експерименту (за р <0,05), де перевага перебуває в експериментальній групі.

1. У тесті «Човен» (пропливання кролем на грудях на затримці дихання):

* *Контрольна група* на початку експерименту (червень 2022 р.) показала середній результат – 7,09 ± 0,27 м. У серпні 2022 р. після проведення повторного тестування, бачимо зростання показника до 9,03 ± 0,23 м. Середній результат зріс до 27%. Отримані дані йдуть із достовірним збільшенням показників (при р<0,05).
* В *експериментальній групі* на початок тестування (червень 2022 р.) дорівнював 7,02 ± 0,25 м, наприкінці експерименту (серпень 2022 р.) результат збільшився до 11,63 ± 0,61 м. Середній результат у дітей експериментальної групи збільшився до 66%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне збільшення показників (при р<0,05).
* Оцінивши отримані дані, найбільший приріст результатів у цьому тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено достовірну (за р < 0,05) відмінність показників між групами наприкінці експерименту, з перевагою в експериментальній групі.

# **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Здійснивши основний педагогічний експеримент у дипломній роботі, ми можемо бачити статистично достовірні показники експериментальної групи порівняно з контрольною. Діти під час проведення цих тестів показали максимально можливі результати, які відбивають позитивну динаміку. Також можемо спрогнозувати зростання показників під час подальшої роботи з дітьми цих груп.

Експеримент, який проводився протягом трьох місяців, щодо використання ігрового методу навчання плавання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, дає змогу зробити висновок про те, що експериментальна група після закінчення навчального року має кращі показники.

Слід констатувати, що в експериментальній групі діти більш ефективно і точніше освоїли елементи техніки плавання в процесі тренування. Показники довільності керування своїми рухами вони мали вищі, ніж у контрольної групи. Візуально можна було відзначити, що в експериментальній групі через ігри, через додаткові позитивні емоції та асоціації страх води досить швидко знижувався і повністю ліквідувався, а в контрольній групі деякі діти долали цей бар'єр з більшими витратами праці та нервових зусиль. Привабливість занять для молодших школярів здебільшого зумовлена безпосереднім інтересом дітей до плавання і водного середовища, що дає змогу задовольнити високу в цьому віці природну потребу в руховій активності. Під час експерименту візуально було відзначено цікаву особливість. Так, наприклад, в експериментальній групі до кінця навчання можна було відзначити прояв самостійності, колективізму, а також активізацію мислення та уяви. Це виразилося в ініціативі дітей, які намагалися придумувати нові ігри, в яких самі визначали правила та навчальне завдання, чого не спостерігалося в контрольній групі.

Таким чином, ігровий метод проведення тренувань з плавання має високий рівень засвоєння навчального матеріалу. Діти швидше включалися в роботу та ефективніше здобували плавальні навички, працювали з гарним настроєм і бажанням, на відміну від дітей контрольної групи. Коли діяльність дитини на занятті організована, правильно структурована і цікаво подана (у нашому випадку за допомогою ігор), то вона починає бути самостійною. У контрольній групі іграм приділяли близько 15 хвилин, застосовували загальні та спеціальні фізичні вправи, використовували ігри та розваги у воді.

Відповідно, ігровий метод навчання більш ефективний, ніж навчання, передбачене стандартною навчальною програмою з плавання.

# **ВИСНОВКИ**

Аналіз літературних даних та результатів педагогічного експерименту дає змогу зробити такі висновки:

1. Більшість авторських програм з плавання мають однакову основу, це – послідовність процесу навчання. Однак, усі ці методи роботи з дітьми мають абсолютно різні підходи у вирішенні даної проблеми. Безсумнівно, кожна з цих програм спрямована отримання: особливих умов проведення тренувань, вік дітей, їхні фізичні особливості. Кожна з них має найбільш ефективне засвоєння одержуваного матеріалу, виходячи з потреб навчальної групи дітей.
2. Нами були розроблені контрольні тести для виявлення динаміки засвоєння матеріалу під час навчання плавання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: «Стріла», «Торпеда», «Поплавок», «Зірка» на спині та «Човен».
3. Під час проведення експерименту, нашою метою було довести ефективність застосування ігрового методу на сюжетній основі в навчанні плаванню дітей.

Можемо бачити, що мету було досягнуто, бо діти:

* не бажали пропускати тренування;
* були залучені в навчально-тренувальний процес;
* засвоювали матеріал інтенсивніше;
* були зацікавлені в поліпшенні своїх результатів протягом тренувального процесу.

1. Згідно з результатами дослідження, альтернативний підхід до навчання плаванню може бути використаний повністю або як частина тренувального заняття. Діти, схоже, віддають перевагу участі у тренувальному занятті, яке дає можливість творчо мислити і вчитися, без повторення виснажливих вправ. Для цього важливо, щоб тренери з плавання були налаштовані на створення альтернативних рішень, які дозволять вирішити рухові труднощі дітей швидше, ніж звичайні стандартизовані вправи, які здебільшого використовуються.

Отже, ігровий метод – це універсальна модель проведення тренувань із навчання плаванню. Застосування не потребує довгої підготовки, а ефективність не змушує на себе чекати. Тренер, який має у своєму робочому портфоліо заготовлені приклади ігор, а також матеріал, придатний для реалізації роботи під час тренувального процесу, то він з легкістю зможе підтримувати інтерес та темп роботи на кожному занятті, навіть при монотонному виконанні будь-яких варіантів вправ.

# **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Даниленко Г., Динник В. Стратегія розвитку державної установи «Інститут охорони здоров’я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України» на 2018-2022 рр. – К.: Охорона здоров’я дітей та підлітків, 2019, 2: 6-9.
2. Новохацька В.Р. Вплив екологічних факторів на здоров’я дітей. – Молодий вчений, 2022.
3. Галушкова Т. М. Оцінка стану фізичного здоров’я дітей молодшого шкільного віку у системі здоров’я зберігання. – PhD Thesis, 2022.
4. Сергета І. В., Браткова О. Ю., Серебреннікова О. А. Наукове обґрунтування гігієнічних принципів профілактики формування та розвитку донозологічних зрушень у стані психічного здоров’я учнів сучасних закладів середньої освіти (огляд літератури і власних досліджень). – Журнал НАМН України, 2022, 28.1: 306-326.
5. Свірський Є. А. Можливості збереження і зміцнення здоров’я дітей у сучасних умовах. – DOI: https://doi. org, 2022, 281.
6. Чепель А. В., Кофанова О. В., Підгорний А. В. Погіршення стану здоров'я дітей шкільного та дошкільного віку через зміну техногенного навантаження на території шкіл і дитячих садків. 2022.
7. Бабич В. І. Формування соціального здоров’я дітей із особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. – фахове виданнязатверджено наказом Міністерства освіти і науки України № 886, 2022, 9.
8. Сисоєнко Н. В. Особливості адаптації та формування здоров’я дітей молодшого шкільного віку в нових умовах навчання. – Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice, 2022, 6: 420.
9. Токар І. М. Особливості впровадження здоров’я збережувальних технологій у практику початкової школи. – In: The 7 th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects”(February 9-11, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. 842 p. 2022. p. 487.
10. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров’я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. – Молодий вчений, 2022.
11. Душко Р. В. Формування здоров’язберігаючої компетентності учнів у процесі фізичного виховання. – DOI: https://doi. org, 2022, 103.
12. Гуска М. Б., Мазур В. Й., Білянський Д. Ю. Оздоровчий вплив рекреаційних ігор на організм учнів з недоліками у стані здоров’я. – Галаманжук Л. Л., доктор педагогічних наук, професор, Лісенчук Г. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор. 2022, 14.
13. Поліщук Н. А. Культура здоров’я учнів у педагогічній спадщині Василя Сухомлинського. – Академічні студії.Серія «Педагогіка», 2022, 1: 149-154.
14. Чаплінський Р. Б., Чаплінська Л. В. Компоненти системи оптимального догляду та розвитку дитини, що забезпечують зміцнення здоров’я. – Галаманжук Л. Л., доктор педагогічних наук, професор, Лісенчук Г. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, 2022, 83.
15. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров’я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. – 2022.
16. Хоменко П. В., Фастовський О. М. Принципи впровадження здоров’язберігаючих технологій. – DOI: https://doi. org, 2022, 330.
17. Білойваненко О. І., Ляхова Н. О., Краснова О. І. Фактори ризику серцево-судинних захворювань у дітей та підлітків. – 2022.
18. Гнесь Н. О. Актуальність стратегічного планування розвитку фізичного виховання та фізичної активності дітей та молоді (міжнародні ініціативи ЮНЕСКО). 2022.
19. Семенов А. Загальні положення методики прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. – Молодь і ринок, 2022, 5/203.
20. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров’я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. – Молодий вчений, 2022.
21. Дєлова І. О., Клімакова С. М. старший викладач кафедри циклічних видів спорту, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків Ляшенко АМ Доцент кафедри циклічних видів спорту. – *WEB* сторінка електроного видання: http://enpuir. npu. edu. ua; http://spppc. com. ua www. ffvs. npu. edu. ua/chasopys-npu-seriia-15., 2022, 55.
22. Клімакова С. М. Comparative analysis of physical education curricula for students of 5-6 grades on the module" Swimming". – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, 2 (146): 55-59.
23. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Organizational and methodological features of teaching swimming to children at the initial stage of training. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, 10 (155): 166-170.
24. Корольчук Б. В. Organizational and methodological approaches to the construction of training classes for younger school children in a swimming sports club. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, 10 (155): 89-94.
25. Дробот К. В. Research of the level of aquatic competence of older preschool age children. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, 10 (155): 71-74.
26. Бріскін Ю. А. Teaching swimming to preschool children using innovative tools. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, 10 (155): 44-47.
27. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013. – 148с., ил.
28. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с., ил.
29. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2019. – 336 с.
30. Muminov F. M. Features of the Methodology for Teaching Swimming to Preschoolers 4-7 Years Old. – Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2022, 2(3), 440-448.
31. Mekkaoui L., Schnitzler C., Sidney M., Gandrieau J., Camporelli F., & Potdevin F. Building the Foundation of Aquatic Literacy in 4–6 Years-Old Children: A Systematic Review of Good Pedagogical Practices for Children and Parents. – International journal of environmental research and public health, 2022, 19(10), 6180.
32. Moura O. M., Marinho D. A., Morais J. E., Pinto M. P., Faíl L. B., & Neiva H. P. Learn-to-swim program in a school context for a twelve-week period enhance aquatic skills and motor coordination in Brazilian children. – Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 2022, (43), 316-324.
33. Новиков А.М. Методология игровой деятельности. – М.: Издательство «Эгвес», 2006. – 48 с.
34. Захарова И.Ю., Моржина Е.В. Игровая педагогика: таблица развития, подбор и описание игр. – М.: Теревинф, 2018. – 152 с.
35. Шейко Л. В. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. – Спортивні ігри, 2022, 1 (23): 68-75.
36. Медвідь А. М., Мосейчук Ю. Ю. Дидактичні особливості методики проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку. – Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної культури та основ здоров’я ЧНУ імені Ю. Федьковича, 2022, 100.
37. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – Донецк: Пространство, 2006. – 48 с.
38. Єфименко Н.Н., Литвяков М.В. Аква-Театр. Парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плавання. – Одесса: видавництво «ТОВ Твори», 2019. – 100 с.
39. Alikulovich, Menglikulov Khayrulla. Mobile Games on the Water as a Means of Developing the Physical Qualities of School Children. – European Multidisciplinary Journal of Modern Science, 2022, 4: 783-786.
40. Magias T., Pill S. Teaching swimming for movement variability: An application of Teaching Games for Understanding-Game Sense. – In Proceedings of the 28th ACHPER International Conference, Melbourne, Australia, 27–29 November 2013; p. 93.
41. Miller A., Christensen E., Eather N., Gray S., Sproule J., Keay J., Lubans L. Can physical education and physical activity outcomes be developed simultaneously using a game-centered approach? – Eur. Phys. Educ. Rev. 2016, 22, 113–133.
42. Alli G.C., Mohamad R.A., Rabiu M.M., Norlaila A.K., Ahmad B.H., Musawi M. The Effectiveness of traditional games intervention program in the improvement of form one school-age children’s motor skills related performance components. – J. Phys. Educ. Sport 2017, 3, 925–930.
43. Jarrett K., Harvey S. Recent trends in research literature on game-based approaches to teaching and coaching games. In Contemporary Developments in Games Teaching, 1st ed. – Light, R., Quay, J., Harvey, S., Mooney, A., Eds.; Routledge: Abingdon, UK, 2014; p. 16.
44. Герасимова, Ю. С. Построение занятий плаванием с детьми дошкольного возраста на основе сюжетно-ролевых игр с использованием сказочных сюжетов / Ю. С. Герасимова, Е. В. Ивченко // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. С. 45-48.
45. Дудальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар, 2007. 111с.
46. Платонов В.Н. Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 485 с.
47. [**Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. – К.: Перша друкарня, 2019. – 912 с.**](http://olympicinstitute.uni-sport.edu.ua/bulatova-m-m-bubka-s-n-platonov-v-m-olimpijskyj-sport-u-systemi-gumanitarnoyi-osvity-navchalne-vydannya-k-persha-drukarnya-2019-912-s/)
48. Олимпийский спорт: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, Ю.П. Мичуда и др. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 176 с.
49. Платонов В. Н. Плавание. – К: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
50. **Купрієнко В.І. Навчимо дітей плавати. – Тернопіль: Мандрівець, 2016. –** 23 с.
51. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання. – К.: Олімпійська література, 2019. **– 58 с.**
52. Райтаровська І. В., Шишкін О.П. Теорія і методика викладання плавання. – К.: КНТ, 2019 – 56-58 с.
53. Глазирін І. Д. Плавання: навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 487 с.
54. Ванджура В. Я. Рекомендації та план-конспекти навчання дітей плаванню. – Тернопіль: видавництво «Горлиця», 2009. – 28 с. з іл.
55. Булгакова Н.Ж. Плавання: Підручник. – М.: ФіС, 2006. – 236 с.
56. Брукс М. Подготовка юных пловцов. – М.: издательсто «Swimbook», 2018.
57. Булгакова Н. Ж. [и др.] Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта. 2-е изд. – М.: издательство «Юрайт», 2019.
58. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник. 2-е изд. – М.: издательство «Юрайт», 2019.
59. Булгакова Н. Ж. Плавание с методикой преподавания. 2-е изд. – М.: издательство «Юрайт», 2019.
60. [Смирнов В. В.](https://www.labirint.ru/authors/106997/), [Попов О. И.](https://www.labirint.ru/authors/127251/), [Кашкин А. А.](https://www.labirint.ru/authors/127250/) Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с.
61. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – М.: издательство «Феникс», 2006.
62. Каунсилмен Д .Е. Наука о плавании/Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2006. 431 с, ил.
63. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учебник. – Минск: Экопер-спектива, 1998. – 352 с.
64. Макаренко Л. П. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2002. 218 с.
65. Дуткевич-Іванська Ю. В., Русин Л. П., Сабадош М. В. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. – Україна. Здоров’я нації, 2022, 1.1: 46-50.
66. Пруткова О. Л. Науково-теоретичний аналіз дослідження стану здоров’я дітей з особливими освітніми потребами за допомогою діагностично-апаратного комплексу «Омега М2». – Редакційна колегія, 2022, 176 с.
67. Замрозевич-Шадріна С. Теоретичний аспект дослідження культури здоров’я. – Перспективи та інновації науки, 2022, 2 (7).
68. Пасічник В. Концепція ігрової діяльності у межах фізичного виховання дітей дошкільного віку. – 2022.
69. Сембрат С. В., Барабаш Г. І. Структура педагогічної технології формування в учнів загальноосвітніх шкіл позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою. – 2022.
70. Потлог О. М. Вплив фізкультурно-оздоровчої роботи на соціалізацію школярів. – Сучасний рух науки: тези доп. II міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28-29 червня 2018 р. – Дніпро, 2018. – 560 с., 339.
71. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования: пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Владос, 2007. 143 с.
72. Сембрат С. В., Гордієнко О. І. Особливості формування структури фізичної підготовленності дітей молодшого шкільного віку та розвиток основних її компонентів. – 2022.
73. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступенями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. – Київ, 2017. – 634 с.
74. Шебеко В. Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольник. – М.: Просвещение. 2005. 240 с.
75. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. – <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>
76. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України; Стратегія від 04.11.2020 № 1089. – <https://zakon.rada.gov.ua/go/1089-2020-%D0%BF>