

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАННЯ В
ПЛАВАННІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
В СУЧАСНИХ УМОВАХ»**

здобувача вищої освіти
другого (кваліфікаційного) рівня
Дегодюка Сергія Івановича

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент Єременко О.А.

Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент Гордєєва М.М.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського спорту
(протокол №4 від 7 грудня 2024 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л.О.
к.фіз.вих., доцент

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ		
ТРЕНУВАННЯ В ПЛАВАННІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО		
ШКІЛЬНОГО ВІКУ		8
1.1. Особливості розвитку та здоров'я дітей молодшого		
шкільного віку	8	
1.2. Характеристика впливу занять плаванням на розвиток та		
здоров'я дітей молодшого шкільного віку	13	
1.3. Педагогічні та спеціальні принципи побудови		
тренувального процесу у плаванні з дітьми молодшого		
шкільного віку	22	
1.4. Сучасні підходи до тренувального процесу в дитячому		
плаванні	26	
Висновки до розділу 1	30	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ		32
2.1. Методи дослідження	32	
2.2. Організація дослідження	36	
РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИХІДНИХ ТА		
ЗАВЕРШАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА		
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО КОРЕГУВАННЯ ПОГРАМ		
ПЛАВАННЯ ЮНИХ ПЛАВЦІВ		37
3.1. Характеристика і зміни фізичного розвитку та фізичної		
підготовленості юних плавців	37	
3.2. Характеристика і зміни функціонального стану юних		
плавців під впливом тренувальних програм	40	
3.3. Загальна характеристика та зміст програми тренувань у	43	

плаванні для дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах	
3.4.Вплив спеціально організованих занять плаванням на організм дітей 8-10 років в сучасних умовах	48
Висновки до розділу 3	50
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ	52
ВИСНОВКИ	56
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність.

Плавання є одним із найбільш універсальних і корисних видів фізичної активності, який позитивно впливає не лише на фізичний розвиток, але й на психоемоційний стан та соціальну адаптацію дітей. Важливість систематичних занять плаванням для дітей молодшого шкільного віку важко переоцінити, оскільки саме цей період вважається критичним для становлення основних рухових навичок, зміцнення здоров'я та формування базових елементів культури здорового способу життя [27, 30, 52, 57].

Численні наукові дослідження, проведені на матеріалі різних вікових категорій, переконливо свідчать про широкі можливості використання плавання не тільки як засобу фізичного розвитку, а й як ефективного інструменту для профілактики захворювань, корекції постави, зниження рівня тривожності, покращення сну, стабілізації емоційного стану дітей [7, 33, 38].

В умовах сьогодення, зокрема з огляду на тривалий воєнний стан в Україні, питання збереження фізичного і психічного здоров'я дітей набуває особливої ваги. Багато дітей переживають стрес, мають обмежений доступ до активних ігор на свіжому повітрі, а також стикаються з високим рівнем тривожності та нестабільності. У цьому контексті плавання виступає не лише як засіб фізичної культури, а як важливий психотерапевтичний інструмент, що сприяє зниженню емоційного напруження, стабілізації нервової системи та підвищенню загального життєвого тону.

Окрім того, стрімке зростання цифрової залежності серед дітей молодшого шкільного віку, зменшення рівня побутової рухової активності та погіршення фізичного стану населення в цілому актуалізують потребу у впровадженні ефективних програм фізичного виховання, орієнтованих на гармонійний розвиток дитини. Заняття плаванням дають можливість

комплексно впливати на всі системи організму, сприяють розвитку координації, витривалості, дихальної та серцево-судинної системи.

На сучасному етапі розвитку освітньої та спортивної галузі України особливої актуальності набуває створення адаптивних і водночас результативних програм тренувань з плавання, орієнтованих на потреби молодших школярів. Завдання тренера і педагога полягає не лише в тому, щоб навчити дітей базовим навичкам плавання, а й створити тренувальний процес, який сприятиме всебічному розвитку особистості, підтриманню психоемоційного здоров'я та мотивації до подальших занять спортом.

Отже, дослідження особливостей побудови тренування з плавання з дітьми молодшого шкільного віку в сучасних соціальних та освітніх умовах є своєчасним і надзвичайно важливим як з наукової, так і з практичної точки зору.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до Плану Науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.5 «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів в сучасних умовах розвитку спорту», державний реєстраційний номер 0121U108197.

Мета дослідження – проаналізувати специфіку розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку та розробити програму тренувань у плаванні з урахуванням сучасних викликів та потреб.

Відповідно до теми та мети дослідження було поставлено такі **завдання**: 1. Визначити особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та виклики сьогодення;

2. Проаналізувати передовий досвід використання плавання для сприяння розвитку фізичних якостей та нормалізації психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, враховуючи специфіку сучасних умов та можливості адаптації цього досвіду до реалій України.

3. Визначити ключові принципи та компоненти побудови тренувальних занять у сучасних умовах.

4. Розробити програму тренувань у плаванні для дітей молодшого шкільного віку з урахуванням оздоровчого, навчального та психоемоційного аспектів. Оцінити ефективність запропонованої програми на практиці.

Об'єктом дослідження є процес побудови тренувань у плаванні з дітьми молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості організації та структури тренувальних занять у сучасних умовах.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет; узагальнення практичного досвіду; педагогічні спостереження; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у створенні адаптованої програми тренувань на основі плавання для дітей молодшого шкільного віку, яка комплексно поєднує оздоровчі, технічні та психологічні аспекти фізичного виховання в умовах сучасних соціально-економічних викликів та обмежених ресурсів. Розроблена програма враховує вікові психофізіологічні особливості дітей, потребу у формуванні базових рухових навичок, подоланні страху перед водним середовищем, а також необхідність створення позитивного емоційного клімату на заняттях.

Наукова новизна також полягає у структурованому підході до поетапного формування водної впевненості, освоєння техніки плавання в ігровій формі та залученні дітей до тренувального процесу через інтеграцію елементів мотивації, самовираження та соціалізації. Запропонована модель враховує умови воєнного часу та нестабільного середовища, що робить її актуальною в контексті забезпечення психоемоційного захисту дітей через фізичну активність.

Практична значимість отриманих результатів полягає в широкого впровадження розроблених методичних рекомендацій і тренувальної програми в освітній, спортивно-оздоровчій та позашкільній практиці. Запропоновані підходи можуть бути ефективно використані тренерами, викладачами фізичної культури, інструкторами плавання, працівниками дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також педагогами загальноосвітніх закладів у процесі фізичного виховання молодших школярів. Реалізація програми сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню постави, розвитку дихальної та серцево-судинної систем, а також зниженню тривожності, формуванню впевненості у своїх силах та позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Особливо цінним є те, що дана методика може адаптуватися до різних умов — від повноцінних спортивних баз до обмежених ресурсів загальноосвітніх шкіл або тимчасових навчальних центрів, що робить її практично значущою в умовах сучасної України.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота представлена у виді рукопису на 66 сторінках, складається зі вступу, 4 розділів, практичних рекомендацій, висновків та списку літератури; робота ілюстрована 9 таблицями, 3 рисунками, список літератури нараховує 58 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАННЯ В ПЛАВАННІ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Особливості розвитку та здоров'я дітей молодшого шкільного віку

Для ефективної побудови процесу підготовки в спорті тренер повинен знати особливості будови, розвитку та життєдіяльності дитячого організму відповідної вікової групи. Із проблемами вікової фізіології переплітаються численні питання фізіолого-гігієнічного забезпечення педагогічного процесу при здійсненні тренування, формування особистості учня, його загартування, профілактика професійних порушень здоров'я [1, 9, 19, 24, 39].

Зміцнення здоров'я та зниження захворюваності в молодшому шкільному віці є однією з пріоритетних соціальних задач, яка може бути вирішена за допомогою засобів фізичного виховання та спорту, за рахунок використання різних поєднань закалюючих процедур з раціональним руховим режимом життєдіяльності дитини.

З фізіологічної точки зору, потужність адаптаційних резервів організму людини визначають загальний стан та рівень її здоров'я [4, 18, 42].

З початком навчання в школі, адаптація до нових викликів та умов життєдіяльності забезпечується координованістю і підпорядкованістю діяльності різних функціональних систем організму дитини. Пристосувальні можливості організму дитини обумовлені взаємодією його функціональних систем з постійно змінними умовами середовища. Основним фактором і стимулом такого розвитку є прагнення до досягнення стабілізуючого результату кожної функціональної системи на певному етапі гетерохронного розвитку дитячого організму [2, 14]. Адже органи і

функціональні системи дозрівають нерівномірно, включаються в роботу поетапно, змінюються, зростають, забезпечуючи найкращу адаптацію в різні періоди онтогенетичного розвитку. Варто відмітити, що раціональною вважається така форма адаптації, яка дозволяє організму, відповідно до принципів поступовості та послідовності, пристосовуватися до зростаючих навантажень та викликів і унеможливує виникнення явища зриву адаптації [1, 10, 12].

Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку багато в чому обумовлено характером спадковості, способом життя сім'ї, в якій росте дитина, наявністю та вираженістю екзогенних факторів ризику та інше. Процес виникнення екзогенних факторів ризику обумовлено тим соціальним середовищем, де росте та виховується дитина, і формується під впливом оточення дитини [47]. Крім цього, на формування екзогенних факторів ризику захворюваності дітей молодшого шкільного віку впливає той факт, що за останні десятиріччя максимальні аеробні можливості дитячого населення в середньому суттєво знизилась. Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку має тісний взаємозв'язок з анатомо-фізіологічними змінами, які характеризують кожен віковий період, так як формування передумов для порушення стану здоров'я часто відбувається на фоні ростових процесів [46].

За даними літератури для дітей молодшого шкільного віку характерний відносно рівномірний ріст і розвиток організму. Щорічно довжина тіла збільшується на 3-4 см, маса тіла на 2-3 кг, окружність грудної клітки на 1,5-2 см.

Вік 7-10 років є критичним періодом в житті дитини, адже закінчується становлення більшості фізіологічних функцій в результаті чого дитина набуває достатніх фізичних даних для навчання в школі. Але це є одночасно своєрідною формою стресу для дитини тому, що відбувається зміна режиму його життєдіяльності, і це певним чином відображається на

його здоров'ї. В той же час цей період є найбільш сприятливим для формування фундаменту практично всіх фізичних якостей. Продовжується подальший розвиток та вдосконалення рухів; дитина оволодіває все більш складними руховими діями. В цьому віці діти легко виконують рухи з участю великих м'язових груп та з великою амплітудою але мають труднощі при виконанні точних рухів та рухів з малою амплітудою.

Щодо розвитку м'язів – чітко спостерігається гетерохронність: одні м'язи в своєму розвитку випереджають інші. У цей період глибокі м'язи спини, які забезпечують поставу, зазвичай відстають у своєму розвитку. Це створює передумови для порушення постави дітей, так як хребет в цьому віці відрізняється значною гнучкістю та нечіткістю основних вигинів – грудного та поперекового. Грудний вигин повністю формується до сьомого року життя, а поперековий до 12-річного віку. Еластичний зв'язковий апарат, товсті диски та погано розвинені м'язи спини сприяють деформації хребта. Неправильно постави під час навчання, носіння великої ваги в одній руці, наявність джерел хронічних запалень, низький загальний тонус м'язів можуть викликати розвиток порушення постави, плоскоступність і т.і., що в свою чергу позначається на розвитку та стані здоров'я дитини. В цілому скелет дитини в молодшому шкільному віці вискоеластичний, тому нехтування або порушення гігієнічних правил може призвести до його незворотної деформації. В цьому віці продовжується розвиток м'язової системи, але м'язи ще мають низьку витривалість і не здатні до тривалих силових напружень [1].

Розвиток майже всіх внутрішніх органів у цей період відбувається плавно без яких-небудь яскраво виражених особливостей.

Розвиток вищої нервової діяльності в цьому періоді відбувається шляхом подальшого вдосконалення досягнутого прогресу в попередньому періоді. Закінчується формування тканин головного мозку. Інтенсивно розвиваються асоціативні волокна кори головного мозку, що створює

сприятливі умови для інтенсифікації інтелектуальної діяльності дітей в цьому віці. Зростає здатність довільно концентрувати увагу. В цьому віці у дітей переважають процеси збудження, що пов'язано з недостатнім розвитком лобних долей кори великих півкуль. В цьому віці у дітей домінують процеси збудження, що обумовлено недостатнім розвитком лобних долей кори великих півкуль. В той же час, цей віковий період прийнято вважати спокійним та благополучним [57].

Характеризуючи стан та можливості серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку, слід відмітити їх значні відмінності від показників дорослої людини. Це стосується систолічної і хвилинного об'єму кровотоку, тиску, частоти серцевих скорочень, для прикладу нормою ЧСС у стані спокою у 7 років є показник 85-90 уд·хв⁻¹, у 10 років – 80-85 уд·хв⁻¹ [51, 57].

Можливості анаеробного обміну у дітей у порівнянні з дорослими обмежені, так як кисневий борг у дітей нижче. Наслідком відносно слабких м'язів серця, малого об'єму серця та більш широких судин у дітей молодшого шкільного віку є те, що артеріальний тиск підвищується значно менше, ніж у підлітків та дорослих. В результаті для молодших школярів характерна більша напруженість функції киснево-транспортної системи, обмеження її резерву при фізичних навантаженнях, менш економічне витрачання енергетичного потенціалу, а також низька здатність виконувати фізичні навантаження в умовах кисневого боргу.

Рухова активність дітей молодшого шкільного віку повинна доповнюватися позашкільними формами занять – щоденно ранкова зарядка та двома-трьома тренувальними заняттями оздоровчої спрямованості на тиждень. В результаті нераціональних занять спортом у цьому віці з'являється потенційна можливість розвитку гіперкінетичних та інших порушень [19, 48]. Але ця небезпека набагато менша, ніж наслідки недостатку рухової активності – гіпокінезії – яка спостерігається у 50-60%

дітей молодшого шкільного віку та супроводжується патологічними змінами центральної нервової системи, вегетативних функцій та обмінних процесів в їх організмі, порушенням зору, формування близькорукості та погіршення функції травної системи [1, 57].

Тому добова норма рухової активності в цьому віці повинна складати 15-20 тис. локомоцій при тривалості рухового компонента 4-5 годин протягом доби. При цьому необхідно розуміти, що рівень рухової активності є постійною, генетично обумовленою потребою і величиною.

Починаючи з даного вікового періоду можна розподілити дітей за типами тілобудови. Але потрібно пам'ятати, що діагностика типу конституції тіла у порівнянні з дорослими ускладнена через недостатню вираженість морфологічних конституційних ознак. Деякі науковці відзначають, що значна кількість дітей у віці до 14-15 років (понад 50%) відносять до проміжного і невизначеного типів. Як при визначенні типу тілобудови, так і при його його оцінці, не існує на даний момент єдиної точки зору відносно класифікації дітей за даними ознаками.

На думку Л.В.Волкова, тип тілобудови стосовно дитини, перш за все, дає характеристику, щодо темпових характеристик росту і рекомендує його визначати по схемі Дорохова і Бахрара: мікросоматотип – уповільнений, макросоматотип – прискорений, мезосоматотип – середній темп розвитку [5].

У лікарсько-педагогічній практиці широко застосовується схема М.В.Чорноручького, яка ґрунтується на співвідношенні довготних та поперекових антропометричних показників з виділенням наступних типів тілобудови – астенічний, нормостенічний, гіперстенічний.

Для оцінки тілобудови Д.А. Фарбер рекомендувала використовувати систему Дж. Харрісона, Дж. Уайнера та ін.з виділенням чотирьох типів тілобудови – дегетивний, м'язовий, таракальний та астеничний. На основі своїх досліджень та аналізу наукових досліджень можна стверджувати, що

для діагностики типу конституції дітей для практичних цілей тренувальної діяльності достатньо приблизної оцінки конституційної приналежності з використанням простих кількісних показників, які легко вимірюються в ході щорічного медичного обстеження.

Таким чином, можна констатувати, що вивчення морфофункціональних особливостей організму молодших школярів має все ще значну кількість маловивчених і не до кінця узгоджених питань, вирішення яких підвищить ефективність досягнення та підтримання належного рівня фізичного здоров'я та фізичного стану даного контингенту при побудові процесу спортивного тренування [41, 43, 85].

1.2. Характеристика впливу занять плаванням на розвиток та здоров'я дітей молодшого шкільного віку

Плавання, як вид рухової активності, справляє великий оздоровчий вплив на організм людини. Науковці та практики відзначають, що завдяки систематичним вправам у воді усувається надмірна збудливість і дратівливість, зміцнюється нервова система, розвивається здатність управляти своїми рухами в складних умовах. При виконанні діяльності у воді активізується обмін речовин, поліпшується функціональна діяльність всіх внутрішніх органів та систем [12, 17, 33].

Чітко виражений антистресовий вплив плавання на організм людини пояснюється взаємодією фізіологічних, психологічних та нейробіологічних механізмів.

Заняття плаванням є універсальним інструментом фізичного розвитку та оздоровлення дітей молодшого шкільного віку (6-10 років), оскільки воно одночасно сприяє зміцненню всіх систем організму та позитивно впливає на емоційний стан. Саме у цей період активно формується опорно-руховий

апарат, розвиваються координація рухів, витривалість, а також зміцнюється імунна система дитини.

Розглянемо, як заняття плаванням впливають на різні функціональні системи.

Вплив на опорно-руховий апарат.

Заняття у воді сприяють формуванню правильної постави, адже вони знімають навантаження на хребет, що є особливо важливим для профілактики сколіозу та інших порушень постави. Плавання сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу та черевного преса, які утримують хребет у правильному положенні.

У процесі плавання працюють усі основні групи м'язів – руки, ноги, спина, прес, що забезпечує пропорційний розвиток мускулатури без ризику її перенапруження, створює гармонізуючий вплив на розвиток м'язової системи.

Рухи ногами у воді (особливо при способах плавання "краль" або "жабка") сприяють зміцненню м'язів стопи, що є ефективним методом профілактики та корекції плоскостопості.

Вплив на серцево-судинну систему.

Плавання є аеробним навантаженням, що тренує серцевий м'яз, підвищує його витривалість та об'єм, сприяючи поліпшенню кровообігу і вцілому підвищує функціональний потенціал серця [49, 53].

Під час плавання вода чинить гідростатичний тиск на тіло, що сприяє рівномірному розподілу крові по організму і знижує навантаження на вени та артерії.

Заняття плаванням зміцнюють серцево-судинну систему, що є запорукою підвищення витривалості організму та його здатності до тривалих фізичних навантажень [52].

Вплив на дихальну систему

Під час занять плаванням відбувається активна робота діафрагми та міжреберних м'язів, що підвищує силу дихальних м'язів та покращує їхню витривалість.

Регулярне тренування у воді з вправами на затримку дихання (наприклад, видихи у воду) сприяє збільшенню об'єму легень та покращенню їх функціональної здатності.

Плавання забезпечує інтенсивну вентиляцію легень та сприяє виведенню надлишкової мокроти, що особливо корисно для дітей із хронічними захворюваннями дихальної системи, наприклад бронхітом або астмою.

Вплив на нервову систему та психоемоційний стан.

Діяльність у водному середовищі діє як релаксуючий фактор завдяки м'якому масажу водою тіла дитини. Це сприяє зниженню нервового напруження, покращує сон та нормалізує загальний емоційний фон [55].

Фізична активність сприяє викиду ендорфінів (гормонів радості), що допомагає дітям відволіктися від повсякденного стресу, особливо у складних умовах воєнного часу.

Навчання плаванню та виконання завдань у воді вимагає уваги до техніки рухів, дотримання інструкцій тренера та концентрації на поставлених завданнях, що розвиває організованість і дисципліну.

Вплив на імунну систему та загальне здоров'я

Заняття плаванням покращують обмін речовин, стимулюють кровообіг та роботу лімфатичної системи, що підвищує стійкість дитячого організму до інфекційних захворювань.

Тренування у воді сприяє адаптації організму до зміни температурних режимів, що допомагає зміцнити імунітет та зменшити ризик застуди.

Фізична активність у воді стимулює швидке засвоєння кисню та поживних речовин, що покращує роботу всіх органів та систем.

Позитивний вплив на загальний розвиток фізичних якостей.

Плавання ефективно розвиває ключові фізичні якості дітей, особливо силу м'язів плечового пояса, спини та ніг; витривалість розвивається завдяки тривалим циклічним рухам; за рахунок великої амплітуди рухів рук і ніг створюються позитивні передумови розвитку гнучкості; необхідність узгодженої роботи різних частин тіла в стані «невагомості» сприяє покращенню координованості та розвитку координаційних здібностей.

В ході тривалих занять плаванням відзначається позитивний результат, який проявляється у більш ефективній роботі серця, легенів і кровоносних судин. Серце стає сильнішим, що дозволить збільшити обсяг крові з кожним скороченням. Розширюється мережа капілярів у м'язах, що дозволяє транспортувати більше кисню в клітини тіла й швидше вивидити метаболіти. Збільшиться розмір і кількість мітохондрій, які виробляють енергію, що у свою чергу, дозволить більш ефективно доставляти й використовувати кисень, який одержують м'язи [1, 50, 56].

Під час виконання вправ у воді басейну організм повинен регулярно й і в необхідній кількості отримувати кисень, а для цього необхідно правильно дихати. Вдих затрудняється через тиск води на грудну клітину й черевну порожнину, крім того в багатьох способах плавання рот і ніс перебувають тривалий час у воді. Щоб забезпечити необхідне ритмічне надходження кисню в легені, варто освоїти техніку дихання. У результаті тиску води на грудо-черевну порожнину підсилюється видих. При правильному вдиху й видиху зміцнюються м'язи органів дихання [41].

Вода тисне на все тіло, як тільки воно занурюється у воду, і чим глибше тіло занурене у воду, тим сильніше вода на нього тисне. Тому, особливо при початкових заняттях діти, які мають астичні захворювання, повинні займатися на мілкому місці, щоб уникнути неприємних відчуттів здавленості в грудях, які ускладнюють дихання. Цей тиск при зануренні у воду називається гідростатичним, він поліпшує кровообіг у нирках,

стимулює сечовипускання й призводить до зменшення кількості надлишкової рідини в організмі [41].

Заняття плаванням позитивно впливають на дихальну систему – незвичне дихання в умовах водного середовища сприяє розвитку дихальних м'язів, збільшенню життєвої ємності легенів. Плавання сприятливо впливає на функціонування всього організму, у плавців самі великі показники життєвої ємності легенів – до 7 літрів, що приблизно у 2 рази більше нормального показника [26].

Система фізичних вправ у воді, виконання яких пов'язане із зануренням у воду, охолодженням тіла, і тиском на нього води викликає більш енергійну роботу серцево-судинної системи. Тіло у воді звільняється від більшої частини своєї ваги, що сприятливо позначається на всіх суглобах організму людини. Адже при плаванні тіло перебуває в горизонтальному положенні і при кожному змаху рук наче б то витягується у довжину, що позитивно впливає на хребетний стовп і міжхребетні диски. Унікальна властивість води – виштовхування, дозволяє зняти із суглобів навантаження, яке вони оримують під дією сили тяжіння під час занять на суші [6].

Виштовхуюча сила води може використовуватись як опора для тіла та забезпечувати більш пасивне розтягування. Якщо ми дозволимо нашим кінцівкам вільно підніматися до поверхні води, то м'язи, які у звичайних умовах змушені скорочуватися, можуть розслабитися [6].

Тому часто досить серйозні викривлення хребта корегуються за допомогою плавання, особливо у дітей. Під час плавання, якпри іншій циклічній діяльності, м'язи кінцівок ритмічно напружуються і розслаблюються. При будь-яких способах плавання, особливо кролем на грудях та спині, активну участь у русі приймають руки. Внаслідок ритмічної роботи рук у воді й над головою збільшується рухливість хребта [22].

Інший незаперечна перевага фізичної активності у воді – втрата тепла, щоб остудити розігріті м'язи, не через піт, а безпосередньо через контакт з водою, адже вона у рази більше ефективний охолоджувач, ніж повітря [23].

Фізичні вправи у воді дають зовсім інші відчуття, ніж вправи на суші, тому що вода має унікальні властивості, які певним чином здійснюють вплив на тіло людини. Цей вплив стосується не тільки функціонування органів життєдіяльності, але й на рух самого тіла. Коли заняття проходять на суші, на скелет, м'язи, серцево-судинну, респіраторну й іншу системи, величезний вплив здійснюють сили гравітації. Коли заняття проходять у воді, вплив гравітаційного тяжіння на тіло помітно зменшується [6].

Вправи у водному середовищі позитивно впливають на нервову систему тому, що невагомість стимулює діяльність головного мозку й швидше усуває сліди стомлення. Вода має високу теплопровідність (в 30 разів більше повітря), що потребує від організму при виконанні фізичних навантажень підвищених витрат енергії.

У процесі загартовування бере участь майже вся система регулювання життєвих процесів. Регулюючу функцію виконує шкірний покрив, який температура води специфічно подразнює. Під дією холодного середовища кровеносні судини шкіри звужуються, тому зменшується кількість тепла, що виділяється організмом назовні. У цей момент збільшується кровообіг до шкірних покривів, а значить, поліпшується кровопостачання поверхні шкіри. Таке підвищене відтворення тепла, у свою чергу, вимагає активізації процесів обміну речовин. Загартовування організму необхідно проводити так, щоб тривалість перебування у воді збільшувалася поступово, особливо для дітей. Регулярне й правильне загартовування допомагає швидше адаптуватися до умов, що змінюються в навколишньому середовищі, без якої-небудь серйозної небезпеки для здоров'я. При загартовуванні розвиваються й зміцнюються позитивні риси характеру, зокрема, у дітей:

сміливість, вольові якості, уміння володіти собою, наполегливість, свідома дисципліна, самоконтроль і т.ін. [9, 25].

Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить про різновпановість досліджень, які розкривають оздоровчий вплив плавання на організм дітей молодшого шкільного віку.

Troup, J. T., & Toussaint, H. M. (2000). досліджували вплив плавання на опорно-руховий апарат, зокрема у цих дослідженнях аналізуються зміни в м'язовій структурі спини та постуральній стабільності дітей після систематичних занять плаванням.

Публікації Engström, H. C., Hedlin, G., & Bellander, T. (2004). демонструють покращення життєвої ємності легень і зниження частоти загострень бронхіальної астми у дітей після програми з плавання що підтверджує позитивний вплив плавання на кардіо-респіраторну систему.

Дослідження Alberti, L., Lorenzetti, S., & Kalbermatten, L. (2010) підтверджують чітко виражений позитивний ефект щодо розвитку координації рухів і балансу у дітей віком 6–8 років завдяки тренувальним програмам у воді.

Ряд досліджень (Dolinsky, S. G., & Craig, M. (2015)) доводять зменшення рівня стресу та покращення емоційного стану дітей після регулярних занять у басейні, що сприяє покращення загального психоемоційного стану дітей.

Ruiz, C. M., & Garcia, R. M. (2017) вивчали зміцнення імунної системи, як наслідок занять плаванням з дітьми, їх дослідження демонструють підвищення рівнів IgA та достовірне зниження частоти захворювань дихальних шляхів серед дітей молодшого віку.

У дослідженні В.М. Анреєва та О.С. Петренка (2020) розглядається вплив плавання на розвиток сили, гнучкості та витривалості у дітей

молодшого шкільного віку, що загалом сприяє покращенню загального фізичного розвитку та рівня фізичного стану підростаючого покоління.

Загалом, в літературі щодо теорії та методики спортивної підготовки відзначається, що якісна і науково-обґрунтована підготовка дітей є важливою складовою всієї системи багаторічного спортивного вдосконалення, адже саме в цей період формуються передумови та база для побудови яскравої спортивної кар'єри [11, 35, 37, 44].

Слід також зауважити, що заняття плаванням з дітьми несуть потенціні ризики, які вимагають відповідних дій тренера щодо підготовки та організації тренувального процесу:

1. наявність страху перед водою – багато дітей можуть мати природний страх перед водою, що може ускладнити навчання та тренування. Поступове подолання цього страху вимагає часу та терпіння;

2. ризики травм – неухажність в басейні та біля нього, порушення правил поведінки на воді та загальних правил безпеки, неправильна техніка плавання або надмірні навантаження можуть призвести до потенційних травмування та загроз здоров'ю. Це вимагає ретельного нагляду та високої кваліфікації тренера;

3. для дітей з певними фізичними обмеженнями або захворюваннями (наприклад, серцево-судинними, респіраторними або важкими неврологічними розладами) плавання може бути непридатним або вимагати особливих умов тренування.

У зв'язку з цим потрібно зацентувати увагу на рекомендаціях щодо підготовки та безпечної організації тренувального процесу з юними плавцями.

1. Аналіз і усунення потенційних ризиків до початку занять. Потрібно провести ретельний огляд басейну перед кожним тренуванням: перевірити дно, бортики, стан плитки, наявність слизьких ділянок, справність стартових тумбочок, маркування глибини.

Забезпечити справність обладнання (плавальні дощечки, кола, нудли, буйки) та його відповідність віку та рівню підготовки дітей.

Перевірити температурний режим води (оптимально 28–30°C) та дотримання санітарно-гігієнічних норм.

2. **Обов'язковий інструктаж з безпеки.** Перед першим тренуванням і регулярно протягом тренувального сезону проводити інструктаж із правил поведінки у воді. Ознайомити дітей із сигналами небезпеки, правилами входу у воду, заборонаю самостійного пірнання, бігу по бортику та ігор без дозволу. Пояснити порядок дій у разі раптового страху, втоми або судоми.

3. **Організація тренувальної групи.** Формувати невеликі групи (6–10 дітей) для забезпечення належного нагляду та контролю.

Використовувати систему "парами" – кожна дитина має напарника, який завжди поруч у воді. Забезпечити чіткий порядок і дисципліну: діти входять у воду лише за командою, дотримуються дистанції, виконують завдання під наглядом тренера.

4. **Постійний візуальний контроль.** Тренер повинен знаходитися на борту басейну або у воді так, щоб мати повний огляд усіх дітей.

Заборонено тренеру залишати групу без нагляду навіть на короткий час. У разі роботи з дітьми, які не вміють плавати, необхідна додаткова допомога помічника або асистента.

5. **Індивідуалізація навантаження.** Пли побудові тренувальних програм потрібно завжди зважати на рівень плавальної підготовленості, фізичний стан та психоемоційний стан кожної дитини.

Не допускати перенавантаження: чергувати активні фази з відпочинком, використовувати вправи на розслаблення та дихання. Вчасно реагувати на ознаки втоми, страху або переохолодження.

6. **Профілактика нещасних випадків.**

Завжди мати під рукою аптечку першої допомоги, рятувальні круги, необхідна наявність журналу відвідувань з фіксацією стану здоров'я кожного учасника перед тренуванням.

7. Психоемоційна підтримка дітей. Не змушувати дітей до вправ, які викликають страх; натомість – формувати поступову впевненість у воді через позитивне підкріплення.

Створити емоційно безпечне середовище: доброзичливість, похвала, індивідуальна підтримка. Тренер має враховувати можливі психологічні наслідки стресу (особливо в умовах воєнного часу) та адаптувати навантаження з урахуванням стану дитини.

Загалом, ефективна організація тренувального процесу з плавання у молодшому шкільному віці вимагає від тренера не лише високого професіоналізму в методиці викладання, а й глибокого розуміння ризиків, властивих водному середовищу. Безпека, емоційна підтримка та структурованість – ключові чинники, що забезпечують не лише ефективне навчання, а й збереження здоров'я та життя дітей.

1.3. Педагогічні та спеціальні принципи побудови тренувального процесу у плаванні з дітьми молодшого шкільного віку

Робота з дітьми молодшого шкільного віку (6-10 років) вимагає врахування як вікових психофізіологічних особливостей, так і специфіки освітнього процесу з даною віковою категорією. Ефективність навчання та тренувань залежить від дотримання низки педагогічних (дидактичних) принципів, що забезпечують гармонійний розвиток дитини, формування мотивації до занять і створення позитивного емоційного фону, особливо в умовах військового стану та емоційного стресу.

1. Принцип доступності

Принцип доступності передбачає, що зміст навчання має відповідати віковим та індивідуальним можливостям дитини; вправи, що використовуються на заняттях, повинні бути зрозумілими, посильними, поступово ускладнюватися; рекомендується використання простих термінів, образного пояснення, демонстрації та позитивного емоційного забарвлення інформації.

2. Принцип наочності

Принцип наочності ґрунтується з розуміння, що візуальне сприйняття – провідний канал засвоєння інформації, особливо в цьому віці; доцільно використовувати показ вправ та рухових завдань, відео, різнокольорові засоби навчання, особиста демонстрація правильного виконання рухів безпосередньо тренером; застосовувати ігрові сюжети, які, ативізуючи образне мислення, сприятимуть високому емоційному фону та формуванню інтересу до занять.

3. Принцип свідомості та активності

Принцип свідомості та активності орієнтує фахівця на створення умов для активного включення дитини в навчальний процес; формування усвідомлення мети заняття, ролі фізичної активності; заохочення самостійності, ініціативності, рефлексії над виконаними завданнями.

4. Принцип індивідуалізації

Принцип індивідуалізації вимагає урахування темпу розвитку юних спортсменів, їх фізичної підготовленості, темпераменту кожної дитини; диференційованого підходу до добору навантаження, складності вправ, інтенсивності занять; підтримки менш підготовлених дітей, стимулювання прояву лідерських якостей.

5. Принцип поступовості та систематичності

Принцип поступовості та систематичності навчання реалізується поетапно – від простого до складного; поступове ускладнення технічних

елементів та вправ; регулярність і систематичність занять забезпечують стійкий розвиток навичок.

6. Принцип емоційної доцільності

Дотримання принципу емоційної доцільності, особливо в поточних умовах, потребує особливої уваги, адже позитивна атмосфера на заняттях – важлива умова для розвитку інтересу та мотивації; використання ігор, змагань, жартів, музики для зняття напруги й формування позитивного ставлення до спорту; підтримка, похвала, визнання досягнень.

7. Принцип єдності навчання, виховання і розвитку

Принцип єдності навчання, виховання і розвитку зі спортсменами молодшого шкільного віку забезпечує комплексне вирішення задач спортивної підготовки, адже фізичне виховання поєднується з формуванням моральних якостей, соціальних навичок, дисципліни; передбачається розвиток у дітей відповідальності, витримки, чесності, товарищескості. використання занять плаванням, як засобу комплексного формування особистості.

8. Принцип безперервності педагогічного впливу

Принцип безперервності педагогічного впливу означає, що тренер або педагог повинен бути не лише носієм знань, а й зразком поведінки; участь батьків, учителів, шкільного середовища в підтримці здорового способу життя дитини; забезпечення єдності вимог у спортивному й освітньому середовищі; застосування у плаванні:

У тренувальному процесі з плавання зазначені принципи реалізуються через:

проведення занять у ігровій формі;

використання яскравого інвентарю та візуальних сигналів;

поділ дітей на малі підгрупи за рівнем підготовленості;

стимулювання самовираження через змагання, естафети, «рольові» вправи у воді;

створення доброзичливого і водночас дисциплінованого середовища.

Спеціальні принципи побудови тренувального процесу у плаванні з дітьми молодшого шкільного віку передбачають врахування не лише загальнопедагогічних принципів, а й специфічних вимг та методичних положень, обумовлених особливостями тренувального впливу та умовами водного середовища. Основні спеціальні принципи, які слід враховувати під час побудови ефективної програми навчально-тренувальних занять.

1. Принцип формування водної впевненості

На початковому етапі важливо сформувати у дітей відчуття безпеки у водному середовищі. Тренувальний процес має сприяти поступовому подоланню страху, розвитку довіри до води та впевненості у власних рухах. Заняття повинні включати вправи на занурення, видихи у воду, орієнтування у воді та вправи в парі з партнером або з підтримкою тренера.

2. Принцип ігрової мотивації

Ігрова форма є провідним способом організації занять для дітей молодшого шкільного віку. Використання сюжетно-рольових ігор, естафет, змагань та творчих завдань сприяє підвищенню інтересу, активності та емоційної залученості дітей. Плавання в ігровій формі не тільки покращує технічні навички, а й розвиває соціальні якості — командну взаємодію, лідерство, відповідальність.

3. Принцип поступового формування технічних навичок

Освоєння техніки плавання у дітей відбувається поетапно — від елементарних рухів до складніших координаційних дій. Спочатку формуються загальні рухові навички на суші, потім — базові дії у воді: ковзання, дихання, рухи руками і ногами окремо. Лише після засвоєння цих елементів переходять до координації повного стилю плавання.

4. Принцип чергування навантаження та відпочинку

Зважаючи на невисоку витривалість дітей цього віку, тренування має включати оптимальне чергування активної діяльності з короткими перервами на відпочинок або ігрові вправи. Це забезпечує профілактику перевтоми, підтримує концентрацію уваги та емоційний інтерес до занять.

5. Принцип контролю дихання та релаксації

У плаванні надзвичайно важливо навчити дитину правильно дихати, виконувати видих у воду, не затримувати дихання під час руху. Тренувальний процес повинен включати спеціальні дихальні вправи, вправи на плавучість, розслаблення м'язів та відновлення після навантаження.

6. Принцип варіативності тренувальних впливів

Для розвитку всебічної фізичної підготовки важливо використовувати різноманітні вправи та завдання: технічні, ігрові, загальнорозвивальні, координаційні. Варіативність забезпечує запобігання одноманітності, стимулює розвиток нових рухових навичок, підтримує інтерес до занять.

7. Принцип безпеки

Безпека є ключовою умовою побудови тренувального процесу у воді. Тренер повинен забезпечити контроль за поведінкою дітей, знати правила першої допомоги, дотримуватися норм гігієни та техніки безпеки. Важливими є правильна організація групи, доступність рятувальних засобів та постійна присутність інструктора біля води.

Таким чином, спеціальні принципи побудови тренувального процесу у плаванні з дітьми молодшого шкільного є основою для ефективною та безпечною організації занять, що сприяють не лише фізичному розвитку, але й гармонійному формуванню особистості дитини.

1.4. Сучасні підходи до тренувального процесу в дитячому плаванні

Дослідження досвіду країн Європи та США підтвердило ефективність використання плавання, як універсального засобу фізичного розвитку,

формування високого рівня фізичного стану, нормалізації психоемоційного стану та профілактики захворювань.

Для вивчення передового досвіду щодо використання плавання, як інструменту підвищення фізичного стану молодших школярів, варто звернути увагу на країни, які мають розвинену інфраструктуру для занять плаванням, сформовані спортивні традиції та сучасні методичні розробки щодо використання плавання в системі фізичного виховання дітей. У першу чергу, це: Швеція, Німеччина, Великобританія, Фінляндія, Франція, Нідерланди, Данія.

У Швеції плавання є обов'язковою частиною шкільної програми. Заняття орієнтовані на навчання дітей основ безпеки на воді, розвитку витривалості та загального зміцнення здоров'я. Діти проходять сертифікацію з плавання, що стимулює їх досягати певного рівня навичок.

У німецьких школах велика увага приділяється плаванню як частині загального фізичного виховання. Діють спеціальні програми, що поєднують навчання техніці плавання з елементами ігрових вправ для підтримки мотивації. У Німеччині існує високий рівень державної підтримки для розвитку дитячого спорту, включаючи плавання.

Британська система фізичного виховання активно інтегрує плавання як частину навчальної програми для дітей молодшого шкільного віку. Приділяється увага навчанню безпечній поведінці на воді та основ фізичного розвитку. Особливістю досвіду Британії є високий рівень інтеграції водних видів спорту у загальну систему освіти та участь батьків у спортивних програмах.

У Фінляндії діти займаються плаванням у рамках загального оздоровчого підходу до навчання. Особливий акцент робиться на користь плавання, як основи високого психоемоційного стану. Система фізичного виховання спрямована на створення позитивного досвіду для кожної дитини, незалежно від рівня її фізичної підготовки.

У французьких школах плавання є частиною обов'язкових спортивних програм. Заняття спрямовані на формування основ плавальної техніки та покращення фізичного стану. Уроки часто проводяться у спеціалізованих басейнах під наглядом професійних інструкторів.

У Нідерландах діти проходять кілька етапів навчання плаванню, які завершуються отриманням сертифікатів (zwemdiploma). Велика увага приділяється не лише техніці, а й навичкам безпечної поведінки на воді. Нідерланди виділяються високими стандартами навчання плаванню серед дітей.

Заняття плаванням у Данії інтегровані у обов'язкову шкільну програму, як елемент здорового способу життя. Цікавим є досвід Данії щодо створення доступних басейнів навіть у невеликих містах.

Також проводяться спеціальні курси з акцентом на гармонійний фізичний розвиток, а додавання екологічних знань до програм плавання сприяє підвищенню зацікавленості дітей. Особливістю дацької системи є інтеграція процесу фізичного вдосконалення з факторами природного середовища, зокрема у навчальних програмах з плавання передбачені заняття у відкритих водоймах. Приклад Данії ілюструє, як плавання може використовуватися як засіб інтеграції та соціалізації дітей, особливо у кризових умовах. Досвід Данії демонструє приклад системного та ефективного підходу до розвитку плавання серед молодших школярів, що є гарним орієнтиром для його адаптації в Україні.

Досвід США у використанні плавання як інструменту підвищення фізичного стану молодших школярів відзначається системним підходом до інтеграції цього виду спорту в освітню та оздоровчу діяльність. Ключові аспекти цього досвіду зводяться до наступного:

1. Інтеграція плавання у шкільну систему;
2. Розвиток фізичних якостей через плавання;

3. Стандартизовані програми та індивідуальний підхід;
4. Орієнтація на соціальну адаптацію та позитивну психоемоційну спрямованість;
5. Інфраструктурна підтримка;
6. Інноваційний підхід до моніторингу прогресу;
7. Наявність системи оздоровчих таборів.

Використання досвіду США допоможе покращити доступ до басейнів через розвиток спортивної інфраструктури. Особлива увага приділяється навчанню дітей правильній техніці плавання та уникненню травм.

Інтеграція занять плаванням із навчанням безпеці на воді має особливу актуальність в українських реаліях.

Програми США можна адаптувати для України, зокрема для створення ефективних тренувальних програм у школах та оздоровчих центрах.

Загалом представлений досвід свідчить, що плавання може бути не лише ефективним видом спорту, а й універсальним інструментом для гармонійного розвитку дітей.

Таким чином, узагальнюючи отриману інформацію, можна сказати, що європейська особливість застосування плавання в роботі з молодшими школярами робить акцент на освоєння техніки різних способів плавання через гру, а також через системну реалізацію принципів поступовості і послідовності – реалізується концепція індивідуального підходу до дитини.

Концептуальний підхід у США зводиться до розвитку рухових якостей дітей і в першу чергу – розвиток витривалості та можливостей дихальної системи, реалізація такого підходу здійснюється через побудову тренувань на основі ігрової діяльності та естафет у воді.

Усі згадані країни демонструють системний підхід до впровадження плавання в освіту та оздоровлення дітей.

Їхній досвід можна адаптувати до українських реалій з урахуванням сучасних викликів, таких як обмежений доступ до спортивної інфраструктури та необхідність емоційної підтримки дітей у складних умовах.

Вивчення досвіду цих країн дозволить створити ефективні програми, які враховують найкращі світові практики у роботі з дітьми молодшого шкільного віку враховуючи воєнний стан і обмежений доступ до ресурсів в Україні.

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичної фахової літератури показав, що наукові дослідження одностайно підтверджують комплексний оздоровчий вплив плавання на організм дітей молодшого шкільного віку.

Воно позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє профілактиці захворювань, зміцнює імунну систему та підтримує емоційне благополуччя. У сучасних умовах, коли діти часто відчують стрес та обмежені у фізичній активності, систематичні заняття плаванням є важливим інструментом для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку дитини.

Заняття плаванням для дітей мають численні переваги, зокрема сприяють фізичному розвитку, покращенню здоров'я, емоційному відновленню та соціалізації. Проте є певні недоліки, такі як необхідність подолання страху води, ризик травм та потреба у спеціальних умовах для проведення тренувань. Збалансований підхід до тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей дитини дозволяє максимально ефективно використовувати плавання як інструмент для розвитку.

Було встановлено, що для дітей цього віку характерні активний ріст і формування опорно-рухового апарату, розвиток координації та фізичних

якостей. Сучасні умови, зокрема вплив технологій, обмеження рухової активності та стресові фактори, викликані війною, створюють додаткові виклики, які потребують пошуку та впровадження ефективних підходів до тренування та оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети і завдань нами використовували загально прийняті наукові підходи [13, 16, 20, 29] та методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет;
- узагальнення практичного досвіду;
- педагогічні спостереження;
- метод експертних оцінок;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет

Аналіз науково-методичної літератури, передового практичного досвіду, вивчення сучасних вітчизняних та закордонних джерел дозволили виявити стан проблеми, що стало підґрунтям для вибору та обґрунтування актуальності теми дослідження, постановки мети та завдань, вибору адекватних методів дослідження. Результати аналізу різних джерел інформації дозволили систематизувати наукові дані та методичні положення з питань побудови тренувального процесу з дітьми молодшого шкільного віку з плавання. Загалом було використано 58 джерел спеціальної літератури, з них 10 – іноземні джерела. Особливу увагу було зосереджено на вивченні питання психоемоційного стану дітей та керування ним в умовах хронічного напруження та стресу.

Узагальнення практичного досвіду

Узагальнення сучасних підходів, які активно застосовуються в освітніх і спортивно-оздоровчих програмах провідних країн (зокрема США, Німеччини, Швеції, Японії), у поєднанні з власним практичним досвідом дозволило сформулювати цілісне уявлення про ефективне використання плавання як універсального засобу оздоровлення, фізичного розвитку та психоемоційної стабілізації дітей молодшого шкільного віку. Важливим аспектом є врахування соціально-економічних, психофізіологічних та емоційних викликів, характерних для українських реалій воєнного і післявоєнного періоду. Аналіз і адаптація міжнародних моделей дали змогу сформулювати ефективні практичні підходи до організації занять, які відповідають сучасним потребам дітей і можливостям освітньої та спортивної інфраструктури України.

Педагогічні спостереження

Педагогічне спостереження за тренувальним процесом проводилося на базі Школи вищої спортивної майстерності міста Києва та басейну «Юність» у період з жовтня 2023 по серпень 2024 року. У межах спостережень вивчалась структура занять, педагогічні методики, специфіка побудови навантажень, частота й тривалість тренувань, динаміка фізичних та психоемоційних показників дітей, реакція на навантаження та рівень мотивації.

Особлива увага приділялася спостереженню за адаптацією дітей до водного середовища, рівнем активності в ігрових та навчальних вправах, проявам емоційної втоми, а також взаємодії між тренером і дитиною. Аналіз спостережень дозволив виокремити ефективні педагогічні прийоми, що сприяли підвищенню зацікавленості дітей у плаванні, зниженню тривожності та формуванню позитивної самооцінки. Здобуті дані лягли в

основу практичних рекомендацій щодо організації тренувального процесу.

Метод експертних оцінок

Метод експертних оцінок застосовувався на етапах проектування тренувальної програми, аналізу її структури та визначення її ефективності. Було залучено 10 кваліфікованих фахівців: 8 тренерів першої категорії зі стажем понад 10 років та 2 тренери вищої категорії Вищого училища фізичної культури і спорту. Експертам було запропоновано оцінити:

- відповідність програми віковим особливостям дітей;
- наявність оздоровчих, навчальних і психоемоційних компонентів;
- доцільність поєднання традиційних методик з інноваційними підходами;
- потенційний оздоровчий ефект;
- можливості масштабування та впровадження у ширшу педагогічну практику.

Результати експертного оцінювання забезпечили можливість виявити високий рівень відповідності програми сучасним вимогам дитячого спорту, а також підтвердили її адаптаційний потенціал щодо різних умов (шкільні заняття, оздоровчі секції, інклюзивне середовище).

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент був проведений у період з жовтня 2023 по серпень 2024 року на базі Школи вищої спортивної майстерності м. Києва (басейн «Юність») та включав 29 учасників віком 8-10 років, які відвідували секційні заняття з плавання. Усі діти мали подібний рівень фізичного розвитку та базової технічної підготовки, що дозволило сформувати дві рівноцінні групи:

- основна група – 15 дітей, які займалися за загальноприйнятою методикою;
- контрольна група – 14 дітей, що працювали за авторською програмою, яка включала диференційований підхід, психоемоційну підтримку, ігрові модулі та релаксаційні елементи.

Протягом експерименту проводився моніторинг фізичного розвитку (антропометричні показники, моторні тести), функціонального стану (ЧСС, дихальні показники, витривалість), а також рівня емоційної стабільності та мотивації (психодіагностичні методики, анкетування батьків та тренерів). На завершальному етапі проведено порівняльний аналіз динаміки розвитку дітей в обох групах.

Методи математичної статистики

Результати дослідження оброблені з використанням математико-статистичних методів, що дають можливість кількісного та якісного аналізу показників [8]. При обробці результатів тесту використовувалися такі математико-статистичні методи: метод середнього значення з обчисленням середнього арифметичного і стандартного відхилення, похибка середнього арифметичного, ймовірність отриманих результатів визначається за допомогою t-критерію Стьюдента [68].

Частина найпростішої математичної обробки виконувалась на калькуляторах. В основному математична обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартних статистичних пакетів STATISTICA 10.0. Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалася програма MS Excel з пакету Mick Windows XP і в ній створювались діаграми.

2.2. Організація дослідження

Наші дослідження проводились на базі Школи вищої спортивної майстерності міста Києва, басейн “Юність” в період з жовтня 2023 по серпень 2024 року.

У дослідженнях приймали участь 29 дітей 8-10-річного віку, які навчалися в 3-5 класах. Всі учасники були поділені на 2 групи – основну (n=15) та контрольну (n=14). У основній групі, яка складалась із 15 школярів, заняття плаванням проводились за загальноприйнятою методикою. В контрольній групі (14 школярів) програма тренувань враховувала наші рекомендації. Групи були однорідні за рівнем підготовленості.

Робота проводилась в три етапи.

На першому етапі (жовтень-грудень 2023 р.) – було проаналізовано наукову-методичну літературу по темі нашої роботи, сформульовані мета і завдання дослідження, підібрані методи, сформовані основна та контрольна групи. Здійснювались педагогічне спостереження та педагогічне тестування юних плавців. Формулювався перший та другий розділи роботи.

На другому етапі дослідження (січень-березень 2024 р.), на основі вивченої науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду були розроблені рекомендації щодо структури та переважної спрямованості тренувань з дітьми молодшого шкільного віку, які впроваджувались в підготовку дітей контрольної групи.

На третьому етапі проводились порівняння результатів, яких досягли спортсмени основної та контрольної груп, узагальнювались практичні рекомендації щодо використання занять плавання з дітьми молодшого шкільного віку, проводився аналіз отриманих даних, здійснювалося оформлення третього розділу роботи, висновків і роботи загалом. Підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИХІДНИХ ТА ЗАВЕРШАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНИХ ПЛАВЦІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО КОРЕГУВАННЯ ПОГРАМ ПЛАВАННЯ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

3.1. Характеристика і зміни фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних плавців

Оцінка фізичного розвитку та фізичної підготовленості в дослідженнях з теорії та методики побудови тренувального процесу завжди є важливим компонентом. В своїх дослідженнях для оцінки фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку ми досліджували такі показники: довжина тіла, маса тіла, індекс маси тіла (індекс Кетле), окружність грудної клітки, окружність талії та окружність стегон. Обстеження стосувались плавців досліджуваного віку основної та контрольної груп.

Результати оцінювання антропометричних показників юних спортсменів основної та контрольної груп на початку наших занять представлені в таблицях 3.1 і 3.2.

Таблиця 3.1.

Показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку основної групи

Вік, років	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Індекс Кетле, (ІМТ), у.о.	ОГК, см	Окружн. талії, см	Окружність стегон, см
8	123,61±5,12	25,05±6,55	16,39	52,04±4,46	46,84±5,26	52,22±4,32
9	130,11±4,24	28,71±3,51	16,96	52,48±5,18	47,20±4,28	52,84±6,30
10	136,35±5,34	32,28±4,25	17,36	53,04±3,24	48,81±5,66	53,12±5,42

Статистичний аналіз отриманих даних свідчить, що сформовані групи були однорідними за показниками фізичного розвитку до початку нашого дослідження. Їх значення були в межах вікових норми і малих значущих відмінностей між групами; це дозволяє стверджувати, що всі

учасники дослідження починали тренувальний процес з однаковими «стартовими» можливостями.

Таблиця 3.2.

Показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, контрольної групи

Вік, років	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Індекс Кетле, (ІМТ), у.о.	ОГК, см	Окружн. талії, см	Окружність стегон, см
8	122,92±5,12	24,90±5,75	16,48	52,62±4,46	47,78±5,26	53,21±4,32
9	129,11±5,28	28,41±4,33	17,04	53,14±5,18	48,34±5,19	54,24±6,30
10	134,35±5,08	31,16±4,90	17,26	53,54±3,24	49,04±6,20	53,94±5,42

вихідними можливостями, що виключає можливі похибки, пов'язані з різними рівнями фізичного розвитку, і забезпечує коректність у порівнянні та співставленні отриманих результатів.

Співставлення антропометричних показників спортсменів основної та контрольної груп по завершенню нашого експерименту показало, що за антропометричними змінами достовірних відмінностей не виявлено (рисунок 3.1).

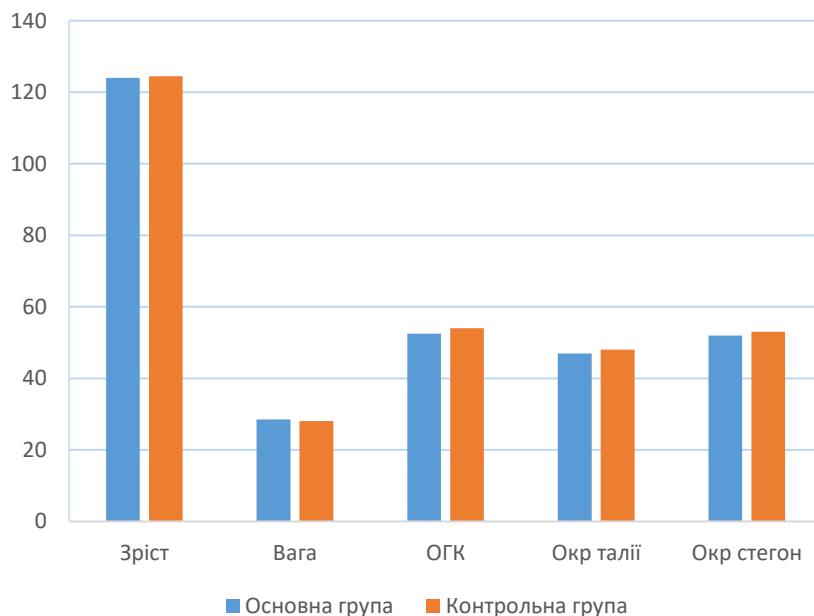


Рис. 3.1. Відмінності за підсумками експерименту між юними плавцями основної (n=15) та контрольної груп (n=14) за показниками антропометрії

Результати вихідного дослідження рівня фізичної підготовленості юних плавців основної та контрольної груп на початку наших занять представлені в таблицях 3.3 і 3.4. Можна констатувати, що рівень фізичної підготовленості представників обох груп відповідав середньостатистичним нормативам розвитку рухових якостей. І розбіжності в їх показниках були статистично недостовірними, тобто за показниками фізичної підготовленості обидві групи були однорідними.

Таблиця 3.3.

Показники фізичного розвитку юних плавців основної групи

Вік, років	Динамометрія кистьова, кг	Стрибок у довжину з місця, см	Віджимання, разів	Нахил вперед з положення сидячи, см
8	18,24±8,50	124,45±16,12	6,28±2,62	15,30±5,28
9	19,71±8,20	125,94±15,04	7,62±2,10	16,24±7,20
10	20,50±7,92	129,64±17,20	9,18±2,16	16,88±6,22

Таблиця 3.4.

Показники фізичного розвитку юних плавців контрольної групи

Вік, років	Динамометрія кистьова, кг	Стрибок у довжину з місця, см	Віджимання, разів	Нахил вперед з положення сидячи, см
8	19,64±6,84	126,62±13,80	7,94±2,10	15,28±6,62
9	20,10±8,12	128,44±17,38	8,78±2,50	15,62±5,28
10	21,06±10,32	129,60±16,46	9,34±2,20	16,63±8,36

Тестування фізичної підготовленості юних плавців після завершення експериментальної частини досліджень показали, що за показниками тестового завдання «Стрибок у довжину з місця» та «Віджимання в положенні лежачи» кращі результати показали плавці контрольної групи. За показниками тестового завдання «Нахил вперед з положення сидячи»

кращі результати демонстрували плавці основної групи. У тестовому завданні «Кистьова динамометрія» результати були дуже близькими. Але статистичний аналіз засвідчив, що відмінності результатів у всіх тестах були недостовірними (рис. 3.2).

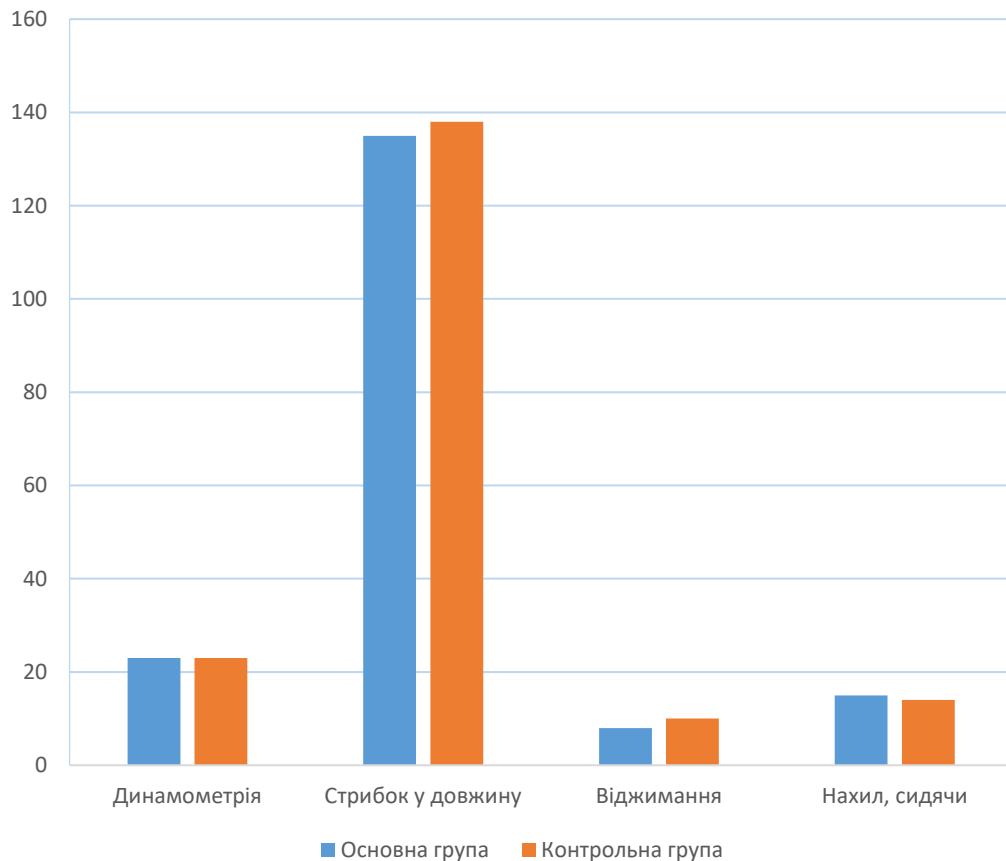


Рис. 3.2. Відмінності за підсумками експерименту між юними плавцями основної (n=15) та контрольної груп (n=14) за показниками розвитку рухових якостей

Одже, о ході проведення наших досліджень за показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості відмінності між юними плавцями основної та контрольної груп виявлено не було.

3.2. Характеристика і зміни функціонального стану юних плавців під впливом тренувальних програм

Важливою складовою наших кваліфікаційних досліджень було визначення вихідного та кінцевого рівня функціонального стану юних

спортсменів. При визначенні функціонального стану серцево-судинної системи ми оцінювали частоту серцевих скорочень в стані спокою, і систолічний та діастолічний тиск. Функціональний стан дихальної системи оцінювали за показниками життєвої ємкості легень, проби Штанге, проби Генчі та частоти дихання. Результати оцінювання функціонального стану юних спортсменів основної та контрольної груп на початку наших занять і в кінці кваліфікаційного дослідження представлені в таблицях 3.5.-3.8.

Таблиця 3.5.

**Показники стану серцево-судинної системи дітей
молодшого шкільного віку основної групи**

Вік, років	ЧСС _{сп, уд хв-1}	АТ сист, мм.рт.ст.	АТ діаст, мм.рт.ст.
8	83,21±12,15	114,54±9,25	69,28±11,48
9	80,52±19,40	104,40±13,24	61,62±14,10
10	81,50±12,48	106,82±14,65	64,18±10,16

Таблиця 3.6.

**Показники стану серцево-судинної системи дітей
молодшого шкільного віку, контрольної групи**

Вік, років	ЧСС _{сп, уд хв-1}	АТ сист, мм.рт.ст.	АТ діаст, мм.рт.ст.
8	82,64±13,43	109,88±11,52	70,28±12,12
9	81,90±18,55	107,28±14,81	62,84±14,46
10	83,08±16,78	108,04±17,32	67,30±11,50

Таблиця 3.7.

**Характеристика стану дихальної системи дітей молодшого
шкільного віку основної групи**

Вік, років	ЖЄЛ, л	Проба Штанге, с	Проба Генчі, с	ЧД, скор хв-1
8	1,62±0,92	33,42±14,12	24,08±10,44	24,49±10,12
9	1,68±0,54	34,22±12,64	22,00±8,36	22,18±9,58
10	1,94±0,72	36,67±10,18	18,88±12,10	20,34±10,62

Таблиця 3.8.

Характеристика стану дихальної системи дітей молодшого шкільного віку, контрольної групи

Вік, років	ЖЄЛ, л	Проба Штанге, с	Проба Генчі, с	ЧД, скор·хв-1
8	1,54±0,74	31,42±13,02	24,64±14,50	25,31±8,21
9	1,62±0,48	32,88±11,24	21,88±10,84	21,84±4,80
10	1,88±0,79	34,84±9,28	20,84±16,90	20,92±12,63

Можна констатувати, що рівень функціонального стану юних плавців обох груп відповідав середньостатистичним нормативам розвитку рухових якостей, розбіжності в їх показниках були статистично недостовірними, тобто за показниками функціонального стану групи були однорідними.

Відмінності показників, які характеризували функціональний стан юних плавців в кінці експериментального дослідження, спостерігалися в переважанні спортсменів контрольної групи (рис 3.3), хоча достовірними їх можна вважати лише за показниками затримки дихання на вдоху (проба Штанге) та видоуху (проба Генчі).

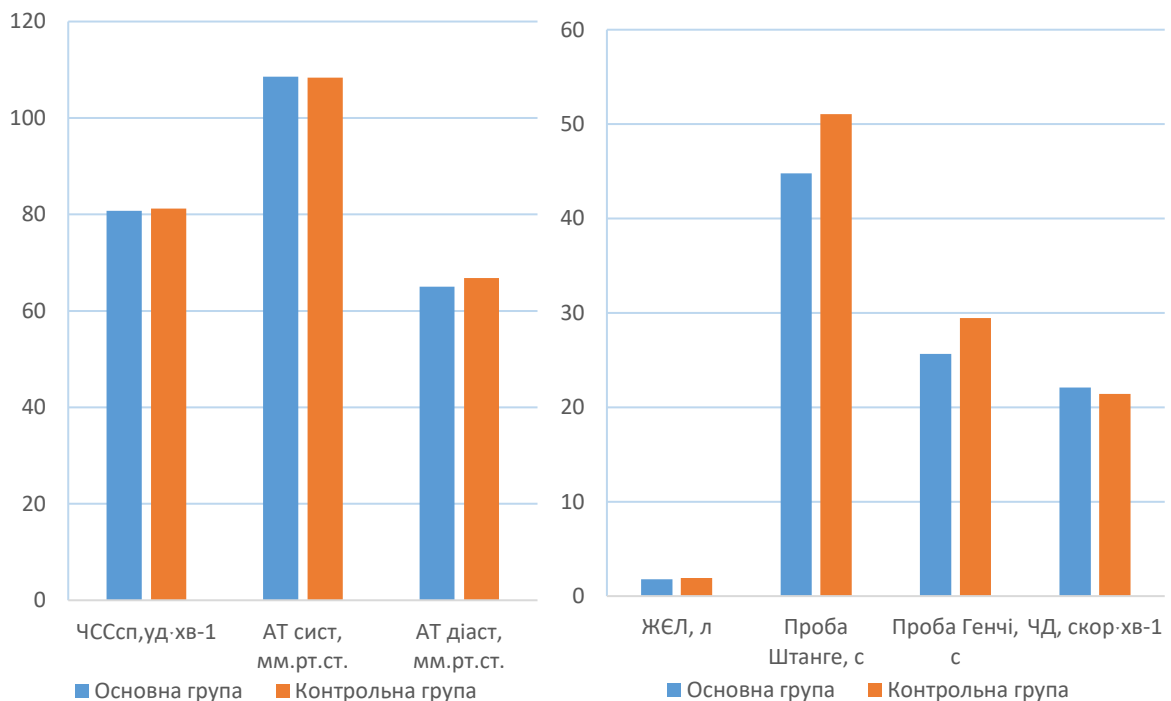


Рис. 3.3. Відмінності за підсумками експерименту між юними плавцями основної (n=15) та контрольної груп (n=14) за функціональними показниками

Таким чином ми можемо підсумувати, що при побудові тренувальних програм у плаванні з дітьми молодшого шкільного віку можна орієнтуватися на чинні програми для ДЮСШ з плавання, але необхідно дотримуватись методичних рекомендацій, які були нами запропоновані та впроваджені, виходячи з актуальних викликів в умовах воєнного стану.

3.3. Загальна характеристика та зміст програми тренувань у плаванні для дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах

Проведена пошукова робота дозволила розробити певні рекомендації, які враховуючи виклики в умовах воєнного стану в Україні, сприятимуть підвищенню ефективності вирішення задач оздоровчого, навчального та психоемоційного спрямування, використовуючи можливості та засоби плавання в роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Основні принципи адаптованої програми, це:

1. Безпека – максимально безпечні вправи з контролем навантаження.
2. Оздоровлення – акцент на зміцнення здоров'я, витривалості та імунної системи.
3. Емоційне розвантаження – використання ігор, плавальних естафет, музики та інтерактивних методів.
4. Поступовість та послідовність – планомірне ускладнення завдань при переході від загальнофізичних вправ до спеціалізованих плавальних технік.
5. Адаптивність – можливість проведення тренувань у невеликих групах та обмежених умовах.

Розроблена програма тренувань на 8 тижнів (2-3 заняття на тиждень)

Структура одного заняття (45-60 хв)

1. Вступна частина (5-10 хв)

- Розминка на суші: прості вправи для розігріву (потягування, стрибки, нахили).
- Дихальні вправи: навчання правильного дихання на рахунок "вдих-видих".
- Ігрові розминки у воді: "крокодил", "пінгвіни на березі" (пересування у воді).

2. Основна частина (25-35 хв)

Тижні 1-4: Загальна підготовка

- Плавання з дошкою (на животі та спині) для розвитку координації рук і ніг.
- Плавання з підтримкою (інструктор допомагає): вчимо ковзання по воді.
- Ігри у воді: "Перегони черепашок" (повільне плавання з дошками), "Морський боєць" (хто найдовше тримається на воді).

Тижні 5-8: Базове технічне навчання

- Плавання "кролем на грудях" з акцентом на дихання.
- Елементи брасу (підготовчі рухи руками і ногами).
- Ігрові естафети: комбінація вправ на швидкість та витривалість.

3. Заключна частина (5-10 хв)

- Спокійне плавання на спині для розслаблення.
- Дихальні вправи: заспокійливе дихання.
- Мотиваційне завершення (похвала, коротка бесіда для зняття стресу).

Таблиця 3.4. включає завдання та вправи для програмування тижневих занять на 8 тижнів.

**Таблиця 3.4.
програмування тижневих занять (8 тижнів)**

Тиждень	Мета занять	Основні вправи	Ігрові завдання
1	Адаптація до водного середовища	- Розминка на суші (5 хв). - Ковзання на животі з підтримкою (3 підходи по 5 м). - Дихальні вправи "Млин".	"Крокодил" (ходьба по дну басейну з бульбашками).
2	Розвиток координації та дихання	- Плавання з дошкою: ноги кролем (3x15 м). - Вправа "Поплавок": утримання тіла у горизонтальному положенні.	"Морський боєць": хто довше лежить "зіркою" у воді.
3	Початкове навчання рухів ногами	- Плавання кролем з дошкою (рухи ногами, 4x15 м). - Вправа "Жабеня": базові рухи ногами для брасу.	"Перегони черепашок": повільне плавання з дошкою.
4	Узгодження рухів рук і ніг	- Плавання кролем на животі з дошкою (3x20 м). - Плавання на спині (з підтримкою, 3x15 м).	"Естафета з м'ячем" (плавання з м'ячем попереду).
5	Навчання правильного дихання	- Вправа "3 вдихи – видих під воду" (3x10 разів). - Плавання "з паузою" (зупинка для дихання).	"Знайди скарб" (занурення обличчя і піднімання предмета).
6	Базові техніки кроля і брасу	- Плавання кролем (повний цикл: 4x20 м).	"Полювання на китів": вправи у

		- Плавання "жабкою" з дошкою (3x10 м).	парі на швидкість.
7	Розвиток витривалості	- Плавання 25 м кролем на час. - Плавання на спині без підтримки (3x15 м).	"Хто швидше до берега?" – естафети у командах.
8	Закріплення пройденого матеріалу	- Плавання кролем і брасом на короткі дистанції. - Плавання "змійкою" з перешкодами (3 підходи).	"Веселі естафети" – комбінація всіх вивчених вправ.

Детальний опис окремих вправ

1. Ковзання на животі з підтримкою
 - Мета: навчити дітей правильно тримати горизонтальне положення на воді.
 - Виконання: дитина витягується у воді, тримаючись за руки тренера або дошку.
 - Тривалість: 5-7 секунд ковзання на кожному підході.
2. Вправа "Поплавок"
 - Мета: розслаблення у воді, утримання тіла на поверхні.
 - Виконання: дитина займає позицію "зірочки" на воді, обличчя підняте вгору.
 - Час: 10-15 секунд.
3. Плавання з дошкою: ноги кролем
 - Мета: розвиток сили ніг та координації.
 - Виконання: дитина тримає дошку руками і працює тільки ногами, рухаючись вперед.
 - Дистанція: 15-20 м.
4. Дихальна вправа "3 вдихи – видих у воду"

- Мета: навчання ритмічному диханню під час плавання.
 - Виконання: стоячи у воді, дитина робить 3 вдихи, а на видих опускає обличчя у воду, видихаючи повітря.
 - Повтори: 10-12 разів.
5. Плавання "жабкою" з дошкою
- Мета: базова підготовка до брасу.
 - Виконання: дитина тримає дошку перед собою і виконує рухи ногами, схожі на "жаб'ячі стрибки".
 - Дистанція: 10-15 м.
6. Естафети "Хто швидше до берега?"
- Мета: розвиток витривалості, емоційне розвантаження.
 - Виконання: діти діляться на команди і по черзі перепливають короткі дистанції.
7. Знайди скарб
- Мета: подолання страху занурення обличчя у воду.
 - Виконання: на дно басейну кладеться невеликий предмет, який дитина має підняти.

Додаткові рекомендації:

1. Для підвищення мотивації рекомендується на тренуваннях використовувати змагальних метод та заохочувати дітей нагородами (медальки, наклейки).

2. Тренер має підтримувати позитивний настрій, створювати комфортну атмосферу.

Ця програма поєднує ігрові методи, технічну підготовку та оздоровлення дітей. Вона легко адаптується до обмежених умов басейнів різних типів.

3.4. Вплив спеціально організованих занять плаванням на організм дітей 8–10 років в сучасних умовах

Загалом, заняття плаванням для дітей 8–10 років мають широкий спектр позитивних впливів, серед яких: сприяння гармонійному фізичному розвитку, покращення загального стану здоров'я, психоемоційне відновлення, розвиток когнітивних функцій та підтримка соціальної адаптації. Плавання, як вид фізичної активності, має перевагу перед багатьма іншими завдяки природному середовищу — воді, що забезпечує м'який вплив на опорно-руховий апарат і сприяє глибокому розслабленню м'язів і нервової системи.

З урахуванням особливостей вікової фізіології дітей молодшого шкільного віку, які перебувають у фазі інтенсивного росту, формування постави, вдосконалення дрібної та великої моторики, а також розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, координації, витривалості), заняття плаванням можуть стати основою для забезпечення гармонійного соматичного і функціонального розвитку. Особливої актуальності набуває застосування плавання як елемента педагогічного впливу в умовах сучасних викликів: наслідків гіподинамії, впливу цифрових технологій, порушень режиму дня, а також психоемоційної нестабільності, викликані наслідками війни, переселення або тривалого стресу.

Результати досліджень та практичні спостереження підтвердили, що вплив спеціально організованих занять плаванням спричиняє стимуляцію основних фізіологічних процесів організму, зокрема: активізується робота серцево-судинної системи (регуляція частоти серцевих скорочень, підвищення витривалості міокарда), покращується вентиляція легень, дихальна мускулатура зміцнюється завдяки специфіці дихання у воді. Спостерігається також помітне зменшення випадків простудних захворювань, підвищення адаптаційних можливостей організму, зростання

функціонального резерву та імунної резистентності дітей. Формування м'язового корсету та укріплення хребта сприяє профілактиці порушень постави, сколіозу та м'язової асиметрії.

Психоемоційний вплив плавання є надзвичайно важливим. У дітей, які брали участь у дослідженні, після кількох місяців регулярних занять за спеціально адаптованою програмою, спостерігалось стійке зниження рівня тривожності, покращення сну, підвищення рівня впевненості у власних силах, що було підтверджено психодіагностичними методами та педагогічними спостереженнями. Дія водного середовища сприяє м'якому сенсорному впливу, що чинить заспокійливий ефект на нервову систему, покращує настрій, допомагає у знятті накопиченої напруги.

Також відзначено позитивний вплив плавання на когнітивну сферу: покращення уваги, оперативної пам'яті, здатності до концентрації та навчальної продуктивності. Динамічне поєднання руху, дихання та координаційних завдань у воді стимулює активність кори головного мозку та сприяє розвитку нейронних зв'язків, що позитивно впливає на інтелектуальний розвиток дитини.

Узагальнення даних дослідження дало змогу виокремити ключові компоненти ефективного тренувального процесу з плавання:

індивідуальний підхід із урахуванням фізичного, психоемоційного стану та технічного рівня дитини;

Поетапність та систематичність занять, що дозволяє досягати сталих результатів;

Комбінація оздоровчих, технічних та ігрових вправ, що забезпечує різноплановий вплив;

Підтримка емоційно безпечного середовища, з використанням ігрових та інтерактивних підходів;

Фокус на формування навичок безпечної поведінки на воді, що має практичне значення для життя і здоров'я дитини;

Рефлексивні елементи та самооцінка, які сприяють усвідомленню досягнень і підвищенню мотивації.

Водночас тренер має усвідомлювати наявність потенційних викликів у роботі з дітьми цієї вікової групи, зокрема: наявність страху перед водою, труднощі у сприйнятті інструкцій, необхідність постійного емоційного супроводу, а також обов'язкове дотримання заходів безпеки під час занять. Також важливим аспектом є організаційні умови: температура води, санітарний стан басейну, доступність матеріально-технічного забезпечення (дошки, кола, ігровий інвентар) тощо.

Таким чином, спеціально організовані заняття плаванням, що базуються на сучасних педагогічних, психологічних та фізіологічних підходах, довели свою ефективність як універсальний інструмент для фізичного вдосконалення, профілактики захворювань та формування психоемоційної стабільності дітей 8–10 років у складних сучасних умовах. Вони сприяють не лише оздоровленню, а й закладенню основ здорового способу життя на майбутнє.

Висновки до розділу 3

Проведені експериментальні дослідження підтверджують широкі можливості щодо використання плавання, як ефективного засобу гармонійного розвитку юних спортсменів, особливо в умовах сучасних викликів. Розробка програми занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку обумовлена необхідністю адаптації існуючих програм та досвіду до специфіки поточних умов України.

Статистичний аналіз даних педагогічного обстеження підтвердив, що сформовані групи були однорідними за показниками фізичного розвитку до початку нашого дослідження. Їх значення були в межах вікових норми і малих значущих відмінностей між групами.

Оцінюючи зміни показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану юних плавців за підсумками проведених кваліфікаційних досліджень, слід зауважити, що достовірні зміни ми виявили лише за показниками функціонального стану учасників. В першу чергу це можна пояснити короткочасністю програми тренувань, яку ми оцінювали.

Але в цілому, розроблені рекомендації щодо корекції актуальної програми з плавання для ДЮСШ для дітей молодшого шкільного віку, враховують оздоровчий, навчальний і психоемоційний аспекти сучасних умов. Вона включає базові вправи для розвитку плавальної техніки, комплекси для зміцнення м'язів, ігрові завдання та дихальні вправи. Практичне впровадження програми продемонструвало її ефективність у поліпшенні фізичного стану дітей, формуванні навичок плавання та зниженні рівня психоемоційного напруження.

Рекомендації підтвердили свою ефективність і можуть бути рекомендовані для впровадження в практику тренувань з дітьми. Подальші дослідження можуть зосереджуватися на розширенні методик та аналізі довготривалого впливу занять плаванням на фізичний і психоемоційний стан підростаючого покоління.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі дослідження було ґрунтовно проаналізовано особливості побудови тренувального процесу у плаванні з дітьми молодшого шкільного віку з урахуванням сучасних методичних підходів та педагогічних інновацій. Отримані результати дають змогу всебічно оцінити ефективність використання різноманітних форм, методів і засобів навчання, а також визначити їхній вплив на фізичний розвиток, психоемоційний стан та мотивацію дітей до занять плаванням [3, 12, 14]. На підставі проведеного аналізу можна з упевненістю стверджувати, що поєднання індивідуалізованого підходу, оптимально збалансованого поєднання ігрових і технічних вправ, а також ретельне врахування вікових, психофізіологічних і психологічних особливостей дітей є запорукою формування стійкого інтересу до занять, підвищення рухової активності та загального оздоровлення дитячого організму.

Ключові особливості запропонованої програми підготовки юних плавців, які були яформульовані в результаті пошукової та експериментальної роботи, полягають у наступному.

Значна увага індивідуалізації щодо побудови тренувального впливу. Індивідуалізація тренувального процесу є критично важливою в роботі з молодшими школярами. Вона передбачає адаптацію тренувального навантаження до фізичних можливостей, емоційного стану, темпераменту та рівня технічної підготовки кожної дитини. Такий підхід дозволяє не лише підвищити ефективність навчання плаванню, але й уникнути перевантажень, сприяє збереженню інтересу до занять та формує позитивну мотивацію.

Фокус на комплексний розвиток юних спортсменів. Тренувальний процес має не обмежуватись формуванням плавальних навичок, а бути

спрямованим на цілісний розвиток дитини. Це включає вдосконалення опорно-рухового апарату, розвиток координації, витривалості, сили, швидкості реакції, дихальної та серцево-судинної витривалості, а також імунної стійкості організму. Комплексність у підході дає змогу підвищити функціональні резерви дитячого організму та забезпечити умови для гармонійного фізичного і психоемоційного становлення.

Необхідність *виділення в структурі тренування оздоровчого компоненту*. В умовах воєнного часу та загального зниження рівня фізичної активності серед дітей особливо актуальним є зміщення акценту в тренувальному процесі в бік оздоровлення. Заняття мають бути спрямовані на профілактику порушень постави, зниження психоемоційної напруги, покращення роботи життєво важливих систем організму. Особливу роль відіграє розвиток правильної техніки дихання у воді, що сприяє зміцненню дихальної системи, а також усвідомлене формування навичок здорового способу життя.

Створення умов для підтримання високого позитивного емоційного фону на заняттях. Емоційна складова має надзвичайно велике значення в роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Позитивне ставлення до занять забезпечується шляхом створення сприятливої атмосфери довіри, підтримки, взаєморозуміння між тренером і учнями. Активне використання ігрових методик, групових форм діяльності, позитивне підкріплення та особиста зацікавленість дитини — все це сприяє розвитку впевненості в собі, зниженню тривожності, стимуляції бажання відвідувати заняття та самостійно вдосконалювати набуті навички.

Дотримання дидактичних та спеціальних принципів при розробці та реалізації тренувального плану. Реалізація тренувальної програми повинна базуватися на принципах доступності, послідовності, системності, наочності та повторюваності, що є основними в педагогіці. Окрім цього, слід враховувати спеціальні принципи спортивного тренування: принцип

специфічності, поступового навантаження, варіативності, змагальності (в ігрових формах), що забезпечує логічну побудову процесу навчання.

Значний відсоток часу тренування має *проходити в ігровій формі*. Ігрові методи мають стати ключовим інструментом на початкових етапах підготовки. Через гру діти краще засвоюють рухові навички, водночас не відчуючи втоми або монотонності. Ігри дозволяють варіювати інтенсивність, розвивати реакцію, комунікацію, кмітливість, зменшити страх перед водою, а також створюють умови для емоційної розрядки.

Оперативна ситуативна корекція компонентів тренувального впливу. Гнучкість і адаптивність тренера у реагуванні на зміну емоційного стану, втомлюваність або особливості поведінки дитини дозволяє уникнути негативних наслідків перенавантаження, втрати інтересу або зниження ефективності навчання. Своєчасна заміна виду діяльності, перехід до іншої справи, інтеграція ігрового елемента – усе це є проявами педагогічної майстерності, яка відіграє ключову роль у роботі з дітьми.

Дотримання дидактичних та специфічних принципів при розробці та реалізації тренувального плану передбачає забезпечення послідовності та систематичності занять, врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, поступове збільшення навантаження, забезпечення різноманітності вправ, а також контроль за технікою виконання вправ і станом здоров'я учасників. Поетапність та систематичність вирішення педагогічних задач забезпечує відповідне структурування програми тренування, щоб поступово підвищувати складність вправ, забезпечуючи адаптацію організму до навантажень і досягнення плавного прогресу в техніці плавання [15, 28, 31].

Природньо, що в роботі з спортсменами молодшого шкільного віку значний відсоток часу тренування має проходити в ігровій формі (ігровий компонент). Це забезпечує підтримання мотивації та інтересу дітей до відвідання спортивної секції шляхом включення в програму ігрових вправ,

які сприяють розвитку координації, витривалості та взаємодії у групі (змагально-ігровий метод та всебічна підготовка) [3, 32, 45].

В сучасних умовах особливого значення набуває оперативна ситуативна корекція компонентів тренувального впливу. Адже гнучкість у плануванні змісту і компонентів тренувального впливу забезпечує ефективну адаптацію програми до наявних умов, зокрема можливостей басейну, кількості дітей у групі та поточних викликів (наприклад, обмежений доступ до спортивних споруд через воєнний стан).

Побудова занять має прахувувати принципи безпеки в роботі з дітьми: правильний вибір вправ, контроль навантаження, використання спеціального обладнання (плавальні дошки, пояси), постійний нагляд тренера та вплив на розпорядок життєдіяльності і формування культури харчування юних спортсменів [21, 54].

Передбачається регулярний моніторинг прогресу дітей за допомогою тестів, спостережень і зворотного зв'язку від батьків, що дає змогу коригувати програму для досягнення оптимальних результатів.

Ці особливості дозволяють забезпечити не лише фізичний розвиток дітей, а й створити умови для їх гармонійного зростання та емоційного благополуччя в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

Аналіз літературних даних і результатів педагогічного експерименту дозволяє зробити наступні висновки:

1. Визначено особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та виклики сьогодення.

Було встановлено, що для дітей цього віку характерні активний ріст і формування опорно-рухового апарату, розвиток координації та фізичних якостей. Сучасні умови, зокрема вплив технологій, обмеження рухової активності та стресові фактори, викликані війною, створюють додаткові виклики, які потребують пошуку ефективних підходів до тренування та оздоровлення.

2. В умовах сьогодення, коли Україна перебуває у стані воєнного конфлікту, особливої уваги потребують фізичний та психоемоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Плавання є одним із найбільш ефективних і доступних засобів оздоровлення, який поєднує в собі розвиток фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату та підтримку емоційного балансу дитини.

3. Проаналізовано передовий досвід використання плавання. Дослідження досвіду країн Європи та США підтвердило ефективність плавання як універсального засобу фізичного розвитку, нормалізації психоемоційного стану та профілактики захворювань. Особливу увагу було приділено адаптації цього досвіду до умов України, враховуючи воєнний стан і обмежений доступ до ресурсів.

4. Визначено ключові принципи та компоненти побудови тренувальних занять.

Запропоновано базові принципи побудови занять: індивідуальний підхід, поступовість і систематичність, комплексний розвиток фізичних якостей, акцент на безпеці, підтримці мотивації та емоційного балансу

дітей. До ключових компонентів включено навчання техніки плавання, ігрові вправи для розвитку координації та інтерактивні підходи для зниження стресу.

5. Розроблено програму тренувань та оцінено її ефективність.

Створена програма тренувань для дітей молодшого шкільного віку враховує оздоровчий, навчальний і психоемоційний аспекти. Вона включає базові вправи для розвитку плавальної техніки, комплекси для зміцнення м'язів, ігрові завдання та дихальні вправи. Практичне впровадження програми продемонструвало її ефективність у поліпшенні фізичного стану дітей, формуванні навичок плавання та зниженні рівня психоемоційного напруження.

6. Слід зауважити, що проблема полягає в недостатньому опрацюванні структурованих програм тренувань, які б враховували особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку та сучасні виклики української реальності. Це зумовлює необхідність подальшої роботи в цьому напрямку та розробки методично обґрунтованих тренувальних програм, що поєднують оздоровчий, навчальний та психологічний компоненти.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Ще раз звертаємо увагу, що психоемоційний вплив плавання на організм людини, особливо на дітей молодшого шкільного віку, реалізується через різні механізми, що забезпечують покращення емоційного стану та зниження рівня стресу. Детально цей вплив можна розглянути за компонентами:

1. Релаксація та зниження стресу через медитативний ефект води. Плавання в воді, завдяки її підтримуючим властивостям, дає людині відчуття невагомості. Це створює фізичний та психологічний комфорт, оскільки дозволяє організму відпочити від гравітаційного тиску, що є характерним для сухопутного життя.

В результаті досягається глибоке розслаблення всіх м'язів, що сприяє зниженню рівня стресу. Плавання, як ритмічна циклічна діяльність, викликає позитивний вплив на нервову систему, знижуючи нервову напруженість, зменшуючи рівень тривоги та депресії.

Регулярне плавання допомагає знизити рівень кортизолу - гормону стресу. Зниження рівня цього гормону сприяє покращенню емоційного стану, зменшенню тривоги та покращенню загального самопочуття.

2. Вплив на психічний стан; через фізичну активність здійснюється виплеск емоцій і плавання є видом фізичної активності, який дозволяє дітям і дорослим виплескувати емоційне напруження. Під час фізичних вправ відбувається вивільнення ендорфінів, які позитивно впливають на психоемоційний стан, знижуючи рівень стресу і тривоги.

Систематичні заняття підвищують самооцінку, оскільки навіть маленькі перемоги (наприклад, покращення результату або техніки), значно підвищують самооцінку учасників тренувань. Діти, які займаються плаванням, відчувають гордість за свої досягнення, що сприяє формуванню позитивного іміджу себе.

3. Акустичний ефект води – під час плавання часто можна відчутти приглушені звуки завдяки водному середовищу. Це має додатковий емоційний ефект і допомагає створити певне емоційне дистанціювання від навколишнього світу, даючи людині можливість сконцентруватися на власному тілі і диханні, а не на стресових ситуаціях.

Вода, особливо при правильній техніці плавання, має заспокійливий ефект на нервову систему. Вона стимулює нервові рецептори, що сприяють зниженню тривоги та психоемоційного напруження.

4. Соціальний аспект та підтримка в групі – плавання у групі дозволяє розвивати соціальні зв'язки та почуття приязності, що має величезне значення для дітей. Спільні заняття сприяють підвищенню соціальної підтримки та зниженню рівня соціальної ізоляції, що, в свою чергу, позитивно впливає на психоемоційний стан.

5. Формування навичок саморегуляції емоцій. Плавання вимагає високої концентрації на техніці дихання та рухів, що допомагає дітям відволікатися від психологічних навантажень і тренувати здатність до саморегуляції. Це може значно полегшити здатність до збереження спокою в стресових ситуаціях поза тренуваннями.

Спостерігається покращення когнітивних функцій, оскільки плавання активно стимулює мозкову діяльність, допомагаючи дітям покращити увагу, пам'ять та здатність до зосередження. Це сприяє підвищенню когнітивної стабільності, що важливо для зниження стресу в навчальному процесі.

6. Емоційний контроль та управління переживаннями, як наслідок контролю за диханням. Техніки дихання, які застосовуються при плаванні, дозволяють дітям і дорослим регулювати емоційний стан, сприяючи заспокоєнню та зниженню емоційного напруження. Глибоке, ритмічне дихання, яке використовують під час занять плаванням, є одним із методів регуляції емоцій.

Регулярні тренування сприяють розвитку психологічної стійкості, допомагаючи дітям і дорослим ефективно долати стресові фактори, як під час тренувань, так і в реальному житті.

7. Від перебування у воді спостерігається покращення настрою – плавання зазвичай має яскраво виражений позитивний ефект на настрій учасників. Оскільки заняття плаванням активують систему винагороди мозку, це допомагає досягти підвищення емоційної стабільності та гармонії.

Фізичні навантаження, які супроводжуються заняттями плаванням, забезпечують відчуття задоволення від фізичної активності. Це допомагає зняти психічну втому і підтримувати оптимістичний настрій.

Психоемоційний вплив плавання обумовлений комплексним ефектом фізіологічних, нейробіологічних і психологічних змін. Плавання є потужним інструментом для зниження стресу, поліпшення настрою, розвитку емоційної стійкості та покращення психічного здоров'я. Водне середовище сприяє відновленню як фізичному, так і психологічному, знижуючи рівень тривоги та депресії, забезпечуючи відчуття гармонії та задоволення.

Адаптація існуючого досвіду провідних фахівців до умов і викликів сучасної України дозволяє, враховуючи психо-меційні умови життєдіяльності, створювати тренувальні програми, які поєднують навантаження та гру і забезпечують як оздоровлення, так і вирішення завдань базової спортивної підготовки для створення фундаменту щодо подальшого вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В., Антонік І., Андріанов В. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. – К.: Центр навчальної літератури, 2019, 228 с.
2. Безкопильний О. О., Макаренко М. В., Гречуха С. В. Успішність оволодіння навичками спортивного плавання хлопцями 8-9 років з різним станом властивостей основних нервових процесів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. № 1. С. 155-158.
3. Бужина І. В., Дікалова О. О., Гричик Д. В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112 (3). С. 105-107.
4. Вікова фізіологія : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ.пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: Ю. С. Бойко, Ю. М. Танасійчук – Умань : Візаві, 2021. 245 с.
5. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Леонід Волков. – К.: Освіта України, 2016. 464 с.
6. Гончар І. Методика викладання плавання: технологія навчання і вдосконалення / Іван Ганчар. – 4.П. – Одеса: Друк, 2006. – 696 с.
7. Гончар О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. – Одеса : Сімекс-прінт, 2020. 341 с.
8. Денисова Л.В., Хмельницька І.В., Харченко Л.А. Вимірювання та методика математичної статистики у фізичному вихованні та спорті (рос.). – К.: Олімпійська література, 2008. 127 с.
9. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання (рос.) /Під ред.Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. 422 с.
- 10.Калініченко І. А., Колесник А. С., Щапова А. Ю. Стан здоров'я дітей 6-10 років у динаміці навчання у початковій школі // Український

- журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 1 (23). С. 250-255.
11. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.
 12. Копилов П. І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. №. 10. С. 55-57.
 13. Корзан Т.І., Смірнова Л.М., Павлось Г.В., Зелікова Т.І. Корекційний вплив на стан психофізіологічних функцій студентів у фізичному вихованні засобами дистанційних технологій // Науковий часопис НПУ. Фізична культура і спорт, № 3(133) (2021), 61-65. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).13)
 14. Корольчук Б. Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 10(155), 2022. 89-94. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).21)
 15. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
 16. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: [монографія], за заг. ред. В.М. Костюкевича; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця ТОВ «Планер». 2017. 191 с.

17. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 4. С. 293-303.
18. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
19. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
20. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень. Навч. посібник. – К.: Кондор, 2009. 206 с.
21. Лівак П.Є., Терещенко В.І., Полухін Ю.В., Вятюха В.В. Здоровий спосіб життя громадян країни в контексті застосування харчових добавок-цукрозамінників та їх вплив на здоров'я людини // Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. № 7(138) (2021), 73-77. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).15)
22. Мак-Комас А.Дж. Скелетні м'язи. Київ: Олімпійська література, 2001, 408 с.
23. Мардар Г. І.; Халаїм Є. А.; Бабак С. В.; Язловицька Л. С.; Марценяк І. В. Анатомія та фізіологія дитини : навчальний посібник / уклад. Г. І. Мардар, Є. А. Халаїм, С. В. Бабак, Л. С. Язловицька, І. В. Марценяк. – Чернівці : Рута, 2002. 175 с.
24. Мета, завдання, засоби багаторічної підготовки. Спортивна підготовка як багаторічний процес і її структура. <https://ksnews.org.ua/?p=28647>
25. Неведомська Є. О., Маруненко І. М. Анатомія і фізіологія дитини: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних і самостійних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є.О.Неведомська, І.М. Маруненко. – К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. 52 с.
26. Ображей О. Особливості побудови процесу навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі [Електронний

- ресурс] // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2018. - № 3. С. 56-62. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_3_10
27. Омеляненко Г. А., Коваленко Ю. О., Караулова С. І., Кушніренко І. С. Вплив засобів плавання на показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку // Фізичне виховання та спорт: № 3 (2022): 128-133.
 28. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту В.О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є.Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
 29. Палтух О.С., Мазін В.М. Методи комплексного контролю розвитку м'язової сили у дітей старшого шкільного віку. Тиждень науки. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-17 квітня 2015 р. / Редкол. : Ю. М. Внуков (відпов. ред.) та ін. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2015. 406 с.
 30. Парахонько В. М., Хіміч І.Ю. Вплив занять з плавання на рівень рухової підготовленості і психоемоційного стану студентів // Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. № 2(130) (2021) 98-100. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).22)
 31. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога. Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2015. 183 с.
 32. Пітин М. Обсяги теоретичної підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення у спортивних іграх (на прикладі настільного тенісу, волейболу та хокею). Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. № 1 (11). 67-75.
 33. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
 34. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.

35. Платонов В., Козлова О., Воробйова А., Козлов К. Структура та зміст безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу) // Наука в олімпійському спорті. Вип. 4. 2021. 26-43.
36. Платонов В.М. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів (рос.). – К.: Олімпійська література, 2017. 656 с.
37. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
38. Платонов В.М. Плавання. К.: Олімпійська література, 2000. – 495 с.
39. Платонов В.М. Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. / В.Н. Платонов. - Київ: Олімпійська література, 2012. 512 с.
40. Сергієнко Л.С. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
41. Сімак Н.Д. Методичні та організаційні особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (164) 2023. 128-131.
42. Спортивна медицина: підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / Л. Я.-Г. Шахліна, Б. Г. Коган, Т. О. Терещенко та ін. /за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. К.: Олімпійська література, 2018. 424 с.
43. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. 2017. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00845737_2.html
44. Харре, Д. Вчення про тренування (рос.). Фізкультура та спорт, 1971, 326 с.
45. Шейко Л. В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням // Спортивні ігри. 2021. № 1. С. 84–94.
46. Шинкарук О.А., Павлюк Е.О., Свергунець Е.М., Флерчук В.В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. - Хмельницький: ХНУ, 2011. - 143 с.

47. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.
48. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.
49. Baum G. Aquatic working out in water the natural fitness program. London, 1991. 243 p.
50. Kellmann, M. Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002, 333 p.
51. Kenney, L.W., Wilmore, J.H. and Costill, D.L. Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics, 2012, 621 p.
52. Kjendlie P. L., Ingjer F., Stallman R, K, Stray-Gundersen J. Factors affecting swimming economy in children and adults. Eur J Appl Physiol. 2004. Vol. 93(1-2). P. 65–74.
53. Krstrup, P., Mohr, M., Steensberg, A., Bencke, J. and Bangsbo, J. Muscle and blood metabolites during a soccer game. Medicine & Science in Sports & Exercise, 38(6), 2006, pp. 1165-1174.
54. Moreno M. A., Furtner F., Rivara F. P. Water safety and swimming lessons for children. Arch Pediatr Adolesc Med. 2009. Vol. 163(3). P. 288–291.
55. Noakes, T.D., Crewe, H. and Tucker, R. The brain and fatigue. In: R.J. Maughan, ed., Olympic textbook of science in sport, 1st ed. International Olympic Committee, 2009, pp. 340-360.
56. Peden A. E., Franklin R. C. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. Int J Environ Res Public Health. 2020. Vol. 17 (10). P. 35–57.
57. Wilmore, J.H., Costill, D. and Kenney, W.L. Physiology of sport and exercise. 4th ed. Human Kinetics, 2009, 529 p.
58. Yaggie James A., Campbell Buian M. Effects of balance training on selected skills. Journal of Strength and Conditioning Research, 2006. 20(21). P. 422-428.