

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І 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: **«РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
СПОРТСМЕНІВ У ПЛАВАННІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»**

здобувача вищої освіти  
другого (кваліфікаційного) рівня  
Юзофенко Поліни Юріївни

Науковий керівник:  
Козлова Олена Костянтинівна, д.фіз.вих.,  
професор

Рецензент:  
Русанова Ольга Михайлівна,  
к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри історії та теорії олімпійського  
спорту (протокол № \_ від \_ \_\_\_\_\_ 2023 р.)  
завідувач кафедри,  
Радченко Л. О. д. фіз. вих., доцент

**Київ-2023**

## ЗМІСТ

	Стр.
Вступ .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСІ СПОРТСМЕНІВ У ПЛАВАННІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВНИКИ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Етап початкової підготовки: зміст та спрямованість у плаванні .....	7
1.2. Загальна фізична підготовка в структурі етапу початкової підготовки спортсменів у плаванні.....	12
1.3. Рухливі ігри – складова тренувального процесу спортсменів груп початкової підготовки .....	15
Висновки до розділу 1 .....	19
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>21</b>
2.1. Методи дослідження.....	21
2.1.1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інформації мережі інтернет .....	21
2.1.2. Анкетування.....	22
2.1.3. Педагогічне спостереження .....	25
2.1.4. Педагогічний експеримент .....	25
2.1.5. Педагогічне тестування .....	26
2.1.7. Методи математичної статистики .....	26
2.2. Організація дослідження .....	27
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПЛАВАННІ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	<b>29</b>

3.1.	Рівень розвитку рухових якостей у спортсменів у плаванні на початковому етапі підготовки .....	29
3.2.	Експертне оцінювання думки тренерів щодо методичних засад розвитку рухових якостей юних спортсменів у плаванні.....	34
3.3.	Обґрунтування та розробка методичних рекомендацій розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні засобами ігрової діяльності .....	38
	Висновки до розділу 3 .....	46
	<b>РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ .....</b>	<b>48</b>
	<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>53</b>
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>56</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Олімпійські ігри – наймасовіша, за кількістю учасників, спортивна подія. Однак, щоб потрапити на Олімпійські ігри в якості учасника, спортсмен має пройти тривалий шлях багаторічного спортивного вдосконалення. Окрім природних задатків, важливою складовою здобуття призових місць на спортивних змаганнях різного рівня є – раціонально побудований тренувальний процес, який починається з початкового етапу, і плавання, як вид спорту, в подібному контексті, не є виключенням. Етап початкової підготовки передбачає початок систематичних тренувальних занять; спрямований на формування позитивного ставлення та мотивації до виду спорту, первинного набуття рухових вмінь та навичок характерних для даного конкретного спорту [3, 31].

Аналіз фахової літератури дозволяє говорити про наявність значної кількості наукових праць, що присвячені питанням періодизації тренувального процесу [2, 30, 31], початкового набору спортсменів у різних видах спорту [2, 3, 8, 39], питанням розвитку різноманітних рухових якостей, відповідно до сенситивних періодів розвитку дитини [41, 44, 47, 63], особливостям становлення та розвитку функціональних систем організму спортсменів [7, 62], удосконалення технічної підготовленості спортсменів [29] тощо.

В той же час, практика підготовки спортсменів в сучасному спорті свідчить про істотне «омолодження» етапу початкової підготовки; також переважна більшість фундаментальних праць, присвячених підготовці юних спортсменів у плаванні, базуються на матеріалах 70-90 х рр. минулого століття, в той час, як сучасні діти за своїми психологічними характеристиками, колом інтересів істотно відрізняються від минулих поколінь, що дозволяє говорити про актуальність пошуку нових шляхів для

роботи із молодим поколінням, яке знаходиться на початкових етапах багаторічного вдосконалення.

Рухливі ігри відіграють важливу роль в процесі підготовки спортсменів, особливо на початкових етапах багаторічного вдосконалення; виконуючи дві основні функції: формування позитивної мотивації до занять спортом та розвиток загальної фізичної підготовленості спортсменів, що дозволяє розглядати їх неабиякий потенціал в оптимізації роботи зі спортсменами-початківцями.

**Мета роботи:** обґрунтувати доцільність та розробити методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор для розвитку загальної фізичної підготовки плавців, які знаходяться на початковому етапі багаторічного вдосконалення.

**Завдання роботи:**

1. Провести аналіз літературних даних, присвячених питанню загальної фізичної підготовки спортсменів, які знаходяться на етапі початкової підготовки.

2. Вивчити стан рівня розвитку загальної фізичної підготовленості плавців на початковому етапі багаторічного спортивного вдосконалення.

3. Дослідити ефективність використання рухливих ігор при роботі з плавцями груп початкової підготовки в сучасних умовах розвитку виду спорту.

**Об'єкт дослідження:** процес загальної фізичної підготовки плавців груп початкової підготовки.

**Предмет дослідження:** рухливі ігри в процесі загальної фізичної підготовки плавців груп початкової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет; педагогічні методи дослідження; опитування (бесіди та анкетування); методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи** полягає в тому, що в процесі досліджень вперше була обґрунтована доцільність використання рухливих ігор при роботі з плавцями груп початкової підготовки в сучасних умовах розвитку виду спорту; були доповнені дані щодо місця і ролі рухливих ігор в процесі роботи зі спортсменами груп початкової підготовки.

**Структура та об'єм роботи.** Кваліфікаційна робота викладена на 63 сторінках друкованого тексту, містить вступ, 4 розділи, висновки, та список літератури (включає 65 джерел).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РКХОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПЛАВАННІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВНИКИ

### 1.1. Етап початкової підготовки: зміст та спрямованість у плаванні

Аналіз фахової літератури дозволяє говорити про те, що основою ефективної організації тренувального процесу у сучасному спорті, є чітке планування процесу багаторічного спортивного вдосконалення, починаючи з початкового етапу підготовки до завершення атлетом його спортивної кар'єри [30, 31]. Тобто, організацію тренувального процесу спортсмена у будь-якому виді спорту, і плавання, не є виключенням, можна представити у вигляді безперервного процесу, що характеризується циклічністю (періодичним повторенням відносно завершених відрізків часу (цикли, періоди, етапи, що мають місце у багаторічній спортивній підготовці) [6].

Основними структурними елементами в організації тренувального процесу, незалежно від етапу багаторічної підготовки, є: загальна та спеціальна фізична підготовка; технічна та тактична підготовка спортсменів; психологічна підготовка, які забезпечуючи комплексний вплив на розвиток функціональних систем організму спортсмена, сприяють професійному становленню. Поєднання різних складових спортивної підготовки є складним завданням складним, що потребує врахування безлічі факторів.

Дослідження дозволяють говорити про те, що особлива увага науковців спрямована на пошук ефективних шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу, пошук напрямів, здатних підвищити його ефективність [2, 30, 31].

Так, Ю.М. Шкретій [59] вважає ефективним шляхом до вдосконалення управлінням тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу – використання різних додаткових факторів, які здатні

підтримати працездатність спортсменів на рівні, що відповідає характеристикам змагальної діяльності.

Дослідження дозволяють говорити про те, що, незважаючи на загальну закономірність формування спортивної майстерності атлетів на етапах багаторічної підготовки, кожному виду спорту притаманні певні особливості планування тренувального процесу, плавання не є виключенням.

Фахівці відзначають, що планування процесу багаторічної підготовки—одна з основних умов досягнення плавцями найвищих результатів [2]. Основу такого підходу мають становити як загальні закономірності становлення спортивної майстерності плавців, так і індивідуальні особливості кожного конкретного спортсмена [2].

Узагальнення даних фахової літератури, щодо планування тренувального процесу у плаванні, дозволяє говорити, що розглядають різні структурні складові (етапи) підготовки спортсменів. Так, Л.П. Макаренко [26] тренувальний процес у плаванні поділяла на чотири послідовні етапи:

- 1) етап початкової спортивної підготовки, тривалістю від двох до чотирьох років для дітей 5-12 років;
- 2) етап поглибленої спортивної підготовки, тривалість якого складає два-три роки для спортсменів до 12-13 років;
- 3) етап спортивної майстерності з тривалістю два-три роки для спортсменів віком 12-15 років;
- 4) етап вищої спортивної майстерності, тривалість якого є індивідуальною.

В той же час, найбільш оптимальним підходом до структурування процесу багаторічного спортивного вдосконалення у плаванні, прийнято вважати підхід, запропонований В.М. Платоновим [30, 31], відповідно до якого, виділяються наступні етапи підготовки:

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;

- етап підготовки до найвищих досягнень;
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- етап збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень.

Аналіз нормативно правової документації дозволяє говорити, що в Україні, підготовка в дитячо-юнацьких спортивних школах підпорядковується існуючим підходам до періодизації тренувального процесу, які задекларовані у Постанові Кабінету міністрів України № 993 від 05.11.2008 р. (зі змінами) [32, 33]. Так, у дитячо-юнацьких спортивних школах країни формуються групи:

- початкової підготовки, в яких здійснюється навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки;
- базової підготовки, в яких продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого - третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом четвертого - п'ятого років навчання;
- спеціалізованої підготовки, в яких продовжується навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки;
- підготовки до вищої спортивної майстерності, в яких здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях [33].

Відповідно до структури тренувального процесу початок систематичних занять спортом відповідає етапу початкової підготовки [30, 31].

Аналіз науково-методичної літератури стосовно змісту початкового етапу багаторічної підготовки дозволяє звернути увагу на певні його особливості.

На думку В.М. Платонова [30, 31], протягом перших 4-6 років занять має бути відсутня періодизація річного циклу підготовки, орієнтована на досягнення високих спортивних результатів у основних змаганнях сезону. Спрямованість тренувальної діяльності, співвідношення тренувальних засобів різної спрямованості протягом року змінюється відповідно по поступовості становлення спортивної майстерності в процесі багаторічної підготовки [30, 31].

Спрямованість тренувального процесу на початкових етапах підготовки у плаванні визначається необхідністю виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та спеціальної фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки [32].

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ [45].

Стосовно параметрів фізичного навантаження на етапі початкової підготовки у плаванні авторами запропоновано наступні рекомендації [6, 28, 30, 31]: тривалість тренувальних занять складає 45-90 хв., частота занять не частіше 2-3 разів на тиждень.

Об'єм роботи на рік на етапі початкової підготовки складає 100-150 годин та визначається переважно періодом початку систематичних занять, а саме віком дитини [30, 31]. У випадку коли дитина почала займатися у 6-7 років то тривалість етапу початкової підготовки може складати 3 роки, якщо ще 9-10 років, то тривалість скорочується до 1,5-2 років [30, 31].

Під час визначення засобів впливу автори [20, 30, 31, 40] віддають перевагу різноманітним засобам та методам тренування, із широким застосуванням матеріалів різноманітних видів спорту та рухових ігор. Переважно використовується ігровий метод, що підтверджено напрацюваннями теоретиків та практиків підготовки спортсменів у плаванні [34, 28, 30, 45], які пояснюють можливість створення сприятливого емоційного фону на заняттях під час використання ігрового методу. Особливістю етапу початкової підготовки є уникнення під час планування тренувальних занять із значним фізичним та психологічним навантаженням, що передбачають одноманітні, монотонні дії. Це також можна пояснити тим, що є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму [45].

У навчанні техніки плавання слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ, без намагання стабілізації техніки руху, формування рухової навички [30, 31, 45].

На думку В.Я. Бороздіна, О.В. Бороздіної [3] ключові положення початкової підготовки спортсменів полягають у оздоровчій спрямованості тренувального процесу та дотримання принципу рівних можливостей. На думку авторів, прагнення до найвищих спортивних досягнень повинно бути підкріплено покращенням стану здоров'я спортсменів [3]. Обов'язковою умовою занять спортом повинно бути високий рівень здоров'я та спортивна підготовка тільки тоді несе здоров'я, коли вона побудована раціонально [3]. Принцип рівних можливостей, на думку В.Я. Бороздіна, О.В. Бороздіної [3], передбачає уникнення фізкультурно-спортивної дискримінації, створення рівних можливостей у фізичному вдосконаленні дітей не залежно від рівня їх обдарованості в певному виді спорту.

Таким чином, підсумовуючі наявні наукові дані щодо особливості початкового етапу в структурі багаторічної підготовки у плавання, слід

звернути увагу на його важливість з позиції формування мотивації до систематичних занять даним видом спорту, закладання основних рухових дій характерних для виду спорту плавання, що є основою майбутньої технічної майстерності, підвищення рівня здоров'я та рухової активності контингенту дітей як базису для подальшого удосконалення функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості спортсменів.

## **1.2. Загальна фізична підготовка в структурі етапу початкової підготовки спортсменів у плаванні**

Загальна фізична підготовка – основа спортивної підготовки у всіх видах спорту, пов'язаних із руховою активністю. У вузькому розумінні, загальна фізична підготовка спрямована на вдосконалення рухових здібностей людини, у широкому – на всебічний гармонійний фізичний розвиток людини [23, 29, 31].

Загальна фізична підготовка становить базу для спеціальної фізичної підготовки та досягнення атлетом високих спортивних результатів в обраному виді спорту. Засобами загальної фізичної підготовки, в практиці підготовки спортсменів, є фізичні вправи у всьому їх широкому різноманітті, а завдання, в узагальненому вигляді спрямовані на [23]:

- 1) зміцнення та збереження здоров'я спортсмена; загальний розвиток функціональних можливостей організму атлетів; збереження високого рівня працездатності протягом всієї спортивної кар'єри;
- 2) розвиток рухових якостей спортсменів: витривалості, гнучкості, сили, спритності та швидкості;
- 3) створення основи для подальшої спеціальної фізичної підготовленості, характерної для кожного, окремо взятого, виду спорту.

Базуючись на матеріалі, що представлена у попередньому розділі кваліфікаційної роботи, відповідно до рекомендацій фахівців та загальної закономірності процесу багаторічного спортивного вдосконалення, можна

стверджувати, що метою етапу початкової підготовки є підготовка організму юного спортсмена до подальших спортивних навантажень, тобто загальний фізичний розвиток дитини.

Аналіз матеріалу, що міститься у навчально-методичній літературі, в тому числі, і у підручника з плавання [2, 26, 28, 30, 32-34], свідчить, що перший дорослий розряд у цьому виді спорту, має бути досягнутий шляхом рівноцінного застосування засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Це пояснюється тим, що спеціальна (плавальна підготовка) фізична підготовка є більш ефективною в досягненні разових результатів у спортивному плаванні, але її застосування без попередньої та поточної загальної фізичної підготовки, може мати негативний вплив на побудову подальшої вдалої спортивної кар'єри. Науковці стверджують [8, 12], що тренери, які на початкових етапах багаторічного вдосконалення, зловживають плавальною підготовкою своїх учнів на шкоду загальній фізичній підготовці, мають істотні проблеми із вдалими виступами учнів на подальших етапах багаторічного вдосконалення.

Говорячи про значущість загальної фізичної підготовки, доцільно відзначити, що вона закладає функціональну основу для подальших високих результатів юних плавців; збагачує руховий досвід молодих атлетів, дозволяє говорити про розвиток, надзвичайно важливих для плавців якостей, як швидкість, витривалість, спритність та ін.

Якісна загальна фізична підготовка обумовлює здатність юних плавців швидко опанувати нові рухові навички; а також визначає здатність кваліфікованих плавців швидко коректувати, як рухові дії, так і тактику змагальної діяльності, що у підсумку забезпечує високий спортивний результат та, відповідно, перемогу на змаганнях.

Науковці також зазначають, що роль загальної фізичної підготовки у тренувальному процесі полягає і в тому, що вона вносить різноманітність у тренувальний процес спортсменів [2, 24]. Дослідження біографій плавців,

дозволило нрройауковцям констатувати той факт, що багато зі спортсменів закінчили активні заняття спортом ще на етапі спеціалізованої базової підготовки через одноманітність тренувальної роботи, правцям набридло день у день накручувати кілометри у воді, монотонно працюючи кожного тренувального заняття [9]. Також, спеціалісти відзначають, що у спортсменів, з роками накопичується емоційна втома від тренувального процесу, яку не кожен атлет може подолати; в разі, коли на початкових етапах тренери не розбавляли процес спортивної підготовки молодого покоління засобами загальної фізичної підготовки, момент втрати мотивації до тренувального процесу може настати до того моменту, коли плавці будуть готові демонструвати високі спортивні результати [30, 31].

### **1.3. Рухливі ігри – складова тренувального процесу спортсменів груп початкової підготовки**

Аналіз фахової літератури, дозволяє говорити, що одним із основних завдань, яке має вирішити етап початкової підготовки, є – зацікавити дітей у виді спорту, створити позитивне ставлення як до тренувального процесу, так і до самовдосконалення [3,50, 65]. Одним з найефективніших засобів, що сприяють ефективному вирішенню поставлених завдань, є використання ігрового методу роботи зі спортсменами-початківцями.

Гра – необхідний вид діяльності дітей, у процесі якої відбивається накопичений дітьми життєвий досвід, поглиблюються та закріплюються уявлення про навколишній світ, вчаться та взаємодіяти та протистояти, діти набувають необхідних життєвих навичок. Спортивні ігри є чудовими підготовчими та підводними вправами для юних спортсменів. Вони доступні будь-кому, для їх проведення не потрібно майже жодного додаткового обладнання, вони цікаві та емоційні [10, 11, 24, 49].

Фахівці відзначають [5, 14, 58], що спортивні тренування із застосуванням рухливих ігор та ігрових вправ мають бути систематичними та

плановими з дотриманням гігієнічних умов, в них повинні дотримуватися наступних правил:

- 1) ігрові заняття бажано проводити на повітрі або в добре провітрюваному приміщенні;
- 2) приступати до занять не раніше, ніж через 0,5 години після їжі та не пізніше, ніж за 0,5 години до їжі;
- 3) одяг повинен бути легким;
- 4) стежити, щоб діти не втомлювалися;
- 5) особливу увагу приділяти добору різноманітних та цікавих для дітей ігор;
- 6) простота рухів при тренуванні фізичних якостей таких як: швидкість, сила та складність їх при розвитку спритності та координації рухів;
- 7) ігри повинні мати змагальний характер, щоб підвищувати емоційний настрій тренування;
- 8) ігри, що підбираються для тренування молодих плавців повинні відображати специфіку плавання, як виду спорту.

Рухливі ігри мають велике педагогічне значення, бо їм притаманні елементи захоплюючої боротьби, обстановка змагання, що швидко змінюється, завдання, що вимагають швидкого вирішення по ходу гри, все це сприяє вихованню, розвитку, самовладання, рішучості, наполегливості, кмітливості, включаючи такі популярні серед дітей і підлітків різновиди фізичної діяльності, як біг, стрибки та метання. Рухлива гра повинна захоплювати дітей та підлітків, але при цьому важливою умовою її використання є те, щоб захоплення грою не переростало у нездоровий азарт [15, 18, 53].

Особлива цінність рухливих ігор полягає у можливості одночасного впливу на моторну та психічну сфери особистості, яка бере участь у грі.

Використання рухливих ігор у процесі спортивного тренування відповідає і моральному вихованню юного спортсмена. Повага до суперника, почуття товариства, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до

вдосконалення – усі ці якості можуть успішно формуватися під впливом рухливих ігор [9, 36].

За допомогою ігор здійснюється розвиток рухових якостей, насамперед, швидкості, спритності та рухових якостей. Одночасно відбувається вдосконалення рухових навичок. Під впливом ігрових умов ці навички швидко закріплюються та вдосконалюються. У свою чергу, і прояв рухових якостей стає більш повним та різноманітним [27, 36, 43].

Рухливі ігри акумулюють різноманіття рухових дій. Їх можна систематизувати і оцінити за переважною спрямованістю у розвитку фізичних якостей чи вдосконалення рухових навичок.

Для вирішення виховних та освітніх завдань обов'язковою умовою ефективного застосування ігор стає їхнє поєднання з іншими видами фізичних вправ.

Рухливі ігри як засіб фізичного виховання юного спортсмена відрізняються низкою особливостей. Насамперед, вони формують активність і самостійність тих, хто бере участь у грі, колективність дій у мінливих умовах діяльності. Діяльність граючих підпорядкована правилам гри, які регламентують їхню поведінку та відносини. Правила полегшують вибір тактики дії та керівництва грою. Взаємини між граючими визначаються, передусім, змістом самої гри. Останнім часом все більшої популярності набувають різноманітні підготовчі ігри, спрощений зміст яких робить доступним для дітей раннє знайомство з такими спортивними іграми, як баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, теніс, бадмінтон та ін. [1, 7, 16].

Рухливі ігри, на відміну від спортивних ігор, не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Правила в рухливих іграх часто варіюються самими учасниками та керівниками залежно від умов, у яких проводяться ігри. Правила рухливих ігор, традиційно, не встановлюють точне число граючих, точний розмір майданчиків, варіюється також інвентар, що використовується спортсменами-гравцями (прапорці, кеглі, мотузка, волейбольний і

баскетбольний м'яч, гімнастичні обручі, гімнастична чи проста палиця тощо, гімнастична лавка тощо).

Дослідження дозволяють виділити різні підходи до класифікації рухливих ігор [8, 12, 38, 57] зокрема:

- рухливі ігри;
- ігри з предметами;
- ігри зі співом;
- розумні ігри.

Відповідно до іншої класифікації:

- рухливі ігри без предметів;
- рухливі ігри із предметами;
- спокійні ігри (доміно, шашки);
- ігри з гімнастичними вправами;
- розумні ігри;
- ігри в карти та фокуси.

Класифікація рухливих ігор залежно від ступеня уваги чи неувважності, з якими вони пов'язані:

- рухливі ігри без допоміжних засобів;
- рухливі ігри із допоміжними засобами;
- спокійні ігри із допоміжними засобами;
- гімнастичні ігри з допоміжними засобами та без них;
- розумні ігри;
- громадські ігри.

Групування ігор, зважаючи на переважний рід діяльності у грі:

- ігри, які сприяють гормональному розвитку м'язової діяльності;
- ігри, спрямовані на розвиток рухливості та спритності;
- ігри, які служать для розвитку гнучкості та витонченості рухів;
- ігри, спрямовані на розвиток органів чуття;

- ігри, завдяки яким розвиваються розумові здібності;
- для дівчаток ще додається група: ігри, що сприяють розвитку материнського почуття та господарності.

Рухливі ігри можуть бути індивідуальними чи колективними. Індивідуальні ігри організуються самими дітьми, у формі корисних занять на дозвіллі, активного відпочинку.

У колективних рухливих іграх беруть участь групи гравців. Для всіх колективних рухливих ігор характерна боротьба змагання, в них кожен виступає за себе або кожен за свій колектив. У змагальній боротьбі властива взаємодопомога, взаємовиручка на користь досягнення встановленої мети. Постійно змінюється ситуація, що вимагає від гравців швидкості реакції. Змінюються взаємини між гравцями: кожен прагне створити для себе або для свого колективу найбільш вигідне порівняно з суперником становище. Перед гравцями необхідно щоразу ставити певні освітні завдання, що відповідають характеру складності майбутньої гри. Кожна гра, відібрана з метою фізичного виховання, обов'язково має забезпечити вирішення максимально можливої кількості освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

Фахівці відзначають, що є ігри, які виробляють жорстокість, що розпалюють національну ненависть, які погано діють на нервову систему, викликають азарт; є ігри, що мають величезне виховне значення, що зміцнюють волю, що виховують почуття справедливості, вміння допомогти у біді тощо [12].

Спортивні ігри є самостійною групою ігрових видів спорту. Їхня характерна риса – безпосередня боротьба з суперником, в результаті якої є переваги в досягненні кінцевої мети гри. Сучасні спортивні ігри – це найвища форма розвитку народних рухливих ігор. Спортивні ігри відрізняє складніша техніка рухів та певна тактика поведінки у процесі гри, а це вимагає від учасників спеціальної підготовки, тренування. Правила у них суворо регламентовані, вони вимагають спеціальних майданчиків та обладнання.

Кожна спортивна гра розрахована на точно встановлену кількість гравців.

У тренувальних заняттях у різних видах спорту застосовуються елементи інших видів спорту.

### **Висновки до розділу 1**

Відповідальним періодом на шляху становлення спортсмена високого класу у плаванні є початковий етап занять. Завдання тренера на даному етапі із дитини яка інколи навіть ніколи не займалась спортом зробити юного спортсмена. Особливості змісту тренувальної діяльності даного етапу навчально-тренувального процесу обумовлені біологічними закономірностями індивідуальної програми розвитку дитини. В тренувальному процесі необхідно знайти шляхи найбільш ефективного досягнення завдань пов'язаних з виявленням здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту, засвоєння техніки та тактики виду спорту та всебічного розвитку організму дитини.

Актуальним є питання реалізації рухливих ігор як засобу розвитку рухових якостей саме на етапі початкової підготовки спортсменів. Автори пов'язують дану закономірність з притаманним контингенту дітей молодшого шкільного віку приваляючого виду діяльності, а саме гру. Більше того використання рухливих ігор у тренувальному процесі дозволяє позбавити дитину одноманітності та довготривалого виконання монотонних дій, чого взагалі потрібно уникати під час занять з дітьми. Створений сприятливий емоційний фон занять у ігровій діяльності дозволяє підвищити мотивацію до занять, а також сформувати необхідні морально-вольові якості спортсмена (взаємоповагу, взаємодопомогу, рішучість та інш.).

Натомість за результатами аналізу науково-методичної літератури слід підкреслити фрагментарний характер наукових досліджень щодо розвитку рухових якостей юних спортсменів у плаванні на етапі початкової підготовки із використанням засобів ігрової діяльності. Дані положення обумовлюють

групу невирішених питань пов'язаних із підвищенням ефективності тренувального процесу у плаванні на початковому етапі занять, що визначило основні напрямки наступного наукового пошуку.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Відповідно до мети, для вирішення завдань кваліфікаційної роботи нами було визначено комплекс методів дослідження, що включав:

- аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інформації мережі інтернет;
- опитування;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

#### **2.1.1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інформації мережі інтернет**

В процесі розгляду питання побудови занять у плаванні на етапі початкової підготовки спрямованої на розвиток рухових якостей дітей було проаналізовано та узагальнено праці провідних теоретиків та практиків спортивної науки як України так й інших країн, матеріали мережі Інтернет. Суттєвий внесок інших науковців було систематизовано з позиції актуальності наступних питань:

- особливості побудови багаторічної підготовки у плаванні та безпосередньо початкового етапу підготовки юних спортсменів;
- проаналізовано ключові позиції здійснення процесу підготовки на початковому етапі занять, з'ясовано першочерговість розвитку рухових якостей спортсменів-початківців, як основи для подальшої спеціальної

фізичної підготовки та формування техніки рухових дій у обраному виді спорту;

- здійснено систематизацію наявних наукових знань щодо змісту поняття «рухові якості в спорті», їх класифікації, проведено аналіз провідного досвіду науковців щодо розвитку рухових якостей спортсменів у різних видах спорту;

- визначено роль та місце ігрового методу в процесі підготовки спортсменів, які знаходяться на етапі початкової підготовки в рамках багаторічного спортивного вдосконалення;

- сформульовано проблемне поле невирішених питань в системі підготовки спортсменів-початківців у плаванні.

Аналіз даних теоретичних положень дозволив сформувати теоретичне підґрунтя розробки засобів розвитку рухових якостей спортсменів на початковому етапі підготовки у плаванні.

В процесі аналізу науково-методичної літератури проаналізовано 65 джерел наукової та спеціальної літератури, законодавчої бази з питань фізичної культури та спорту та діяльності ДЮСШ. Додатково було проаналізовано джерела мережі Інтернет із окресленого у кваліфікаційному дослідженні кола питань.

### **2.1.2. Анкетування**

Анкетування – різновид опитування; метод отримання інформації шляхом письмових відповідей на стандартизовані питання, що містяться в анкеті.

Сутність анкетування полягає в тому, що дослідник отримує інформацію з тих відповідей респондентів, які вони дають на поставлені поставленого в бланку анкети запитання.

В нашому дослідженні анкетування проводилось з метою визначення думки тренерів щодо питань реалізації ігрової діяльності у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів у плаванні. В опитуванні брали

участь кваліфіковані тренери із досвідом роботи не менше п'яти років. Анкета містила чотири питання, деякі з яких передбачали ранжування запропонованих відповідей, із застосуванням методу експертної оцінки (метод переваги).

*Анкета для тренерів*

Шановні респонденти!

Просимо Вас дати відповіді на запропоновані запитання, що будуть враховані під час розробки комплексу заходів підвищення рухових якостей спортсменів у плаванні на початковому етапі підготовки.

Ваш вік \_\_\_\_\_

Здобутий рівень освіти \_\_\_\_\_  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)

Досвід роботи на посаді тренера \_\_\_\_\_

1. Який із запропонованих напрямів підготовки спортсменів у плаванні Ви вважаєте пріоритетним на етапі початкової підготовки? (розташуйте у порядку зростання, де 1 – найбільша значущість, 10 – найменша):

«Напрямок підготовки»	Рівень значущості
Розвиток вміння триматися на воді	
Силові здібності	
Спеціальна витривалість	
Розвиток відчуття води	
Швидкість	
Координаційні здібності	
Загальна витривалість	
Гнучкість	
Концентрація і стійкість уваги	
Спритність рук	

2. Чи важливо розвивати координаційні здібності спортсмена для підвищення технічної майстерності спортсменів у плаванні (вірний, на Вашу думку, варіант, позначте V)?

так;

ні;

не можу визначитись.

3. Визначте засоби? які Ви вважаєте пріоритетними для розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні на етапі початкової підготовки? (розташуйте у порядку зростання, де 1 – найбільша значущість, 10 – найменша):

	Рівень значущості
Застосування вправ на нестійкій опорі	
Комплекси спеціальних вправ у воді	
Спеціальні вправи із засобів плавання	
Різновиди ходьби та бігу	
Спортивні ігри	
Комплекси спеціальних вправ на суші	
Рухливі ігри	

4. Визначте складову частину заняття в якій Ви вважаєте за доцільне розвивати координаційні здібності у юних спортсменів? (розташуйте у порядку зростання, де 1 – найбільша значущість, 10 – найменша):

	Рівень значущості
У змісті основної частини занять	
У змісті заключної частини занять	
У змісті підготовчої частини занять	
Ціле заняття	
Окреме заняття у воді	
Окреме заняття на суші	

*Дякуємо за увагу до нашої анкети, отримані дані будуть покладені в розробку удосконалення підходів до розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні.*

**2.1.3. Педагогічне спостереження** є планомірним аналізом і оцінкою індивідуального методу організації навчально-виховного процесу без втручання дослідника в ході цього процесу [21].

Педагогічне спостереження дає можливість судити про безліч деталей педагогічного процесу в їх динаміці, дозволяє фіксувати педагогічні події безпосередньо в момент їх перебігу [21].

В результаті педагогічного спостереження дослідник отримують фактичні відомості про події [22, 23].

Використання даного методу у нашому дослідженні обумовлено необхідністю отримання інформації щодо особливостей побудови навчально-тренувального процесу у плаванні на етапі початкової підготовки. Серед завдань які вирішувались в процесі педагогічного спостереження було: аналіз методики, засобів та методів розвитку рухових якостей у юних спортсменів; реакція дітей на запропоноване фізичне навантаження; рівень сформованості мотивації до занять фізичними вправами; проаналізовано досвід використання ігрового методу в процесі підготовки спортсменів та особливості його реалізації з даним контингентом. Результати педагогічних спостережень були враховані під час розробки методичних підходів до розвитку рухових якостей юних спортсменів у плаванні засобами ігрової діяльності.

Педагогічне спостереження було проведено у період з 2022 р. по 2023 р. за участю спортивних груп початкової підготовки у плаванні на базі спортивного клубу «СКА» м. Київ.

**2.1.4. Педагогічний експеримент** проводився у вигляді констатувального педагогічного експерименту.

Констатувальний педагогічний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про рівень фізичної підготовленості юних

спортсменів у плаванні, а саме загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості. Також в процесі дослідження було проаналізовано думку тренера рів із досвідом роботи більше аніж п'ять років. Дослідження проводилось з метою визначення напрямів підвищення рухових якостей у спортсменів у плаванні на етапі початкової підготовки. До проведення педагогічного експерименту було запрошено двадцять сім дітей 8-9 років, що займаються плаванням на етапі початкової підготовки, першого року навчання. Під час організації педагогічного експерименту було отримано згоду батьків на участь їх дітей у педагогічному експерименті.

**2.1.5. Педагогічне тестування.** В межах проведення педагогічного експерименту проводилось тестування фізичної підготовленості. Визначення групи тестів для аналізу, визначався виходячи з рекомендацій представлених в науково-методичній літературі [35]. Обрані тести відповідали критеріям інформативності та надійності:

- a) кидок набивного м'яча 1 кг с положення сидячи, м;
- b) нахил вперед із положення стоячи, см;
- c) викрут прямих рук вперед-назад, см;
- d) човниковий біг 3\*10 м, с;
- e) стрибок у довжину поштовхом двома з місця, см;
- f) для визначення рухових якостей проводилось визначення проби Ромберга, Бірюк, ластівка, ходьба по прямій із закритими очима.
- g) довжина ковзання, м;
- h) оцінювалась техніка кроль на груді, 25 м з допомогою тільки ніг;
- i) оцінювалась техніка кроль на груді, 25 м у повній координації;
- j) пропливання дистанції 100 м технічно вірно.

При проведенні педагогічного тестування всім юним спортсменам давалася детальна інструкція, і створювалися стандартні умови.

#### **2.1.6. Методи математичної статистики**

В основу об'єктивного аналізу отриманих даних було покладено

використання методів математичної статистики, серед яких методи описової статистики, метод експертної оцінки (ранжування), які широко представлені у практиці з фізичного виховання і спорту.

Застосування даних методів обумовлено необхідністю аналізу явищ що вивчалися, проведення процесів збору, обробки даних та їх подальша достовірна інтерпретація.

Під час статистичної обробки одержаних даних було використано пакет прикладних програм «Statistica 8.0» (StatSoft, США) та електронних таблиць «Excel 2007» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин.

## **2.2. Організація досліджень**

Дослідження були проведені на базі басейну «Юність», м. Київ.

Дослідження передбачало три етапи науково-дослідної роботи.

**На першому етапі** (жовтень 2022 р. – січень 2023 р.) був проведений аналіз спеціалізованої літератури, інформації мережі інтернет за тематикою кваліфікаційного дослідження; були визначені мета й завдання роботи, предмет і об'єкт дослідження; обрані методи дослідження.

Було підготовлено вступ, I та II розділи кваліфікаційної роботи; перелік основних літературних джерел.

**На другому етапі** дослідження (лютий – червень 2023 р.) було проаналізовано існуючі підходи до організації занять плаванням дітей на початковому етапі багаторічної підготовки. Проводилось педагогічне спостереження за окресленими напрямками дослідження ефективності процесу спортивного тренування. Проаналізовано методичні підходи до розвитку рухових якостей юних спортсменів. Проведено педагогічний експеримент. У дослідженні приймали участь 27 юних спортсменів (15 хлопчиків та 12 дівчат). Проведено анкетування тренерів.

Було підготовлено III розділ роботи.

**На третьому етапі дослідження** (вересень 2022 – січень 2023 р.) було узагальнено результати теоретичного аналізу науково-методичної літератури, проаналізовано результати проведення педагогічного експерименту, що стало підґрунтям розробки методичних підходів до розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні на етапі початкової підготовки.

Було підготовлено IV розділ роботи, сформульовано висновки; здійснено комплекс заходів щодо оформлення кваліфікаційної роботи та підготовки її до захисту.

## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПЛАВАННІ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### **3.1. Рівень фізичної підготовленості спортсменів у плаванні на етапі початкової підготовки**

Дослідження рівня фізичної підготовленості спортсменів-плавців, які знаходяться на етапі початкової підготовки відбувалось за допомогою засобів педагогічного контролю (педагогічних тестів, що відображають рівень загальної фізичної підготовленості дитини). Загалом, контроль в системі, як спортивного тренування, так і загального фізичного виховання, дозволяє створювати загальну картину тих змін, що відбуваються у різних сторонах підготовленості спортсменів, в тому числі і у плаванні під впливом індивідуальної програми розвитку та безумовно впливу тренувального процесу [21, 23].

З метою визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів у плаванні було проведено педагогічний експеримент за участю двадцяти семи спортсменів восьми – дев'яти років, які спеціалізуються у плаванні та знаходяться на етапі початкової підготовки (перший рік навчання плаванню).

Під час контролю фізичної підготовленості юних спортсменів-плавців, який передбачено нормативними документами щодо організації тренувального процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах ін. ми орієнтувались на рекомендації спеціалістів щодо рівня фізичної підготовленості юних спортсменів [35].

Загалом характеризуючи отримані результати педагогічного тестування (дані фізичної підготовленості юних спортсменів), які представлені в табл. 3.1, 3.2, можна відзначити те, що серед дівчат 8-9 років отримані показники виконання тестових вправ у переважній більшості тестів не відповідали

нормативним даним для даного віку, статі та виду спорту за тими показниками, що вивчались (були нижчими за встановлені норми).

Таблиця 3.1

**Результати тестування фізичної підготовленості юних плавців – дівчат (n=12)**

Контрольні вправи	Статистичні параметри	
	$\bar{x}$	s
Кидок набивного м'яча 1 кг з положення сидячи, м	3,42	0,61
Нахил вперед стоячи, см	5,71	0,92
Викрут прямих рук вперед-назад, см	35,91	6,7
Стрибок у довжину поштовхом двома з місця, см	132,15	11,21
Човниковий біг 3*10 м, с	10,53	0,34
Проба Ромберга, с	10,33	1,14
Проба Бірюк, с	7,83	1,07
Ластівка, с	8,17	2,41
Ходьба по прямій із закритими очима, см	21,01	2,73

Вивчення загальної фізичної підготовленості юних спортсменок підтверджує дещо знижені показники за вивченням рухових здібностей (у порівнянні з нормативними величинами). Так, за показниками спритності в човниковому бігу 3\*10 м результати виконання тесту були показані згідно нормативних значень для даного віку та етапу підготовки в плаванні. Натомість за показниками збереження статичної рівноваги, стійкої пози в тестах Проба Ромберга, Бірюк та ластівка на жаль, отримані результати не відповідали необхідним для даного віку нормативним показникам. На нашу думку, це може бути пояснено, з одного боку недостатньою сформованістю даної якості у дитини, та з іншого боку – відсутністю цілеспрямованого впливу на показники вертикальної стійкості тіла спортсменів на початковому етапі тренувального процесу у плаванні.

Отримані нами дані підтверджені результатами досліджень інших авторів. В той самий час існуючі напрацювання авторів підтверджують наявність кореляційних взаємозв'язків успіху під час виконання даних тестів зі спортивним результатом.

Дослідження дозволяють говорити про те, що результати виконання запропонованих тестових вправ хлопцями також були нижчими у порівнянні з рекомендованими для юних спортсменів на першому році занять початкового етапу у плаванні (табл. 3.2.).

*Таблиця 3.2*

**Результати тестування фізичної підготовленості юних плавців – хлопців  
(n=15)**

Контрольні вправи	Статистичні параметри	
	$\bar{x}$	s
Кидок набивного м'яча 1 кг с положення сидячи, м	3,82	0,31
Нахил вперед стоячи, см	3,7	0,9
Викрут прямих рук вперед-назад, см	44,8	5,6
Стрибок у довжину поштовхом двома з місця, см	143,13	15,8
Човниковий біг 3*10 м, с	10,0	0,6
Різниця висоти вистрибування вгору двома ногами разом зі сплеском рук та без нього, см	8,3	1,2
Проба Ромберга, с	10,33	1,1
Проба Бірюк, с	7,83	1,0
Ластівка,	8,17	2,4
Ходьба по прямій із закритими очима, см	20	2,1

Найнижчі результати юні плавці продемонстрували у тестових вправах, які характеризують показники силових здібностей спортсменів, а саме – у тесті «кидок набивного м'яча 1 кг з положення сидячи», при цьому значення рекомендовані у даному руховому тесті, за встановленими нормами для

даного етапу, віку та статі повинні були скласти 4,5 м, натомість отримані дані склали  $3,82 \pm 0,31$  м.

Порівняння отриманих результатів педагогічного тестування хлопців та дівчат, дозволяє нам говорити про те, що показники хлопців не мали статистично достовірних відмінностей від показників дівчат.

Окрім цього підтверджено загальні низькі показники юних спортсменів, під час виконання рухових тестів на координацію, що загалом відповідає тенденції у дівчат.

В процесі проведення дослідження окрім показників загальної фізичної підготовленості також було проаналізовано ступінь засвоєння спеціальних рухових дій у плаванні. Успіх виконання яких також визначається ступенем розвитку рухових якостей.

Спочатку, як і в попередньому тестуванні було проведено тестування юних спортсменок (табл. 3.3).

*Таблиця 3.3*

**Показники технічної та плавальної підготовленості плавців – дівчат  
(n=12)**

Контрольні вправи	Статистичні параметри	
	$\bar{x}$	s
Техніка плавання кроль на груді, 25 м з допомогою тільки ніг	52,1%	4,1%
Довжина ковзання, м	7,4	0,8
Техніка плавання кроль на груді, 25 м у повній координації	51,1 %	3,3%
Проливання 100 м технічно вірно	32,2%	2,8%

Аналізуючи отримані дані слід зазначити, що за результатами виконання спеціальних рухових тестових завдань, які відображають нормативні показники спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменок, можна відзначити, що у тесті довжина ковзання, серед юних спортсменок більшість впорались із встановленим контрольним нормативом 6 м, що свідчить про

здатність узгоджувати свої рухи у водному середовищі. Натомість аналізуючи результати успіху дівчаток у результатах аналізу техніки проливання дистанції 25 м та 100 м слід звернути увагу на достатньо низькі показники, що підтверджує відсутність узгодження рухів у просторі під час виконання рухових дій у водному середовищі. Натомість, також слід зазначити, що на меті даного етапу (початкової підготовки) було саме ознайомлення дітей із технікою даного виду плавання, що не потребувало закріплення стійкої рухової навички.

Загалом аналізуючи отримані дані дівчат хотілось би зазначити наявну тенденцію низьких показників прояву координаційних та силових здібностей, що призводить до зниження показників технічної підготовленості.

Наступним кроком роботи був аналіз виконання вправ, що відображають показники спеціальної фізичної підготовленості хлопчиків-плавців, які знаходяться на етапі початкової підготовки (табл. 3.4).

*Таблиця 3.4*

**Показники технічної та плавальної підготовленості плавців – хлопців  
(n=15)**

Контрольні вправи	Статистичні параметри	
	$\bar{x}$	s
Довжина ковзання, м	9,7	0,51
Техніка плавання всіма способами, 25 м з допомогою тільки ніг	61,2%	5,4%
Проливання 100 м технічно вірно	32,31%	3,61%
Техніка плавання всіма способами, 25 м у повній координації	47,5%	2,82%

Аналізуючи результати хлопців нами було визначено відповідність тенденції притаманної для дівчат того самого віку та етапу тренувального процесу у плаванні, а саме високі показники у виконанні тесту на визначення

довжини ковзання, що склала у середньому 9,7 м при стандартному відхиленні 0,51 м.

Але отримані результати проливання юними спортсменами дистанції 25 м та 100 м свідчать про недостатній рівень технічної підготовленості юних спортсменів та наявності великої кількості помилок під час виконання даних рухових тренувальних завдань. Натомість показники хлопців у подоланні 25 м були кращі у порівнянні з дівчатами того самого віку.

Отримані результати потребують впровадження у тренувальний процес юних спортсменів спеціальних заходів підвищення координаційних та силових здібностей, що може стати основою для розвитку технічної майстерності у плаванні як на початковому етапі занять так і в подальших етапах.

### **3.2. Експертне оцінювання думки тренерів щодо методичних засад розвитку рухових якостей юних спортсменів у плаванні**

З метою обґрунтування та розробки методичних засад розвитку рухових якостей юних спортсменів-початківців у плаванні, в процесі виконання кваліфікаційних досліджень, нами було проведено експертне опитування із залученням кваліфікованих тренерів досвід роботи яких перевищував п'ять років. До опитування було залучено дванадцять тренерів.

Серед ключових питань проводимого опитування було визначення думки респондентів щодо провідних сторін підготовленості спортсменів на які слід звертати увагу під час підготовки юних спортсменів, які знаходяться на етапі початкової підготовки.

Результати опитування дозволяють говорити про те, що майже 92,8 % тренерів висловили свою думку про першочерговість розвитку вміння триматися на воді у юних спортсменів, тобто проголосували майже одноголосно (табл. 3.5), такий підхід є цілком виправданим для контингенту

дітей які тільки почали систематично займатися таким видом спорту, як плавання.

Таблиця 3.5

**Аналіз думки тренерів щодо пріоритетів спрямованості тренувального процесу у юних спортсменів у плаванні (n=12)**

Напрями підготовки юних спортсменів	Розподіл за місцем у рейтингу		
	місце у рейтингу	середній ранг, $\bar{r}$	стандартне відхилення, $s$
Розвиток вміння триматися на воді	1	1,42	0,67
Координаційні здібності	2	2,08	0,90
Силові здібності	3	2,75	0,75
Гнучкість	4	4,08	1,00
Швидкість	5	5,17	0,83
Загальна витривалість	6	6,00	1,04
Розвиток відчуття води	7	7,00	0,85
Концентрація і стійкість уваги	8	8,08	1,00
Спеціальна витривалість	9	9,08	0,90
Спритність рук	10	9,50	0,67

Під час аналізу середньостатистичні дані представлені у вигляді  $(\bar{r}; s)$ , де  $\bar{r}$  – середній ранг,  $s$  – стандартне відхилення.

На другому місці (2,08; 0,9 умов. од.) у рейтингу тренери розташували необхідність розвитку рухових якостей у дітей, що підтверджено спричинено необхідністю узгоджувати свої рухові дії у водному середовищі, триматися на воді.

Третім (2,75;0,75 умов. од.) за важливістю напрямком діяльності у підготовці юних спортсменів експерти визначили розвиток силових здібностей та загальне укріплення м'язового корсету.

Також серед пріоритетних напрямів підготовки було обрано розвиток гнучкості у юних спортсменів. Даному напрямку підготовки спортсменів тренери надали загальне четверте рангове місце (4,08; 1,00 умов. од.).

Логічна послідовність пріоритетів підготовки спортсменів на початковому етапі підготовки у плаванні прослідковується у їх відношенні до формування спеціальної витривалості (дев'яте рангове місце) та спритності рук (десяте рангове місце), які набувають важливого значення на більш пізніх етапах тренувального процесу.

Загалом оцінюючи думку експертів слід відмітити ступінь її узгодженості, що підтверджено значенням коефіцієнта конкордації Кендела, що складав  $W=0,92$ .

Опитування тренерів доводить що всі 100 % тренерів впевненні у важливості розвитку рухових якостей, як основи підвищення технічної майстерності спортсменів у плаванні.

Водночас аналіз відповідей експертів стосовно пріоритетних засобів розвитку рухових якостей у спортсменів в плаванні на етапі початкової підготовки, підтверджує варіативне бачення у кожного з них та відсутності однаковості у судженнях. Так, аналізуючи рівень узгодженості думки експертів спостерігаємо дещо знижені показники коефіцієнту узгодженості думки експертів коефіцієнта конкордації Кендела, що складав  $W=0,89$ . Дані результати свідчать про власне бачення у тренерів найбільш ефективних засобів підвищення рухових якостей спортсменів у плаванні (табл. 3.6), тим не менш, значення коефіцієнта конкордації Кендела підтверджує узгодженість думки експертів.

Під час аналізу відповідей респондентів, в рамках вирішення завдань, що були поставлені у роботі, ми хотіли зазначити пріоритетність використання засобів рухливих ігор у структурі занять на розвиток рухових якостей юних спортсменів у плаванні.

Таблиця 3.6

**Аналіз думки тренерів щодо засобів розвитку рухових якостей юних спортсменів у плаванні (n=12)**

Засоби розвитку рухових якостей	Розподіл за місцем у рейтингу		
	місце у рейтингу	середній ранг, $\bar{r}$	стандартне відхилення, $s$
Рухливі ігри	1	1,33	0,65
Комплекси спеціальних вправ у воді	2	2,08	0,67
Спортивні ігри	3	2,67	0,78
Комплекси спеціальних вправ на суші	4	4,00	0,43
Застосування вправ на нестійкій опорі	5	5,42	0,90
Спеціальні вправи із засобів плавання	6	5,92	0,67
Різновиди ходьби та бігу	7	6,58	0,67

Також в процесі проведення експертного опитування серед групи питань щодо методичних засад розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні на початковому етапі навчання було приділено увагу визначенню частини заняття в якій слід віддавати перевагу провадженню засобів розвитку рухових якостей (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Аналіз думки експертів щодо розподілу засобів розвитку рухових  
якостей у змісті тренувального заняття (n=12)**

Складова структури заняття	Розподіл за місцем у рейтингу		
	місце у рейтингу	середній ранг, $\bar{r}$	стандартне відхилення, $s$
У змісті основної частини занять	1	1,33	0,65
У змісті підготовчої частини занять	2	2,17	0,83
Ціле заняття	3	2,75	0,75
У змісті заключної частини занять	4	4,17	1,11
Окреме заняття на суші	5	5,17	0,58
Окреме заняття у воді	6	5,42	0,79

Серед запропонованих варіантів відповідей тренери віддавали перевагу розвитку рухових якостей у змісті основної частини заняття (перше рейтингове місце) 1,33;0,65 ум.од. та підготовчій частині заняття (друге рейтингове місце) 2,17; 0,83 ум.од., що підтверджує думку дослідників відносно необхідності виконання вправ на координацію з урахуванням ступеня стомлення спортсмена. Також серед експертів було визначено пріоритет застосування окремого заняття (третє рангове місце) 2,75; 0,75 умов од. спрямованого на розвиток рухових якостей, яке передбачає застосування вправ на суші та у воді.

### **3.3. Обґрунтування та розробка методичних рекомендацій розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні засобами ігрової діяльності**

Численні дослідження рухових якостей спортсменів у різних видах спорту підтверджують необхідність специфічного розвитку рухових якостей у

відповідності до певного виду [17, 19, 44, 45, 54 та ін.]. У даному контексті ми розглядали особливості розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні із позиції визначення пріоритетного періоду їх розвитку на етапі початкової підготовки.

Етап початкової підготовки у плаванні є важливою складовою у підготовці спортсменів високого класу, бо саме в цей період відбувається формування та закріплення навичок техніки рухових дій, а також гармонійний розвиток особистості по всім напрямам майбутнього спортсмена [26, 31, 35]. Саме в цей період відбувається початковий розвиток основних рухових якостей, серед яких координаційні здібності.

У спортивному плаванні фахівці [20, 28] звертають увагу на важливість розвитку наступних видів рухових здібностей, які багато в чому визначають рівень майстерності плавця:

- 1) здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів - відображати рівень оволодіння такими відчуттями і сприйняттями як зусиль, що розвиваються, часу, темпу, ритму, і найбільш важливе - почуття води;
- 2) здатність до довільного розслаблення і напруження м'язів, що істотно впливає на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів плавців;
- 3) здатність оцінювати і регулювати динамічні, а також просторово-часові характеристики, що важливо для спортсмена, оскільки в плаванні дуже обмежені можливості використання в процесі техніко-тактичної та фізичної підготовки зорового і слухового аналізаторів, так як спортсмен знаходиться в незвичному та нестандартному для організму середовищі.

Початковий етап підготовки у плаванні супроводжується первинним ознайомленням дітей з правилами поведінки у басейні та загального знайомства з водою. Серед важливих напрямів діяльності задля зменшення процесу адаптації до нових умов діяльності слід визначити: формування

навички особистої гігієни та здатності до самообслуговування, знайомство з культурно-гігієнічними нормами; формування мотивації та інтересу до систематичних занять плаванням; ознайомлення з правилами безпечної поведінки у воді; запобігання формуванню та подолання страху перед водою; розвиток фізичних якостей; навчання видам пересування у воді, подоланню опору води, триматися на воді, виконувати занурення у воду, затримку дихання у воді та інш.; формування важливих для спортсмена особистісних якостей.

З урахуванням того, що спортивна діяльність у плаванні вимагає від спортсмена швидкого сприйняття оточення, переробки за короткий проміжок часу отриманої інформації і дуже точних дій по просторовим, тимчасовим і силовим параметрами при загальному дефіциті часу було визначено завдання тренувального процесу під час розвитку рухових якостей:

1. удосконалення здібності узгоджувати рухи різними частинами тіла;
2. контроль симетричності навантаження на різні кінцівки;
3. узгодження рухів у відповідності до силових, просторових, часових параметрів.

Складовою спрямованого впливу на координаційні здібності юних спортсменів було застосування системного підходу використання тренувальних засобів. Загалом під час побудови занять дотримувались поступового збільшення тренувального навантаження, використання загально підготовчих засобів, засобів спеціальної фізичної підготовки (фізичні вправи які максимально наближені за структурою рухових дій до основних рухових навичок у плаванні).

Окрім цього діяльність базувалась на таких принципах як активності, доступності, послідовності.

З урахуванням вікових особливостей навчання руховим діям та притаманних контингенту дітей молодшого шкільного віку пріоритетним видам діяльності широко застосовувався наочний метод, у формі зорового

сприйняття запропонованих до виконання фізичних вправ та асоціацій які можуть виникнути у дітей під час пояснення тренером сутності фізичних вправ у плаванні. Наприклад, це такі ігри, як: «Працюємо руками як млин», «Занурюємося як кіт», «Пірнаємо як дельфін», де має також розвиватись і асоціативне мислення; виконання таких рухів, є не лише корисним, а й створює відповідний позитивний ефект, що, в свою чергу, істотно покращує якість тренувального процесу.

Основним методом, що було реалізовано задля формування рухових якостей дітей був ігровий метод, сутність якого полягала у підпорядкуванні програми впливу змісту, умовам та правилам гри.

Враховуючи рекомендації фахівців, під час розвитку рухових якостей юних спортсменів у змісті естафет були використані фізичні вправи, які пов'язані з подоланням координаційних труднощів; вимагали від виконавця правильності, швидкості, раціональності під час виконанні складних у координаційному сенсі рухових дій; відзначались новизною й незвичністю для виконавця; виконання звичних вже засвоєних вправ у нових варіативних умовах.

Рухлива гра має особливу цінність як у фізичному розвитку юних спортсменів так й покращенні рівня їх фізичної підготовленості. Цінність рухових ігор у підготовці юних плавців полягає у розвитку різноманіття рухової бази, створенні ситуацій коли юний спортсмен вимушений швидко реагувати на змінні умови, приймати рішення в неочікуваних ситуаціях; переключатись із виконання одних рухових дій на інші; проявляти спостережливість, орієнтуватись у просторі, співвідносити відстань та напрям руху; узгоджувати власні дії із іншими спортсменами, що загалом оказує сприятливий вплив на розвиток рухових якостей юних спортсменів у плаванні. Окрім цього саме у ігровій діяльності досягається формування необхідних особистісних якостей юного спортсмена, має місце створення умов щодо подолання власних страхів так саме й при виконанні координаційної складних

рухів. Високе емоційне забарвлення занять створює умови для виконання фізичних вправ не зосереджуючись на складності їх виконання чи обсягу на фоні великого внутрішнього бажання та задоволення.

При підборі ігор і комплектуванні команд враховувалися наповнюваність груп, плавальна підготовка юних спортсменів, їх вік і стать, умова і місце проведення, наявний інвентар.

Обов'язково під час проведення гри учасники знайомляться з правилами або умовами гри, відповідали рівню підготовленості юних спортсменів, закінчувалися підбиттям підсумків і виявленням переможців.

По співвідношенню спрямованості вправ на розвиток рухових якостей ми орієнтувались на рекомендації фахівців відповідно до яких 25 % засобів спрямовано на розвиток статичних вправ та 75 % динамічним вправам.

Ігри були використанні у різних частинах занять (підготовчій, основній, заключній), але принциповими відмінностями було педагогічна спрямованість та об'єм. У підготовчій частині заняття більше були використані ігри, що спрямовані на підвищення емоційного фону заняття, сприяння розвитку швидкості, рівноваги, спритності, загального позитивного впливу на вестибулярний апарат. По співвідношенню запропонованих засобів, було використано дві гри або одна гра та естафета. Серед завдань дотримання необхідного фізичного навантаження було не визвати значного стомлення. За тривалістю гра займала 2-4 хв. із можливим інтервалом відпочинку 3 хв. задля достатнього відновлення сил. Використовувались ігри на увагу які виконувались як на суші так й у воді.

У структурі основної частини занять ігри були використані у обсязі 15-20% від тривалості заняття. Змістовне наповнення ігрової діяльності відповідало завданням, що визначались для проведення заняття. Серед даних напрямів діяльності було: підготовка опорно-рухового апарату до виконання основного навантаження в процесі заняття; розвиток рухових якостей, швидкості та інш. Параметри фізичного навантаження під час гри визначались

виходячи з їх складності з позиції рухових якостей та часу на їх проведення. Загалом було використано 2-3 гри спрямовані на вдосконалення та закріплення опанованих рухових дій. В структуру основної частини також були включені ігри-змагання, що були реалізовані у кінці основної частини тренувального заняття, загальна тривалість кожної гри не мала перевищувати 2-3 хв.

Особлива увага під час визначення змісту гри визначалась відповідним добором вправ та етапом їх освоєння. Так, у випадках коли відбувалось початкове навчання руховій дії, у ігровій діяльності були використані елементи технічних дій. У ситуаціях, коли юні спортсмени засвоїли рухову дію, то у ігровій діяльності було використано дані дії у повному обсязі з можливим створенням варіативного виконання рухових завдань, інколи в ускладнених умовах виконання.

Під час визначення ролі та місця ігрової діяльності в структурі розвитку рухових якостей дітей ми орієнтувались на думку, що багаторазове повторення різних ігор при навчанні юних спортсменів плаванню сприяє створенню динамічного стереотипу рухів, що сприяє прискореному оволодінню технікою плавання у воді. Гра захоплює, що створює емоційний фон для зняття напруги і страху в воді, спонукає спортсменів до активного виконання вправ, тому ігри дуже рекомендуються при навчанні плаванню дітей. Граючи, дитина непомітно звикає до властивостей водного середовища настільки, що потреба в умінні плавати виникає сама собою.

Дослідження дозволили виділити та систематизувати ігри, які доцільно використовувати при роботі зі спортсменами – початківцями у такому виді спорту, як плавання. На початковому етапі занять плаванням рухливі ігри із знайомства з водним середовищем (табл. 3.8) застосовувались у основній частині занять, в подальшому вони використовувались у підготовчій частині.

Таблиця 3.8

**Основні напрями застосування рухливих ігор у плаванні на початковому етапі підготовки**

<b>№</b>	<b>Сутність гри</b>	<b>Назва гри</b>
1.	Ігри для освоєння у водному середовищі	«Море хвилюється», «Хто вище?», «Переправа», «Риби й сітка», «Карасі й коропа»
1.1.	із зануренням у воду	«Хто швидше сховається під воду?», «Лягушата», «Водолази», «Поїзд в тунель»
1.2.	на спливання і лежання на воді	«Медуза», «Поплавок», «П'ятнашки з поплавком»
1.3.	з видихами в воду	«У кого більше міхурів?», «Ваньки-встаньки», «Гойдалки»
1.4.	з ковзанням	«Хто далі проковзне?», «Дельфіни», «Торпеди»
2.	Навчання елементів техніки плавання	«Фонтан», «Ромашка», «Плаваючі стріли», «Млин», «Гусінь», «Гонки з дошкою»
3.	Підвищення рівня фізичного розвитку	«Буксир», «Топтання води», «Хто вище вистрибне з води», «За м'ячем - вплав», «П'ятнашки в воді», «перетягування і перештурхування»
4.	Ігри зі стрибками у воду	«Не отставай», «Стрибки в коло», «Хто далі стрибне?», «Хто далі проковзне?», «Злови м'яч під час стрибка»
5.	Розвиток апарату дихання	«Прудкий м'ячик», «Гойдалка», «У кого більше пузирів», «Потяг у тунелі»

Підсумовуючи розглянуті теоретичні підходи до побудови занять плаванням на основі ігрового методу та отриманні дані педагогічного експерименту слід запропонувати наступні рекомендації до формування рухових якостей юних спортсменів у плаванні на етапі початкової підготовки:

- чітка постановка педагогічного завдання під час визначення змісту гри;

- враховувати координаційну складність завдань під час визначення змісту гри чи естафети;

- параметри фізичного навантаження під час ігрової діяльності визначаються підходами до розвитку координаційних дібностей, а саме спрямованість гри на розвиток рухових якостей не повинна реалізовуватись на фоні стомлення;

- диференціація змісту ігрової діяльності повинна відповідати основним структурним складовим навчально-тренувального заняття, а саме які завдання визначені для підготовчої, основної та заключної частини занять; середня тривалість гри повинна складати 2-3 хв. із загальною кількістю 2-3 гри в залежності від частини заняття;

- під час добору фізичних вправ для розвитку рухових якостей у змісті ігрової діяльності слід віддавати перевагу динамічним вправам (75 %) у порівнянні зі статичними (25 %);

- урахування індивідуальних особливостей юних спортсменів (віку, статі, рівня підготовленості з плавання та інш.), формування команд приблизно рівних за складом;

- дотримання організаційно-методичних умов проведення гри (якісна підготовка місця проведення та інвентарю, доступне пояснення ходу та правил гри із можливим показом);

- початок проведення гри, пояснення правил її проведення, рекомендовано починати у ігровому вихідному положенні у воді, достатньо коротко, за умови прохолодної води - на суші;

- тренер під час проведення гри повинен чітко керувати її проведенням, коректувати правильність дій спортсменів, слідкувати за технікою виконання окремих рухових дій, відпрацювання яких визначалось як мета організації гри;

- завершенням проведення гри повинно стати визначення її результату, надання роз'яснень щодо дій спортсменів, виявлення помилок під час

проведення гри, відзначити кращих гравців, визначити думку самих спортсменів щодо ходу гри та можливих помилок.

Застосування у тренувальному процесі рухливих ігор у воді дозволяє навчити у більш короткий термін плавати.

Окрім підходів до розвитку ракових якостей юних спортсменів ми особливу увагу також приділяли формуванню мотивації до систематичних занять плаванням.

На думку дослідників [9] мотивація є тією рушійною силою, що сприятливо впливає на фізичну підготовленість юних плавців. Мотивація впливає на всі на характер усіх процесів спортивної діяльності (реакція організму на фізичне навантаження, відновлення, засвоєння технічних елементів, прояв вольових якостей тощо. Важливою особливістю спортивної мотивації є її прямиий вплив на результат змагальної діяльності, який, як відомо, залежить від усіх складових підготовленості спортсмена (загальної й спеціальної фізичної, технічної, тактичної, функціональної підготовки) [9].

У змісті методичних прийомів розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні було враховано формування мотивації, серед яких:

- використання музичного супроводу під час занять на «суші»;
- варіативний підхід до організації занять та визначення параметрів фізичного навантаження;
- застосування прийомів виховання відповідальності та самостійності у спортсменів (створення умов самостійного проведення юними спортсменами занять на «суші» та воді)

### **Висновки до розділу 3**

Не зважаючи на більш високі результати хлопців порівняно з дівчатами, у результаті оцінювання подолання юними спортсменами дистанції 25 м та 100 м встановлено недостатній рівень їх технічної підготовленості та наявність великої кількості помилок під час виконання даних рухових завдань.

У процесі розвитку рухових якостей юних спортсменів використовувався ігровий метод як найбільш ефективний метод навчання плавання дітей, реалізація якого за рахунок створення позитивного емоційного фону зумовлює зняття напруги і страху в воді і сприяє активному виконанню спортсменами вправ.

Ігри, які використовувались, мали різну спрямованість, як-от освоєння у водному середовищі, навчання елементів техніки плавання, підвищення рівня фізичного розвитку, розвиток апарату дихання, навчання стрибкам у воду.

У змісті методичних прийомів розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні було враховано необхідність формування у юних спортсменів позитивної мотивації до занять плаванням.

## РОЗДІЛ 4

### ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ

Навчання плаванню дітей – важлива складова розвитку стародавнього суспільства, коли це вміння забезпечувало можливість людини здобути собі їжу, сховатись від ворожих набігів, тощо. Сьогодні часи змінилися, плавання перетворилось у вид спорту, а також має велику популярність як різновид рекреаційної діяльності.

Дослідження дозволяють говорити про наявність значного масиву накопичених знань щодо навчання дітей плаванню, також фахівці відзначають, що етап початкової підготовки є базисом для подальшого багаторічного спортивного вдосконалення та обумовлює результативність спортивної кар'єри атлета у будь-якому виді спорту, в тому числі і у плаванні.

Саме на початковому етапі відбувається сприйняття дитиною себе, як спортсмена, який має ставити цілі та за допомогою регулярних тренувальних занять їх досягати. Тобто, завданням тренера, який працює з новачками – із дитини, що ніколи не займалась спортом зробити юного спортсмена. Також, особливостями даного етапу є те, що заняття розпочинаються у віці, коли організм дитини ще не звик до регулярних фізичних навантажень, які часто «накладаються» на втому від освітнього процесу у школі.

Враховуючи вищезазначене, нами було підтверджена думка фахівців [2, 4, 22, 33 та ін.], що тренер під час роботи із групами початкової підготовки має сприяти вирішенню таких завдань:

- звернути увагу на загальний розвиток організму юного спортсмена; на розвиток основних рухових якостей (загальну фізичну підготовку);
- «адаптувати» дитину до тренувального процесу;
- сприяти створенню позитивної мотивації юних спортсменів до занять спортом;
- створити уявлення у дитини про особливості виду спорту.

Також, в процесі роботи, нами було підтверджено доцільність використання ігрового методу при роботі зі спортсменами груп початкової підготовки, як такого, що:

- дозволяє створити позитивну мотивацію до занять спортом;
- сприяє загальному фізичному розвитку дитини;
- дозволяє оволодіти елементами техніки виду спорту;
- сприяє формуванню особистості дитини: вчить приймати рішення в умовах ліміту часу, взаємодіяти із іншими учасниками тренувального процесу, конкурувати, перемагати та програвати тощо.

Дослідження дозволяють говорити і про те, що тренеру груп початкової підготовки, в процесі проведення тренувальних занять, необхідно виявити здібності своїх учнів до обраного виду спорту, з урахуванням специфіки кожної дисципліни виду спорту, етапів розучування техніки та тактики виду спорту та загального розвитку організму дитини.

В рамках дослідження нами було вивчено програмні матеріали та проведене педагогічне тестування, що відображало основні рухові здібності спортсменів та спортсменок груп початкової підготовки у плавання. Результати тестування показали, що за результатами тестування переважна більшість, як юних спортсменів, так і спортсменок, «відстають» від встановлених норм. Зазначене стимулювало нас до пошуку оптимальних шляхів підвищення рівня розвитку рухових якостей у спортсменів груп початкової підготовки.

Провевши аналіз літературних джерел, бесіди із тренерами, було виділено ігровий метод, як такий, використання якого дозволяє вирішити проблему «відставання» за показниками рухових якостей від нормативних показників для дітей цього віку та етапу багаторічної підготовки у такому виді спорту, як плавання.

Дослідження дозволили виділити та систематизувати ігри, які доцільно використовувати при роботі з плавцями груп початкової підготовки. Такий

підхід дав змогу сформулювати наступні **методичні рекомендації** щодо впровадження рухливих ігор в практику роботи зі спортсменами груп початкової підготовки у плаванні:

1. В роботі зі спортсменами груп початкової підготовки у плаванні доцільно використовувати різноманітні, а не вузькоспрямовані рухливі ігри. Зокрема, це рухливі ігри:
  - спрямовані на освоєння дитини у водному середовищі (ігри із зануренням у воду, ігри на спливання і лежання на воді, ігри з видихами в воду, ігри з ковзанням);
  - спрямовані на навчання елементів техніки плавання;
  - спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку;
  - зі стрибками у воду.
2. В рамках використання ігрового методу, при роботі з плавцями груп початкової підготовки тренер має дотримуватись наступних методичних положень :
  - чітке уявлення про очікуваний педагогічний ефект та чітка постановка педагогічного завдання під час визначення змісту гри;
  - враховування фізичних можливостей юних спортсменів, їх відповідність складності завданням, що будуть у грі під час підбору гри та визначення її змісту;
  - фізичне та емоційне навантаження на юного спортсмена, під час ігрової діяльності мають обумовлюватись поточним станом дитини, тобто спрямованість гри на розвиток рухових якостей не повинна реалізовуватись на фоні стомлення спортсменів, які входять до груп початкової підготовки;
  - зміст ігрової діяльності, має бути диференційованим та відповідати основним структурним складовим – основним завданням, які мають

- бути вирішені на конкретному навчально-тренувальному занятті, а також частині самого заняття (підготовча, основна, заключна);
- середня тривалість однієї гри для спортсменів-плавців груп початкової підготовки має становити 2-3 хвилини; загалом доцільно проводити дві – три гри, в залежності від частини (підготовча, основна, заключна) заняття;
  - здійснюючи підбір фізичних вправ, що будуть спрямовані на розвиток рухових юних спортсменів, тренеру з плавання, у змісті ігрової діяльності, доцільно віддавати перевагу динамічним вправам (75 % від загальної кількості вправ) у порівняння зі статичними (25 % від загальної кількості вправ);
  - при підборі ігор для навчально-тренувального заняття зі спортсменами груп початкової підготовки, тренер має враховувати такі індивідуальні особливості юних плавців, як: вік, стать, загальний рівень фізичної підготовленості, рівень спеціальної фізичної підготовленості («підготовленості з плавання») тощо; спортсмени до ігрових команд мають бути розподілені таким чином, щоб загальний рівень команд за показниками розвитку рухових якостей, був приблизно однаковим;
  - тренер, або особа яка проводить гру, має слідкувати за дотриманням організаційно-методичних умов проведення гри, що передбачає:
    - 1) перевірку підготовленості місця проведення гри та інвентарю (в разі необхідності – підготовка місця);
    - 2) доступне пояснення сутності та правил гри із можливим показом основних елементів;
    - 3) поточний контроль за виконанням рухових дій та дотриманням правил гри;
    - 4) забезпечувати поточний контроль за безпекою місця проведення гри спортсменами груп початкової підготовки;
    - 5) забезпечити контроль місця проведення після проведення самої гри.

- початок гри та пояснення її правил має відбуватись у достатньо короткий проміжок часу, що пов'язано з температурою води; також правила можна проговорювати до того, як спортсмени увійшли до воду, однак, і в такому випадку, доцільно оцінювати температуру приміщення;
- тренер під час проведення гри повинен чітко керувати її проведенням, коректувати правильність дій юних спортсменів, слідкувати за технікою виконання окремих рухових дій, відпрацювання яких визначалось як мета організації гри;
- завершенням проведення гри повинно стати визначення її результату, надання роз'яснень щодо дій спортсменів, виявлення помилок під час проведення гри, відзначення кращих гравців, визначення думки самих спортсменів щодо ходу гри та можливих помилок.

У змісті методичних прийомів розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні було враховано необхідність формування у юних спортсменів позитивної мотивації до занять плаванням.

## ВИСНОВКИ

1. Найважливішою умовою досягнення плавцями найвищих результатів є процес планування багаторічної підготовки, основу якого складають як загальні закономірності становлення спортивної майстерності плавців, так і індивідуальні особливості кожного конкретного спортсмена.

У теперішній час при плануванні тренувального процесу в плаванні розглядають етапи початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, етап підготовки до найвищих досягнень, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та етап збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень. При цьому протягом для перших 4-6 років занять характерна відсутність періодизації річного циклу підготовки, а спрямованість тренувальної діяльності, співвідношення тренувальних засобів різної спрямованості протягом року змінюється відповідно по поступовості становлення спортивної майстерності юних плавців.

2. У ході вивчення стану розвитку рухових якостей спортсменів на початковому етапі багаторічної підготовки у плаванні, отримано емпіричні дані щодо рівня фізичної підготовленості юних спортсменів у плаванні, а саме загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості. Не зважаючи на те, що координаційні здібності багато в чому визначають рівень майстерності плавця, дозволяючи оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів, доволіно розслабляти й напружувати м'язи, оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові характеристики встановлено, що результати виконання тесту в човниковому бігу 3\*10 м на прояв спритності відповідали нормативним значень для даного віку та етапу підготовки в плаванні, показники збереження статичної рівноваги, стійкої пози не відповідали необхідним для даного віку, простежувалась тенденція до

низьких показників прояву координаційних та силових здібностей у юних спортсменів, що призводить до зниження показників технічної підготовленості. Такі результати свідчать на нагальну необхідність розвивати координаційні здібності у юних плавців.

3. Унаслідок застосування методу експертних оцінок визначено, що провідними сторонами підготовленості спортсменів-плавців на етапі початкової підготовки є вміння триматися на воді у юних спортсменів, координаційні та силові здібності. При цьому серед найбільш ефективних засобів розвитку рухових якостей юних спортсменів експерти насамперед вказали рухливі ігри, а також комплекси спеціальних вправ у воді й спортивні ігри.

4. У ході визначення найбільш ефективних методичних підходів до розвитку рухових якостей спортсменів у плаванні на початковому етапі багаторічної підготовки доведено, що застосування у тренувальному процесі рухливих ігор у воді дозволяє навчити у більш короткий термін плавати. При цьому на початковому етапі занять плаванням рухливі ігри із знайомства з водним середовищем доцільно застосовувати в основній частині занять, а в подальшому – у підготовчій частині.

У процесі формування рухових якостей юних спортсменів головну увагу було приділено ігровому методу на тлі багаторазового повторення різних ігор. За рахунок такого підходу при навчанні юних спортсменів плаванню створюється динамічний стереотип рухів, унаслідок чого відбувається прискорене оволодіння технікою плавання у воді.

За тривалістю гра займала 2-4 хв. із можливим інтервалом відпочинку 3 хв. задля достатнього відновлення сил, а щодо співвідношення спрямованості вправ на розвиток рухових якостей, ми поклалися на думку фахівців, згідно з якою 25 % засобів доцільно спрямовувати на виконання статичних вправ та 75 % тренувального навантаження приділяти динамічним вправам.

Серед основних напрямків застосування рухливих ігор у плаванні на початковому етапі підготовки слід вказати на ігри, спрямовані на освоєння у водному середовищі, зокрема ігри із зануренням у воду, ігри на спливання і лежання на воді, ігри з видихами в воду, ігри з ковзанням, навчання елементів техніки плавання, підвищення рівня фізичного розвитку, розвиток апарату дихання та ігри зі стрибками у воду.

5. Окрім підходів до розвитку рухових якостей юних спортсменів, ми особливу увагу також приділяли формуванню мотивації до систематичних занять плаванням шляхом застосування таких методичних прийомів як використання музичного супроводу під час занять на «суші», варіативний підхід до організації занять та визначення параметрів фізичного навантаження, застосування прийомів виховання відповідальності та самостійності у спортсменів.

Дане дослідження не вичерпує всіх піднятих питань: у даному напрямку слід провести додаткове дослідження, спрямоване на впровадження запропонованих методичних підходів у навчально-тренувальний процес юних плавців та експериментально оцінити їх ефективність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойчук Р. І. Теоретичне обґрунтування програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 7-11.
2. Большакова І. В. Періодизація багаторічної підготовки плавців [дисертація]. Київ : НУФВСУ, 2015. 190 с.
3. Бороздин В. Я., Бороздина О. В. Подходы к повышению эффективности начального этапа многолетней подготовки спортсменов. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2017. №1. С. 7-12.
4. Ботнарєнко Ф. А., Шарпова Т. В. Плавание: Рабочая программа по курсу повышения пед. и спортив. мастерства (КППСМ) для студентов фак. физ. воспитания. Кишинев, 1980. 23 с.
5. Бужина І. В., Дікалова О. О., Гричик Д. В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 112(3). С.105-117.
6. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. Киев : Здоров'я, 1988. 136 с., ил.
7. Буцька Л. В. Особливості змін показників імунітету та серцево-судинної системи при довготривалій адаптації. *Наука і освіта*. 2013. №4. С. 90-92.
8. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів: навч. посіб. Київ : Освіта України, 2010. 288 с.
9. Грецький О., Мицкан Б. Вплив мотивації на показники фізичної підготовленості юних плавців. МНВСНУ [інтернет]. 22, Січень 2020 [цит. за

02, Листопад 2023]; (10):91-5. Доступно:  
<http://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/629>

10. Грицюк С. А. Позакласна ігрова діяльність як засіб фізичної підготовки молодших школярів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 5(1). С. 68-71.

11. Гузарь В. Н. Спортивные и подвижные игры на воде. Спортивні ігри. 2019. №. 1. С. 4-15.

12. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності [автореферат]. Київ; Ін-т пробл. виховання АПН України, 2008. 20 с.

13. Дубинин Д. Е. Развитие координации движений у детей 6–7 лет на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике. В: Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2018. С. 75-77.

14. Дубовис М. С., Короп Ю. О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя. Київ : Рад. школа, 1991. 143 с.

15. Зубко В. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020 №28. С. 136-44.

16. Козак А.М., Ибраимова М. В. Построение тренировочного процесса юных теннисистов с учётом специфики развития и контроля их координационных способностей. *Физическое воспитание студентов*. 2014. №6. С.17-24.

17. Козетов И. И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет [диссертация]. Киев : НУФВСУ, 2001. 237 с.
18. Колумбет О. М. Развитие координационных способностей молодежи: Монография. Київ : Освіта України, 2014. 420 с.
19. Комаров Л. Г. Методика обучения плаванию детей школьного возраста, основанная на комплексной оценке приобретаемых навыков: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1990. – 24 с., ил.
20. Короп Ю. А., Цвек С. Ф. Обучение детей плаванию. Киев: Радянська школа, 1985. 96 с., ил.
21. Костюкевич В. М, Шинкарук О. А, Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах: навчальний посібник (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
22. Крутецкий В. А. Проблемы формирования и развития способностей. *Вопросы психологии*. 2013. № 2. С. 25.
23. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І, Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
24. Лепшочков Р. Б. Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов. *Педагогический опыт: теория, методика, практика*. 2016. № 1(6). С. 355-357.
25. Любчак С. В. Влияние игр в воде на развитие координационных способностей детей с церебральным параличом. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. № 5. С. 153-156.
26. Макаренко Л. П. Плавание. Физкультура и спорт, 1979. 144 с., ил.
27. Миниханов В. А. Развитие координационных способностей в процессе спортивной тренировки занимающихся спортивными видами

единоборств с применением специфических двигательных тренировочных заданий. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018. №. 2. С. 63-70.

28. Парфенов В. А. Плавание: Учеб. для фак. физ. воспитания пед. ин-тов. Изд. 2-е, перераб. и доп. Киев : Вища школа, 1978. 285 с.

29. Пилипко О., Дружинінська К. Моделювання техніко-тактичних дій спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в плаванні способом брас на дистанціях різної довжини. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4. С. 91-97.

30. Платонов В. Н. (ред.) Спортивное плавание: Путь к успеху. В 2-х книгах. Книга 1. Киев : Олимп. лит., 2011. 480 с.

31. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев : Олимпийская литература, 2012. 1093 с.

32. Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Інтернет]. 2020 [цитовано 2020 Квіт 20]. Постанова Кабінету Міністрів України № 248. 2016 Берез 16. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/248-2016-%D0%BF#Text>

33. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Інтернет]. 2020 [цитовано 2022 Квіт 20]. Постанова Кабінету Міністрів України № 993. 2008 Листоп 11. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#n10>

34. Пыжов В. В. Методика преподавания при массовом обучении плаванию (на материале пионерских лагерей УССР): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1971. 21 с.

35. Сахновський К. П. Навчальна програма: Плавання навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Молодь, 1995. 93 с.

36. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
37. Сокирко О. С. Навчання плавання глухих дітей дошкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013ю № 1. С. 123-7.
38. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации. *Теория и практика физической культуры*. 1998. № 6ю С. 8-12.
39. Сулейманов И. И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение. *Теория и практика физической культуры*. 2001. №3. С. 12-16.
40. Тани А. А. О возможностях индивидуализации начального обучения плаванию в возрасте 16-18 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тарту, 1975. 22 с.
41. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта. Київ : Здоров'я, 1986. 208 с.
42. Троценко Т. Використання ігрової діяльності у формуванні моральних якостей молодших школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008 Т. 2. С. 253-255.
43. Тюрєнко А. Ю. Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности [електроний ресурс]. Доступно: <https://nauchkor.ru/pubs/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-protssesse-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-5a4032177966e104c6a3e889>.
44. Упитис И. И. Взаимосвязь между вегетативными (кровообращение и дыхание) и двигательными функциями при циклических движениях (бег и плавание): Автореф. дис. ... канд. биол. наук. Тарту, 1984. 21 с.

45. Хіменес Х. Р. Етапи багаторічної підготовки спортсменів: Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів, 2015. Доступно: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3738>
46. Черкашин А. А., Николаева Е. С., Воронков А. В., Кадимов А. Р. Использование подвижных игр в начальной подготовке дзюдоистов. *Дискурс*. 2018. №8(22). С. 89-93.
47. Черняев Э. Г., Чепелев В. И. Как научить детей плавать: Альбом. Киев : Рад. школа, 1987. 76 с., ил
48. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания. Киев : Здоров'я, 1981. 192 с., ил.
49. Демчишин А. А, Кухин В. Н., Назоло Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. Киев : Здоровье. 1989. С. 16-63.
50. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. Киев : Здоровье. 1986. 214 с.
51. Мулик В. В, Камаев О. И, Блещунов Н. В. Основы начальной подготовки юных биатлонистов. Методические рекомендации для студентов и тренеров ФПК. Харьков, 1990, 69 с.
52. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Учебное издание. Киев : Олимпийская литература. 1997. 508 с.
53. Жилюк В. Использование комплексов украинских народных подвижных игр с учениками младших классов. Материалы первой всеукраинской конференции аспирантов отрасли физической культуры. Львов. 1997. С. 56-57.
54. Пітин М., Задорожна О. Засоби теоретичної підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини / за ред. Євгена Приступи. Львів, 2013. Вип. 1. С. 169–173.

55. Павленко Ю. Організація та середовище системи науковометодичного забезпечення олімпійської підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2011. № 4(6). С. 34–39.
56. Чупрун Н., Юрченко И., Юрченко Э. Возрастные особенности развития координационных способностей детей 6-9 лет. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. № 2(24). С. 296-300.
57. Шейко Л., Пащенко Н. Эффективность применения подвижных игр в воде на этапах начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 2. С. 88-93.
58. Шейко Л. В. Применение подвижных игр для предупреждения возникновения чувства страха у детей младшего школьного возраста на этапе освоения с водой. *Спортивні ігри*. 2017. № 1. С. 84–88.
59. Шкрібтій ЮМ. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки [дисертація]. Київ : НУФВСУ, 2006. 415 с.
60. Hestbaek L., Andersen STh., Skovgaard Th., Olesen L.G., Elmose M., Bleses D. et al. Influence of motor skills training on childrens development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. *Trials*. 2017. 400 p.
61. Kolumbet A. N. Theoretical and methodical going near development of coordinating capabilities of young people. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2012. № 4. P. 62-65.
62. Ostapiak Z., Vypasniak I., Lisovskyi B., Mytskan T. Respiratory Tract Dysfunction in Sportsmen. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2. С. 169-177.
63. Schramm E., red. Sportschwimmen: Hochschullerbuch. Berlin : Sportverlag, 1987. 330 s., ill.

64. Wrotniak B. H., Epstein L. H., Dorn J. M. The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, 2006. 2006 Dec. № 118(6). P. 1758-1765.

65. Zaporozhanov V. A., Boraczynski T. Preparation of children with the limited possibilities to tutoring in a comprehensive school - a step to spirituality and humanism. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2009. № 4. P. 52-55.