

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КОРОЛЬЧУК БОГДАН ВАДИМОВИЧ

УДК: 796.011.3-057.874:797.21(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
У СПОРТИВНОМУ КЛУБІ З ПЛАВАННЯ**

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Б. В. Корольчук

Науковий керівник: Шкрібтій Юрій Матвійович, доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор

Київ – 2023

АНОТАЦІЯ

Корольчук Б. В. Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023.

Дисертаційне дослідження присвячено підвищенню ефективності тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання через запровадження доцільних організаційно-методичних підходів до побудови тренувального процесу.

Вибір цього напрямку наукового дослідження визначається його актуальністю з позиції оптимізації навчально-тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку в цілому та розкриття можливостей реалізації клубної форми проведення занять зокрема. Організація та методика проведення занять в умовах спортивного клубу з плавання має свої особливості у порівнянні з традиційними формами проведення занять в дитячо-юнацьких спортивних школах. Під час організації таких занять з дітьми молодшого шкільного віку серед ключових положень закладається їх оздоровча спрямованість та створення рівних можливостей самореалізації у плаванні незалежно від природних задатків дітей. Сучасний стан наукових досліджень з цієї проблематики доводить обмежену кількість наукових розробок із запровадження клубної форми організації занять та наявності великої кількості невирішених питань, одним серед яких є саме розробка організаційно-методичних підходів побудови тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

Мета дослідження – теоретично і експериментально обґрунтувати ефективність організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet, аналіз документальних матеріалів, педагогічні, соціологічні, антропометричні, фізіологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України та спортивного клубу «Sporttrend», що функціонує на базі закладу загальної середньої освіти з поглибленим вивченням іноземних мов № 315 м. Києва. До участі у констатуючому педагогічному експерименті під час оцінки показників фізичного стану та рівня плавальної підготовленості було залучено 73 дитини віком 6–10 років, а під час оцінки рівня теоретичної підготовки щодо організації та проведення занять фізичними вправами та дотримання засад здорового способу життя, вивчення мотивів та інтересів дітей до занять фізичними вправами – 147 дітей віком 8-10 років та 123 особи з числа батьків юних спортсменів. Крім цього, вивчалась думка 9 експертів щодо різних напрямів діяльності спортивних клубів. У подальшому було проведено перетворюючий педагогічний експеримент, учасниками якого стали 73 дитини віком 6–10 років. Аналіз отриманих даних констатуючого педагогічного експерименту дозволив визначити ряд положень, які в подальшому визначили хід наукового дослідження.

Результати опитування дітей молодшого шкільного віку довели, що більшість дітей (95 зі 147 або 64,63 %) мають уявлення щодо сприятливого впливу занять фізичними вправами на рівень здоров'я людини. Крім цього, 128 дітей (87,07 %) опитаної групи мають умови для занять фізичними вправами, але систематично займаються тільки 28 (19,05 %) та, у більшості, своєї дотримуються засад здорового способу життя. При цьому серед пріоритетів занять фізичними вправами дітей були спілкування с друзями та

активний відпочинок і розвага – по 28,00 %, досягнення високого спортивного результату – 16,00 %, а щодо перешкод для занять, то ними були відсутність вільного часу (29,93 %) і неспроможність батьків оплачувати заняття (19,05 %).

Батьки дітей, відповідно до результатів опитувань, позитивно ставляться до занять руховою активністю їх дітей та наголошують на сприятливому впливі фізичних вправ на рівень захворюваності дітей і фізичної та розумової працездатності. При цьому батьки звертають увагу на самостійність при прийнятті дітьми рішення щодо того, чи займатися фізичними вправами чи ні.

Результати вивчення показників фізичного стану 73 дітей дозволили зробити висновок про те, що антропометричні показники більшості обстежених відповідають віковій нормі за показниками довжини та маси тіла, обхвату грудної клітки та значеннями індексу Рорера, тобто 56 із 73 обстежених (76,71 %) дітей мають гармонійний фізичний розвиток. Водночас за показниками діяльності серцево-судинної системи (ССС) учасники дослідження переважно мали хорошу та погану оцінки, а результати розрахунку адаптаційно-резервних можливостей (АРМ) кількісно розподілили учасників дослідження на такі групи: високий рівень – 6 (8,22 %), середній – 58 (79,45 %) та низький – 9 (12,33 %).

Аналіз думки експертів щодо функціонування спортивного клубу з плавання дозволив з'ясувати провідні аспекти ефективного перебігу навчально-тренувального процесу, до яких були віднесені наступні: підвищення фізичного стану дітей, удосконалення навички плавання, високий професіоналізм тренера. До групи факторів, які лімітують ефективність перебігу навчально-тренувального процесу, входили такі: 1) відсутність системи підвищення мотивації до занять; 2) недоліки у системі спортивно-клубної роботи; 3) малоефективне дидактичне наповнення програми занять.

У зв'язку з тим, що серед провідних аспектів стимулювання ефективності навчально-тренувального процесу було підвищення мотивації дітей до занять, експертами висловлювалась думка стосовно заходів її підвищення, а саме: проведення просвітницької роботи, застосування клубної форми проведення занять, широке застосування ігрового методу.

Крім цього, для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу із контингентом дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі із плавання потрібно формувати активну позицію батьків до цього процесу із застосуванням різноманітних форм співпраці.

З'ясування критеріїв ефективності, за якими слід оцінювати перебіг навчально-тренувального процесу, на думку експертів, підтверджує інформативність застосування показників фізичного стану дітей та динаміку змін показників плавальної (спеціальної) підготовленості.

Отримані результати спонукали до розробки організаційно-методичних підходів, побудови тренувальних занять з плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу.

Оптимізацію навчально-тренувальних занять з плавання дітей молодшого шкільного віку вбачаємо у формуванні готовності тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні. Основу цього підходу складає готовність тренера до виконання своїх функціональних обов'язків на такому рівні, враховуючи специфіку роботи з контингентом дітей молодшого шкільного віку, нівелювання проблемних питань пов'язані із не сформованістю професійно-значущих якостей тренера, відсутністю мотивації здійснення власної діяльності на високому рівні, низьким рівнем теоретичної підготовки по різних аспектам діяльності тренера.

Також, в рамках реалізації організаційно-методичних підходів побудови тренувальних занять, передбачено розробку координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення

завдань підготовки. В зв'язку з тим, що навчально-тренувальний процес має складну систему поетапного його впровадження, є необхідність розробки моделі підготовки дітей у плаванні в умовах спортивного клубу. Запропонована модель має блочний принцип побудови, включає теоретико-методичний, цільовий, програмно-методичний, діагностичний блоки. Кожен з цих блоків містить ключові положення побудови тренувальних занять дітей у плаванні, напрями діяльності, послідовність впровадження засобів плавання у навчально-тренувальний процес, етапи оволодіння навичкою плавання та контроль за ефективністю цього процесу.

Диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі врахування індивідуальних особливостей їх фізичного стану також була серед провідних організаційно-методичних засад побудови тренувальних занять дітей у плаванні. Цей підхід визначав засади організації навчально-тренувального процесу на належному рівні із контингентом дітей молодшого шкільного віку різних за показниками фізичного стану та плавальної підготовленості.

У зв'язку з необхідністю комплексного підходу до побудови тренувальних занять у плаванні в умовах спортивного клубу одним із підходів було визначено налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами тренувального процесу з метою досягнення максимальної його ефективності, а одним із першочергових завдань визначено налагодження співпраці між ними, формування активної позиції батьків.

Систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників визначався як напрям організаційно-методичного підходу до побудови навчально-тренувального процесу молодших школярів у плаванні.

Впровадження запропонованих підходів сприяло ряду позитивних змін показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. За показником гармонійності фізичного розвитку частка дітей збільшилася на 9,59 % (7 осіб

із 73-х). Аналіз динаміки змін показників функціональних можливостей ССС довів статистично значуще покращення ($p < 0,05$) значень індексу Робінсона та зменшення середнього його значення на 9,01 % із (88,77; 9,80) до (80,78; 8,07) ум. од., що відбулось за рахунок зменшення кількості дітей із поганою та середньою оцінкою індексу Робінсона. Так само виявлено позитивну динаміку стану вегетативної нервової системи. За період проведення педагогічного експерименту спостерігалась збільшення кількості дітей із сприятливим рівнем вегетативного індексу Кердо на 27,40 % (20 обстежених дітей), що відбулось за рахунок зменшення кількості дітей із середнім рівнем на 2,74 % (2 дитини) та із несприятливим – на 24,66 % (18 обстежених). Загальний позитивний ефект на функціональний стан організму прослідковується за результатами змін адаптаційно-резервних можливостей організму дітей, середня оцінка яких зросла на 13,20 %, що визначалось збільшенням частки дітей із високим рівнем адаптаційно-резервних можливостей на 10,96 % (8 осіб) за рахунок зменшення частки дітей із середнім та низьким рівнем на 4,11 % (3 особи) та 6,85 % (5 дітей з групи чисельністю 73 особи) відповідно.

Оцінка змін плавальної підготовленості дітей за період проведення педагогічного експерименту доводить статистично значущі позитивні зміни за всіма показниками. Пришвидшеними темпами відбувається покращення значення оцінки занурення обличчя у воду та присідання у воді, що може свідчити про поліпшення адаптації до водного середовища та подолання страху води у дітей. Бальна оцінка плавальної підготовленості мала позитивну динаміку, а загальне покращення середньої бальної оцінки склало 22,20 %. Крім цього, позитивні зміни спостерігались в індивідуальних показниках компетентності тренерів переважно за рахунок діяльнісно-операційного критерію на 18,8 %, що свідчить про покращення оцінки саме вміння керувати навчально-тренувальним процесом.

Основні положення наукової новизни проведеного педагогічного експерименту полягають у тому, що вперше обґрунтовано та розроблено

організаційно-методичні підходи побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання, серед яких: 1) готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні; 2) розробка координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки; 3) диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі урахування індивідуальних особливостей їх фізичного стану; 4) налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності; 5) систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності.

Вперше запропоновано структуру моделі підготовки юних спортсменів у плаванні, основними засадами якої визначено дотримання етапів її реалізації та алгоритму послідовності вирішення завдань підготовки, а структурними складовими запропонованої моделі були теоретико-методичний, цільовий, програмно-методичний, діагностичний блоки.

Уперше запропоновано критерії ефективності навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання, необхідними складовими якої є вивчення динаміки показників фізичного стану дітей, рівня їх плавальної підготовленості та доповнення системи контролю ефективності навчально-тренувального процесу складовими самоконтролю професійної компетентності тренера з плавання.

Практичне значення роботи полягає у визначенні значення ефективності клубної форми організації занять плаванням дітей молодшого шкільного віку; розробці моделі організації тренувальних занять з плавання, а також в емпіричній перевірці ефективності організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у

спортивному клубі з плавання для підвищення показників їх фізичного стану, плавальної підготовленості.

Організаційно-педагогічна модель розвитку шкільного спорту на основі діяльності спортивного клубу, практичні рекомендації та програма діяльності шкільного спортивного клубу апробовані і впроваджені в практику роботи «Спортивно-оздоровчого клубу «Київ-2000»», Академії плавання Бориса Зенова та в освітній процес кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України з дисциплін «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» і «Сучасні технології підготовки кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту», що підтверджується актами впровадження.

Ключові слова: спортивний клуб, плавання, діти молодшого шкільного віку, організаційно-методичні підходи, рухова активність, фізичний розвиток.

SUMMARY

Korolchuk B. Organizational and methodological approaches to the structuring training sessions for primary school children in a swimming sports club. - Qualification scientific work on the rights of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the speciality 017 Physical Culture and Sports. - National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2023.

The dissertation research is devoted to increasing the effectiveness of training sessions with primary school children in a swimming sports club through the introduction of appropriate organizational and methodological approaches to the training process.

The choice of this research direction is determined by its relevance in terms of optimizing the educational and training process in swimming for primary school children in swimming and exploring the possibilities of implementing the club-style format of conducting classes. The organization and methodology of

conducting classes in a swimming sports club have their own characteristics in comparison with the traditional forms of conducting classes in Children and Youth Sports School. When organizing swimming sessions for primary school children in a sports club, among the key principles is their health-oriented approach and the creation of equal opportunities for self-realization in swimming, regardless of children's natural abilities. The current state of scientific research on the discussed issue highlights a limited number of scientific developments regarding the introduction of a club format for organizing classes and the presence of many unresolved questions, one of which is the development of organizational and methodological approaches to structuring the training process for primary school children in a swimming sports club.

The purpose of the study is to theoretically and experimentally substantiate the effectiveness of organizational and methodological approaches to structuring training sessions with primary school children in a swimming sports club.

Research methods include the following ones: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature and information of the worldwide Internet, analysis of documentary materials, surveys, pedagogical, anthropometric, physiological research methods, methods of mathematical statistics.

The study was conducted based on the National University of Ukraine on Physical Education and Sport and the sports club "Sportrend", which operates based on the gymnasium No. 315 with an in-depth study of foreign languages in Kyiv. During the assessment of the physical condition and level of swimming fitness 73 children aged 6-10 years were involved in the pedagogical experiment, and during the assessment of the level of theoretical training in the organization and conduct of physical exercises and adherence to the principles of a healthy lifestyle, the study of motives and interests of children in physical exercises, 147 children aged 8-10 years and 123 parents of young athletes were involved. In addition, the opinion of 9 experts on various activities of sports clubs was studied.

Subsequently, a transformative pedagogical experiment was conducted, which involved 73 children aged 6-10 years.

The analysis of the data obtained from the exploratory pedagogical experiment allowed for the identification of a series of provisions that subsequently guided the course of the scientific research.

The results of the survey of primary school children indicated that the majority of children (95 out of 147, or 64.63%) have an understanding of the beneficial effects of physical exercises on human health. Additionally, 128 children (87.07%) in the surveyed group have the opportunity for physical exercises, but only 28 (19.05%) children engage in them regularly, and most of them adhere to the principles of a healthy lifestyle. Among the priorities of physical exercises for children, communication with friends and active recreation and entertainment each accounted for 28.00%, while achieving high sports results was at 16.00%. As for the barriers to exercise, the lack of free time (29.93%) and the inability of parents to pay for classes (19.05%) were the main obstacles.

According to the survey results, parents of children have a positive attitude towards their children's physical activity and emphasize the beneficial effects of physical exercises on children's health and physical and mental performance. Additionally, parents pay attention to the independence of children's decisions regarding whether to engage in physical exercises or not.

The results of the study of the physical condition of 73 children led to the conclusion that the anthropometric indicators of the majority of the examined correspond to the age norm in terms of body length and weight, chest circumference and Rohrer index values, that is, 56 out of 73 examined (76.71%) children have a harmonious physical development. At the same time, according to the indicators of cardiovascular system (CVS) activity, the participants of the study mostly had good and poor grades, and the results of the calculation of adaptation and reserve capacity (ARC) quantitatively divided the participants of the study into the following groups: high level - 6 (8.22%), medium - 58 (79.45%) and low - 9 (12.33%).

The analysis of experts' opinions on the functioning of the sports club on swimming allowed us to find out the leading aspects of the effective course of the educational and training process, which included the following: improving the physical condition of children, improving swimming skills, high professionalism of the coach. The group of factors that limit the effectiveness of the training process included the following: 1) lack of a system to increase motivation for training; 2) shortcomings in the system of sports club work; 3) ineffective didactic content of the training program.

Because among the leading aspects of stimulating the effectiveness of the educational and training process was to increase the motivation of children to study, the experts expressed an opinion on measures to improve it, namely, conducting educational work, the use of club form of classes, the widespread use of the game method.

In addition, to improve the efficiency of the training process with the contingent of children of primary school age in the swimming sports club, it is necessary to form an active position of parents in this process with the use of various forms of cooperation.

Clarification of the efficiency criteria by which the course of the training process should be evaluated, according to experts, confirms the informativeness of the use of indicators of children's physical condition and the dynamics of changes in swimming (special) fitness.

The obtained results prompted the development of organizational and methodological approaches to the construction of swimming training sessions for primary school children in a sports club.

We see the optimization of educational and training classes in swimming for primary school children in the formation of the coach's readiness to solve the problems of the educational and training process at a high professional level. The basis of this approach is the readiness of the coach to perform his functional duties at a high professional level, considering the specifics of working with the contingent of primary school children, levelling the problematic issues related to

the lack of formation of professionally significant qualities of the coach, lack of motivation to carry out their own activities at a high level, low level of theoretical training in various aspects of the coach's activity.

Also, within the framework of the implementation of organizational and methodological approaches to the construction of training sessions, the development of coordinated strategies for the functioning of the model of training of young athletes in compliance with its main stages and the algorithm of gradual solution of training tasks is envisaged. Since the training process has a complex system of phased implementation, there is a need to develop a model for training children in swimming in a sports club. The proposed model has a block principle of construction, including theoretical and methodological block, target, program-methodical, and diagnostic. Each of these blocks contains the key provisions of the construction of children's training sessions in swimming, the directions of activity, the sequence of implementation of swimming equipment in the educational and training process, the stages of mastering the skill of swimming and control over the effectiveness of this process.

Differentiation of the content of training of young athletes in swimming based on the individual characteristics of their physical condition was also among the leading organizational and methodological principles of training children in swimming. This approach determined the principles of organizing the educational and training process at the proper level with a contingent of primary school children of different physical conditions and swimming fitness.

In connection with the need for an integrated approach to the construction of training sessions in swimming in the conditions of a sports club, one of the approaches was the establishment of operational algorithms for interaction between the subjects of the educational process to achieve maximum efficiency. One of the priority tasks is the establishment of cooperation between the subjects of the educational and training process and the formation of an active position of parents.

Systematic control throughout the educational and training process with the introduction of various forms of control and the use of informative indicators was

determined as a director of the organizational and methodological approach to the construction of the educational and training process of junior schoolchildren in swimming.

The implementation of the proposed approaches contributed to a number of positive changes in the physical condition of primary school children. According to the indicator of harmony of physical development, the share of children increased by 9.59% (7 out of 73). The analysis of the dynamics of changes in the indicators of the functional capabilities of the cardiovascular system showed a statistically significant improvement ($p < 0.05$) of the Robinson index and a decrease in its average value by 9.01% from (88.77; 9.80) to (80.78; 8.07) units, which was due to a decrease in the number of children with poor and average Robinson index. The positive dynamics of the state of the autonomic nervous system were also revealed. During the period of the pedagogical experiment, there was an increase in the number of children with a favourable level of the Kerdo vegetative index by 27.40% (20 examined children), which was due to a decrease in the number of children with an average level by 2.74% (2 children) and with an unfavourable level – by 24.66% (18 examined). The general positive effect on the functional state of the organism can be traced by the results of changes in the adaptation and reserve capabilities of the organism of children, the average score of which increased by 13.20%, which was determined by an increase in the proportion of children with a high level of adaptation and reserve capabilities by 10.96% (8 people) due to a decrease in the proportion of children with an average and low level by 4.11 (3 people) and 6.85% (5 children from a group of 73 people), respectively.

Assessment of changes in the swimming fitness of children during the period of the pedagogical experiment proves statistically significant positive changes in all indicators. There is an accelerated improvement in the value of the assessment of face immersion in water and squatting in water, which may indicate an improvement in adaptation to the aquatic environment and overcoming the fear of water in children. The score of swimming fitness had a positive trend, and the

overall improvement of the average score was 22.20%. In addition, positive changes were observed in individual indicators of trainers' competence mainly due to the activity-operational criterion by 18.8%, which indicates an improvement in the assessment of the ability to manage the training process.

The main provisions of the scientific novelty of the conducted pedagogical experiment are that for the first time the organizational and methodological approaches to the construction of training sessions of primary school children in the conditions of a sports club in swimming are substantiated and developed, including 1) readiness of the coach to solve the problems of the training process at a high professional level; 2) development of coordinated strategies for the functioning of the model of training of young athletes in compliance with its main stages and algorithm of gradual solution of training problems; 3) differentiation of the content of training of young athletes in swimming based on the individual characteristics of their physical condition; 4) establishment of operational algorithms of interaction between the subjects of the educational process in order to achieve maximum efficiency; 5) For the first time the structure of the model of training of young athletes in swimming is proposed, the main principles of which are determined by the observance of the stages of its implementation and the algorithm of the sequence of solving the problems of training, and the structural components of the proposed model were theoretical and methodological block, target, program-methodical, diagnostic blocks; for the first time the criteria of effectiveness of the educational and training process of primary school children in the conditions of a sports club in swimming, the necessary components of which are the study of the dynamics of physical and mental state indicators, are proposed.

The practical significance of the work is to determine the importance of the effectiveness of the club form of organizing swimming lessons for primary school children. Development of the model of the organization of swimming training sessions, as well as empirical verification of the effectiveness of organizational and methodological approaches to the construction of training sessions for primary

school children in a sports club for swimming to improve their physical condition, and swimming fitness.

The organizational and pedagogical model of school sports development based on the activities of the sports club, practical recommendations and the program of activities of the school sports club have been tested and implemented in the practice of the sports club "Sports and Recreation Club "Kyiv-2000", the Borys Zenov Swimming Academy and into the educational process of the Aquatics Department of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine in the disciplines "Theory and Methods of Coaching in the Selected Sport" and "Modern Technologies for Training Qualified Athletes in Aquatics", which is confirmed by the implementation acts.

Keywords: sports club, swimming, primary school children, organizational and methodological approaches, physical activity, physical development.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Корольчук Б. Клубна система з плавання як основна форма організації шкільного спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 3. С. 33–38. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.3.33-38 Фахове видання України.

2. Корольчук Б. В. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 2 (146). С. 70–73. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).15 Фахове видання України.

3. Корольчук Б. В. Ефективність організаційно-методичних підходів до занять з молодшими школярами в спортивних клубах із плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми*

фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 7 (152). С. 70–74. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).17 Фахове видання України.

4. Корольчук Б. В. Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 10 (155). С. 89–94. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).21 Фахове видання України.

5. Shkrebtiiy Y., Korolchuk B., Nosova N. et al. Dynamics of Initial Swimming Readiness of Junior School Children in the School Sports Club. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023. № 23 (3). P. 423–430. DOI: [10.17309/tmfv.2023.3.15](https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.15) Фахове видання України, проіндексоване у базі даних Scopus (Q4). *Особистий внесок здобувача полягає у безпосередньому проведенні педагогічного експерименту та аналізі отриманих результатів.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Корольчук Б. В., Шкребтій Ю. М. Сприятливі аспекти для діяльності дитячих спортивних клубів з плавання. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали V Всеукраїнської електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 31 травня 2022 р.). / ред. О. А Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 65–67.

URL: <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBToRTRorbTc1tIzv/view> *Здобувачеві належить основний вклад у визначенні напрямку дослідження, мети та організації опитування експертів.*

2. Корольчук Б. В. Динаміка адаптаційно-резервних можливостей організму молодших школярів під впливом занять у спортивному клубі з плавання. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених (м. Київ, 16 вересня 2022 р.). Київ : НУФВСУ, 2022. С. 118–119. URL: <https://uni->

sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf

3. Корольчук Б. Досвід використання ігрового методу в структурі тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Київ, 25–26 серпня 2022 р.) / упорядн.: Баженов Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В. Київ, 2022. С. 231–236. URL: <https://drive.google.com/file/d/19sbNUV27h-aF2OfAgWkb1L6pP6ajoZik/view>

4. Шкрєбтій Ю. М., Корольчук Б. В. Складові професійної компетенції тренера з плавання. *Наука, освіта, технології і суспільство: нові дослідження і перспективи* : зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 20 вересня 2022 р.). У 2-х ч. Полтава, 2022. Ч. 2. С. 72–74. URL: <http://www.economics.in.ua/2022/09/20-2.html> *Здобувачеві належить основний обсяг роботи по визначенню мети, завдань дослідження, аналізу результатів дослідження.*

5. Корольчук Б. В. Сучасне бачення побудови тренувального процесу з плавання дітей у шкільному спортивному клубі. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : зб. тез доп. VI Всеукраїнської електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 31 травня 2023 р.). / ред. О. А Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 36–38. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRFzoghT2OW7I6wII?usp=sharing>

ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ	21
	ВСТУП	22
РОЗДІЛ 1	СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБУ	32
1.1	Роль і значення організації шкільного спортивного клубу в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти	32
1.2	Функціонування спортивного клубу в системі загальної середньої освіти: напрями удосконалення та позитивний досвід організації занять з плавання	41
1.3	Особливості побудови навчально-тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку	45
	Висновки до розділу 1	53
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	55
2.1	Методи дослідження	55
2.1.1	Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформації світової мережі Internet, аналіз документальних матеріалів	55
2.1.2	Педагогічні методи дослідження	56
2.1.3	Соціологічні методи дослідження	59
2.1.4	Антропометричні методи дослідження	61
2.1.5	Фізіологічні методи дослідження	61
2.1.6	Методи математичної статистики	63
2.2	Організація дослідження	66
РОЗДІЛ 3	ОБҐРУНТУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	68

		20
3.1	Особливості рухової діяльності молодших школярів та їх поінформованості про умови дотримання засад здорового способу життя	68
3.2	Вивчення ставлення батьків школярів до занять дітей фізичними вправами	93
3.3	Фізичний розвиток, адаптаційний потенціал та адаптаційно-резервні можливості молодших школярів	108
	Висновки до розділу 3	115
РОЗДІЛ 4	АНАЛІЗ РЕАЛІЗАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПЛАВАННІ	116
4.1	Особливості функціонування спортивного клубу з плавання в умовах закладу загальної середньої освіти	116
4.2	Обґрунтування та розробка організаційно-методичних підходів побудови тренувального процесу молодших школярів у плаванні в умовах спортивного клубу	124
4.3	Ефективність впровадження організаційно-методичних підходів становлення спортивного клубу з плавання в закладі загальної середньої освіти	151
	Висновки до розділу 4	170
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	172
ВИСНОВКИ		190
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		197
ДОДАТКИ		225

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ

АП	–	адаптаційний потенціал
АРМ	–	адаптаційно-резервні можливості
ВІК	–	вегетативний індекс Кердо
ГРВІ	–	гострі респіраторні вірусні інфекції
ЗЗСО	–	заклад загальної середньої освіти
ІР	–	індекс Рорера
ССС	–	серцево-судинна система
ФВ	–	фізичне виховання

ВСТУП

Актуальність. Реформування загальної середньої освіти в Україні виконується згідно з ідеологією і змістом Національної доктрини розвитку освіти в Україні [120], що є державним документом, що визначає стратегію й основні напрями її розвитку у XXI столітті. Головна мета української системи освіти – створення умов для розвитку і самореалізації кожної особистості як громадянина України, формування нових поколінь, здатних навчатися упродовж всього життя, створювати й розвивати цінності громадянського суспільства [120].

Втім, хід реформування висвітлив низку не тільки педагогічних, але й медичних проблем, що стосуються, насамперед, незадовільного стану здоров'я дітей і підлітків. Позитивним кроком у цьому напрямі стало схвалення Указом Президента України Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [121] та затвердження Кабінетом Міністрів України Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року [123].

Оновлений у 2017 році Закон України «Про освіту» [122] ставить перед освітянами завдання, пов'язані з пошуком та впровадженням нової системи навчання та виховання, розпочинаючи з початкової школи. Серед завдань Нової української школи, – формування всебічно розвиненої особистості, ініціативної та творчої, здатної дбати про своє здоров'я та благополуччя протягом усього життя [124]. Особливої уваги потребує кризовий стан системи фізичного виховання в Україні, в тому числі дітей молодшого шкільного віку. Усунення недоліків системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку стало предметом дослідження багатьох науковців (О. В. Андрєєва, 2014–2021 рр. [6, 162, 163]; Н. М. Гончарова, 2019–2021 рр. [31, 32, 181]; І. О. Когут, 2004 р. [54]; Л. С. Михно, 2017р. [89];

Н. В. Москаленко, 2009–2020 рр. [90-94]; А. Прокопенко та ін. [127]). Аналіз стану розвитку сучасної фізичної культури в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) свідчить про недостатню кількість годин рухової активності учнів, значне погіршення ставлення дітей до фізичних вправ, збільшення кількості учнів з відхиленнями у стані здоров'я [39, 82, 137, 141].

Серед причин низької ефективності сучасного процесу фізичного виховання і розвитку масового спорту в ЗЗСО, відповідно думки фахівців, є недостатня увага до позакласної роботи по організації спорту в школі [42]. Як відзначають А. І. Альошина [3], Г. О. Бутенко [23, 167, 168], Н. М. Гончарова [31], Н. В. Москаленко [90, 92], система фізичного виховання, що функціонує на сьогодні, вимагає зусиль наукової спільноти стосовно розширення арсеналу позанавчальної фізкультурно-оздоровчої, спортивної роботи для ефективного вирішення завдань освітнього процесу [58]. Питання широкого залучення здобувачів середньої освіти до занять в спортивних секціях, гуртках; побудови тренувальних навантажень; удосконалення освітнього компонента у поєднанні з розвитком творчих здібностей (розглядати спорт як засіб для всебічного розвитку особистості); раціонального співвідношення вправ різної інтенсивності в окремих заняттях постійно знаходяться в полі зору дослідників і до теперішнього часу не отримали достатнього наукового обґрунтування при організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку поза шкільним закладом [58, 83, 93].

Ідею обґрунтування і реалізації спортивного клубу як форми фізкультурно-спортивної організації розкрито в роботах А. І. Альошиної [1, 2], Є. В. Імаса та Ю. П. Мічуди [47, 88]. У спорті вищих досягнень спортивний клуб розглядається в роботах В. Шутєєва [158], як форми організації фізичного виховання в закладах вищої освіти – І. В. Городинської та ін. [34], О. Павленка [108], М. В. Супруненко [133]. Спортивні клуби оздоровчої спрямованості, що пов'язані з оздоровчо-рекреаційною діяльністю, представлені в роботі Р. О. Сухомлинова [134, 135], А. Barbry та ін. [165], М. Madsem [191]. Теоретичні і практичні основи шкільного

спортивного клубу визначені Є. О. Череповим [151]. Проте в існуючій теорії і практиці освіти не представлені роботи, що визначають організаційно–методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку при такій формі спортивної роботи.

Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є плавання (А. О. Жук, 2014 [45]; Л. І. Назаркевіч, 2018 [97]; Л. М. Шульга, 2019 [157]; I. Gllareva, 2020 [176], О. М. Maura, 2021 [192] та ін.) [58]. Заняття з плавання позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності й цілеспрямованості (Л. М. Шульга, 2019 [157]; К. Krijan, 2023 [184]; К. Papadimitriou, 2021 [199]; J. Pharr, 2018 [201]; К. Papadimitriou, 2021 [199]) [58].

За даними багатьох дослідників (Н. М. Гончарова, 2019 [31]; Н. В. Москаленко [90, 91] та ін.), відмічається низький рівень фізичного здоров'я дітей 6–7 років, які потрапляють до спортивних секцій. Тому, виконуючи функцію збереження здоров'я дітей, особливої значущості набуває наявність науково обґрунтованих методичних підходів до формування занять з плавання в умовах шкільного спортивного клубу, урахуваючи необхідність забезпечення їхньої оздоровчої спрямованості на основі диференційованого підходу та виконання вимог принципу індивідуалізації.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами, грантами. Дослідження було виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016-2020 рр. за темою 2.9. «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту з урахуванням вимог змагальної діяльності» (номер державної реєстрації 0116U001614) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.4. «Сучасні технології управління тренувальними та змагальними

навантаженнями у підготовці кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108251).

Роль автора (як співвиконавця тем) полягає в розробці, апробації та впровадженні нових організаційно-методичних підходів до побудови тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ступінь наукового опрацювання у фаховій літературі організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання.

2. Визначити особливості діяльності спортивного клубу з плавання в умовах ЗЗСО.

3. Дослідити показники фізичного стану, мотивації до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку та ставлення батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності як передумови їхнього диференційованого розвитку у відповідності до індивідуальних рухових задатків.

4. Теоретично обґрунтувати та розробити організаційно-методичні підходи реалізації педагогічних впливів, спрямованих на оптимізацію занять з плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах шкільного спортивного клубу та дослідити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес дітей молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

Предмет дослідження – організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання.

Методи дослідження. З метою поглибленого аналізу стану проблеми побудови занять плаванням дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу було застосовано метод аналізу науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet, аналізу документальних матеріалів. У фокусі уваги дослідження було вивчення особливостей побудови навчально-тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку, аналіз значення спортивного клубу в системі фізичного виховання закладу освіти та ознайомлення із позитивним досвідом функціонування спортивних клубів. Окрема увага приділялась вивченню нормативно-правового забезпечення діяльності спортивних клубів та сфери фізичного виховання і спорту загалом.

Серед методів дослідження також застосовували педагогічні, основним із яких був педагогічний експеримент. Здійснення педагогічного експерименту на першому етапі дозволило оцінити показники фізичного стану та мотивації до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку, на другому етапі – визначити ефективність запропонованих організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання. Під час проведення педагогічного експерименту виконувалась оцінка групи показників.

У процесі застосування антропометричних методів дослідження визначалась довжина та маса тіла, окружність грудної клітини та їхнє співвідношення. Оцінювалась мінливість даних показників та їх порівняння із нормативними значеннями. Було розраховано значення Індексу Рорера для встановлення гармонійності фізичного розвитку дітей.

Фізіологічні методи дослідження застосовувались з метою вивчення стану ССС за показниками частоти серцевих скорочень у стані спокою ($ЧСС_{сп}$; уд·хв.⁻¹), показників артеріального тиску ($АТ_{сис}$, $АТ_{діаст}$; мм рт. ст.) за методом М. С. Короткова. Окрім цього, як узагальнюючий показник, що характеризує діяльність ССС, визначено показник адаптаційно-резервних можливостей (АРМ) дітей. У межах оцінки АРМ проведено розрахунок

індексу Рорера, індексу Робінсона та індексу Кердо.

Педагогічне тестування проводилось з метою вивчення рівня плавальної підготовленості учасників дослідження. В основу методики оцінки початкових навичок дітей плавати покладено методику запропоновану О. Ображей, що була частково змінена. Проводилась оцінка десяти показників: ознаки водобоязні, занурення обличчя у воду, присідання у воді, навик входження в воду, реакція на умову безопорного положення у воді, реакція на потрапляння води в очі чи ніс, затримка дихання у воді, уміння виконувати поплавець, уміння виконувати зірочку, уміння відштовхуватись і ковзати. Оцінка здійснювалась за п'ятибальною шкалою.

Педагогічне спостереження дозволило скласти уявлення щодо реакції дітей на фізичне навантаження у воді, особливостей роботи спортивного клубу закладу освіти, методичних прийомів, які використовує тренер при роботі з контингентом дітей молодшого шкільного віку.

Окрему групу методів дослідження склали соціологічні методи. Одним із напрямів їх застосування було отримання інформації від дітей та їх батьків щодо особливостей організації занять фізичними вправами, дотриманням засад здорового способу життя, мотивів та інтересів до занять фізичними вправами. З цією метою було використано опитувальник Г. В. Безверхньої, який було адаптовано до контингенту дітей молодшого шкільного віку. Також проводилась оцінка думки експертів (тренерів із плавання з досвідом роботи понад п'ять років) щодо значення шкільного спортивного клубу в системі фізичного виховання ЗЗСО. Основу опитування склали анкети, запропоновані Р. О. Сухомлиновим. У процесі дослідження проводилась самооцінка компетентності тренера за когнітивним, особистісним та діяльнісно-операційним критеріями, яка була обґрунтована та запропонована нами. Для здійснення самооцінки було передбачено анкетування за десятьма компетентностями з подальшою їх оцінкою. Застосування соціологічних методів дослідження створили підґрунтя для розробки авторського підходу.

Для опрацювання отриманих у процесі дослідження результатів та підтвердження їх достовірності використано методи математичної статистики. Визначались показники: середнє арифметичне значення (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (S). Для даних, що не підпорядковуються нормальному закону розподілу або були вимірними в порядковій шкалі, середні показники представлені у вигляді медіани Me і 25 та 75 центилей.

За допомогою кутового критерію Фішера ϕ та Макнемара χ^2 визначалась статистична значущість часток дітей, у яких після запровадження моделі покращився рівень фізичного стану, адаптаційного потенціалу та АРМ. Перевірка гіпотези про підпорядкування емпіричних даних нормальному закону розподілу здійснювалась за допомогою W-критерію Шапіро-Уїлка. Залежно від отриманих результатів, для порівняння показників АРМ та вміння дітей плавати до і після дослідження, використовувався t-критерій Стюдента для залежних вибірок або його непараметричний аналог – T-критерій Вілкоксона. Для порівняння показників та загальних оцінок початкових навичок плавання у молодших школярів, залежно від етапу дослідження, застосовувався множинний ранговий критерій χ^2 -Фрідмана. Надійність запропонованих анкет перевірялась за допомогою критерію Корбаха альфа та сплайн-критерію Гутмана. Висунуті гіпотези перевірялися на рівні статистичної значущості 0,05. За допомогою аналізу динамічних рядів вивчено динаміку показників оцінки початкових навичок дітей плавати на етапах контролю. Метод експертних оцінок слугував обґрунтуванню запропонованих організаційно-методичних підходів.

Наукова новизна отриманих результатів:

- уперше обґрунтовано та розроблено організаційно-методичні підходи побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання, серед яких: готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні;

розробка координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки; диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі урахування індивідуальних особливостей їх фізичного стану; налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності; систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності;

- уперше запропоновано структуру моделі підготовки юних спортсменів у плаванні, основними засадами якої визначено дотримання етапів її реалізації та алгоритму послідовності вирішення завдань підготовки, структурними складовими запропонованої моделі були теоретико-методичний, цільовий, програмно-методичний, діагностичний блоки;

- уперше запропоновано критерії ефективності навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання, необхідними складовими якої є вивчення динаміки показників фізичного стану дітей, рівня їх плавальної підготовленості та доповнення системи контролю ефективності навчально-тренувального процесу складовими самоконтролю професійної компетентності тренера з плавання;

- доповнено дані наукових досліджень щодо динаміки змін показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку з процесі занять плаванням;

- доповнено інформацію щодо ефективності впровадження засобів плавання з метою підвищення функціональних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку;

- набули подальшого розвитку наукові розробки стосовно впровадження клубної форми організації занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку у змісті діяльності спортивного клубу з плавання;

- набули подальшого розвитку можливості впровадження засобів

українських народних ігор в навчально-тренувальний процес дітей молодшого шкільного віку;

- набули подальшого розвитку теоретичні та методичні підходи, спрямовані на зменшення боязні води у дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі оволодіння навичкою плавання;

- підтверджено дані стосовно сприятливого впливу засобів плавання на АРМ дітей молодшого шкільного віку;

- підтверджено дані інших науковців стосовно необхідності організації системи контролю показників фізичного стану, плавальної підготовленості дітей під час навчально-тренувального процесу з плавання з позиції ефективного керування цим видом діяльності.

Особистий внесок здобувача у спільно опублікованих працях полягав у визначенні пріоритету формування основних етапів проведення наукового дослідження, визначення його напрямів, організації та проведенні, аналізу, узагальнення та обговорення результатів дослідження.

Участь співавторів полягала в їхньому залученні до організації окремих напрямів наукового дослідження, здійсненні допомоги в обробці матеріалів дослідження, оформленні наукових публікацій.

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлено в 10 наукових публікаціях: 5 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, одне з яких проіндексовано у базі даних Scopus (Q4); 5 публікацій апробаційного характеру (додаток А).

Апробація матеріалів дисертації. Основні матеріали дисертації доповідалися на наукових форумах різного рівня: XII, XIII, XV Міжнародних наукових конференціях молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2019, 2020, 2022); II Міжнародній науково-практичній Інтернет-конференції «Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення» (Київ, 2022); Міжнародній науково-практичній конференції «Наука, освіта, технології і суспільство: нові дослідження і перспективи» (Полтава, 2022); V, VI Всеукраїнських електронних науково-

практичних конференціях з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» (Київ, 2022, 2023); науково-практичних конференціях кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, 2018-2022) (додаток Б).

Практичне значення отриманих результатів полягає у впровадженні організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять у діяльність шкільного спортивного клубу з плавання. Важливе місце у практичному сенсі роботи займає розробка моделі організації тренувальних занять з плавання, а також емпірична перевірка ефективності організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання для підвищення показників їх фізичного стану, плавальної підготовленості.

Організаційно-педагогічна модель розвитку шкільного спорту на основі діяльності спортивного клубу, практичні рекомендації та програму діяльності шкільного спортивного клубу апробовано і впроваджено в практику «Спортивно-оздоровчого клубу «Київ-2000»» (акт впровадження від 18 січня 2023 р., додаток В); Академії плавання Бориса Зенова (акт впровадження від 21 березня 2023 р., додаток Г) та в освітній процес кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України з дисциплін «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» (акт впровадження від 21 квітня 2023 р., додаток Д) і «Сучасні технології підготовки кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту» (акт впровадження від 21 квітня 2023 р., додаток Е).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація побудована за класичним типом і складається із анотації, вступу, огляду літератури за темою дослідження, трьох розділів власних досліджень, висновків, списку використаних джерел, що налічує 216 посилань на публікації. Робота викладена на 250 сторінках, вміщує 11 додатків, для покращення сприйняття ілюстрована 14 таблицями та 70 рисунками.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБУ

1.1 Роль і значення організації шкільного спортивного клубу в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти

Проблема збереження здоров'я підростаючого покоління вже тривалий час є одним із найактуальніших питань сучасної науки з фізичного виховання і спорту [23, 31]. Незважаючи на єдність зусиль багатьох державних органів сфери фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, освіти і науки у питаннях збереження потенціалу здорового суспільства, це не дає того результату, на який розраховували [31, 89, 91]. Чисельні дослідження останніх років [162, 163] підтверджують неухильну тенденцію зниження здоров'я дітей у зв'язку збільшенням терміну навчання в ЗЗСО. Серед фактів, що тривожать суспільство, – це високий рівень захворюваності дітей, низький рівень фізичної підготовленості та порушення засад здорового способу життя [32, 83]. Причому вже на період навчання у молодшій школі діти, на жаль, характеризуються низьким станом здоров'я та демонструють знижені показники фізичної підготовленості [79, 211].

Ця несприятлива тенденція зумовлює підвищену активність вчених в пошуках найбільш ефективних засобів щодо її подолання, пошук потенційних можливостей позитивного шляху збереження здоров'я дітей шкільного віку. Серед найбільш сприятливих періодів для формування необхідного «фундаменту» здоров'я є саме період навчання в ЗЗСО. У сучасних наукових працях активно обговорюються питання розробки ефективних фітнес-програм в системі оздоровлення школярів [162, 163], вивчаються гендерні відмінності, які необхідно враховувати у процесі їх фізичного виховання [174], оцінюється оздоровчий вплив занять різними

видами спорту на їх морфофункціональний стан організму дітей [181], обговорюються питання формування у них здорового способу життя, рухових умінь та навичок, досвіду систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності [82]. Значний потенціал для зміни критичної ситуації створює запроваджена освітня ініціатива «Нова українська школа» [124]. Напрацювання, які зроблені останнім часом в рамках реалізації, розкривають багатогранність педагогічного впливу на дитину у напрямі оздоровлення [124]. Водночас, на фоні принципової зміни підходів до організації процесу фізичного виховання і спортивного тренування на початкових етапах занять та трансформації засобів впливу на фізичний стан учнів загальноосвітніх шкіл [209, 214] фахівці дедалі більше уваги звертають на позаурочні форми занять з фізичного виховання.

Інноваційним баченням сучасного процесу фізичного виховання є впровадження спортивних форм занять в ЗЗСО [151]. «Спортизацію» процесу фізичного виховання у них науковці розглядають через використання спортивної діяльності, спортивних технологій, змагальної діяльності і елементів спорту з метою формування спортивної культури учнів [151]. Утім, як відомо, спорт передбачає змагальну діяльність, бачення на яку у наукових кола – неоднозначне, особливо стосовно дітей молодшого шкільного віку [68, 100]. Разом з тим, змагальна діяльність може стати причиною прояву негативних сторін змагальної діяльності, що проявляється в агресивному поводженні до супротивника, нечесної гри тощо. Непоодинокую є думка дослідників [68, 100] щодо потреби у скасуванні для контингенту дітей молодшого шкільного віку тих форм змагальної діяльності, що відповідає правилам змагань в окремих видах спорту. З іншого боку, дослідники підтримують твердження, що змагальна діяльність має важливе значення у формуванні особистості дитини й вказують на її важливу роль для задоволення базових потреб людини у самовизначенні та задоволенні.

У подальшому, порівнюючи процес фізичного виховання та спортивного тренування у змісті діяльності дітей молодшого шкільного віку, хотілося б звернути увагу на окремі теоретичні положення.

Пріоритет спортивного тренування над фізичним вихованням полягає у можливому виведенні дитини на якісно новий рівень фізичної підготовленості, що, в свою чергу, складно зробити в умовах оздоровчої спрямованості процесу фізичного виховання. Натомість повинні бути дотримані всі принципові положення диференціації фізичного навантаження в процесі занять відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається [31, 91], та варто уникати ситуацій форсованого росту спортивної майстерності дітей [16, 112].

Ну думку науковців, упровадження засобів спортивного тренування в процес фізичного виховання дітей дозволяє значно підвищити ефективність таких занять [116]. Завдяки такому поєднанню підвищується рівень фізичної підготовленості, рівень мотивації до подальших систематичних занять фізичними вправами, позитивний вплив на соціалізацію дітей [159, 211].

У ході розробки організаційно-методичних засад оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів Р. О. Сухомлиновим [134] підкреслено значний потенціал спортивно-розважальних центрів та інших клубних об'єднань у залученні дітей до організованих занять спортом за рахунок сучасної матеріально-технічної бази. Утім, на жаль, не всі батьки, в силу зайнятості або з інших об'єктивних причин, мають можливості того, щоб їхні діти відвідували спортивні клуби. Особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку. І тут функціонування спортивного клубу на базі шкільного закладу могло б сприяти розв'язанню цього питання.

З іншого боку, відповідно до переконань І. Х. Турчик [138, 139], при побудові процесу фізичного виховання школярів слід акцентувати увагу на їхніх головних мотивах до занять фізичними вправами, якими, на думку автора, є мотиви зміцнення здоров'я та досягнення спортивного результату.

Таке поєднання мотивів викликає необхідність об'єднання в єдину систему уроків фізичної культури та шкільний спорт, що сприятиме забезпеченню спортивного відбору з одночасним формуванням здоров'я та інтересу дітей до систематичних занять руховою активністю. З нашої точки зору, такий підхід сприятиме впровадженню провідних напрацювань спортивної діяльності в процес фізичного виховання, а його реалізація, знов-таки, передбачає функціонування спортивного клубу в шкільному освітньому середовищі.

У межах вивчення питань нормативно-правового забезпечення роботи спортивного клубу слід звернути увагу на глибинний аналіз законодавчої бази, що регламентує даний вид діяльності. Регламентація сутності та діяльності спортивного клубу здійснюється відповідно до чинного законодавства України [125, 126]. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [126] спортивний клуб, перш за все, є закладом фізичної культури і спорту. У Законі спортивними клубами визначено заклади фізичної культури і спорту, що забезпечують розвиток напрямів фізичної культури і спорту, видів спорту в ході здійснення фізкультурно-оздоровчої та/або спортивної діяльності, надання фізкультурно-спортивних послуг [126]. В той самий час, Міністерством освіти і науки України закріплено особливості утворення фізкультурно-спортивних клубів у закладах освіти [125] та їх провідну роль щодо поліпшення позакласної навчально-виховної спортивної роботи. У Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України зазначено, що діяльність спортивного клубу, яка відбувається відповідно до статуту, спрямована на забезпечення розвитку масового спорту та фізичного виховання [119, 125]. Освітні заклади можуть мати декілька клубів різних моделей, що є рівноправними [125], а методи організації занять в умовах спортивного клубу визначаються адміністрацією та безпосередньо тренером клубу та характеризуються великим різноманіттям.

На сьогодні накопичено досвід й оприлюднено результати аналізу нормативно-правового супроводження діяльності спортивного клубу, особливості створення спортивних клубів на базі школи [20, 21]. Науковці діляться досвідом створення шкільного спортивного клубу як структурного підрозділу освітньої установи, основними напрямками діяльності якого стали: організація та проведення фізкультурно-спортивної та оздоровчої роботи у школі, навчально-тренувальних занять у різноманітних спортивних секціях, проведення семінарів та курсів підвищення кваліфікації для тренерів ДЮСШ та вчителів школи, освітня робота з вчителями, батьками та школярами.

Серед значних результатів, які були отримані науковцями щодо створення та удосконалення роботи спортивного клубу в ЗЗСО, привертають до себе увагу напрацювання Т. С. Бондар та ін., відповідно до яких найбільш поширеною формою спортивних клубів є фізкультурно-спортивні товариства [18-21]. Авторський колектив запропонував модель діяльності фізкультурно-спортивного клубу, на базі якої в позаурочний час у Сахновщанському суспільно-гуманітарному ліцеї активний відпочинок учнів забезпечують діючі секції з баскетболу, волейболу, футболу й туризму. Результати опитування ліцеїстів, що відвідують шкільний спортивний клуб, засвідчують, що 67,2 % учнів хотіли б, щоб у школі існував фізкультурно-спортивний клуб. На позитивну роль фізкультурно-оздоровчих клубів у організації їх активного дозвілля вказують 96 %, а на формування в них здорового способу життя – 98,6 % опитаних [19]. Такі результати доводять сприятливий вплив діяльності спортивного клубу на свідоме ставлення школярів до занять фізичними вправами.

У своїх роботах Т. М. Карамішова [48] ґрунтовно вивчала організаційно-педагогічні умови, які сприяють ефективному функціонуванню спортивного клубу в ЗЗСО. Шкільний спортивний клуб розглядався автором як основа взаємодії суб'єктів системи середньої освіти з метою збереження здоров'я дітей. Водночас, цікавим авторським підходом

було визнання спортивного клубу як дієвого механізму соціальної адаптації дітей, здобуття ними досвіду спілкування з однолітками, тренером [48]. Серед запропонованих автором [48] організаційно-педагогічних умов становлення спортивного клубу, слід виділити наступні:

- функціонування спортивного клубу як складової частини виховної системи школи;
- врахування індивідуальних і колективних потреб, інтересів школярів у фізкультурно-оздоровчій діяльності;
- спонукання до об'єднання фізкультурно-спортивного активу, який надалі забезпечить управління та самоуправління спортивним клубом на основі уставу;
- системоутворюючим видом діяльності та спілкування школярів є зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- залучення учнів, батьків та вчителів до організації фізкультурно-спортивної діяльності;
- оптимізація організаційної структури клубу з ефективними внутрішніми та зовнішніми зв'язками [48].

В унісон до досліджень Т. М. Карамішової позиції діяльності спортивного клубу у ЗЗСО розглянуто у роботах О. С. Зданович [46]. Вивчаючи шляхи розвитку шкільного спорту, автором обґрунтовано та впровадженню в практику програмно-методичні й організаційно-управлінські положення функціонування спортивного клубу та запропоновано модель діяльності спортивного клубу, реалізація якої дозволяє сформувати у дітей уявлення про сутність спортивної діяльності [46].

Концептуальні положення функціонування міжшкільного спортивного клубу досліджено в роботах Є. А. Черепова [151]. Розглядаючи спортивний клуб як об'єднання на основі загальних інтересів та потреб, автор стверджує, що реалізація інноваційного проєкту «Міжшкільний спортивний клуб» може стати суттєвим поштовхом до «спортизації» загальноосвітньої школи за

рахунок сприяння модернізації фізичного виховання та тренувального процесу й забезпечить умови підвищення якості й доступності шкільних спортивних занять. За даними автора [151], діяльність спортивного клубу в ЗЗСО з одного боку забезпечує модернізацію фізичного виховання, а з іншого – спорту. Оцінюючи позитивний досвід діяльності шкільних спортивних клубів, ми звернули увагу на те, що згідно з пропозиціями автора, створення спортивного клубу на основі об'єднання кількох шкіл відповідно до їх розташування дає можливість охопити значно більшу частку школярів з урахуванням їх інтересів, потреб, рівня здоров'я та фізичної підготовленості [151]. Серед запропонованих видів діяльності міжшкільного спортивного клубу виділено наступні:

- проведення спортивних змагань, масових спортивних заходів з учнями різних шкіл;
- організація постійно діючих спортивних секцій та груп загальної фізичної підготовки для учнів;
- проведення фізкультурно-спортивних свят, показових виступів провідних спортсменів шкіл та міста;
- пропаганда фізичної культури та спорту;
- розширення та укріплення матеріально-спортивної бази школи; формування збірних команд закладів освіти [151].

Слід додати, що діяльність даного міжшкільного спортивного клубу, яка організовується за трьома напрямками – співпраця з батьками школярів; підвищення компетентності у питаннях здоров'яформування в освітньому процесі педагогів; заняття зі школярами – зумовила збільшення частки школярів, які включили фізичну культуру до п'яти найбільш значущих предметів (з 39 % до 51 %) серед хлопців та з 40 % до 48 % у дівчат [151].

Окремою формою спортивно-масової роботи в ЗЗСО є функціонування клубу ветеранів спорту [145]. Розглядаючи ключові положення діяльності такого клубу, автори наголошують на його сприянні активній пропаганді спорту серед дітей. Його діяльність охоплює просвітницьку діяльність,

спрямовану на формування в школярів прагнення до занять спортом, що досягається шляхом запрошення до співпраці висококваліфікованих спортсменів, які навчалися в цій школі, батьків спортсменів, тренерів з різних видів спорту системи ДЮСШ та ДЮСШОР. Слід вказати, що специфіка цього клубу визначається залученням дітей до регулярних занять фізичними вправами, починаючи з молодшого шкільного віку, а також контингенту дітей, які ведуть малорухливий спосіб життя, характеризуються низьким рівнем фізичної підготовленості [145]. Один із підходів, на який ми звернули увагу й надалі використали в нашому дослідженні, – це знайомство з руховими та спортивними іграми, народних видів спорту, розвагами як провідних засобів в арсеналі роботи клубу [145].

Варто додати, що завдяки діяльності спортивного клубу в освітньому просторі школи вдалося залучити учнів до участі в систематичних заняттях фізичними вправами, досягти раціоналізації їх харчування, відмови від шкідливих звичок. Фактично створення спортивного клубу школи розкриває можливість роботи з дітьми у позаурочний час, формування у дітей свідомої соціальної позиції відповідального ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя. Цей вид діяльності повинен гуртуватися на позиції добровільної діяльності, варіативного змісту даної діяльності та диференціації змісту фізичного навантаження.

Крім того, існують свідчення, що успішна діяльність шкільного спортивного клубу базується на інтеграції змісту базової фізкультурної освіти у початковій школі та додаткової у шкільному спортивному клубі за спортивними напрямками [143]. Особливу роль у діяльності шкільного спортивного клубу В. Г. Федоров [143] відводить змісту варіативних дидактичних завдань, спрямованих на формування у школярів універсальних навчальних дій. За даними автора [143], такий підхід сприяв позитивним змінам психолого-педагогічних показників гармонійного розвитку школярів з точки зору базових сфер фізичної культури.

У ході представлення А. І. Ушніковим [142] позитивного педагогічного досвіду діяльності спортивного клубу, автор засвідчив, що його створення за інтересами в шкільному освітньому середовищі дозволило залучити значну частину учнів до активної різноманітної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Внаслідок такого підходу до вдосконалення фізичного виховання школярів відбулось покращення відвідуваності уроків та позаурочних форм занять, а збільшення численності відвідування занять дозволило проводити конкурси на найкращого інструктора з проведення [142].

Вивчаючи позитивний досвід організації шкільного спорту в зарубіжних країнах, ми звернули увагу, що спортивні клуби у закладах освіти Сполучених Штатів Америки розвивалися під впливом студентського й професійного спорту, й на тепер їхня діяльність займає чільне місце у житті школяра, громади та школи. Джерелом його функціонування є шкільні ініціативні (спортивні) клуби, які функціонують практично у кожній школі, та залучені громадські організації, що підтримують розвиток шкільного спорту [139]. Водночас, у чеських школах впроваджено низку новаторських концепцій як-от школи здоров'я, які стали популярними й у таких країнах Європи як Словаччина, Польща, Болгарія тощо. У таких школах, окрім належних гігієнічних умов та організації раціонального харчування, створюються підґрунтя для масових заходів та занять фізкультурою і спортом у позаурочний час [25, 183]. Причому спортивно-масова робота проводиться факультативно для всіх бажаючих учнів, і для молодших школярів включає рухливі та елементи спортивних ігор, танцювальні вправи, плавання тощо [25, 183].

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати, що в шкільному освітньому середовищі поступово почали діяти спортивні клуби, їхня діяльність є ефективною, що доводять результати, висвітлені в наукових джерелах.

1.2 Функціонування спортивного клубу в системі загальної середньої освіти: напрями удосконалення та позитивний досвід організації занять з плавання

Згідно аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду щодо функціонування спортивних клубів в ЗЗСО, слід відмітити різноманіття видів спорту, які покладені в основу функціонування спортивного клубу. Домінування того чи іншого виду спорту у програмі діяльності спортивного клубу визначається цікавістю даного виду спорту для контингенту дітей, рівень його масовості, наявністю відповідної матеріально-технічної бази у ЗЗСО.

Серед видів спорту які користуються популярністю у осіб різного віку є плавання, що пояснюється його значним оздоровчим впливом на стан організму. Плавання, як фізична дія, означає вміння людини триматися на поверхні води та пересуватися в заданому напрямку без сторонньої допомоги, при цьому організм людини гармонійно розвивається, загартовується і зміцнюється [58, 79]. Завдяки значному позитивному впливу на психофізичний розвиток, сприянні зміцненню здоров'я й збільшенню рухових можливостей та покращенню якості низки рухів, необхідних у повсякденному житті, заняття плаванням займають особливе місце у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку [13, 58, 79].

У численних дослідження автори розкривають перспективи спортивного тренування з плавання дітей молодшого шкільного віку, розглядаючи такі заняття як ефективний засіб розвитку водних навичок, подолання водобоязні, зміцнення здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей їх організму [110, 111, 169, 200]. Крім того, неодноразово підтверджено позитивну мотивацію молодших школярів до оздоровчих занять плаванням, яку вони називають серед пріоритетних видів рухової активності. Оскільки відомо, що в ході організації спортивного клубу необхідно враховувати інтереси школярів, розвиток діяльності спортивних

клубів з плавання в шкільному освітньому середовищі дедалі більше цікавить фахівців [18, 58], відбувається постійний пошук резервів оптимізації навчально-виховного та навчально-тренувального процесів при організації занять плаванням з дітьми молодшого шкільного віку [103].

Вивчаючи позитивний досвід зарубіжних вчених, ми визначили, що питання залучення дітей до плавання через спортивні клуби в іноземних джерелах розкриваються більш повно. Так, тематичні дослідження австралійських, французьких та німецьких плавальних клубів дозволили з'ясувати особливості їх функціонування, які схиляють дітей до продовження занять плаванням. Перш за все, серед підходів до побудови тренувальних програм, нас зацікавило свідчення, що до 12 років навчально-тренувальний процес передусім спрямовується на розвиток плавальних навичок і відчуття води, що дає довгостроковий позитивний ефект порівняно з форсуванням тренувальних навантажень для досягнення змагальних результатів. Крім того, велике значення приділяється соціальному розвитку юних плавців через навчання плаванню. Водночас вихованців схиляють до покращення власних результатів, а не порівняння себе з іншими плавцями. І, насамкінець, важливо додати, що автори вказують на виключну роль батьків у заохоченні дитини до занять у спортивному клубі з плавання, що зумовлює потребу в тісній співпраці суб'єктів навчально-тренувального процесу. Такі підходи в поєднанні з перебуванням дитини в клубному середовищі, як зазначає Richard L. Light [205, 206], дозволяють сформувати соціально значиме для неї співтовариство, налагодити важливі соціальні, культурні й особисті зв'язки і, як наслідок, посилює її мотивацію до продовження занять у спортивному клубі.

Досліджуючи специфіку соціального й особистісного розвитку австралійських дітей через заняття плаванням у спортивному клубі, науковці вказують на важливість дружніх стосунків, які зав'язуються між юними плавцями під час тренувань, а також на виключну роль особистості тренера, його зацікавленість вихованцями і поза басейном [109, 206].

Досліджуючи організаційні аспекти навчально-тренувальної діяльності з плавання, О. В. Лимаренко [79] передусім звертає увагу на особливості комплектації груп в умовах спортивного клубу, що загострює проблему навчання плаванню дітей у різновіковій групі, які відрізняються фізичними здібностями та рівнем вихідної плавальної підготовленості. Автором представлено програму початкового навчання плавання дітей 5-8 років, розраховану на 6 місяців при триразових заняттях на тиждень тривалістю 45 хвилин, з яких 15 хвилин на суші та від 15 до 30 – у воді залежно від віку та ступеня адаптації до змін температурних умов [79]. В основу програми покладено паралельне вивчення способів плавання кролем на грудях та спині із застосуванням методів пояснення, показу, повторення, імітації тощо, причому, оскільки при закритих очах дитина втрачає 25 %-30 % здатності до координації рухів, з першого заняття діти привчалися до відкривання очей у воді [79]. Необхідно вказати, що за твердженням автора, застосування запропонованої програми дало помітний позитивний ефект. Так, наприклад, показник плавальної підготовленості восьмирічних дітей при пропливанні способом «стрілочка на грудях зі старту» статистично значуще ($p < 0,05$) зріс на 18,2 м й в середньому склав 23,7 м, а способом «стрілочка на спині зі старту» – на 15,8 м і становив 21,3 м [79].

Пошук шляхів оптимізації змісту навчально-тренувального процесу при заняттях у воді представлено в роботі В. І. Осики та ін. [107]. Розглядаючи найбільш дієві засоби для контингенту дітей молодшого шкільного віку із низьким вихідним рівнем підготовленості та порушеннями постави, автор запропонувала методику занять спортивним та прикладним плаванням у поєднанні із засобами водного поло. Натомість під час перевірки запропонованої методики [107] констатовано першочергову роль батьків у залученні дітей до систематичних занять фізичними правами та дещо знижену ефективність занять з метою корекції постави в зв'язку з недосконалістю наукового обґрунтування даного виду діяльності.

Існують свідчення, що в пошуках підвищення ефективності роботи спортивного клубу з плавання в ЗЗСО автори звертають увагу на особистість тренера, його готовність виконувати свої функціональні обов'язки на високому рівні. В той самий час Ж. В. Гращенко [35, 36] звертає увагу на конкретизацію критеріїв оцінки діяльності тренера в умовах роботи спортивного клубу. Відповідно до рекомендацій автора [35, 36] рівень професійної компетентності тренера з плавання слід розглядати через когнітивний критерій (система знань, понять у сфері фізичної культури та спорту і можливість їх впровадити у зміст професійної діяльності для вирішення професійних завдань), особистісний критерій (досягнутий рівень педагогічних здібностей, професійно важливих якостей, професійної мотивації), діяльнісно-операційний критерій (рівень наявних вмінь та навичок з плавання, рівень фізичної та технічної підготовленості). Під час аналізу готовності тренера до роботи з контингентом дітей молодшого шкільного віку варто загострити увагу на професійно важливих якостях тренера (моральні, емоційно-вольові, комунікативні, особистісно-характерологічні та рефлексивні) та вміннях і навичках професійної діяльності (аналітичні, проєктивні, рефлексивні, прогностичні, предметно-практичні, організаційно-комунікативні), що в цілому створює уявлення про рівень сформованості професійної компетентності тренерів із плавання [35, 36]. Відтак, самооцінка фахівцем якості своєї діяльності, в тому числі в професійній діяльності тренера шкільного спортивного клубу з плавання, стимулює його професійне зростання [35, 36, 106].

Ураховуючи цей факт, а також проаналізувавши пропозиції вчених, у ході дослідження ми обґрунтували й розробили анкету для здійснення тренерами з плавання самооцінки їх загальної професійної компетентності. Крім того, вивчення, аналіз і систематизація досвіду реалізації занять у воді в умовах спортивного клубу дозволило окреслити основні напрямки вдосконалення спортивної діяльності з плавання в умовах шкільного клубу. Окрім цього потребують уточнення особливості організації занять плаванням

у умовах спортивного клубу з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту дітей шкільного віку.

Аналізуючи досвід дослідників слід особливу увагу приділити особливостям побудови тренувального процесу в плаванні з притаманними йому складнощами у оволодінні технікою плавання та адаптації до умов водного середовища, характерних для контингенту дітей молодшого шкільного віку, що визначають перспективними напрямками наукового пошуку.

1.3 Особливості побудови навчально-тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку

Вважається, що навички плавання у воді є фундаментальними рухами, які отримані в роки становлення дитини, та є важливими для безпечного поведіння у воді протягом дорослого життя [169, 189, 190, 200]. В той же час результати наукових досліджень [52, 73, 103, 116], проведених в Україні, засвідчують, що підготовленість з плавання населення нашої держави наразі знаходиться на низькому рівні. При цьому мова йде не тільки про рівень вищої спортивної майстерності та результати виступів спортсменів на світовій арені, а й про набуття навичок плавання для людей різного віку та статі.

Так само ця тенденція характерна й для інших країн, таких як Швеція [190], Сполучені Штати Америки [201, 202], Китай [86], Польща [198] тощо. Автори шукають пояснення низькому рівню плавальної підготовленості дітей, серед яких: недоступність місць для занять, низький соціальний рівень, недотримання засад здорового способу життя у родині, прояви водобоязні тощо [190, 198, 202]. До того ж, уразливим у даному аспекті є факт раптової серцевої смерті спортсменів, особливо юних, безпосередньо у басейні під час занять [178, 193], що посилює страх батьків віддавати дітей на заняття з плавання [189, 202].

У процесі проведення дисертаційного дослідження ми прагнули звернути увагу саме на поступовість оволодіння навичкою плавання в структурі навчально-тренувального процесу та основні етапи його реалізації.

Процес підготовки у плаванні є безперервним процесом, що характеризується певною циклічністю та поєднує різні напрями підготовки спортсмена у їх оптимальному співвідношенні. У числі ключових питань, яким приділяється значна увага в науковій літературі, є саме планування навчально-тренувального процесу. Що ж стосується планування навчально-тренувального процесу, то автори [16, 112, 113, 155] намагаються цілісно підійти до його планування з позиції урахування всіх етапів становлення спортивної майстерності.

Автори пропонують перегляд існуючих підходів до планування процесу підготовки у плаванні. При цьому вони стверджують [16, 17, 112, 114], що планування процесу підготовки спортсменів у плаванні на різних етапах спортивного вдосконалення є запорукою досягнення плавцем найвищих спортивних результатів. У основу визначення змісту процесу підготовки повинно бути покладено аналіз провідного досвіду підготовки спортсменів [16, 114].

Що ж стосується структури підготовки юних спортсменів, то є авторське бачення стосовно кількості етапів плавальної підготовки в умовах спортивного клубу молодших школярів та їх змісту.

Відповідно до сучасного бачення побудови тренувального процесу у плаванні, рекомендацій В. М. Платонова [112, 114] структура тренувального процесу представлена наступними етапами: етап початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; етап підготовки до найвищих досягнень; етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; етап збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень.

Підготовка в ДЮСШ проводиться відповідно до Постанови Кабінету міністрів України № 993 від 05.11.2008 р. [118]. Визначають формування

таких груп для підготовки юних плавців: 1. Групи початкової підготовки; 2. Базової підготовки; 3. Спеціалізованої підготовки; 4. Підготовки до вищої спортивної майстерності.

Початок систематичних занять відповідає етапу початкової підготовки відповідно до структури тренувального процесу [112]. Наукові дані [29] підтверджують, що сприятливим періодом для навчання плаванню є саме період молодшого шкільного віку, а інші вікові періоди за своєю ефективністю поступаються йому.

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує значну увагу науковців до раціоналізації побудови початкового етапу занять з плавання. Відповідно до нормативної документації [118] на початковому етапі підготовки здійснюється 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 фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки [118].

Серед завдань, які вирішуються в процесі початкової підготовки, – формування у дітей зацікавленості до спорту, зміна їхнього здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, створення міцного фундаменту рухів, навчання різних способів плавання, стартів і поворотів [129]. При цьому рекомендований об'єм фізичного навантаження – чотири години на першому році навчання та до закінчення етапу початкової підготовки – не перевищувати шість годин на тиждень [129]. Рекомендований загальний об'єм фізичного навантаження: перше півріччя – 50, друге півріччя – 70, третє півріччя – 80 та четверте півріччя – 90 годин на рік [129].

Стосовно засобів спортивного тренування та методів, які використовуються, то це загально підготовчі вправи, що забезпечують різнобічну фізичну підготовку, матеріали різноманітних видів спорту, рухливих ігор [129]. Окрім цього, основний акцент роблять на розвиток таких рухових якостей як спритність, гнучкість та швидкість.

Основна увага в процесі підготовки приділяється використанню ігрового методу [22]. Його переваги розкривають саму сутність процесу початкової підготовки: створення сприятливого емоційного фону занять, згладжування одноманітності фізичного навантаження у циклічних видах спорту. Окрім цього, різноманіття форм реалізації ігрового методу дозволяє як створювати сприятливі умови для розвитку фізичних якостей, так й оволодіти технікою різних способів плавання [59].

На етапі початкового навчання плаванню серед важливих питань є методичні особливості та темпи засвоєння техніки різних способів плавання. На цьому етапі широко застосовуються різноманітні підготовчі вправи, основний акцент науковці роблять на уникнення стабілізації техніки плавання, формування рухової навички плавання [16, 22, 112], уникненні значного фізичного та психологічного навантаження, монотонності занять [22, 49, 160].

Також автори звертають особливу увагу на поступовість оволодіння навичкою плавання, відсутності форсування підготовки юних спортсменів, як наслідок цього – професійне вигорання, помилково побудований спортивний відбір [187] та загальний негативний вплив на фізичний, психологічний, соціальний розвиток дитини [164]. Автори [16, 22, 112, 197] одноголосні у тому, що рання спеціалізація та великі успіхи у ранньому віці не є запорукою продовження спортивної кар'єри на високому рівні.

Важливою складовою початкової підготовки у плаванні є запровадження засад оздоровлення у навчально-тренувальний процес задля досягнення мети даного етапу підготовки. У наукових дослідженнях авторів [22, 128] підтверджується необхідність формування бази здоров'я підростаючого покоління для подальшої можливості занять спортом. Це положення набуває високої актуальності в умовах низького рівня фізичного здоров'я дітей шкільного віку [22]. Відповідно до цього, доповненням до організації занять дітей на початковому етапі є створення рівних

можливостей самореалізації в конкретному виді спорту не залежно від природніх задатків [22].

Важливим, на нашу думку, напрямом досліджень у сучасній спортивній науці є питання психологічної підготовки юних спортсменів у плаванні. Складність підготовки дітей на початковому етапі саме у плаванні є наявність страху води у дітей, що потребує значної уваги при плануванні навчально-тренувального процесу. Безперечно, вирішення цього завдання, є першочерговим [37, 87].

На думку А. А. Єретик та ін. [44], у дітей яскраво може проявлятися страх перед водою (дитина чула, що може потонути, була свідком нещасних випадків на воді, відчувала дискомфорт від попадання води до очей чи дихальних шляхів та ін.). Відновлення позитивного ставлення до занять у воді потребує значних психологічних зусиль та впровадження спеціальних заходів.

Наукові дослідження свідчать, що наявність водобоязні, у тих, хто займається, є однією із причин низької ефективності навчально-тренувального процесу у плаванні [194, 198]. Так, дослідження А. Ostrowski та ін. [198] засвідчує, що 46,1 % дітей, більшість серед яких – дівчата, які відвідували заняття з плавання щонайменше 25 разів, мали значно менші результати плавальної підготовленості у порівнянні з запланованими. Автори серед основних причин відокремлюють наявність водобоязні [198].

Увага науковців сконцентрована на пошуку методичних засад зменшення водобоязні, серед яких використання спеціального обладнання [194, 195] такого як окуляри для плавання та трубка, що з одного боку дозволяє контролювати за допомогою зору переміщення у воді та не затримувати дихання.

Дітям з ознаками водобоязні необхідно приділяти особливу увагу [44]. Доведена ефективність використання ігрового методу роботи з таким контингентом дітей.

Автори знаходяться у постійному пошуку методів та методик, які дозволять підвищити ефективність оволодіння спортивними стилями плавання.

Серед даних науково-методичної літератури цікавим, на нашу думку, є запропонований авторським колективом [207] підхід із застосуванням ластів в процесі навчання спортивним видам плавання дітей різного віку, в тому числі молодшого шкільного віку. Автори наголошують на можливості застосування ластів під час програми підготовки у таких видах програми як плавання вільним стилем, кролем на спині та акцентують увагу на миттєвому впливі застосування ласт на показники швидкості плавання. В той самий час детальний аналіз впливу шеститижневої програми тренувань доводить перспективність застосування ласт саме у процесі навчання плаванню способом кроль на спині [207]. В цьому баченні результатів дослідження автори звертають увагу на короткотривалому впливі використання ласт на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів без чіткого розуміння довготривалого позитивного ефекту [207].

Також іншими авторами [182] розглянуто вплив застосування жилетів для плавання на подальші переважаючі рухові дії під час знаходження у водному середовищі. Так, автори [182] в процесі спостереження за поведінням юних спортсменів у процесі ігрової діяльності в кінці заняття звернули увагу на домінування арсеналу рухів у горизонтальному положенні тіла у дітей, що використовували жилети протягом десяти занять. В той самий час діти, що не використовували жилети значно частіше виконували пірнання та стрибки (вертикально орієнтовані рухи) [182].

Непоодинокими також є дослідження, які доводять негативний вплив використання спеціальних засобів для плавання в процесі занять з контингентом дітей молодшого шкільного віку. Так, результати досліджень J.M.S. Ramón та ін. [204] доводять зміни у технічній ефективності плавання (час та кількість гребків, частота циклу, довжина циклу, швидкість плавання)

в сторону погіршення у дітей, що застосовували спеціальні плавальні засоби у порівнянні з тими хто не використовували [204].

Таким чином, під час планування навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку слід враховувати особливості змін в структурі рухових дій дітей під час застосування спеціальних плавальних засобів. Порівняння користі та негативного впливу використання спеціальних плавальних засобів вимагає раціональне їх співвідношення в процесі занять [204].

В контексті розгляду основних видів діяльності щодо побудови навчально-тренувального процесу у плаванні слід звернути увагу на засади формування зацікавленості до занять плаванням. Одну із ключових ролей при цьому грає саме тренер та, безперечно, всебічна підтримка батьків [35, 52, 78].

Автори доводять, що підтримка батьків відіграє важливу роль протягом загального та довгострокового шляху спортивного розвитку дитини як для продовження занять плаванням, так і для успішного досягнення спортивних результатів. Систематична підтримка, цікавість батьків до успіхів їх дітей, відвідування занять та змагань може стати запорукою тривалих систематичних занять [184].

Дослідники приділяють увагу вивченню впливу занять з плавання на організм юних спортсменів з метою з'ясування резервів різнобічного впливу. Так, дослідження R. Zarzeczny та ін. [216] доводить сприятливий вплив занять з плавання на удосконалення фізичної витривалості організму юних спортсменів вже на початкових етапах занять. Окрім цього, проведений системний аналіз I. M. Lahart [185] впливу плавання на показники фізичного розвитку, діяльності ССС та дихальної системи організму дітей доводить статистично значуще їх покращення.

Увагу науковців спрямовано на аналіз найбільш характерних для кожного способу плавання особливостей організму дітей антропометричних,

фізіологічних тощо [77, 176] та пропонують прогностичні показники високого рівня плавальної підготовленості [201].

У своїх дослідженнях Ю. С. Кузь [77], характеризує домінуючі ознаки перспективності юних спортсменів у плаванні та можливий потенціал їх розвитку, відокремлює групи інформативних показників: фізична працездатність спортсменів, гідродинамічні особливості, реалізація силових можливостей та динаміка фізичного розвитку. Їх динаміка дозволяє охарактеризувати об'єктивні зміни, що відбуваються у юного спортсмена на першому році занять з плавання. В той же час на другому році навчання потрібно звертати увагу на позитивні зміни ефективності грибоквих рухів, аеробну продуктивність, гідродинамічні особливості, стійкість до гіпоксії [77].

Велика увага дослідників спрямована на розгляд становлення технічної майстерності юних спортсменів. Автори розглядають основні етапи формування рухових вмінь та навичок.

У своїх роботах Ю. Близнюк, О. Політько [14, 15] сконцентрували увагу на вивчення індивідуальних відмінностей у формуванні техніки плавання юних спортсменів з різною силою нервової системи. Авторами доведено [15], що їх індивідуальні особливості у плаванні мають прояв у різному сприйнятті навчального матеріалу, саме це є причиною різних темпів формування рухових вмінь та навичок. З'ясовані автором [15] особливості також впливають на обрання методу навчання, якій більше ефективно застосовувати в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів із різним типом нервової системи, а саме для дітей сильного типу – проблемне навчання, середнього типу – репродуктивному і репродуктивно-проблемному навчанні, слабого типу – репродуктивного методу та негативно реагують на зміни умов навчання.

Таким чином, сучасний етап розвитку наукового бачення процесу підготовки спортсменів у плаванні характеризується різними напрямками наукової думки з позиції оптимізації процесу підготовки. Одноголосною є

думка науковців щодо важливості початкового етапу навчання плаванню дітей, що має свої методичні особливості на напрями діяльності.

Пошуки умов максимальної реалізації програми індивідуального розвитку початкової навички плавання дітей, все більше спонукають звернути увагу на можливість проведення занять з плавання в умовах шкільного спортивного клубу, що має ряд переваг у порівнянні з традиційною системою фізичного виховання у ЗЗСО та заняттями у ДЮСШ. Дані положення визначили напрям нашого подальшого наукового пошуку відносно організаційно-методичних підходів побудови занять з плавання контингенту дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу.

Висновки до розділу 1

Важливим фактом у сучасному світі є все більше усвідомлення фізичної культури як частини загальної культури особистості і суспільства та виховання підростаючого покоління на основі домінуючої ідеї активного довголіття. У теперішній час широкі перспективи для вирішення виховних, розвиваючих, оздоровчих цілей відкриваються при впровадженні клубних форм організації занять в навчально-виховний процес освітнього середовища школи.

Заняття з плавання – дуже корисні для дітей молодшого шкільного віку, тому важливо, щоб вони були доступними для якнайбільшого числа школярів. Аналіз досвіду організації діяльності спортивних клубів з плавання засвідчив, що серед основних організаційно-методичних підходів виділяється формування різновікових груп, застосування ігрових методів із врахуванням вихідного рівня плавальної підготовленості юних спортсменів, концентрація уваги на поступовому розвитку плавальних навичок без акцентування зусиль на швидкому досягненні змагальних результатів. При цьому взаємодія дітей, батьків та тренерів відіграє вирішальну роль у спонуканні дітей до продовження занять плаванням.

У численних дослідженнях доведено позитивний вплив занять плаванням на розвиток дітей молодшого шкільного віку, зміцнення їхнього здоров'я, діяльності ССС та дихальної системи організму дітей, фізичної підготовленості внаслідок таких занять. Тому вчені широко обговорюють питання, спрямовані на удосконалення навчально-тренувального процесу молодших школярів при заняттях плаванням, досліджують питання психологічної підготовки юних спортсменів, виявляють методичні особливості та темпи засвоєння техніки різних способів плавання, а також розглядають питання щодо подолання в дітей водобоязні та розробки заходів для формування й посилення в них мотивації до занять.

Попри доведену успішність діяльності спортивних клубів з плавання в розв'язанні фізкультурно-оздоровчих, розвивальних, виховних цілей спортивні клуби не мають змоги охопити широке коло школярів. Особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку, яких до місця занять часто потрібно супроводжувати. І спортивний клуб з плавання в шкільному освітньому середовищі дозволяє вирішити цю проблему, відкриваючи широкі можливості для залучення до занять плаванням усіх бажаючих школярів. Утім аналіз науково-методичної літератури доводить, що на сьогодні не до кінця вирішеними залишається низка питань, серед яких: теоретичне обґрунтування організаційно-методичних підходів до побудови занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості у спортивних клубах з плавання в початковій школі.

Результати, представлені у цьому розділі, знайшли своє відображення у наукових публікаціях [58, 59, 64].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

В процесі вирішення завдань дослідження широко використовувались загальноприйняті методи наукового дослідження, серед яких:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформації світової мережі Internet, аналіз документальних матеріалів з питань організації навчально-тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку та досвіду використання спортивного клубу в освітньому процесі, аналіз офіційних документів, програм Міністерства освіти і науки України, державних органів управління сферою фізичної культури і спорту.

2. Емпіричні методи: опитування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент у формі констатуючого та перетворюючого, педагогічне тестування, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження.

3. Методів математичної статистики, що реалізували обробку та аналіз результатів експериментальних досліджень.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформації світової мережі Internet, аналіз документальних матеріалів, як методи наукового дослідження, були застосовані з метою формування теоретичного базису дослідження. Серед питань, на яких була зосереджена увага: особливості побудови навчально-тренувального процесу у плаванні для контингенту дітей молодшого шкільного віку, визначення сутності спортивного клубу в системі фізичного виховання ЗЗСО, ознайомлення з досвідом їх впровадження, розгляд особливостей функціонування спортивного клубу та окресленні можливих механізмів

оптимізації функціонування спортивного клубу в умовах школи. Було розглянуто нормативно-правову базу становлення спортивного клубу та основні положення здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Проведений теоретичний аналіз науково-методичної літератури став основою для визначення мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження. Також порівняння отриманого теоретичного масиву знань з результатами власних досліджень дозволили визначити основні положення наукової та практичної значущості дисертаційної роботи, розкрити можливі перспективи подальшого розвитку тематики даного дисертаційного дослідження.

Результатом проведеної роботи є 216 джерел науково-методичної літератури, що були проаналізовані.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження були реалізовані у формі педагогічного спостереження, педагогічного тестування та педагогічного експерименту.

Педагогічне спостереження здійснювалось на всіх етапах проведеного дослідження. Першочергово воно здійснювалось за процесом організації роботи спортивних клубів з плавання, проводилась оцінка форм та методів роботи з дітьми, здійснювався аналіз реакції дітей на запропоновані форми роботи, параметри фізичного навантаження. Особлива увага приділялась методичним підходам усунення водобоязні. В процесі констатуючого та перетворюючого експериментів проводився аналіз зміни показників фізичного стану та рівня плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Узагальнені результати педагогічного спостереження склали основу для обґрунтування організаційно-методичних підходів до занять плаванням дітей у умовах спортивного клубу з плавання.

Педагогічне тестування передбачало оцінку плавальної підготовленості. За основу методики оцінки початкових навичок дітей

плавати нами було прийнято методику, запропоновану О. Ображей [104, 105], що була частково змінена у зв'язку зі специфікою контингенту.

Усього за 5-бальною системою оцінювалось 10 показників, а саме:

– ознаки водобоязні: 1 – дитина відмовляється заходити у воду; 2 – заходить у воду після тривалих умовлянь; 3 – входить у воду з тренером; 4 – самостійно входить, але тримається біля бортика; 5 – відсутні;

– занурення обличчя у воду: 1 – дитина боїться; 2 – частково занурює після умовлянь тренера; 3 – занурює обличчя (очі заплющені); 4 – занурює голову (очі заплющені); 5 – занурює голову, очі відкриті;

– присідання у воді: 1 – відмовляється; 2 – присідає разом із тренером (рівень води до грудей); 3 – присідає самостійно, рівень води – по шию; 4 – присідає з повним зануренням голови, очі заплющені; 5 – самостійно присідає, пірнає;

– навик входження в воду: 1 – відмовляється робити стрибок із бортика; 2 – стрибає, тримаючись руками за бортика; 3 – стрибає з тренером; 4 – самостійно стрибає із бортика; 5 – стрибає самостійно з відштовхуванням від бортика;

– реакція на умову безопорного положення у воді (або реакція на втрату рівноваги, падіння, відсутності опори): 1 – дитина панікує, відмовляється продовжити виконання вправи; 2 – дитина нервує, потребує підтримки тренера; 3 – дитина насторожі, скута або роздратована; 4 – дитина спокійна, розслаблена; 5 – дитина впевнена у собі;

– реакція на потрапляння води в очі чи ніс: 1 – дитина панікує, відмовляється продовжити виконання вправи; 2 – дитина нервує, продовжує вправу після допомоги або вмовляння тренера; 3 – дитина насторожі, скута або роздратована; 4 – дитина реагує спокійно; 5 – дитина впевнена у собі, бавиться;

– затримка дихання у воді: 1 – затримка дихання тільки на суші (до 10 с); 2 – затримка дихання лише на суші (до 15 с – 20 с); 3 – затримка

дихання у воді (до 5 с); 4 – затримка дихання до – 10 с; 5 – затримка дихання більше 15 с;

– уміння виконувати поплавець: 1 – відмова від виконання; 2 – виконання поплавця «некоординоване»; 3 – поплавець без захвату ніг до 5 с; 4 – поплавець виконано правильно – до 10 с; 5 – поплавець виконано правильно більше 15 с;

– уміння виконувати зірочку: 1 – відмова від виконання; 2 – виконання зірочки «некоординоване»; 3 – зірочка з опущеними ногами до 5 с; 4 – зірочка виконана правильно – до 10 с; 5 – зірочка виконана правильно більше 15 с;

– уміння відштовхуватись і ковзати: 1 – невміння групуватися біля поворотної стінки, ковзання відсутнє; 2 – погане групування, є слабке не спрямоване відштовхування; 3 – ковзання після відштовхування до 2 м; 4 – ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування, відштовхування до 4 м; 5 – ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування більше 5 м [103].

Педагогічний експеримент проводився у формі констатуючого та перетворюючого. Цей метод було застосовано з метою: виявлення або підтвердження та доповнення фактів наявності чи відсутності залежності між вибраним педагогічним впливом і очікуваним результатом; визначення кількісної міри залежності; відкриття механізму цих залежностей [67]. За спрямуванням педагогічний експеримент був порівняльно-послідовним.

Констатуючий педагогічний експеримент проводився з метою оцінки показників фізичного стану, фізичної підготовленості та рівня плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Додатково проводилась оцінка поінформованості дітей щодо основних аспектів здорового способу життя. Визначалась думка батьків стосовно їхнього ставлення до залучення дітей до занять фізичними вправами та думка тренерів-експертів щодо особливостей організації занять у воді контингенту дітей молодшого шкільного віку. Отримані в процесі констатуючого експерименту дані були

покладені в основу розробки організаційно-методичних підходів проведення занять у воді дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу.

Констатуючий педагогічний експеримент проводився на базі клубу «Sportrend» (Спортивно-оздоровчий клуб «Київ-2000»), що функціонує на базі Гімназії № 315 м. Києва. До участі у педагогічному експерименті було запрошено під час:

- проведення оцінки показників фізичного стану, фізичної підготовленості та плавальної підготовленості – 73 дитини віком 6-10 років (14 дітей 6 років – по 7 хлопчиків і дівчат; 15 дітей 7 років – 8 хлопчиків і 7 дівчат; 18 дітей 8 років – 8 хлопчиків і 10 дівчат; 14 дітей 9 років – 8 хлопчиків і 6 дівчат; 12 дітей 10 років – 7 хлопчиків і 5 дівчат).

- аналізу поінформованості про умови дотримання засад здорового способу життя – 147 дітей віком 8-10 років;

- визначення ставлення батьків до занять дітей фізичними вправами – 123 особи;

- визначення думки експертів щодо особливостей побудови занять плаванням дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання – 9 осіб.

Перетворюючий педагогічний експеримент проводився з метою виявлення ефективності запропонованих авторських організаційно-методичних підходів до занять плаванням дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу. У перетворюючому педагогічному експерименті взяли участь 73 дитини віком 6-10 років. Тривалість педагогічного експерименту складала вісім місяців.

2.1.3 Соціологічні методи дослідження

Для узагальнення практичного досвіду було застосовані соціологічні методи дослідження. Опитування, як один із найпоширеніших методів отримання інформації про суб'єктів – респондентів [67], застосовувався на етапі констатуючого педагогічного експерименту.

Одним із напрямів використання методу опитування було отримання інформації щодо рівня обізнаності дітей та їх батьків за основними питаннями теоретичної підготовки щодо організації та проведення занять фізичними вправами та дотримання засад здорового способу життя, вивчення мотивів та інтересів дітей до занять фізичними вправами (додаток Ж, И, К). Опитування проводилось із дозволу батьків та за безпосередньої їх участі. Питання опитування відповідали опитувальнику Г. В. Безверхньої [8] та адаптовані до особливостей проведення опитування для дітей молодшого шкільного віку [31]. У випадку, коли питання анкети були не зрозумілі для дітей, батьки додатково пояснювали, що мається на увазі. У опитуванні брали участь 147 дітей віком 8-10 років та 123 осіб батьків.

Також з використанням соціологічних методів дослідження проводилось опитування тренерів з плавання. За допомогою аналізу відповідей визначили думки фахівців щодо визначення значення шкільного спортивного клубу в системі фізичного виховання учнів ЗЗСО, а також побудови навчально-тренувального процесу плавців. В процесі проведення опитування були застосовані анкети запропоновані Р. О. Сухомлиновим [134] та були адаптовані до обраного контингенту досліджуваних (додаток Л). Групу експертів склали 9 тренерів із досвідом роботи більше ніж 5 років, що може свідчити про значний набутий досвід та обізнаність респондентів у цій галузі.

Отримані результати опитування склали підґрунтя для формування основних положень організаційно-методичних підходів до проведення занять з дітьми в умовах спортивного клубу з плавання.

У процесі проведення дослідження нами була запропонована система самооцінки тренера з плавання, сутність якої полягає у власній індивідуальній оцінці тренером з плавання досягнутого рівня компетентності за когнітивним, особистісним та діяльнісно-операційним критеріями. Детальний опис критеріїв оцінювання та шкали оцінки представлено у підрозділі 4.2. Загалом системою оцінювання було передбачено оцінку

десяти компетентностей. Опитування тренерів проводилось з використанням спеціально розробленої анкети (Додаток М). До участі у самооцінюванні було запрошено десять тренерів, які працюють з контингентом дітей молодшого шкільного віку.

2.1.4 Антропометричні методи дослідження

Антропометрією називають сукупність методологічних прийомів в антропологічному дослідженні для вимірювання (соматометрія) та/або опису (антропоскопія) тіла людини в цілому або окремих його частин, а також для характеристики їх мінливості [7]. Антропометрія проводилась з метою аналізу рівня фізичного розвитку дітей, учасників дослідження.

В процесі проведення дослідження вивчались такі антропометричні показники як довжина та маса тіла, окружність грудної клітини та їх співвідношення.

Для оцінки мінливості антропометричних показників застосовано критерії оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку, запропоновані Наказом Міністерства охорони здоров'я України [117].

Додатковий аналіз антропометричних показників проводився з метою вивчення гармонійності фізичного розвитку дітей із розрахунком індексу Рорера ($\text{кг}\cdot\text{м}^{-3}$), який розраховувався за формулою:

$$\text{Індекс Рорера} = \frac{\text{маса тіла}}{\text{довжина тіла}^3}, \quad (2.1)$$

Оцінювання отриманих результатів розрахунку індексу Рорера проводилась відповідно до рекомендацій в спеціальній літературі [115]: результат розрахунку індексу Рорера – менше $10,6 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$ та понад $13,7 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$ оцінюється в 1 бал, а в інтервалі $10,6 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3} - 13,7 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$ в 2 бали.

2.1.5 Фізіологічні методи дослідження

У процесі проведення педагогічного експерименту проводилась оцінка стану ССС дітей молодшого шкільного віку. Серед показників, що вивчалися

були такі: частота серцевих скорочень у стані спокою ($\text{ЧСС}_{\text{сп}}$; $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$), показники артеріального тиску ($\text{АТ}_{\text{сис}}$, $\text{АТ}_{\text{діаст}}$; мм рт. ст.). Вимір вказаних показників проводився згідно з методиками, запропонованими у спеціальній літературі [76].

Інтегральним показником, що характеризує діяльність ССС було вивчення АРМ дітей молодшого шкільного віку із застосуванням скринінгової оцінки АРМ дітей шкільного віку запропонованої Н. С. Полькою та ін. [115, 130]. До складових цієї скринінгової оцінки входило визначення індексів: Рорера, Робінсона та Кердо.

Індекс Рорера ($\text{кг}\cdot\text{м}^{-3}$) характеризує фізичний розвиток та обмін речовин і розраховується по формулі 2.1. [30, 115].

Індекс Робінсона (ум. од.) характеризує функціональний стан серцево-судинної системи, систолічну роботу серця та аеробні можливості організму і визначається за формулою [30, 115]:

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{\text{ЧСС}_{\text{сп}} \cdot \text{АТ}_{\text{сис}}}{100}, \quad (2.2)$$

де $\text{ЧСС}_{\text{сп}}$ – частота серцевих скорочень, $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$,

$\text{АТ}_{\text{сис}}$ – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.

Оцінка індексу Робінсона відповідала наступним даним [30, 115]: більше 85 ум. од. – 1 бал, від 76 до 85 ум. од. – 2 бали, менше ніж 75 ум. од. – 3 бали.

Індекс Кердо (ум.од.) характеризує регулюючі механізми та визначається відповідно до формули [30, 115]:

$$\text{Індекс Кердо} = \left(1 - \frac{\text{АТ}_{\text{діаст}}}{\text{ЧСС}_{\text{сп}}}\right) \cdot 100, \quad (2.3)$$

де $\text{ЧСС}_{\text{сп}}$ – частота серцевих скорочень, $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$,

$\text{АТ}_{\text{діаст}}$ – діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.

Комплексна оцінка АРМ є результатом розрахунку

середньоарифметичного індексів Рорера, Робінсона та Кердо, визначається за формулою:

$$IO_{APM} = \frac{1}{3} \sum_{i=1}^3 (n_i), \quad (2.4)$$

де IO_{APM} – оцінка АРМ дітей,

n_i – бальна оцінка i -того показника,

3 – кількість показників, за якими оцінюється АРМ.

Відповідно до комплексної оцінки АРМ визначалась така градація досліджуваних табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Шкала оцінки рівня АРМ школярів за С. В. Гозак [30]

Оцінка показника АРМ	Критерій IO_{APM} (бали)	Характеристика адаптації
Критично низький	менше 1,34	зрив адаптації
Низький	від 1,35 до 1,66	незадовільна адаптація
Середній	від 1,67 до 2,66	напруження механізмів адаптації
Високий	більше 2,67	задовільна адаптація

2.1.6 Методи математичної статистики

Матеріал дослідження оброблено за допомогою пакета спеціальних комп'ютерних програм і перевірено на статистичну значущість. Визначалися наступні показники: середнє арифметичне значення (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (S). Для даних, що не підпорядковуються нормальному закону розподілу або виміряні й порядковій шкалі, середні показники представлено за допомогою медіани Me і 25 та 75 перцентилів. В роботі керувались рекомендаціями авторів щодо статистичної обробки результатів наукових досліджень [12, 41, 170 - 172 180].

Відмінності між показниками вважалися статистично значущими на рівні значущості $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$). Якщо розраховане значення p виявлялося

меншим 0,0001, його було представлено у вигляді $p < 0,05$. У інших випадках наведено його значення, округлене до тисячної.

Залежно від підпорядкування вхідних показників нормальному закону розподілу, що перевірялось за критерієм Шапіро-Уїлка, для порівняння показників АМР та вміння дітей плавати до і після дослідження використовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок або його непараметричний аналог – Т-критерій Вілкоксона.

У ході частотного аналізу використовувались критерії Макнемара, кутовий критерій Фішера ϕ , критерій узгодженості Пірсона χ^2 .

За допомогою кутового критерію Фішера ϕ та Макнемара χ^2 здійснювався аналіз зв'язаних вимірів у випадку зміни реакції за допомогою дихотомічної змінної. Зокрема з'ясовувався вплив запропонованих організаційно-методичних підходів до занять з молодшими школярами у спортивному клубі з плавання на фізичний стан, адаптаційний потенціал та АРМ дітей. Визначалось, яка частка дітей після запровадження моделі змінила рівень прояву тих чи інших якостей. Для цього на заданому p -рівні значущості ($p < 0,05$) здійснювалась перевірка нульової гіпотези про те, що маргінальні частоти рядків і стовпців таблиці спряженості не відрізняються.

Метод експертних оцінок використовувався для вивчення аспектів, що сприяють ефективному забезпеченню фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання, дослідження чинників, що лімітують ефективність роботи в цьому напрямку, визначення найбільш доцільних заходів, спрямованих на формування мотивації контингенту дітей до занять у спортивному клубі з плавання, визначення критеріїв ефективності розвитку шкільного спорту на основі організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання, для перевірки адекватності запропонованої моделі організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання поставленим завданням, а також для оцінки її ефективності.

З цією метою створено експертну групу з 9 фахівців, що спеціалізуються в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей шкільного віку у дитячих клубах із плавання та в попередній співбесіді визнали себе експертами з цих питань.

Для розробки переліку відповідних критеріїв серед інших наукових досліджень ми звернули увагу на роботу Р. О. Сухомлинова [134], в якій розроблено критерії ефективності організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку у дитячих футбольних клубах. Приймавши до відома доробки автора в цьому напрямку, запропоновані опитувальники було адаптовано до тематики й вікових особливостей контингенту нашого дослідження (додаток Л).

Узгодженість думок експертів перевірялась за допомогою W- критерію Кендалла (коефіцієнт конкордації) на рівні значущості $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$).

Надійність запропонованих анкет перевірялась за допомогою критерію Корбаха альфа та сплайн-критерію Гутмана.

Для порівняння показників та загальних оцінок початкових навичок плавання у молодших школярів залежно від етапу дослідження висувалась гіпотеза H_0 : між оцінками, виміряними на різних етапах дослідження, існують лише випадкові розходження. Застосовувався множинний ранговий критерій χ^2 -Фрідмана, що являє собою непараметричний аналог дисперсійного аналізу для повторних вимірювань. За рівень значущості приймалась величина $\alpha = 0,05$.

Із метою визначення середнього темпу приросту \bar{K} показників оцінки початкових навичок плавання у молодших школярів використовувалась формула

$$\bar{K} = \bar{T} - 100\%, \quad (2.5)$$

де \bar{T} – темп зростання, що розраховується за формулою 2.6

$$\bar{T} = \sqrt[n-1]{\frac{y_n}{y_1}} \cdot 100\%, \quad (2.6)$$

де y_n – величина показника, визначена під час поточного контролю; y_1 – величина показника, визначена під час попереднього контролю; n – кількість етапів контролю ($n = 3$).

Зазначимо, що статистична робота експериментального матеріалу здійснювалась за допомогою статистичного пакету прикладних програм Statistica 10.0 (USA), а також програми MS Excel.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилось у декілька етапів відповідно до послідовності вирішення завдань дослідження. Експериментальною базою роботи був спортивний клуб «Sportrend» (Спортивно-оздоровчий клуб «Київ-2000»), який функціонує у Гімназії № 315 м. Київ, що реалізує організаційно-педагогічну модель розвитку шкільного спорту на основі створення шкільного спортивного клубу з плавання. Окрім цього базою дослідження також була кафедра водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України м. Києва.

Дослідження проводилося в чотири етапи.

Упродовж першого етапу (жовтень 2018 р. – березень 2019 р.) було конкретизовано тему, мету дослідження, сформульовано завдання дослідження, визначено об'єкт та предмет дослідження, розроблено та затверджено обґрунтування теми дисертаційної роботи, здійснено аналіз наукової й методичної літератури за напрямом дослідження, проведено аналіз діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів м. Києва по визначенню форм занять у воді, яким віддається перевага в роботі клубу.

На другому етапі (квітень 2019 р. – вересень 2019 р.) визначили методи досліджень, які були застосовані на основних етапах дослідження. Проведено опитування кваліфікованих інструкторів та тренерів з плавання ДЮСШ щодо значення шкільного спортивного клубу в системі фізичного виховання учнів ЗЗСО. Здійснювалось опитування дітей та батьків з метою визначення їх ставлення до систематичних занять фізичними вправами, рівня знань

стосовно питань ведення здорового способу життя тощо. Проведено констатуючий експеримент для аналізу показників фізичного стану дітей та рівня плавальної підготовки як передумови диференційованого їх розвитку у відповідності до рухових задатків.

На третьому етапі (вересень 2019 р. – лютий 2022 р.) здійснено основний обсяг роботи по розробці організаційно-методичних підходів до побудови навчально-тренувальних занять з плавання. Проведено перевірку їх ефективності в процесі перетворюючого педагогічного експерименту за участю контингенту дітей молодшого шкільного віку. Проведено узагальнення отриманих експериментальних даних.

На четвертому етапі (березень 2022 р. – вересень 2023 р.) проведено аналіз всіх результатів дослідження, проведено їх аналіз, сформульовані висновки та практичні рекомендації, текст дисертаційної роботи підготовлено до фахового семінару та офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Особливості рухової діяльності молодших школярів та їх поінформованості про умови дотримання засад здорового способу життя

З метою встановлення, наскільки учні молодшої школи поінформовані щодо засобів і методів збереження здоров'я, виявлення, наскільки їхні сім'ї залучені до оздоровчої діяльності було здійснено масове обстеження, в якому прийняло участь 147 школярів 8-10 років. За результатами первинного опитування з'ясувалося, що учні не в достатній мірі поінформовані щодо аспектів здорового способу життя, гігієни, не мають важливих рухових навичок і вмінь, а також не мають необхідного виховання й навернення до здорового способу життя в колі сім'ї [62].

Твердження «Щоб бути здоровим потрібно обов'язково займатися фізичною культурою, загартовуватися» визнало справедливим 64,63 % (n = 95) респондентів, 15,65 % (n = 23) заперечили його правильність, а решта – 19,72 % (n = 29) вагалися з відповіддю [62].

Досліджуючи наявні умови для занять фізичною культурою, ми побачили, що переважна більшість опитуваних, частка яких склала 87,07 % (n = 128), має ті чи інші умови для занять [62]. Розподіл молодших школярів за наявними умовами для занять фізичною культурою представлено на рисунку (рисунок 3.1).

Слід звернути увагу на те, що 33,33 % (n = 49) респондентів повідомили про наявність спортивного клубу в досяжній близькості.

Вивчаючи розподіл молодших школярів за відповідями на питання «У якому одязі ти займаєшся фізичними вправами?», ми побачили, що переважна більшість опитаних, частка яких склала 74,15 % (n = 109), усвідомлює необхідність занять фізичними вправами у спеціальному

спортивному одязі. Натомість група учнів, а саме 10,20 % ($n = 15$), не надає особливого значення використанню спеціального одягу для занять фізичними вправами [62].

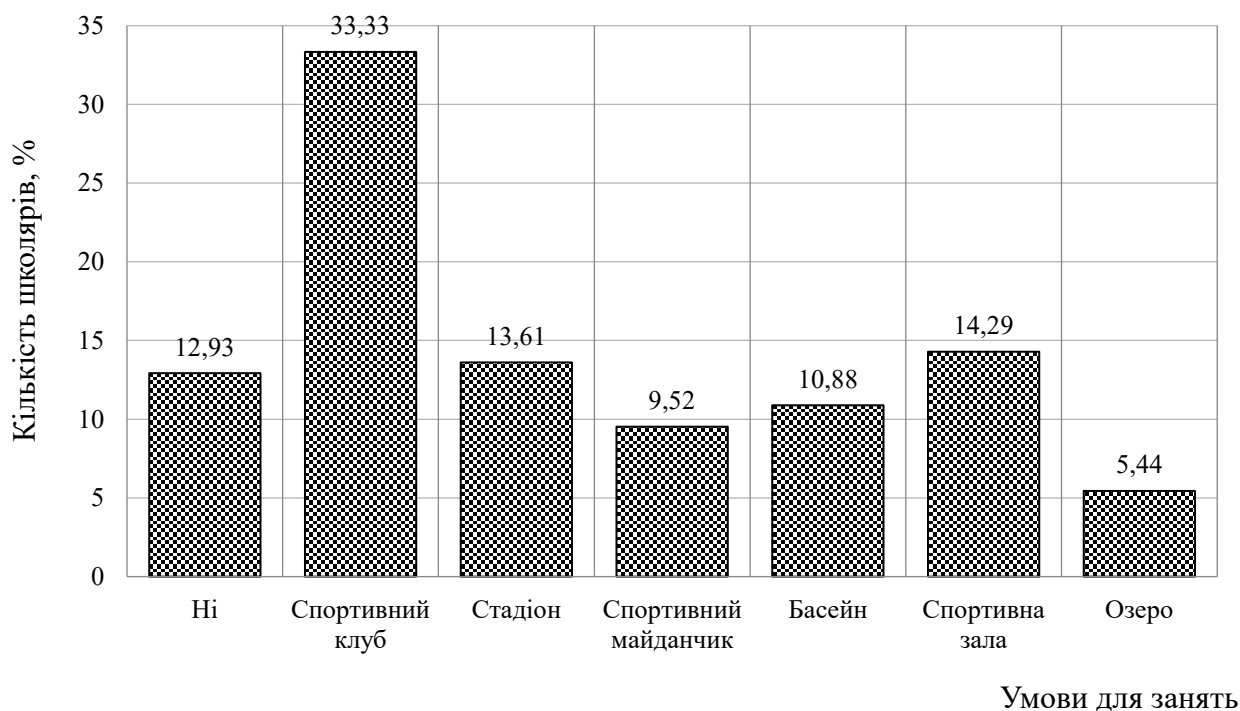
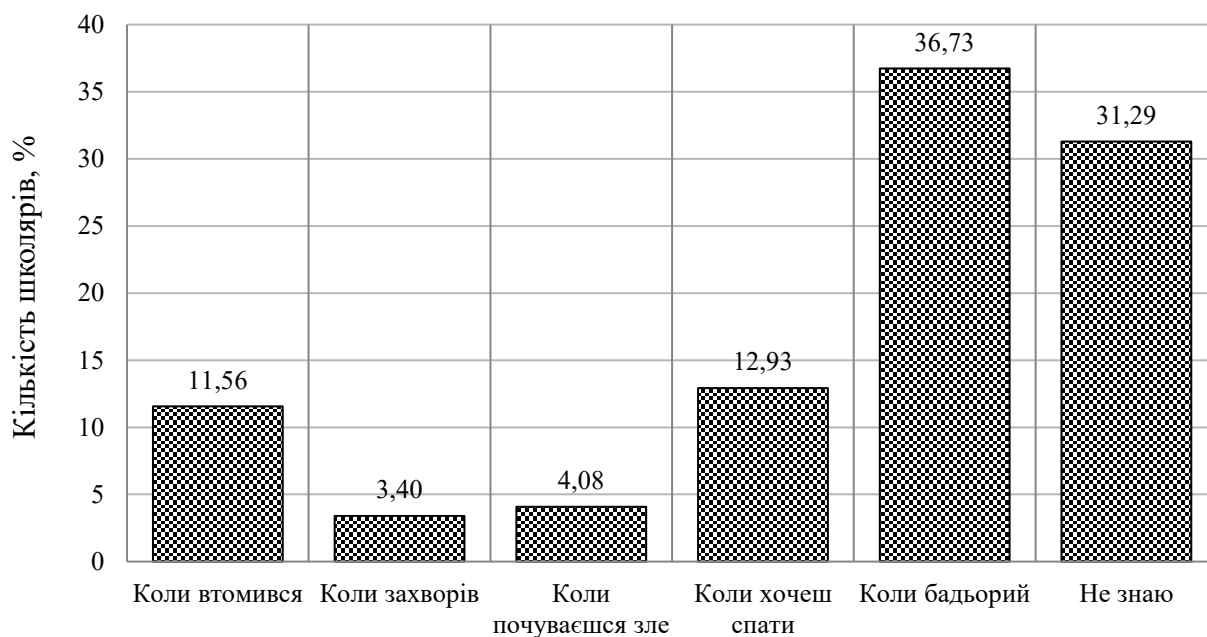


Рисунок 3.1 – Відповіді молодших школярів на питання «Чи є недалеко від твого будинку місце, де зручно займатися фізичними вправами? Що саме?» ($n = 147$)

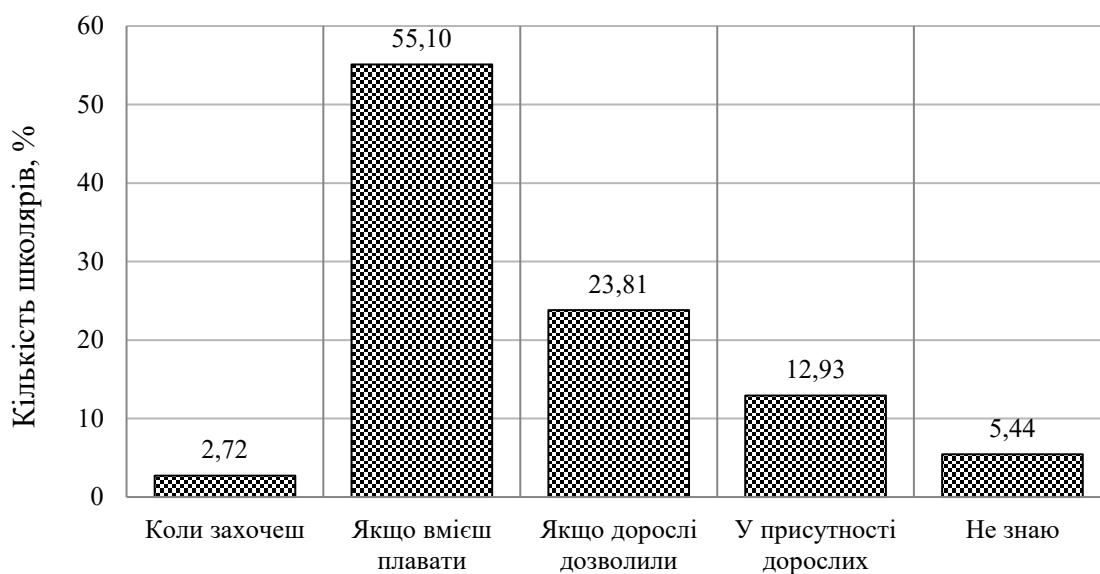
Стосовно самопочуття, при якому слід самостійно займатися фізичними вправами або тренуватися, то майже третина респондентів, частка яких склала 31,29 % ($n = 46$), вказали, що вагаються з відповіддю [62]. При цьому 36,73 % ($n = 54$) з них переконані, що тренуватися потрібно, перебуваючи в бадьорому настрої, а 12,93 % ($n = 19$) виявилися впевненими, що тренуватися потрібно в сонливому стані й такий підхід сприятиме їхньому збадьоренню [62]. Натомість 11,56 % ($n = 17$) респондентів вважає, що заняття на фоні стомлення прийнятні, оскільки дозволяють «зняти втому», а 4,08 % та 3,40 % дітей думають, що заняття на фоні нездужання або в хворобливому стані відповідно дозволяють побороти хворобу (рисунок 3.2) [62].



Самопочуття для занять

Рисунок 3.2 – Відповіді молодших школярів на питання «У якому стані слід займатися фізичними вправами?» (n = 147)

Аналізуючи розподіл учнів 3-4 класів за усвідомленням, за яких умов можна купатися, ми побачили, що, на жаль, 55,10 % (n = 81) дітей впевнені, що вміння плавати є вирішальним для того, щоб купатися (рисунок 3.3).



Умови для купання

Рисунок 3.3 – Відповіді молодших школярів на питання «У якому випадку можна купатись у водоймах?» (n = 147)

При цьому 23,81 % (n = 35) головною умовою для купання вважають дозвіл дорослих і лише незначний відсоток опитаних, а саме 12,93 % (n = 19) знають, що купатися можна виключно під наглядом дорослих.

Аналіз відповідей респондентів на питання «Коли можна їсти перед заняттями фізичними вправами?» показав, що в дітей розрізнені думки з цього приводу. Так, 36,05 % (n = 53) з них обрали відповідь «За дві години до занять», 25,17 % (n = 37) схиляються до відповіді «За 30 хвилин до заняття, а 14,29 % (n = 21) узагалі думають, що можна приймати їжу навіть під час занять фізичними вправами. І менше чверті опитаних впевнені, що заняття фізичними вправами несумісні з прийняттям їжі [62].

Досліджуючи, чи відомо молодшим школярам про питний режим під час занять фізичними вправами, ми також побачили відсутність одностайності в їхніх думках. Зокрема, 34,01 % (n = 50) опитаних сказало, що можна пити теплу воду, 21,77 % (n = 32) – холодну й приблизно однаково розподілилися думки, що можна пити сік (усього 13,61 %; n = 20), полоскати рот водою (усього 15,65 %; n = 23) та що не можна пити зовсім (усього 14,97 %; n = 22) [62].

Серед запропонованих гігієнічних процедур 96,60 % (n = 142) опитаних щоденно умиваються та 93,88 % (n = 138) чистять зуби. Однак щоденно приймає душ менш як половина опитаних, частка яких склала 49,66 % (n = 73). Крім того, 8,16 % (n = 12) молодших школярів зізналося в тому, що мають погані звички (рисунок 3.4).

Так само й стосовно вміння контролювати власний стан тіла: серед молодших школярів не виявлено єдності думок. Найбільше дітей, відсоток яких склав 40,14 % (n = 59), схиляється до думки, що контролювати стан свого тіла можна за самопочуттям.

Водночас 19,73 % (n = 29) респондентів за критерій фізичного стану обрало температуру тіла, а 9,52 % (n = 14) та 8,16 % (n = 12) – ЧСС та частоту дихання відповідно.

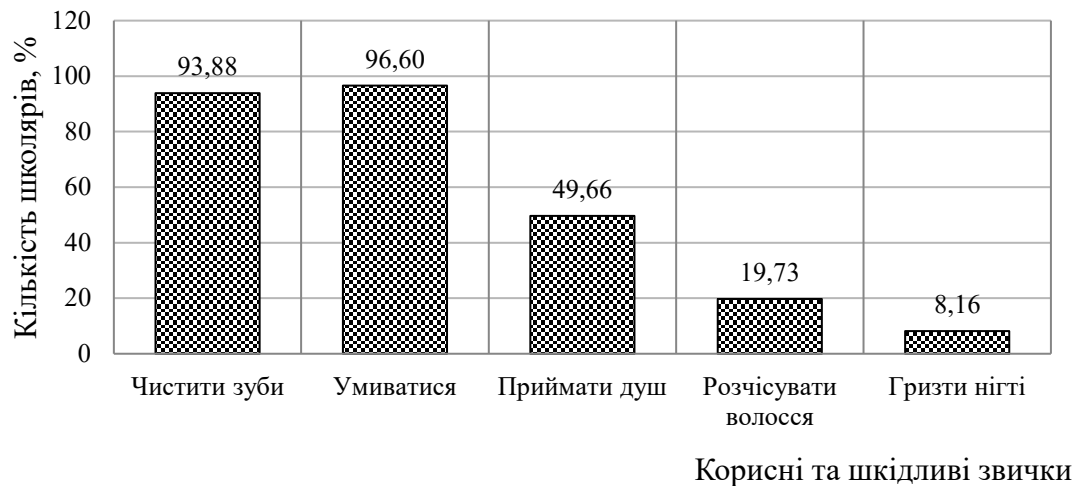


Рисунок 3.4 – Відповіді молодших школярів на питання «Які звички в тебе є?» (n = 147)

Ще 8,16 % (n = 12) вважають довжину тіла найбільш важливим показником для контролю стану тіла, а 14,29 % (n = 21) вказали, що не знають, яким чином відбувається зазначений контроль (рисунок 3.5).

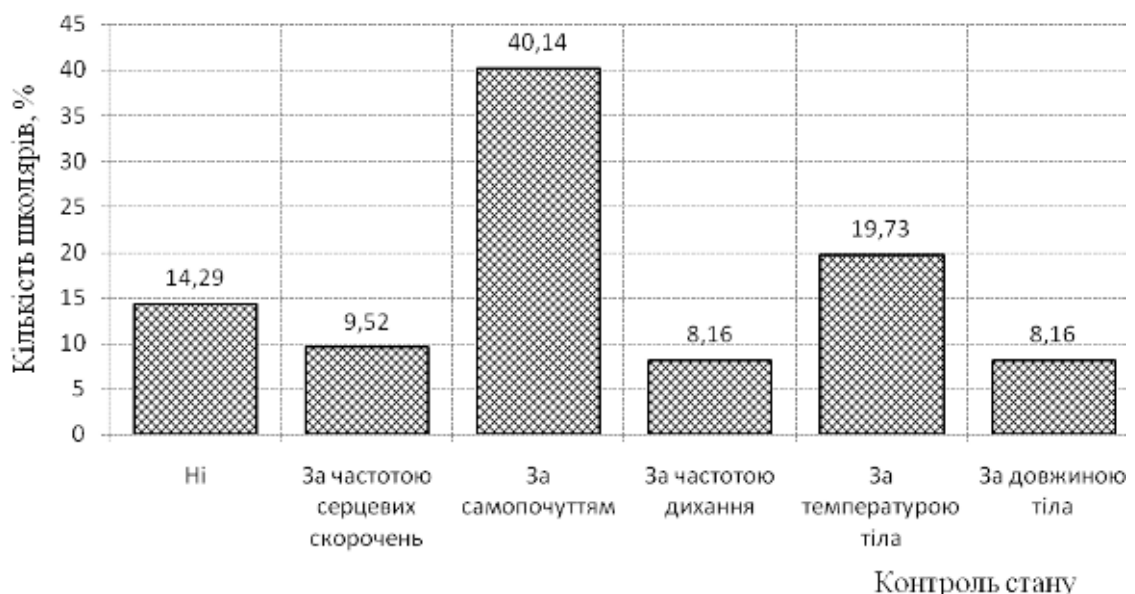


Рисунок 3.5 – Відповіді молодших школярів на питання «Чи знаєш ти, як контролювати свій стан?» (n = 147)

На жаль, лише 10,88 % ($n = 16$) учнів молодшої школи змогли ствердно відповісти на питання «Чи ти загартовуєшся?», а решта, 89,12 % ($n = 131$) опитаних, як з'ясувалося, не загартовується [62].

Тому нас не здивувало, що питання «Які способи загартовування тобі відомі?» викликало в респондентів значні сумніви. Серед найбільш відомих методів загартовування виявилось ходіння босоніж: 25,85 % ($n = 38$) опитаних саме цей метод загартовування вказало, відповідаючи на це питання. Такі методи загартовування як умивання холодною водою, обтирання вологим рушником та полоскання горла виявились відомими мінімальній кількості учнів молодшої школи (рисунок 3.6) [62].

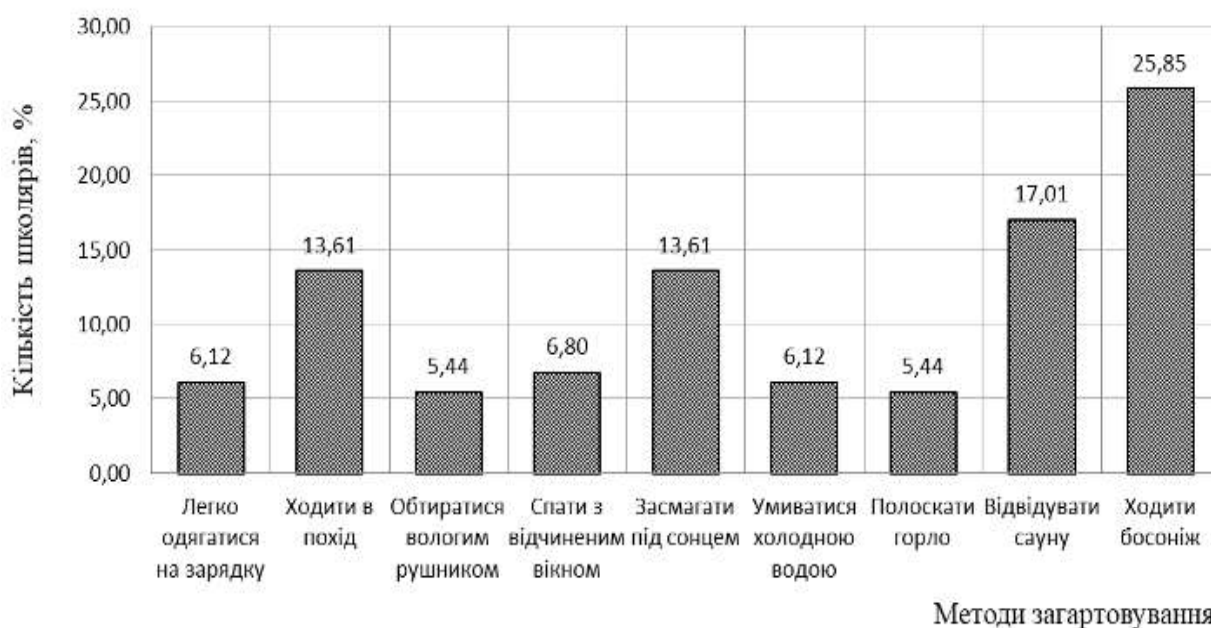


Рисунок 3.6 – Відповіді молодших школярів на питання «Які способи загартовування тобі відомі?» ($n = 147$)

Вдалося встановити, що переважна більшість учнів молодшої школи, зазвичай, не виконує ранкової гігієнічної гімнастики: на цей факт вказало 60,54 % ($n = 89$) опитаних. Як видно з рисунку, частки дітей, що виконують ранкову гігієнічну гімнастику, виявились незначними: з респондентів 14,29 % ($n = 21$) виконують зарядку в кімнаті, ще 11,56 % ($n = 17$) – надворі, 9,52 % ($n = 14$) – на спортивному майданчику. Й майже ніхто з дітей (усього

4,08 % (n = 6)) виконує ранкову гігієнічну гімнастику на стадіоні (рисунок 3.7). Відтак в дітей змалечку не сформовано звичку виконувати ранкову зарядку.

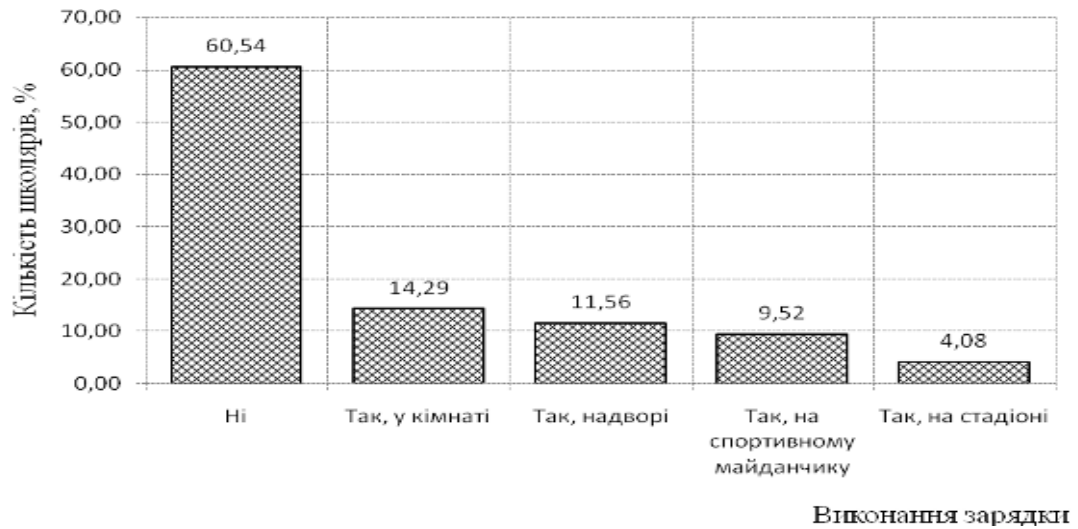


Рисунок 3.7 – Відповіді молодших школярів на питання «Чи робиш ти вранці зарядку?» (n = 147)

Дослідження показало, що учні не можуть правильно відповісти на питання «Скільки хвилин повинна тривати ранкова зарядка?». Так, 44,90 % (n = 66) вказало, що ранкова гімнастика має тривати 5 хв., а ще 17,69 % (n = 26) респондентів, що їм про це невідомо (рисунок 3.8) [62].

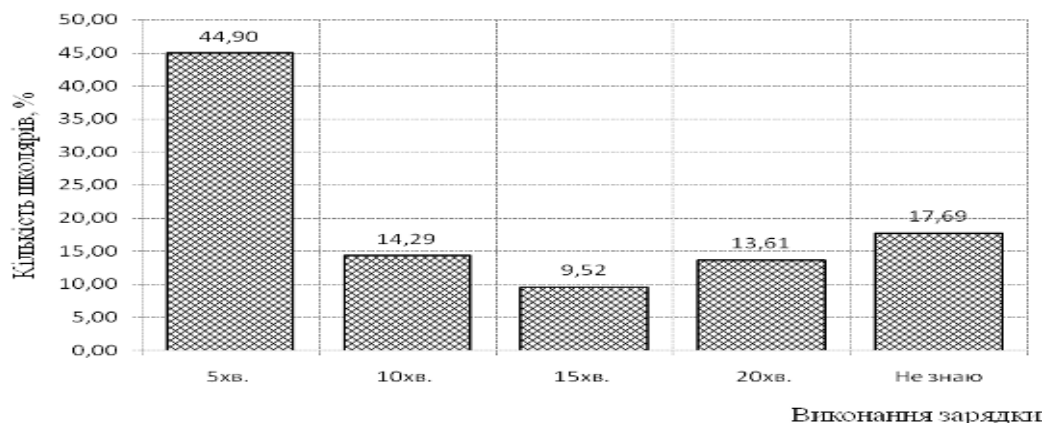


Рисунок 3.8 – Відповіді молодших школярів на питання «Скільки хвилин повинна тривати ранкова зарядка?» (n = 147)

Виявилось, що на відміну від минулих поколінь дітей, сучасні учні молодшої школи, за різними виключеннями, на перервах у освітньому закладі не грають у рухливі ігри. Розподіл дітей за залученням до рухливих ігор в освітньому закладі представлено на рисунку (рисунок 3.9).

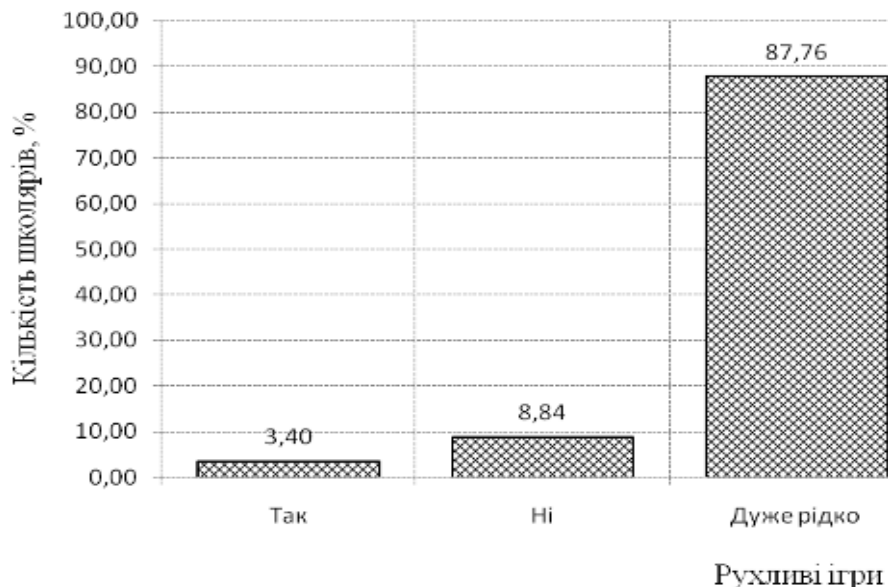


Рисунок 3.9 – Відповіді молодших школярів на питання «Чи ти граєш у рухливі ігри на перервах у навчальному закладі?» (n = 147)

Стосовно участі у спортивних іграх, то учні молодшої школи практично не беруть в них участь. Виявляється, що серед школярів у теперішній час не популярна змагальна діяльність між сусідами, вулицями, класами. Ї лише 4,76 % (n = 7) з опитаних приймають участь у змаганнях між школами. Вочевидь, це ті діти, які відвідують спортивні секції за видами спорту. Тому питання щодо того, в які саме ігри грають опитувані й чи порушували вони правила гри для поліпшення своїх результатів виявилися неактуальними.

Щодо уявлень дітей, як треба дихати під час бігу та ходьбі, то переважна більшість респондентів у 60,54 % (n = 89) вказала, що під час бігу та ходьбі потрібно дихати тільки носом. Також значна частка дітей у 24,49 % (n = 36) вважає, що потрібно дихати ротом та носом, а невеликі частки

опитуваних у 9,52 % (n = 14) та 5,44 % (n = 8) вказали, що треба затримувати дихання й дихати тільки ротом відповідно [62].

Дослідження дозволило встановити, що значна частка сучасних дітей не вміє кататися ні на велосипеді, ні на лижах чи ковзанах, ні плавати, ні стрибати на скакалці: про це вказало 24,49 % (n = 36) опитуваних. У цілому, серед рухових навичок молодших школярів переважає вміння їздити на велосипеді, що засвідчило 30,61 % (n = 45) респондентів. П'ята частина школярів, а саме 21,09 % (n = 31), вміє стрибати на скакалці. А от вміннями плавати чи то кататися на лижах і ковзанах, як виявилось, володіють зовсім небагато учнів. Так, навички плавання, на жаль, є лише в 14,97 % (n = 22) опитаних (рисунок 3.10).

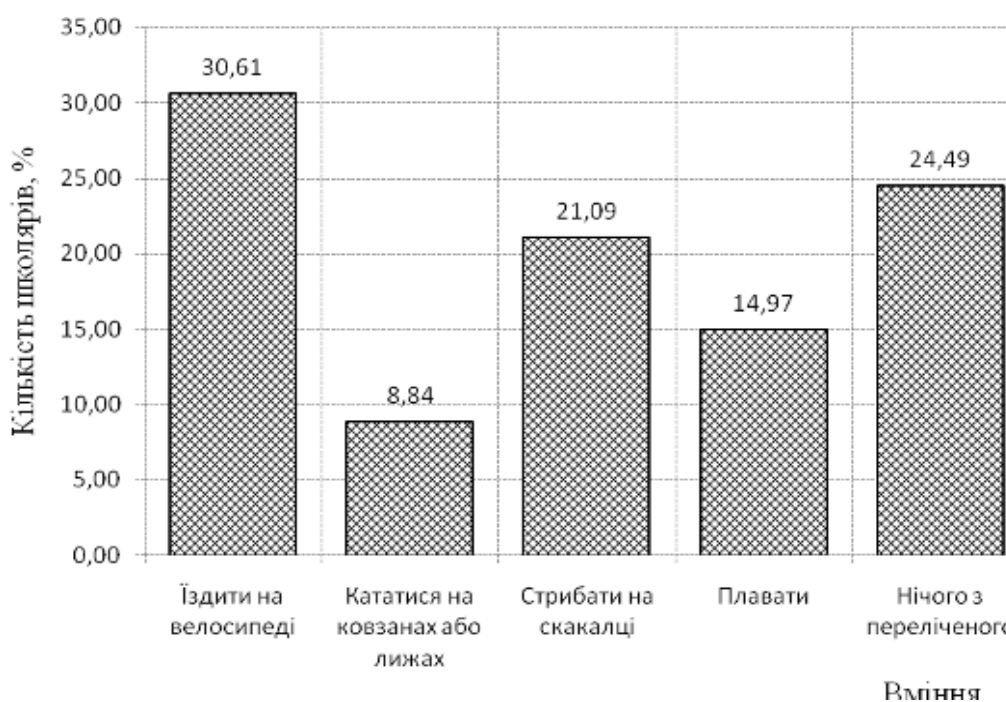


Рисунок 3.10 – Відповіді молодших школярів на питання «Які фізичні вправи ти вмієш виконувати?» (n = 147)

І, знов-таки, негативна тенденція щодо зниження в дітей рівня рухових вмінь і навичок підтвердилась під час відповіді на питання, які вправи опитувані можуть виконувати. Більшість з респондентів, по 25,17 % (n = 37)

відповідно, вказали, що можуть виконувати «берізку» та «перекид уперед». Менша частка школярів 14,97 % (n = 22), повідомили, що вміють виконувати «перекид назад» та найменший відсоток з опитуваних, а саме 6,80 % (n = 10) вміють робити «колесо». При цьому 20,41 % (n = 30) зізналися, що із перелічених вправ не вміють виконувати жодної (рисунок 3.11).

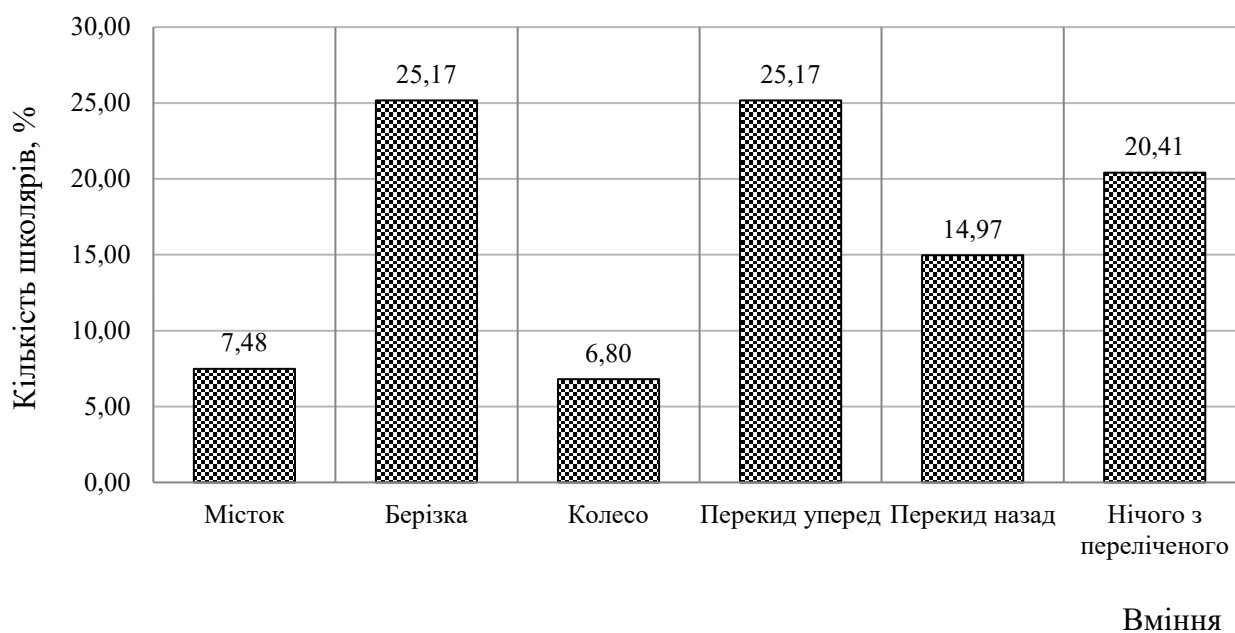


Рисунок 3.11 – Відповіді молодших школярів на питання «Які гімнастичні вправи ти вмієш виконувати?» (n = 147)

Аналізуючи результати відповіді на питання «Скільки часу кожен день ти повинен бути на свіжому повітрі?» ми зробили висновок, що понад 50 % дітей обрали варіант «не знаю», що вказує на той факт, що діти в сім'ї не спілкуються на теми, пов'язані з активним дозвіллям [62].

Відтак дорослі їм не розказують про правила здорової поведінки, засади здорового способу життя та роль прогулянок на свіжому повітрі в справі збереження і зміцнення здоров'я. З-поміж інших варіантів відповідей найбільш популярним серед дітей виявився «1-2 години», на що вказало 25,17 % (n = 37) опитуваних. Решта 11,56 % (n = 17) та 8,84 % (n = 13) дітей обрали відповіді «3-4 години» та «5-6 годин» відповідно (рисунок 3.12) [62].

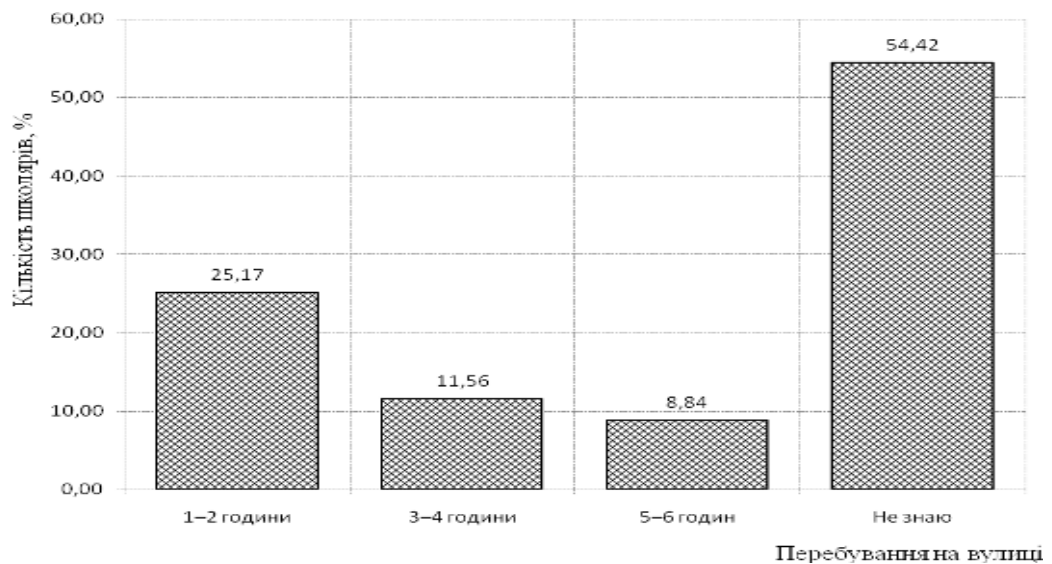


Рисунок 3.12 – Відповіді молодших школярів на питання «Скільки часу кожен день ти повинен бути на свіжому повітрі?» (n = 147)

Дослідження показали, що значний прошарок, а саме 80,95 % (n = 119), учнів молодших класів не охоплено заняттями у спортивних секціях. Слід акцентувати увагу, що частина серед цих дітей, відсоток яких склав 43,54 % (n = 64), підтвердили, що насправді хотіли б займатися в спортивній секції (рисунок 3.13).

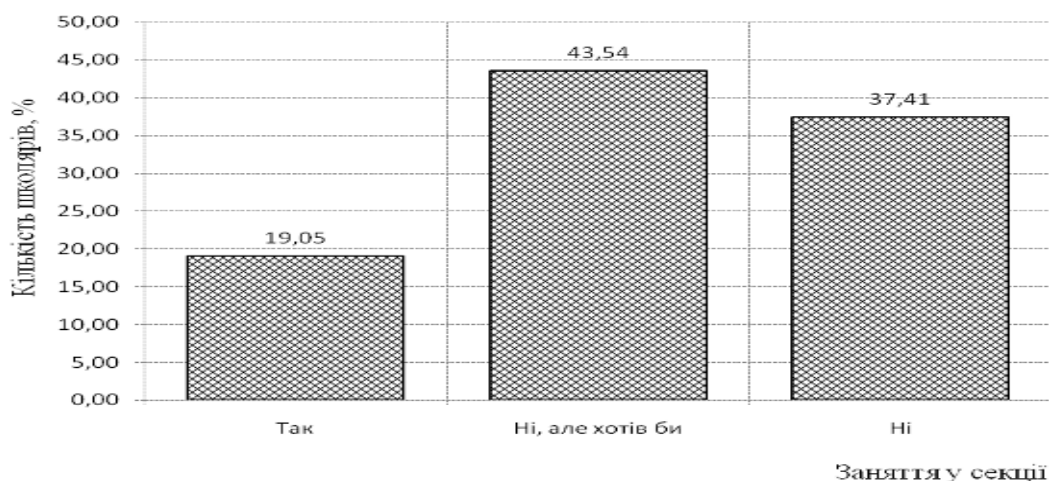
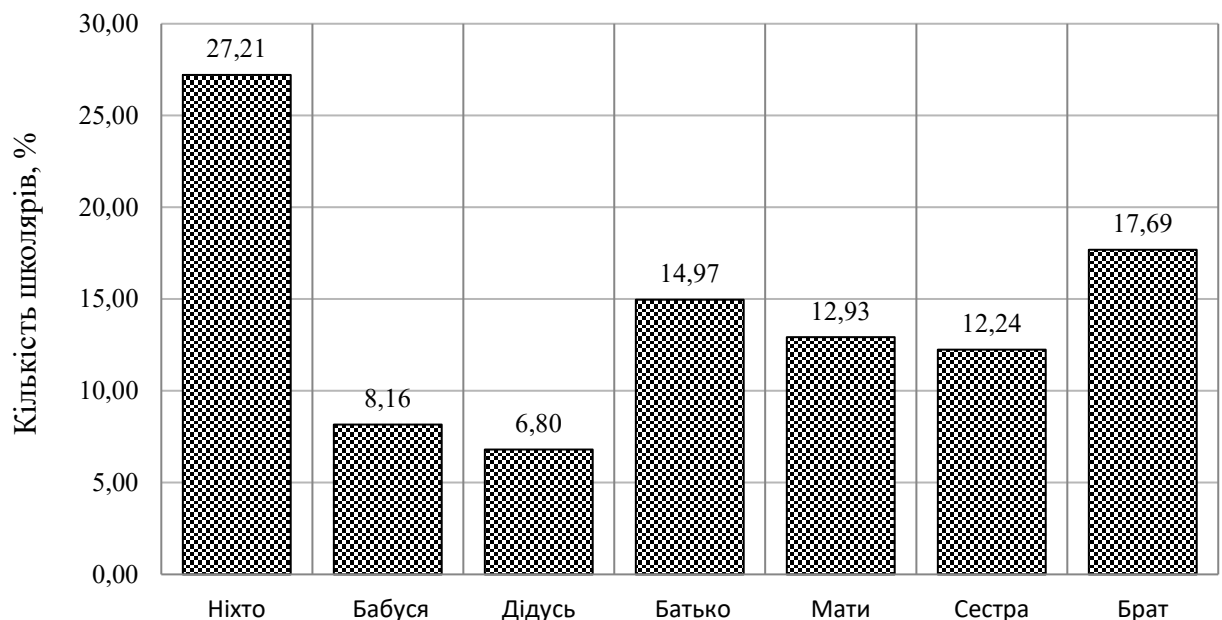


Рисунок 3.13 – Відповіді молодших школярів на питання «Ти відвідуєш спортивну секцію?» (n = 147)

З нашої точки зору, такий результат варто використовувати в справі залучення учнів молодшої школи до занять фізичною культурою і спортом.

Вивчаючи відповіді, які надали школярі на питання «Чи знаєш ти людей, які за допомогою фізичних вправ поліпшили своє здоров'я?», з'ясували, що ствердно відповіли 15,65 % (n = 23) респондентів, а інші заперечили таку можливість. Вочевидь, питання впливу фізичних вправ на здоров'я людини також не підіймається в сім'ї, отже, дітям невідомо про такі ситуації.

Крім того, з'ясувалося, що в багатьох сім'ях опитуваних дітей немає позитивних прикладів для наслідування: 27,21 % (n = 40) респондентів засвідчило, що їхні родичі не займаються фізичними вправами (рисунок 3.14).



Заняття фізичними вправами

Рисунок 3.14 – Відповіді молодших школярів на питання «Хто з твоїх родичів займається фізичними вправами?» (n = 147)

Серед тих родичів, що все ж таки займається фізичною культурою і спортом найчастіше: у 17,69 % (n = 26) випадках це – брат, рідше – батько й майже ніколи – дідусь.

Таким чином, дослідження показало гостру необхідність розширювати знання дітей про їхній організм, методи його контролю, формувати навички, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, а, головню, залучати до занять у спортивних секціях.

Подальше дослідження ми спрямували на виявлення рівня залучення учнів молодшої школи до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке показало, що зазначений контингент дітей в недостатній мірі охоплений заняттями фізичними вправами. З'ясувалось, що систематично у вільний час займається спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю лише п'ята частина молодших школярів, частка яких склала 21,09 % (n = 31).

Яким чином діти, що займаються спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю, розподілилися за видами представлено на рисунку (рисунок 3.15). Слід звернути увагу, що попри доведену корисність занять водними видами спорту для дитячого організму серед респондентів плаванням займається лише 19,35 % (n = 6) учнів молодшої школи.

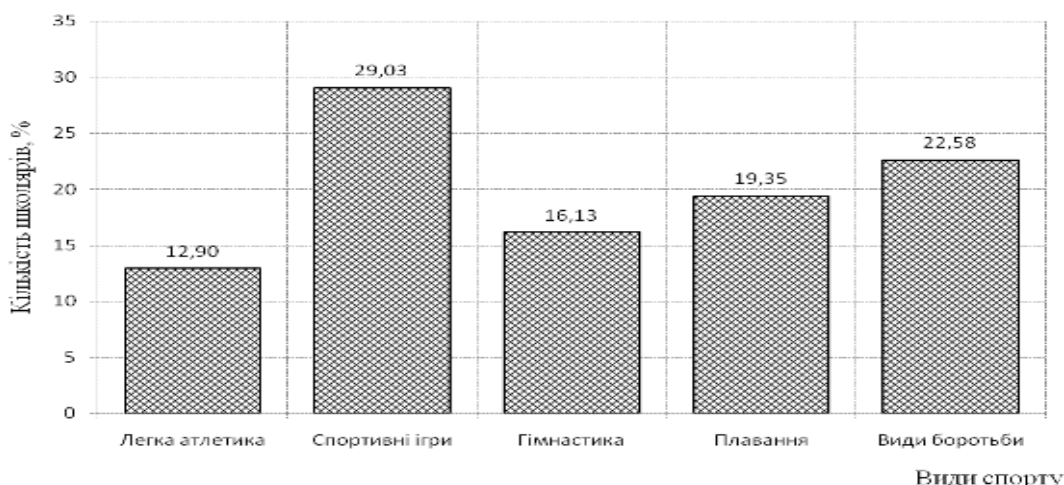


Рисунок 3.15 – Відповіді молодших школярів на питання «Яким видом спорту ти займаєшся?» (n = 31)

Сприятливим результатом дослідження є те, що з-поміж дітей, які систематично не займаються фізичними вправами, таке бажання виявили 59,48 % (n = 69) опитаних.

З'ясувалося, що серед рухових уподобань учнів 3-4 класів превалюють заняття у воді (усього 26,09 %; n = 18) та заняття ігровими видами спорту (усього 24,64 %; n = 17) (рисунок 3.16).

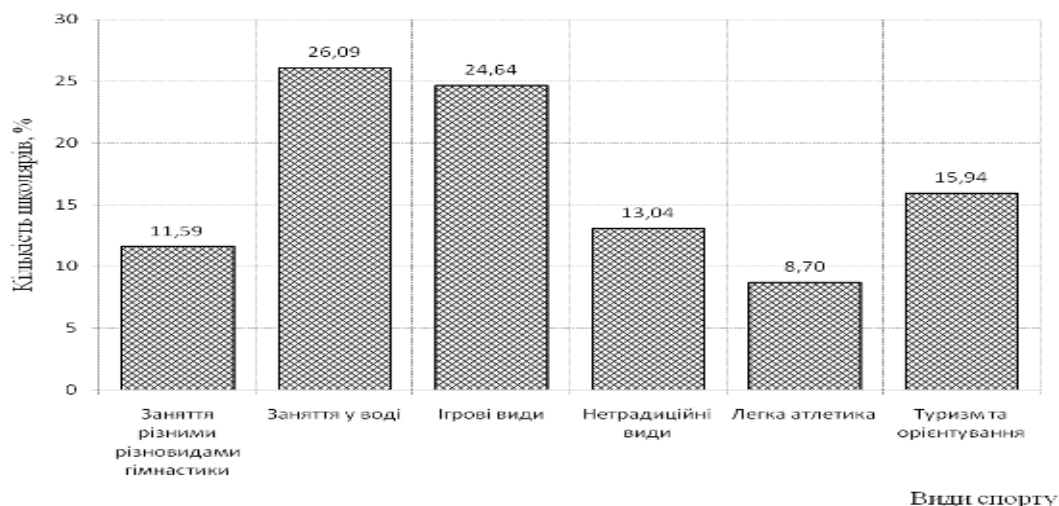


Рисунок 3.16 – Відповіді молодших школярів на питання «Яким видом спорту ти хотів би займатися?» (n = 69)

Оскільки в рамках нашого дослідження нас, в першу чергу, цікавили заняття у воді, то ми здійснили розподіл за видами спорту тих школярів, які виявили бажання займатися у воді. І як показали результати опитування, учні молодшої школи, які за руховими уподобаннями схиляються до водних видів спорту, перш за все, бажають займатися плаванням, на що вказало 55,56 % (n = 10) опитуваних (рисунок 3.17).

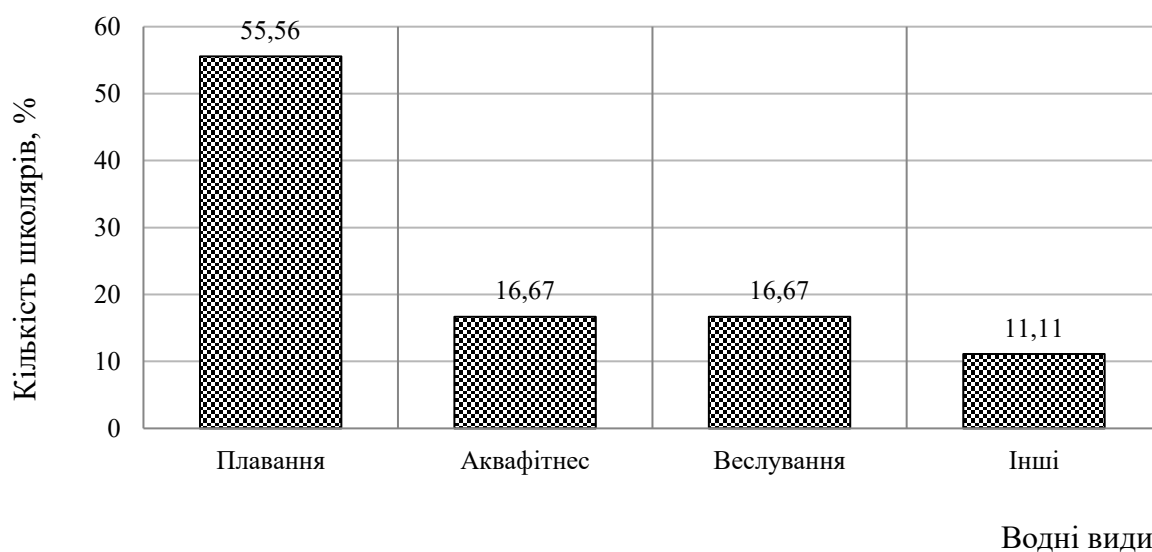
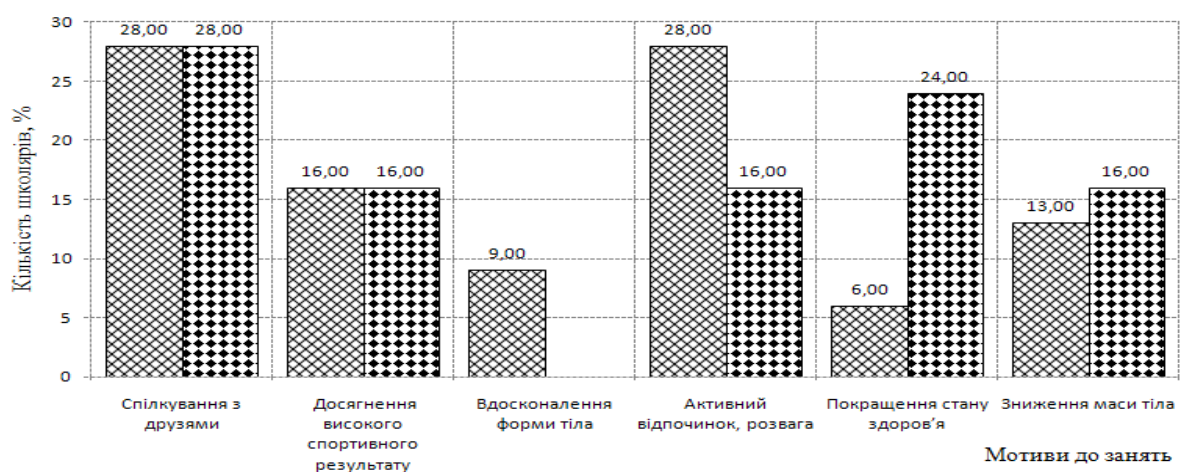


Рисунок 3.17 – Відповіді молодших школярів на питання «Яким видом спорту у воді ти хотів би займатися?» (n = 18)

Досліджуючи мотивацію молодших школярів до занять спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю, ми взяли до уваги відповіді дітей, що займаються або бажають займатися оздоровчою руховою активністю. Опрацьовуючи анкети ми пересвідчилися, що головними мотивами у школярів до занять спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю є бажання спілкуватися з друзями й однодумцями та активний відпочинок і розвага, на що вказало по 28,00 % (n = 28) респондентів відповідно. При цьому 16,00 % (n = 16) зізналися, що поштовхом до занять або бажаних занять в них виступає бажання досягти значних результатів у обраному виді спорту, а 13,00% (n = 13) бажають схуднути або, навпаки, погладшати. Водночас розподіл молодших школярів, що займаються або бажають займатися водними видами спорту показав, що пріоритетними мотивами в них виступають спілкування з друзями (усього 28,00 %; n = 7) та покращення стану здоров'я (усього 24,00 %; n = 6) (рисунок 3.18).



Примітка 1. -  мотив до занять.

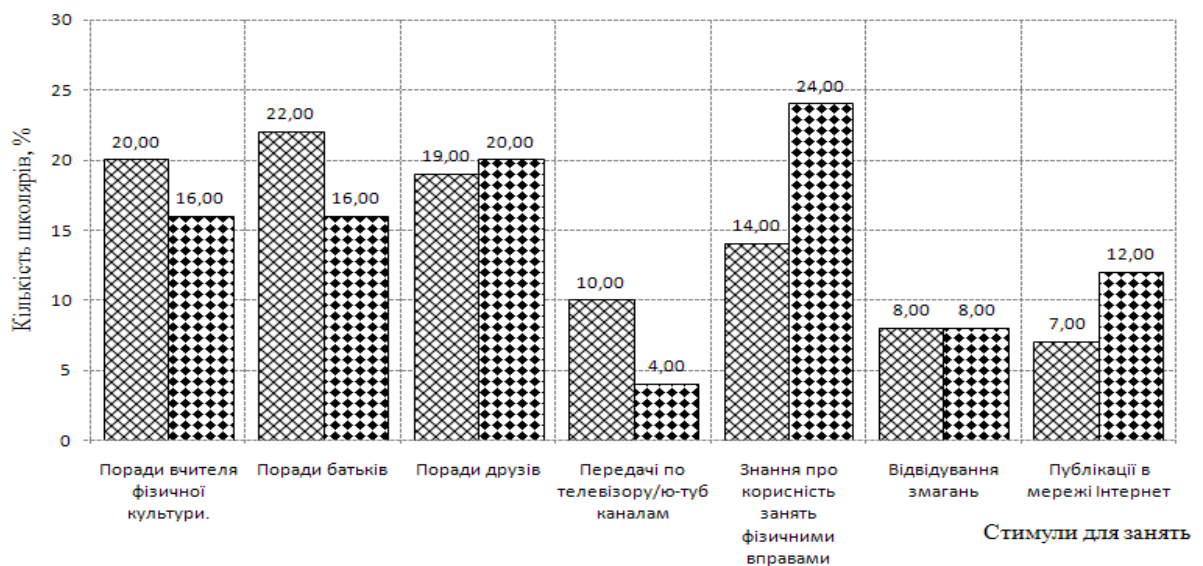
Примітка 2. -  мотив до занять плаванням.


Рисунок 3.18 - Відповіді молодших школярів на питання «Що тебе надихає займатися фізичними вправами?» (n = 100)

Результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що в цілому структура мотивації дітей до занять плаванням має як схожість, так і певні відмінності від структури мотивації до занять спортом або

фізкультурно-оздоровчою діяльністю загалом. Подібність мотивації полягає в тому, що головним мотивом у молодших школярів є мотив спілкування, а також співпадає частка школярів, які бажають досягти високих результатів. Утім, відсоток дітей, що уподобали плавання й для яких важливим є мотив покращення стану здоров'я на 18,00 % переважає відсоток дітей, для яких цей мотив є поштовхом для занять спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю. З іншого боку, частка дітей, що займається або бажає займатися спортом для розваги й активного відпочинку на 12,00 % перевищує частку дітей, які бажають або займаються плаванням з цією метою. Крім того, серед дітей, що бажають або займаються плаванням, не виявлено таких, для яких мотивом до занять є бажання вдосконалення форми свого тіла.

На відміну від мотивів, стимули для занять спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю загалом і плаванням зокрема в дітей виявилися схожими за виключенням знань про користь занять фізичними вправами, де на 10,00 % більшу частку дітей, що займається або бажає займатися плаванням, стимулює саме зазначений мотив (рисунок 3.19).



Примітка 1. -  стимул займатися.


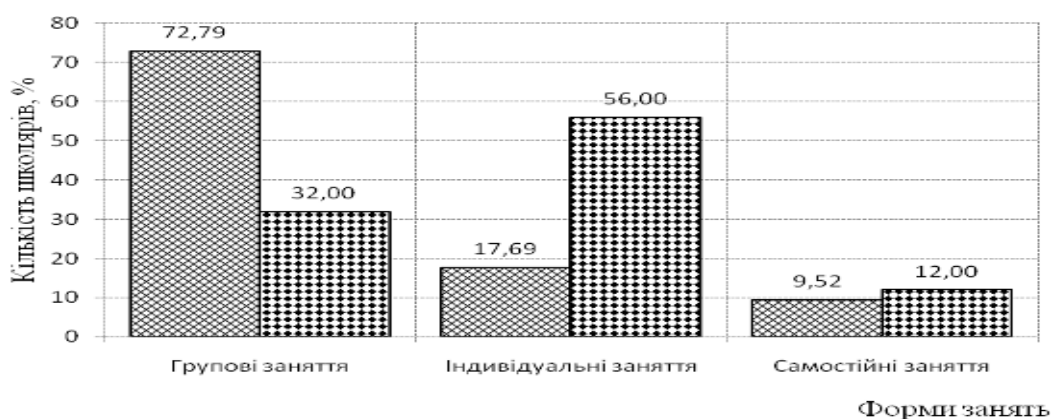
Примітка 2. -  стимул займатися плаванням.

Рисунок 3.19 - Відповіді молодших школярів на питання «Як ти дізнався, що потрібно займатися фізичними вправами?» (n = 100)

Так, провідними стимулами до занять спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю у дітей молодшого шкільного віку слід визнати поради батьків, вчителя фізичної культури та друзів, а до занять плаванням, окрім визначених мотивів, цей контингент дітей стимулює також знання про користь занять фізичними вправами.

Дослідження дає всі підстави стверджувати, що діти 3-4 класів віддають перевагу груповим заняттям: частка дітей із усіх опитаних виявилась статистично значуще ($p < 0,05$) більшою (усього на 40,79 %) порівняно з часткою дітей, які займаються або бажають займатися плаванням. Натомість школярі, які цікавляться плаванням, у більшій зацікавлені у індивідуальних заняттях: їх частка статистично значуще ($p < 0,05$) перевищує (усього на 38,30 %) частку школярів, що бажають займатися індивідуально у генеральній сукупності опитаних (рисунок 3.20).



Примітка 1. -  форми занять.


Примітка 2. -  форми занять плаванням.

Рисунок 3.20 - Відповіді молодших школярів на питання «Як саме тобі подобається або сподобалося б займатися? (n = 147)

Унаслідок дослідження встановлено причини, які заважають молодшим школярам займатися спортом або фізичною культурою. Серед лімітуючих причин респонденти, в першу чергу, назвали відсутність вільного часу (усього на 29,93 % (n = 44)). На другому місці з часткою у 19,05 % (n = 28), на жаль, виявилась неможливість батьків оплачувати заняття та супутні їм

витрати, а на третьому з часткою 18,37 % (n = 27) – відсутність друзів, які відвідують тренування. І, як можна побачити з рисунка, для школярів цього віку навіть відсутність красивого спортивного одягу може стати перешкодою для занять спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Проте дітей, які категорично не бажають займатися спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю, виявився зовсім незначний відсоток: їх частка склала 6,12 % (n = 9) від загального числа опитуваних (рисунок 3.21).

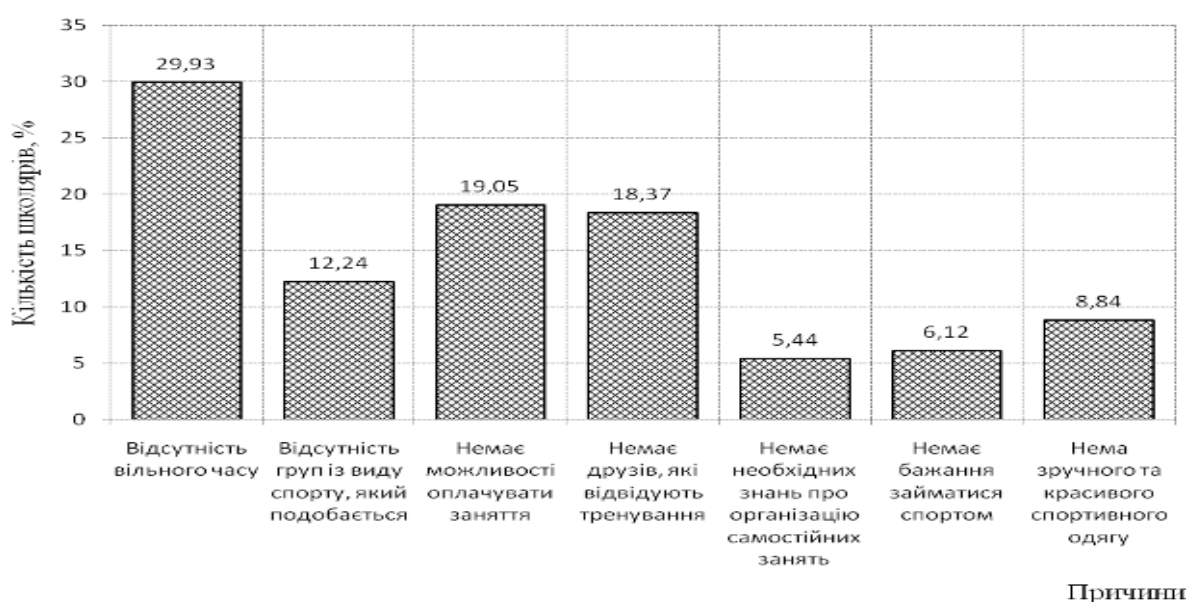


Рисунок 3.21 – Відповіді молодших школярів на питання «Що тобі заважає займатися спортом?» (n = 147)

З'ясувалося, що в структурі дозвілля молодших школярів превалюють його пасивні види, зокрема 21,77 % (n=32) респондентів вказало, що вільний час проводять, граючись у комп'ютерні ігри, а 16,33 % (n = 24) віддають перевагу перегляду телепередач. При цьому 14,29 % (n = 21) опитаних як основний вид дозвілля вказало заняття спортом або фізичною культурою, що складає 67,74 % від загального числа тих, хто відвідує тренування. Вочевидь, саме ці діти займаються систематично й є найбільш

умотивованими до занять. Причому майже третина з них, а саме 28,57 % ($n = 6$) відвідує басейн (рисунок 3.22).

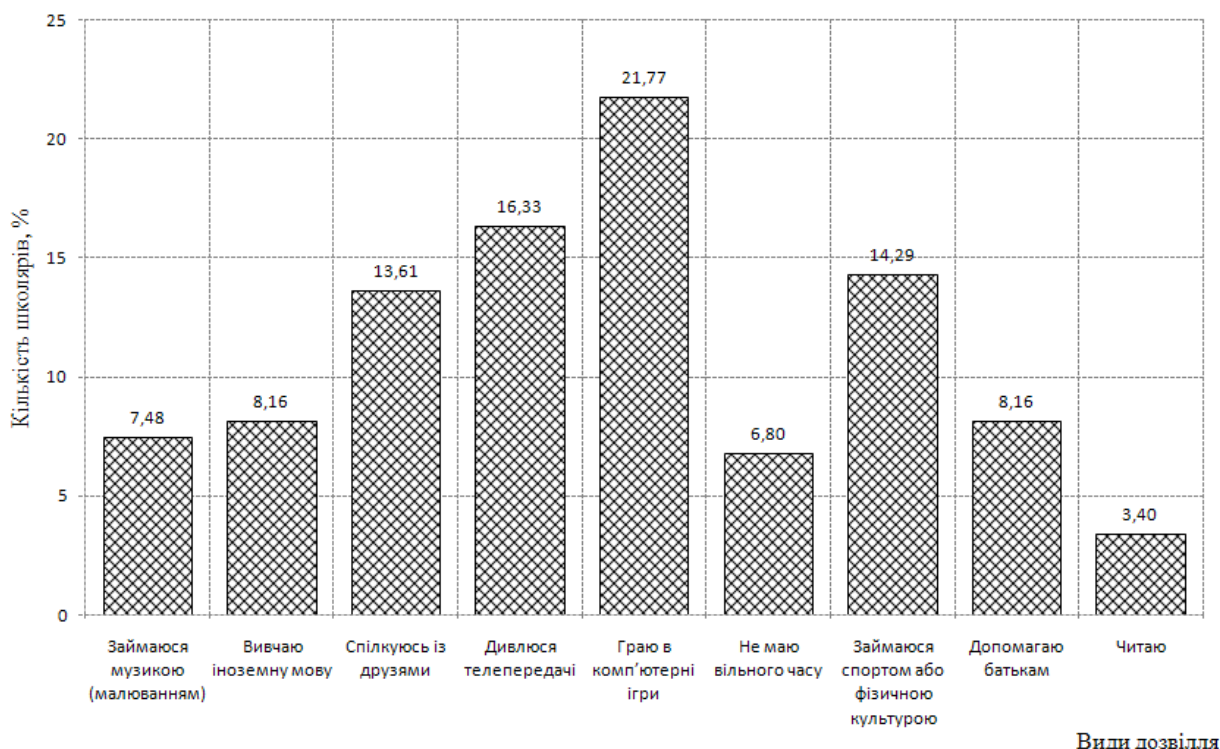


Рисунок 3.22 – Аналіз структури дозвілля молодших школярів ($n = 147$)

Аналізуючи відповіді на питання «Чи подобаються тобі уроки фізичної культури?» з'ясували, що, на жаль, значна частка дітей заперечила цей факт. Дослідження показало відсутність статистично значущих ($p > 0,05$) розбіжностей між частками дітей, які відповіли на вказане питання «Так», «Ні» або «Все одно». Крім того слід звернути увагу на те, що 19,35 % ($n = 6$) з тих, хто займається спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю та 37,68 % ($n = 26$) з тих, хто бажає займатися, також дали негативну відповідь на це питання (рисунок 3.23).

Водночас серед опитуваних дітей переважають ті, хто вважають своє фізичне здоров'я та вміння виконувати фізичні вправи відмінними або гарними: їх частки склали 80,95 % ($n = 119$) та 80,27 % ($n = 118$) відповідно (рисунок 3.24). Отримані результати можна пояснити тим, що діти

молодшого шкільного віку схильні до перебільшення власних фізичних можливостей.

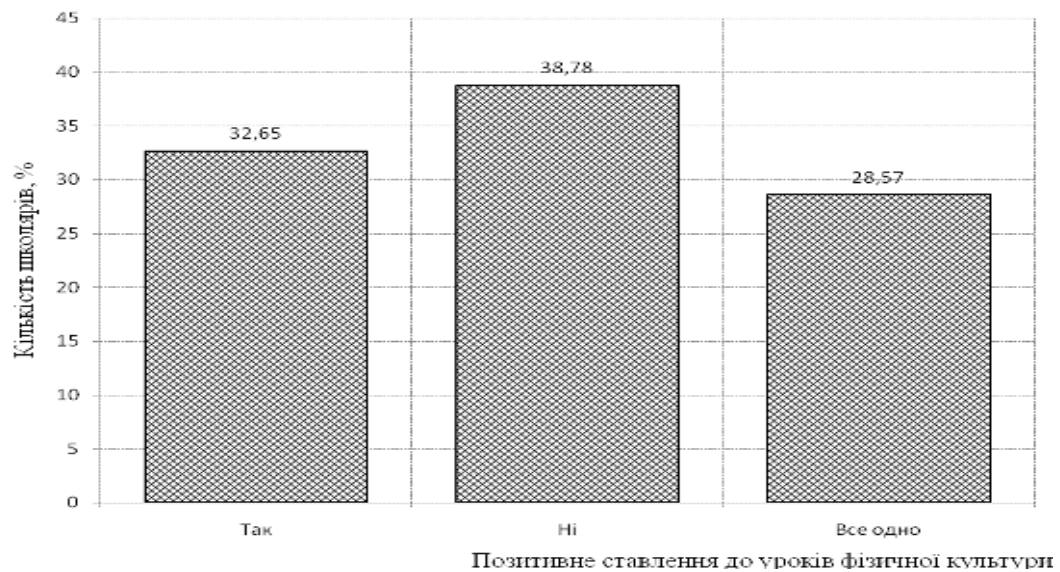
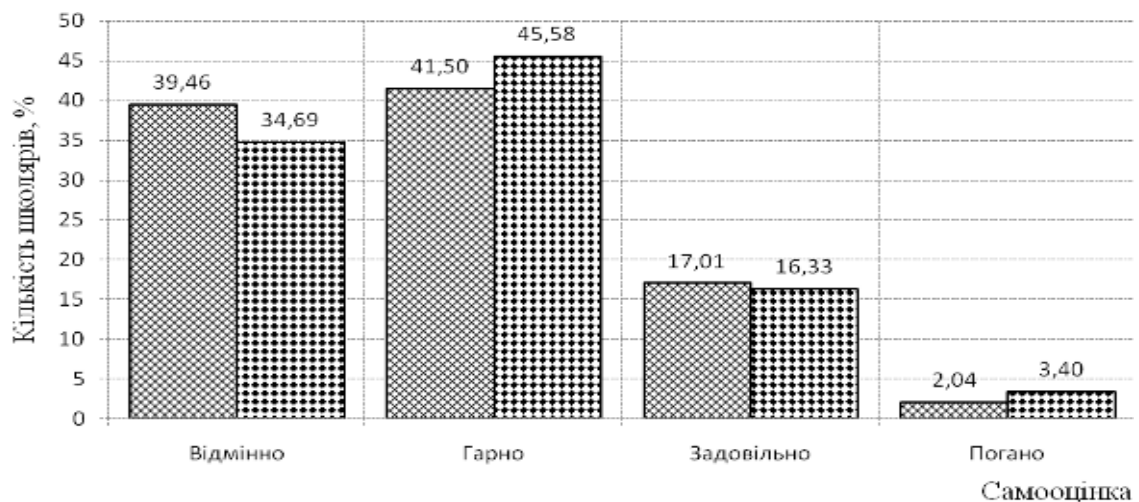



Рисунок 3.23 – Відповіді молодших школярів на питання «Чи подобаються тобі уроки фізичної культури?» (n = 147)



Примітка 1. -  фізичне здоров'я.


Примітка 2. -  фізична підготовленість.

Рисунок 3.24 – Відповіді молодших школярів на питання «Як в тебе виходить виконувати вправи на уроках з фізкультури?» (n = 147)

Дослідження дозволило встановити, що майже половина учнів молодшого шкільного віку або регулярно, або іноді пропускає уроки фізичної культури: загальна частка таких дітей склала 48,98 % ($n = 72$) від усіх опитаних, що вдвічі менше за відсоток дітей, які не пропускають уроків (рисунок 3.25).

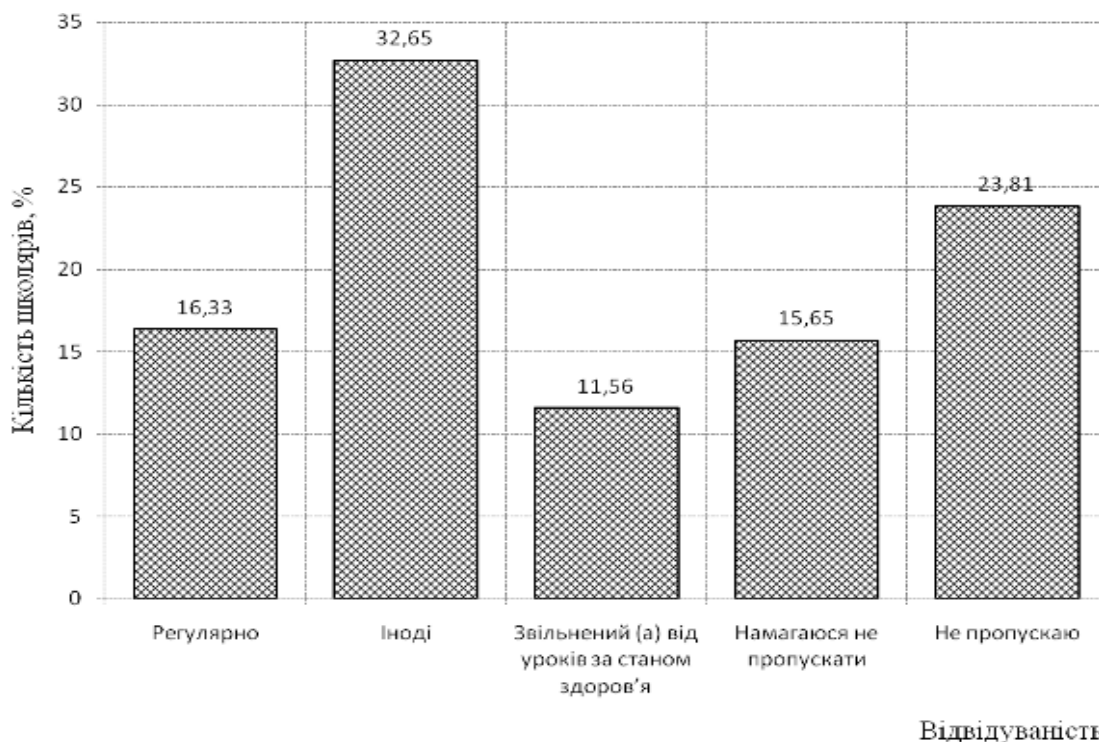


Рисунок 3.25 – Відповіді молодших школярів на питання «Як часто ти пропускаєш уроки фізичної культури?» ($n = 147$)

Відтак, важливою інформацією для подальших досліджень ми вважали встановлення й оцінку відповідей на питання «Що тобі не подобається на уроках фізичної культури?». Результати опитування школярів 3-4 класів показало, що в дітей немає одностайної думки щодо аспектів, які не подобаються на уроках фізичної культури. Проте можна стверджувати, що серед головних несприятливих чинників є недостатність ігор та відсутність вправ, що дітям подобаються, а відсутність музичного супроводу та недостатність змагальних аспектів у найменшій мірі лімітують позитивне

налаштування учнів молодшої школи до відвідування уроків фізичної культури в освітньому закладі (рисунок 3.26).

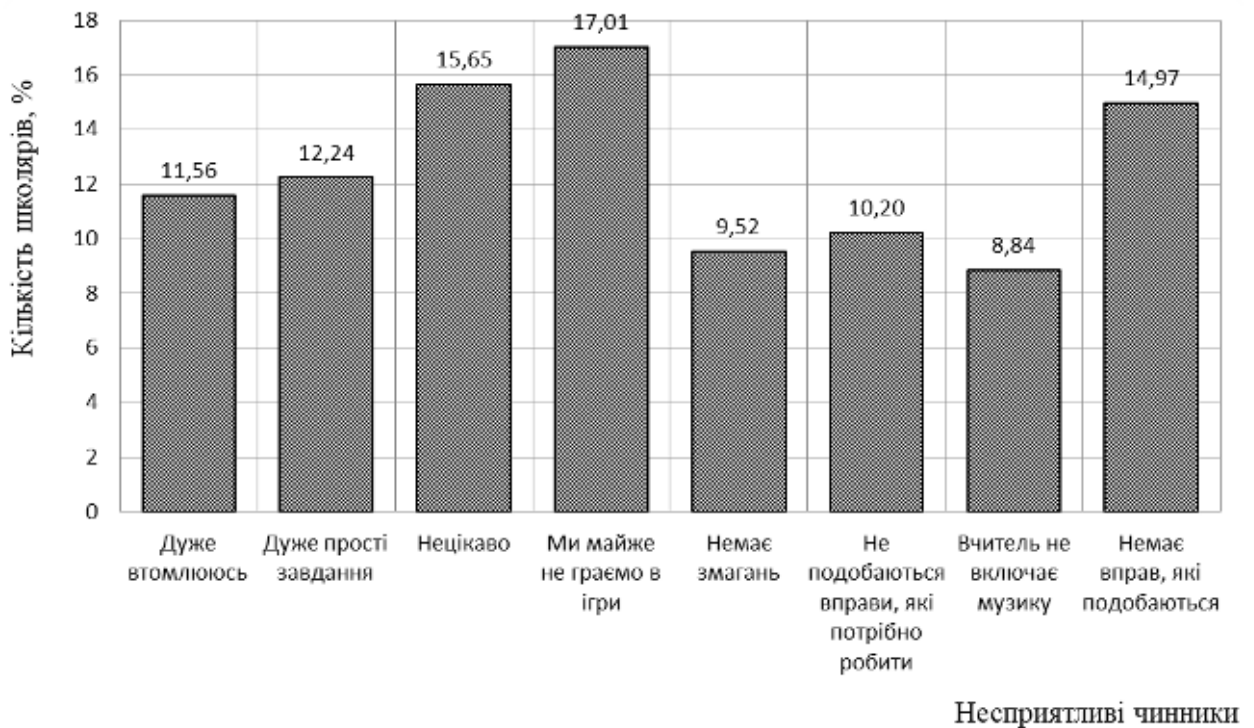
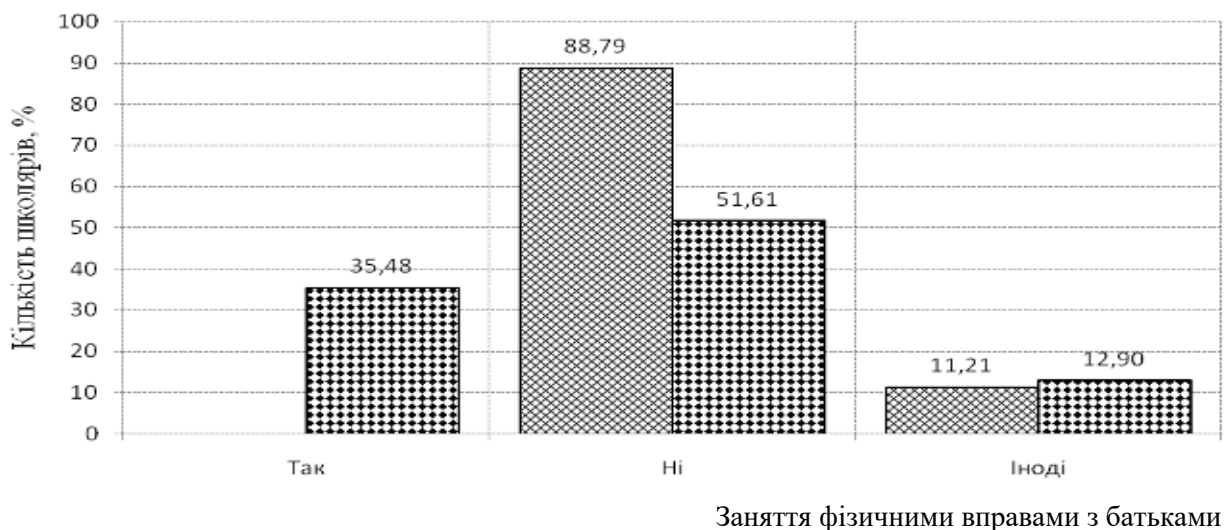



Рисунок 3.26 – Відповіді молодших школярів на питання «Що тобі не подобається на уроках фізичної культури?» (n = 147)

Знов-таки, на жаль, відповідаючи на питання «Чи виконуєш ти фізичні вправи з батьками вдома?» респонденти повідомили, що, зазвичай, не займаються з батьками. Загальний розподіл опитаних виглядав таким чином: займаються – 7,48 % (n = 11), іноді займаються – 11,56 % (n = 17), не займаються – 80,95 % (n = 119). Зауважимо, що частка дітей, які не займаються фізичними вправами з батьками вдома, статистично значуще ($p < 0,05$) перевищує частку дітей, які іноді або систематично спільно виконують фізичні вправи. При цьому, порівнюючи розподіли дітей за виконанням фізичних вправ залежно від їх відвідування спортивних тренувань зробили висновок про те, що зазвичай ті школярі, які не займаються спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю, і не займаються фізичними вправами з батьками. Зокрема, частка школярів 3-4

класів, які займаються спортом або фізкультурно-оздоровчою діяльністю й займаються або іноді займаються фізичними вправами з батьками на 37,18 % перевищує частку дітей, які також займаються або займаються вдома й при цьому не займаються спортом (рисунок 3.27).



Примітка 1. -  не займаються спортом.


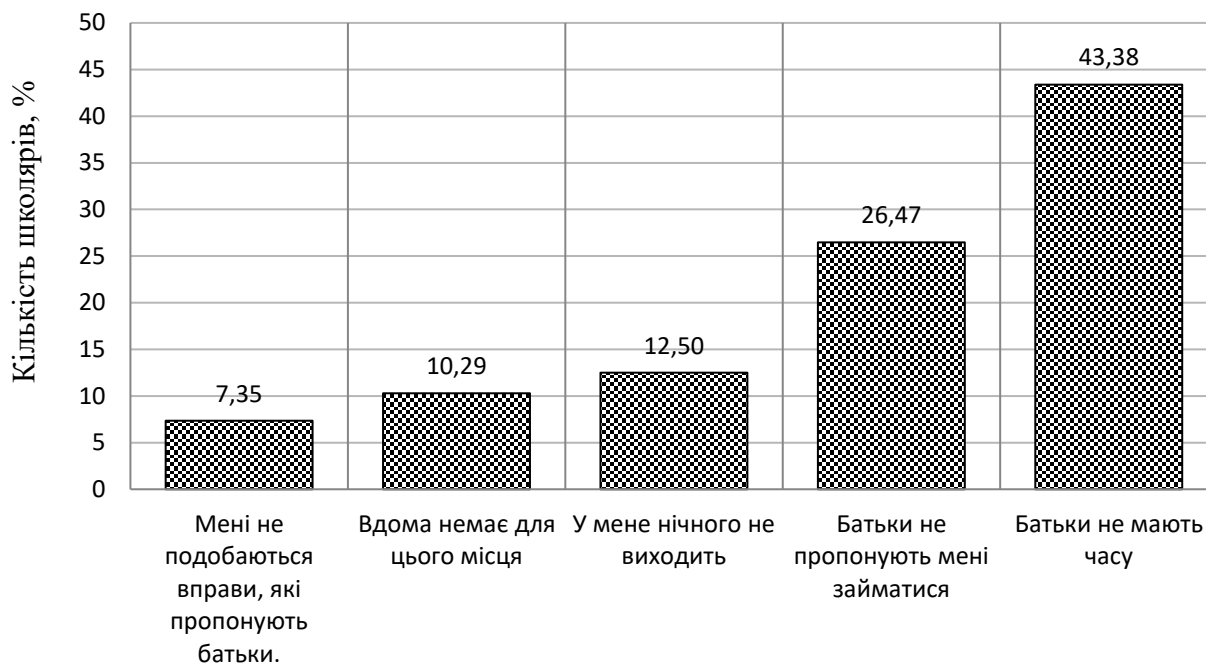
Примітка 2. -  займаються спортом.

Рисунок 3.27 – Відповіді молодших школярів на питання «Чи виконуєш ти фізичні вправи з батьками вдома?» (n = 147)

У ході подальшого дослідження встановлено причини, які не дозволяють учням молодшої школи виконувати фізичні вправи з батьками вдома. Розподіл молодших школярів за зазначеними причинами показав, що серед опитуваних переважає частка таких, що вказали відсутність у батьків часу на заняття фізичними вправами спільно з ними, їх частка склала 43,38 % (n = 59). Але слід наголосити, що однією з вагомих причин є відсутність ініціативи з боку батьків. Так, для 26,47 % (n = 36) вказана причина була вирішальною для того, щоб не займатися фізичними вправами вдома. Усі інші причини, як-от відсутність індивідуального підходу, умов для виконання або неможливість побачити результати своїх досягнень не мали великого значення для учнів молодших класів при прийнятті рішення не виконувати домашні завдання з фізичної культури (рисунок 3.28).



Причини відсутності занять

Рисунок 3.28 – Відповіді молодших школярів на питання «Чому ти не виконуєш фізичні вправи з батьками вдома?» (n = 116)

Також у ході дослідження виявилось, що, на відміну від попередніх поколінь дітей, сучасні учні молодшої школи не мають навичок самостійно організувати друзів для фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних і рухливих ігор. На цей факт вказало 85,03 % (n = 125) респондентів. Крім того, дослідження показало, що спільна частка дітей, що склала 14,97 % (n = 22), які вміють або не впевнені, що вміють самостійно організувати друзів для фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних і рухливих ігор статистично значуще ($p < 0,05$) менша відсотка опитаних, які зізналися, що-таки навичками не володіють. Розподіл школярів за такими навичками представлено на рисунку (рисунок 3.29).

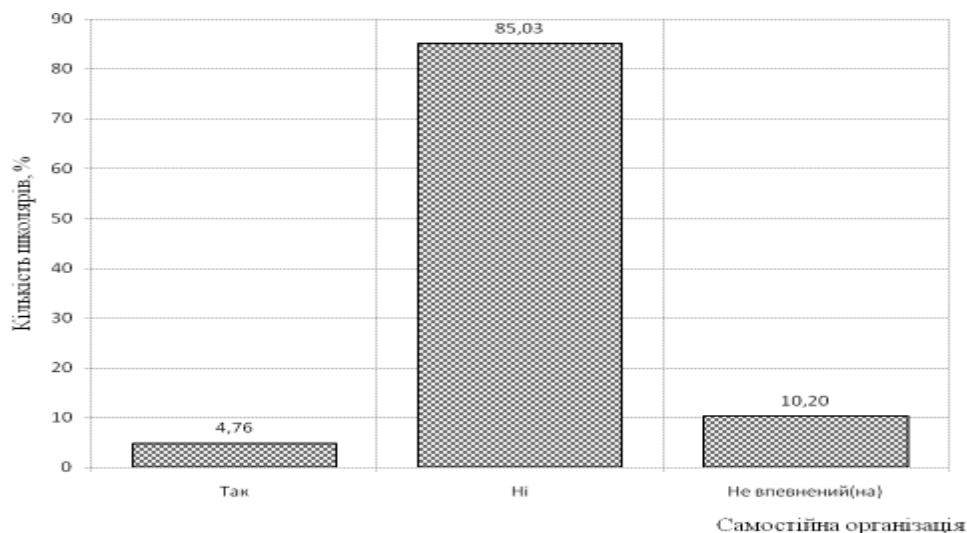


Рисунок 3.29 – Відповіді молодших школярів на питання «Чи можеш ти самостійно організувати друзів для ігор, де потрібно бігати або стрибати?» (n = 147)

Установлено, що серед запропонованих факторів здорового способу життя майже половина, а саме 46,26 % (n = 68) учнів молодшої школи вказало на відсутність шкідливих звичок. При цьому на інші фактори вказало статистично значуще ($p < 0,05$) менші частки респондентів (рисунок 3.30).

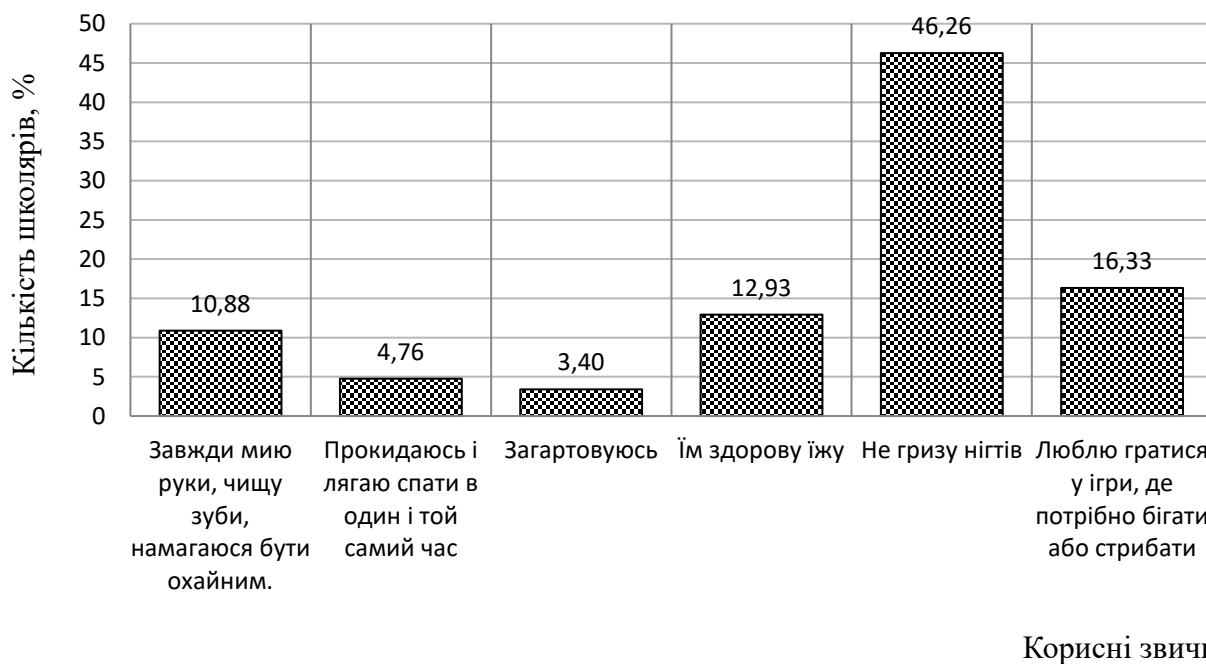


Рисунок 3.30 – Відповіді молодших школярів на питання «Які корисні звички в тебе є?» (n = 147)

Ми переконані, що отримані результати свідчать, що значна частка дітей молодшого шкільного віку не усвідомлює, які саме фактори належать до факторів здорового способу життя. Крім того, не може не викликати занепокоєння, діти цієї категорії не дотримуються режиму дня й не загартовуються.

Отримані результати свідчать про нагальну необхідність залучення учнів молодшої школи до фізкультурно-оздоровчої діяльності, створення умов для їхнього фізичного розвитку, зокрема загартовування, навернення до активного способу життя.

3.2 Вивчення ставлення батьків школярів до занять дітей фізичними вправами

У ході дослідження нами також проведено опитування 123 батьків дітей, що навчаються в 3-4 класах закладу загальної середньої освіти. Виявилось, що діти третини опитаних, частка яких склала 34,15 % ($n = 42$), займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями, а в решти 65,85 % ($n = 81$) – ні. При цьому 64,29 % ($n = 27$) батьків, які ствердно відповіли на це питання, засвідчили, що їхні діти відвідують заняття систематично.

До фізкультурно-оздоровчих занять своїх дітей, очікувано, всі батьки, що взяли участь в опитуванні, ставляться позитивно й підтверджують позитивний вплив систематичних фізкультурно-оздоровчих занять на їх здоров'я. Серед позитивного прояву фізкультурно-оздоровчих занять переважна більшість батьків у 51,85 % ($n = 14$) вказала на зменшення у дітей частоти захворюваності на гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ). Крім того, 22,22 % ($n = 6$) респондентів констатувало підвищення розумової, а 14,81 % ($n = 4$) – фізичної працездатності. Ще 11,11 % ($n = 3$) батьків як сприятливий результат занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю вказало нормалізацію маси тіла дитини (рисунок 3.31).

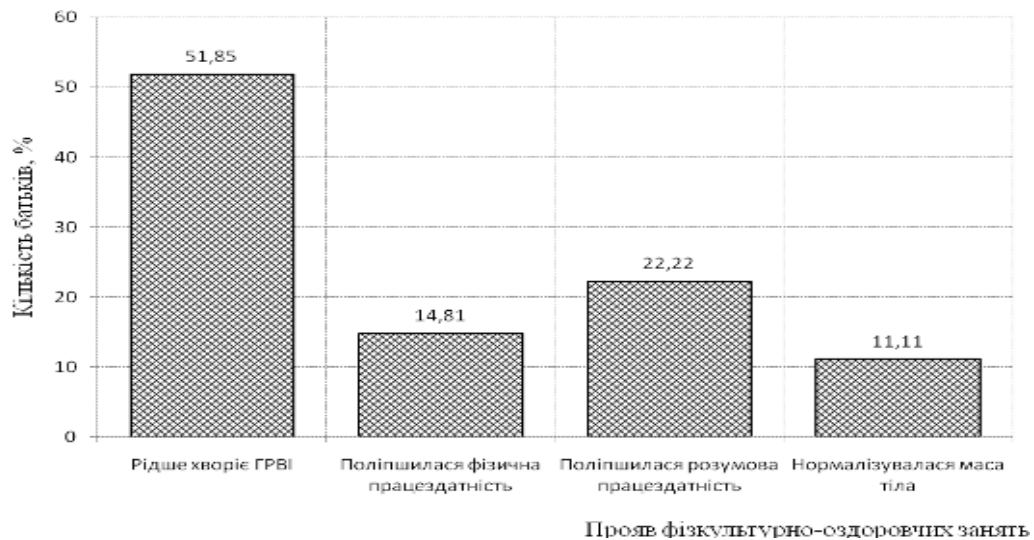


Рисунок 3.31 – Відповіді батьків на питання «Як впливають систематичні фізкультурно-оздоровчі заняття на здоров'я вашої дитини?» (n = 27)

Щодо впливу фізкультурно-оздоровчих занять на формування особистості вашої дитини, то третина батьків, а саме 33,33 % (n = 9), переконана, що їхні діти в процесі занять стали врівноваженими, 22,22 % (n = 6) вважають, що такі заняття сприяли підвищенню успішності молодших школярів, а по 18,52 % (n = 5) загострили увагу на тому, що під дією фізкультурно-оздоровчих занять їхні діти стали більш дисциплінованими та комунікабельними (рисунок 3.32).

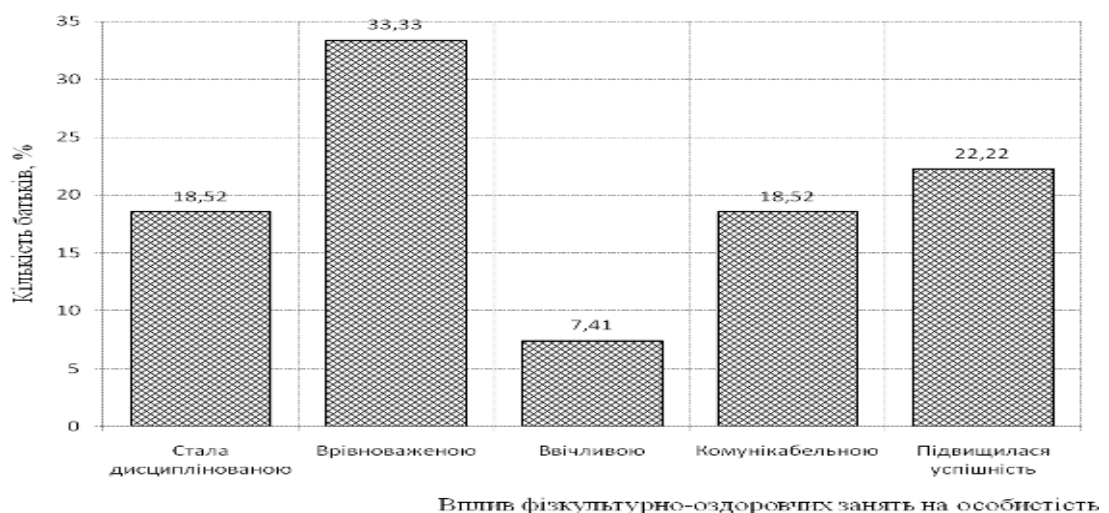


Рисунок 3.32 – Відповіді батьків на питання «Як впливають фізкультурно-оздоровчі заняття на формування особистості вашої дитини?» (n = 27)

Дослідження показало, що насамперед батьки залучали дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності за особистим переконанням: варіант «Самостійне рішення» обрало 33,33 % (n = 9) опитаних. Друге місце у рейтингу стимулів посіло відвідування змагань. Вочевидь, батьків, які у вільний час відвідують змагання, приваблює спортивна діяльність, відтак вони залучають і своїх дітей до фізичної культури і спорту. На жаль, як можна пересвідчитись з рисунку (рисунок 3.33), лише по 14,81 % (n = 4) респондентів обрали варіанти «Порада вчителя» або «Порада тренера», що свідчить про недостатню співпрацю між педагогами й батьками з питань фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів.

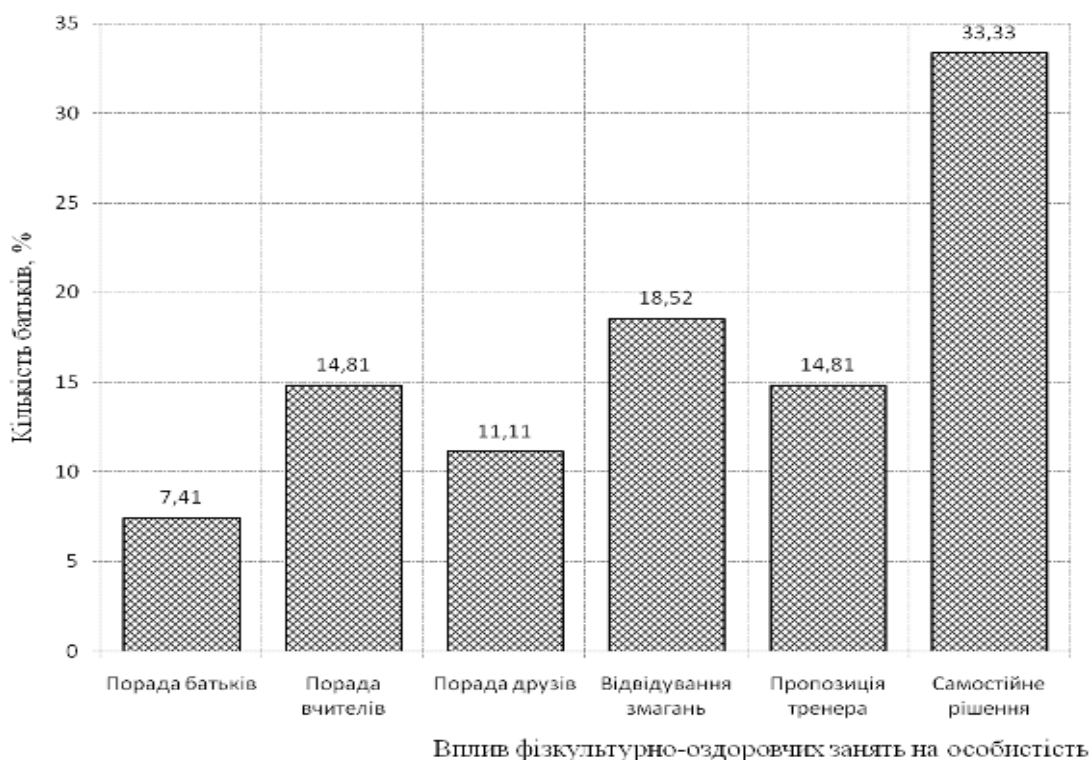
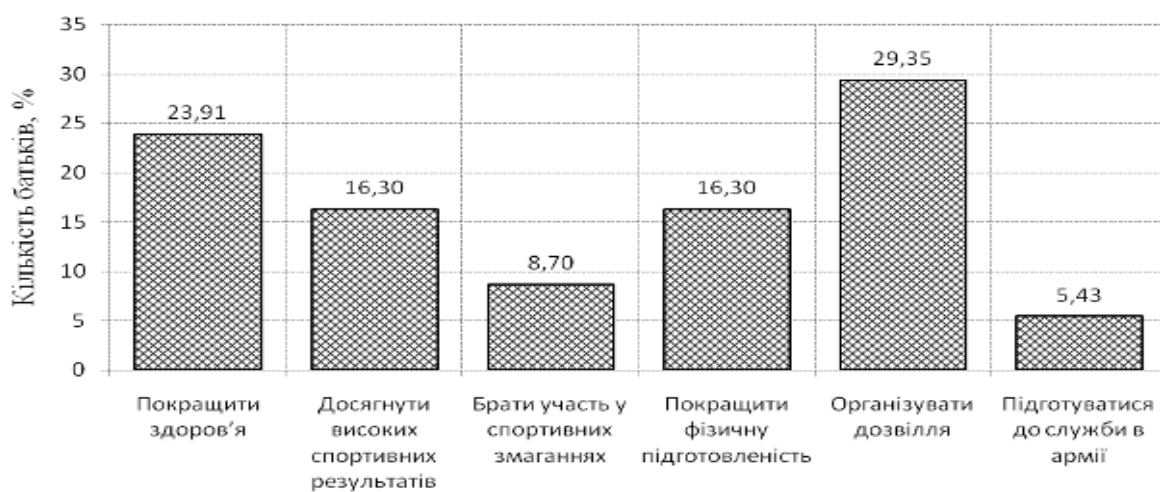


Рисунок 3.33 – Відповіді батьків на питання «Що сприяло систематичності фізкультурно-оздоровчих занять?» (n = 27)

Установлено, що 74,80 % (n = 92) з опитаних батьків не заперечують, щоб їхні діти систематично займалися фізкультурно-оздоровчою діяльністю або спортом.

Аналізуючи відповіді на питання «Що Ви очікуєте від систематичних занять дитиною фізичними вправами?» ми з'ясували, що, в першу чергу,

батьки вказали на бажання організувати дозвілля своїх дітей та покращити їхнє здоров'я, на що вказало 29,35 (n = 27) 23,91 % (n = 22) відповідно (рисунок 3.34). А найменші частки опитаних батьків залучають дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності задля підготовки дитини до служби у армії (усього 5,43 % (n = 5)) та з метою їх залучення до змагальної діяльності (усього 8,70 % (n = 8)). Зауважимо, що на це питання відповідали виключно ті батьки, яка підтвердили зацікавленість у фізкультурно-оздоровчій діяльності дитини.

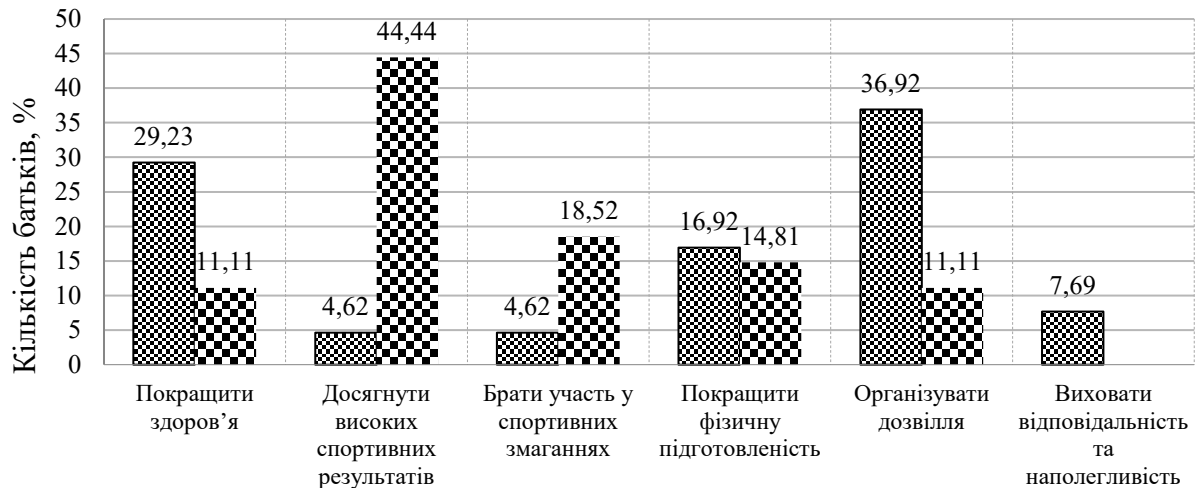


Мета фізкультурно-оздоровчих занять


Рисунок 3.34 – Відповіді батьків на питання «Що Ви очікуєте від систематичних занять дитиною фізичними вправами?» (n = 92)

Більш ґрунтовний аналіз отриманих результатів показав, що розподіл батьків за метою, з якою вони сприяють заняттям дітей фізкультурно-оздоровчою діяльністю залежно від того, займається дитина фізичною культурою чи спортом, помітно відрізняється. З'ясувалось, що порівняно з батьками, діти яких вже займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, частка батьків, що мають наміри залучити дітей до занять з метою покращення їхнього здоров'я переважає на 18,12 %. Серед зазначених батьків на 2,11 % більше таких, хто бажає підвищення рівня фізичної підготовленості, на 25,81 % більше тих, хто воліє упорядкувати дозвілля свої дітей та на 7,69 % більше бажаючих підготувати дитину до служби в армії.

Утім частки бажаючих своїм дітям значних спортивних досягнень та участі в змагальній діяльності на 39,80% та 13,9 % більші саме серед батьків, які в теперішній час сприяють систематичній фізкультурно-оздоровчій діяльності своїх дітей (рисунок 3.35).



Мета фізкультурно-оздоровчих занять

Примітка 1. -  займаються.

Примітка 2. -  не займаються.

Рисунок 3.35 – Відповіді батьків на питання «Чи займається фізкультурно-оздоровчими заняттями ваша дитина? З якою метою» (n = 92)

Так, за кутовим критерієм Фішера, частка батьків, які мають на меті покращення здоров'я дітей статистично значуще ($\varphi = 2,021 > 1,64 = \varphi_{кр}$; $p < 0,05$), а також організувати їхнє дозвілля ($\varphi = 2,736 > 1,64 = \varphi_{кр}$; $p < 0,05$) більша серед тих, хто натепер тільки планує залучити дитину до фізкультурно-оздоровчої діяльності порівняно з тим, чиї діти вже систематично займаються фізичними вправами.

З іншого боку, частка опитаних, які прагнуть досягнення дітьми високих спортивних результатів, статистично значуще ($\varphi = 4,483 > 1,64 = \varphi_{кр}$; $p < 0,05$) більша серед батьків тих дітей, що займаються в теперішній час. Так само, цей результат характерний і для прагнення батьків залучити дитину до змагальної діяльності ($\varphi = 1,995 > 1,64 = \varphi_{кр}$; $p < 0,05$).

Оцінка результатів відповідей батьків на питання «Де би Ви хотіли, щоб ваша дитина займалася фізичними вправами?» показало на відсутність одностайної думки. Проте слід звернути увагу на те, що серед батьків превалює думка про більш зручні умови тренувань та підвищений рівень компетентності тренерів у спортивних клубах, оздоровчих центрах та дитячо-юнацьких спортивних школах. А наявність спортивного клубу при школі робить його особливо привабливим для батьків дітей молодшого шкільного віку, оскільки для занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю дитині не потрібно просуватися невідомим або незручним маршрутом, а навчання й фізичне виховання за таких умов територіально сконцентровано в одному місці, що зручно й для молодших школярів, і для їхніх батьків. Розподіл батьків за побажаннями щодо тренувального закладу представлено на рисунку (рисунк 3.36).

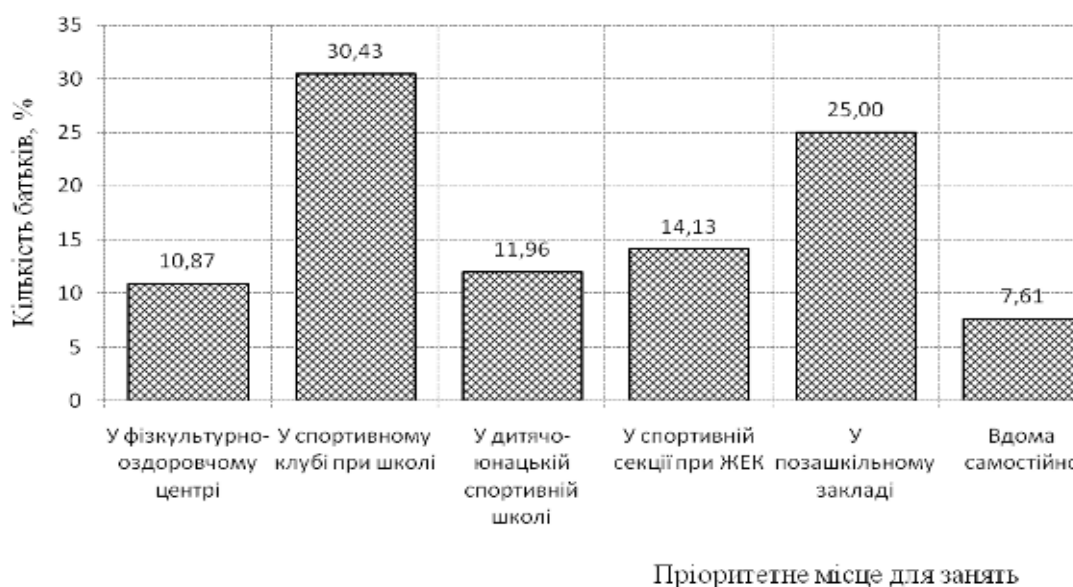


Рисунок 3.36 – Відповіді батьків на питання «Де би Ви хотіли, щоб ваша дитина займалася фізичними вправами?» (n = 92)

Стосовно причин, які заважають дітям опитуваних займатися фізичними вправами, то ми прийняли до уваги відповіді батьків, діти яких не систематично займаються або взагалі не займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю. І тут з'ясувалося, що серед найбільш несприятливих

чинників батьки назвали як відсутність вільного часу (усього 34,38 % (n = 33)), так і відсутність зручного місця для занять (усього 29,17 % (n = 28)) (рисунок 3.37). Порівнюючи відповіді батьків з відповідями дітей на це питання, слід констатувати, що відсоток батьків, які вважають, що в дитини немає вільного часу для фізкультурно-оздоровчих занять, на 4,55% перевищує відсоток дітей, які назвали цю причину як лімітуючу. Однак за результатами статистичної обробки з використанням коефіцієнта квадратичної спряженості Хі-квадрат не доведено статистично значущої відмінності між частками батьків і дітей, які вказали відсутність вільного часу як причину, через яку дитина несистематично відвідує або не відвідує взагалі фізкультурно-оздоровчі заняття ($\chi^2=0,530$; $df=1$; $p = 0,467$).

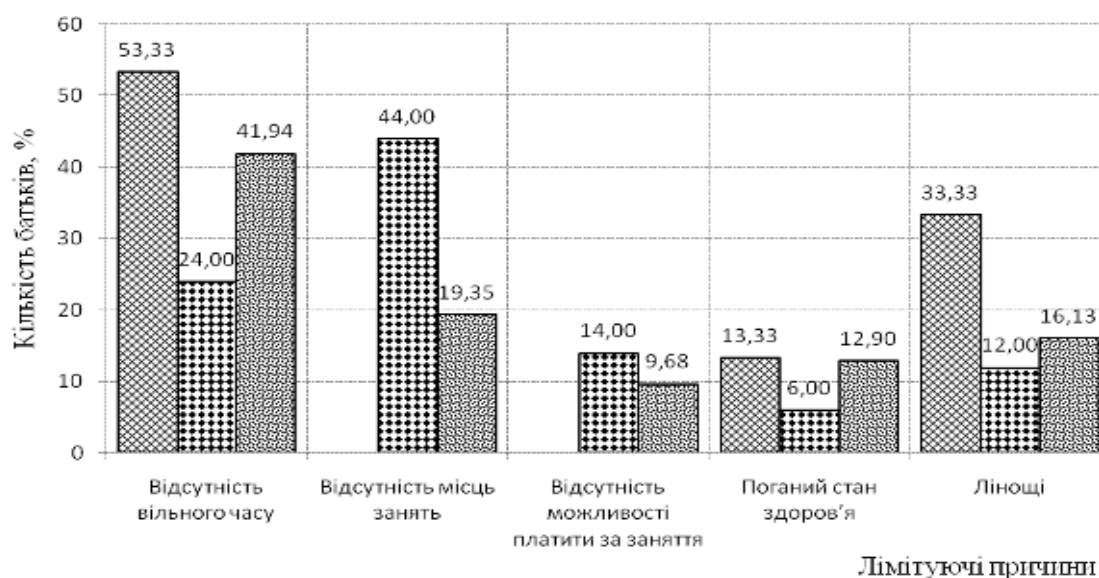
Розподіл батьків на підгрупи в залежності від того, чи відвідують їх діти фізкультурно-оздоровчі заняття або намірів залучити дитину до занять, показало відмінності в їх розподілах за причинами, що заважають їхнім дітям займатися фізичними вправами (рисунок 3.37).



Рисунок 3.37 – Відповіді батьків на питання «Що заважає вашій дитині займатися фізичними вправами?» (n = 96)

Так, виявилося, що відсутність вільного часу є головною причиною того, що діти несистематично відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття, про що свідчать відповіді 53,33 % (n = 8) батьків. Співвіднесеним до нього (усього 41,94 % (n = 13)) був і відсоток батьків, що назвали відсутність вільного часу причиною того, що вони не бажають, аби їхні діти відвідували такі заняття. Вірогідно, це батьки дітей, які дозволя витрачати на заняття іншими видами діяльності, як-от: мистецтво, музика, вивчення іноземних мов тощо. Зауважимо, що статистично значущої відмінності між частками батьків, які як на головну причину несистематичних занять вказали відсутність вільного часу, не встановлено ($\chi^2=5,561$; $df=2$; $p = 0,062$).

Дослідження показало, що за точним критерієм Фішера виявлено, що частка батьків, які б бажали, щоб діти відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття, але не знають, куди прилаштувати дитину на заняття, статистично значуще ($p = 7,31 \cdot 10^{-4} < 0,05$) перевищує частку батьків, які вказали зазначену причину та їх діти несистематично займаються й не займаються і не бажають, щоб діти займалися ($\chi^2 = 5,319$; $df = 1$; $p = 0,023$) (рисунк 3.38).



Примітка 1. - займаються не систематично.

Примітка 2. - не займаються, але бажать.

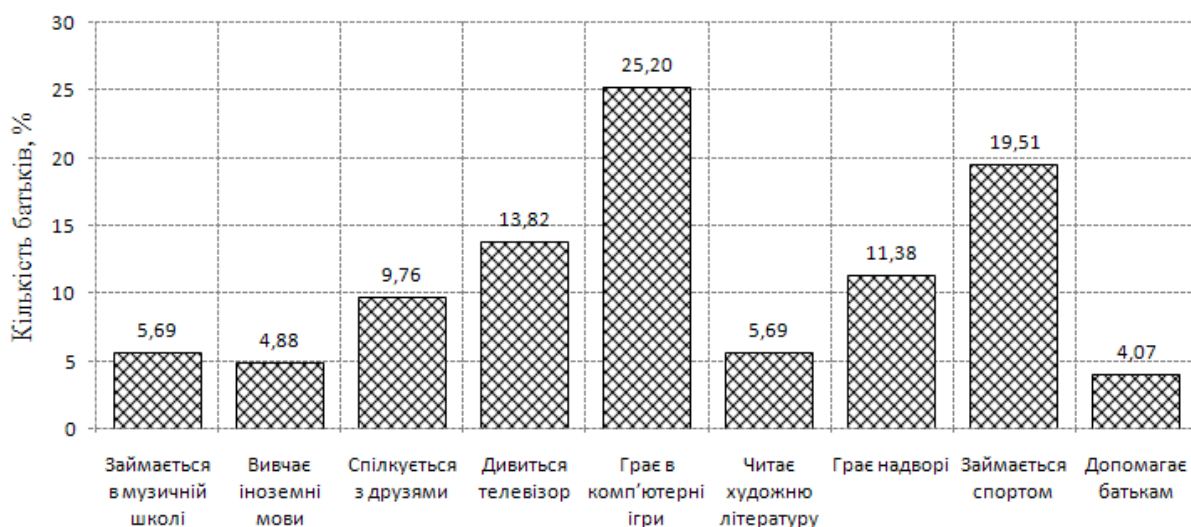
Примітка 3. - не займаються і не бажать.

Рисунок 3.38 – Відповіді батьків на питання «Що заважає вашій дитині займатися фізичними вправами?» залежно від занять їхніх дітей (n = 92)

З нашої точки зору, діти вказаних батьків є потенційними відвідувачами спортивних клубів, заснованих при школах, адже сприятливі умови дозволять залучити до фізкультурно-оздоровчих занять принаймні ту частку молодших школярів, батьки яких вже висловили таке побажання, а також сприяти прийняттю позитивного рішення батьками, які допоки не усвідомили необхідність долучити дитину до активного способу життя.

Зауважимо, що частки батьків, які вказали лінощі як головну причину того, що дитина не систематично відвідує або не відвідує заняття взагалі, статистично значуще не відрізнялися ($\chi^2 = 3,790$; $df = 2$; $p = 0,150$).

Досліджуючи структуру вільного часу молодших школярів, ми з'ясували, що у чверті опитаних діти вільний час проводять за комп'ютерними іграми. Причому подібні результати ми отримали й при опитуванні дітей (рисунок 3.39).



Структура дозвілля

Рисунок 3.39 – Відповіді батьків на питання «Чим ваша дитина займається у вільний час?» (n = 123)

Щодо оцінки здоров'я дітей, то розподіли за відповідями батьків і дітей мають відмінності. Так, серед батьків частка таких, що вважають здоров'я дітей відмінним, – на 13,44 % менше, натомість серед них на 10,64 % та

2,84 % переважає частка тих, хто оцінює їхнє здоров'я як задовільне або погане (рисунок 3.40).

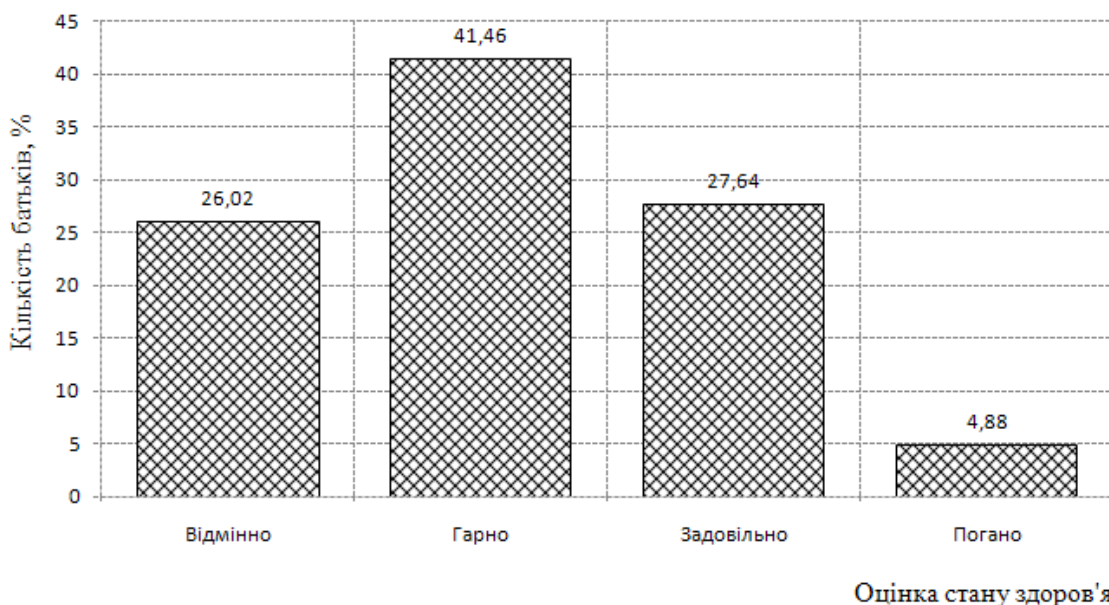


Рисунок 3.40 – Відповіді батьків на питання «Як Ви оцінюєте стан здоров'я вашої дитини?» (n = 36)

Дослідження показало, що доля опитаних молодших школярів, які оцінюють своє здоров'я відмінним, статистично значуще більша частка порівняно з батьками ($\chi^2 = 5,44$; $df = 1$; $p = 0,0197$), а частки опитаних, які оцінюють здоров'я як гарне та погане статистично значуще не відрізняються: $\chi^2 = 0,29$; $df = 1$; $p = 0,591$ та $\phi = 1,298$; $df = 1$; $p = 0,1901$ відповідно. При цьому частка батьків, які оцінили стан фізичного здоров'я своїх дітей як задовільний, статистично перевищує частки дітей з такою оцінкою ($\chi^2 = 4,44$; $df = 1$; $p = 0,0352$). Отримані відмінності можна пояснити як перевищенням своїх фізичних можливостей у молодшому шкільному віці, так і надмірні переживаннями за здоров'я дітей, характерне для батьків.

Зауважимо, що, на жаль, значна частка батьків, а саме 29,27 % (n = 36), ствердно відповіла на питання, що стосувалося наявності в дітей хронічних захворювань. Вивчаючи, які хвороби переважають у структурі захворювань серед учнів 3-4 класів, ми побачили, що батьки насамперед вказали

захворювання ОРА, а також захворювання серцево-судинної і дихальної систем (рисунок 3.41).

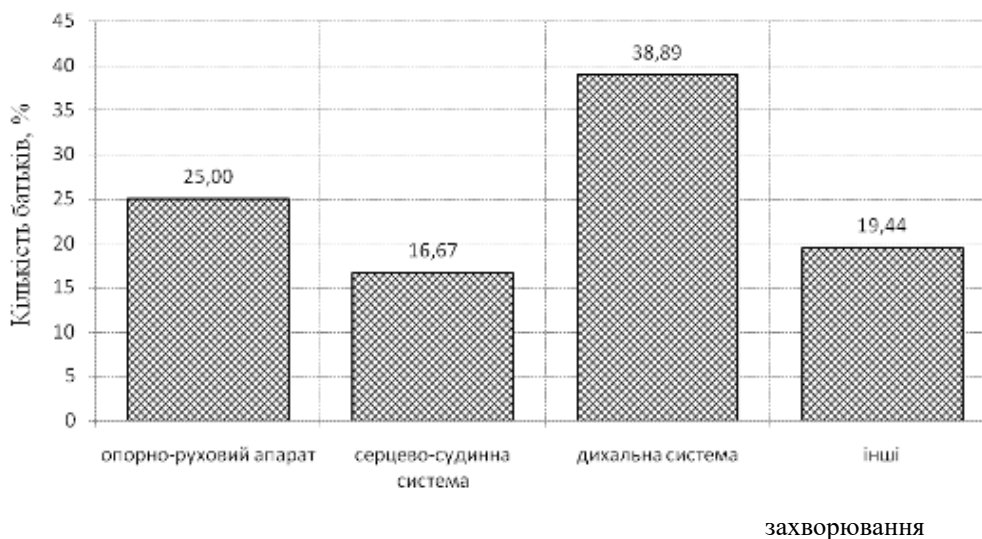


Рисунок 3.41 – Відповіді батьків на питання «Чи має ваша дитина хронічні захворювання?» (n = 36)

Порівнюючи рівень захворюваності молодших школярів, що займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями систематично або не займаються взагалі, ми зробили висновок про те, що серед перших – медіанне значення захворювань на ГРВІ склало (1; 0; 2), а серед других – (2; 2; 3) разів на рік. Проте статистичної значущості між показниками захворюваності на ГРВІ в дітей не встановлено ($U=7,5$; $z=1,268$; $p = 0,2049$).

Розподіл дітей залежно від систематичності їхніх фізкультурно-оздоровчих занять показав, що, на противагу дітям, які займаються систематично або не займаються взагалі, серед дітей, задіяних у фізкультурно-оздоровчій діяльності, 25,93% не захворіли на ГРВІ жодного разу за рік ($p < 0,001$). Крім того, серед них на 11,15% переважає частка дітей, що хворіли 1 раз на рік, та на 12,76, 9,54 і 14,78 % більші частки, що хворіли 2, 3 і 4 та більше разів відповідно (рисунок 3.42).

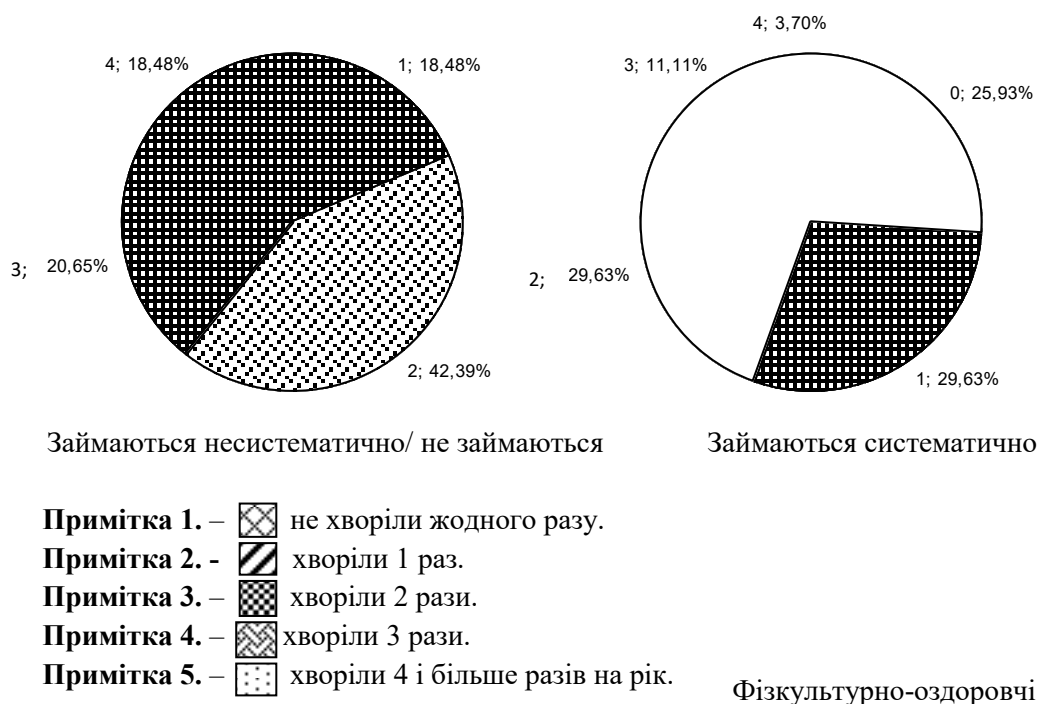


Рисунок 3.42 – Відповіді батьків на питання «Як часто ваша дитина хворіє на ГРВІ?» залежно від занять їхніх дітей (n = 123)

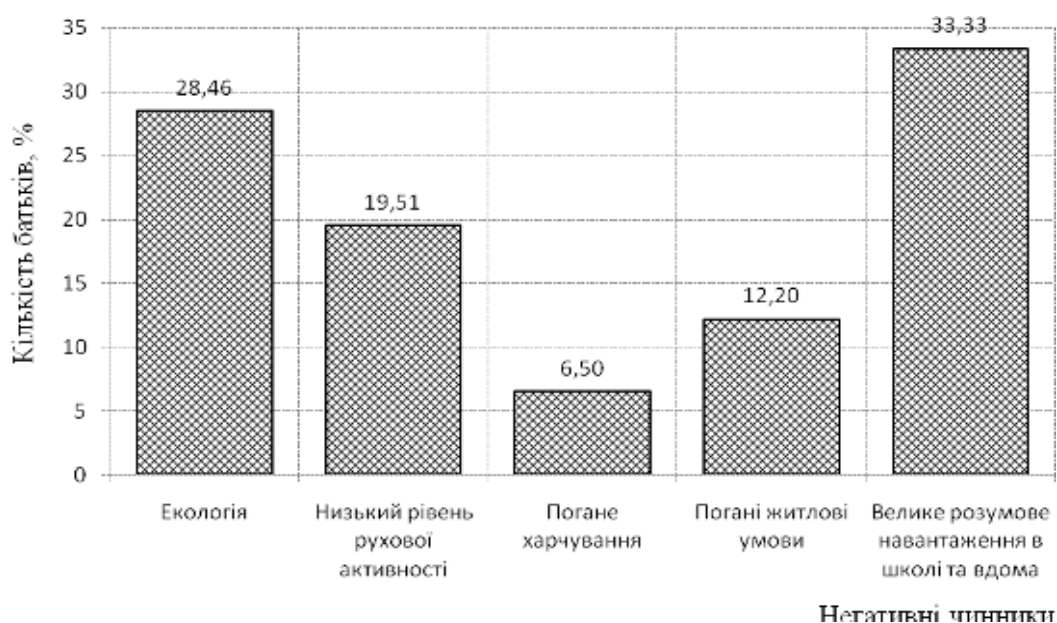
Загальний розподіл дітей молодшого шкільного віку за захворюванням на ГРВІ представлено на рисунку (рисунок 3.43).



Рисунок 3.43 – Відповіді батьків на питання «Як часто ваша дитина хворіє на ГРВІ?» (n = 123)

Виявлено, що в цілому діти молодшого шкільного віку нерегулярно відвідують заняття з фізичної культури і спорту, на що вказало 71,5 % (n = 88) опитаних батьків.

Установлено, що серед батьків превалює думка щодо великого розумового навантаження в школі як найбільш небезпечного чинника впливу на стан здоров'я дитини. Так, відповідаючи на питання «Які чинники, на Вашу думку, більшою мірою впливають на стан здоров'я вашої дитини?», 33,33 % (n = 41) батьків обрали такий варіант відповіді. Ще 28,46 % (n = 35) батьків пов'язують зниження рівня своїх дітей із негативними екологічними впливами. І тільки на третьому місці рейтингу серед негативних чинників впливу на стан здоров'я дитини розташувалась відповідь «Низький рівень рухової активності», на яку вказало 19,51 % (n = 24) респондентів. Відтак, можна стверджувати, що лівова частка батьків не співставляє зниження рівня фізичного здоров'я дитини зі зниженим рівнем її фізичної активності. Така ситуація змушує замислитися фахівців із фізичного виховання і спорту й активізуватися в справі ознайомлення батьків молодших школярів із небезпечними наслідками пасивного способу життя (рисунк 3.44).



Рисунк 3.44 – Відповіді батьків на питання «Які чинники, на Вашу думку, більшою мірою впливають на стан здоров'я вашої дитини?» (n = 123)

Дослідження дозволило визначити, що лише 23,58 % (n = 29) опитаних займаються фізичними вправами у вільний час, серед яких 20,69 % (n = 6) робить це спільно з дітьми. Вочевидь, складна соціально-економічна ситуація, що склалася в країні, зумовлює значне скорочення вільного часу в батьків і обмежує їхні можливості займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю взагалі та зі своєю дитиною зокрема. З нашої точки зору, отримані результати свідчать про необхідні школи прийняти на себе зобов'язання залучати до фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів молодшого шкільного віку, в тому числі, за рахунок створення спортивних клубів на базі закладів середньої освіти.

Аналізуючи відповіді на питання «Чи задоволені Ви рівнем організації фізичного виховання у школі?», слід зауважити, що понад 70 % батьків, частка яких склала 73,17 % (n = 33), не у повній мірі задоволені рівнем організації фізичного виховання у школі. І з-поміж бажаних інновацій змінити в системі роботи школи з фізичного виховання максимальний відсоток респондентів, а саме склала 19,51 % (n = 24), вказав на необхідність створення спортивного клубу при школі (рисунок 3.45).

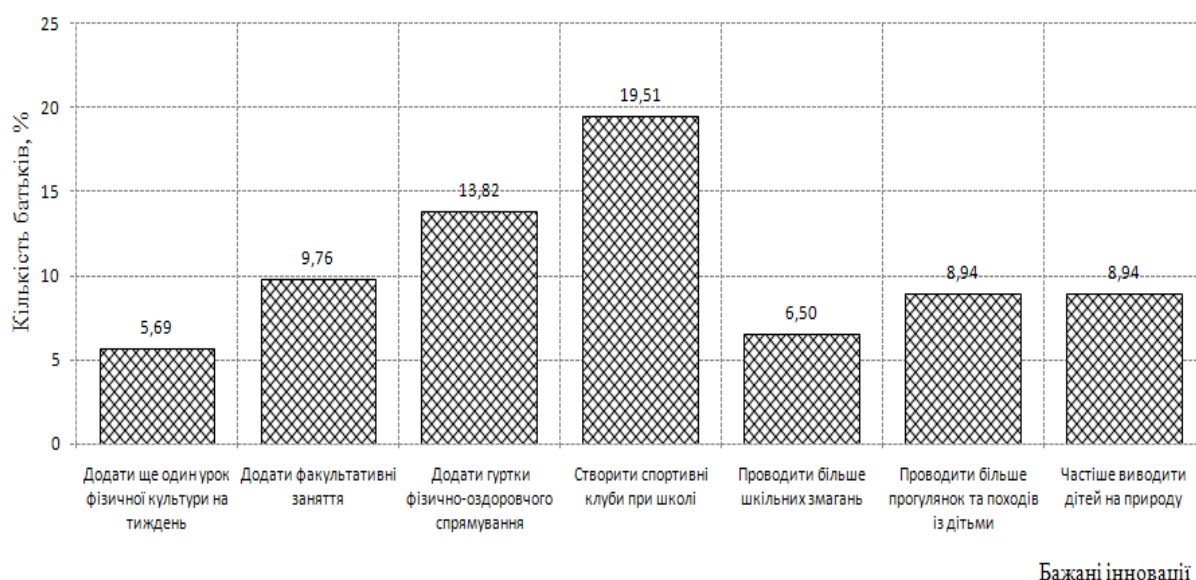


Рисунок 3.45 – Відповіді батьків на питання «Що потрібно змінити в системі роботи школи з фізичного виховання?» (n = 90)

Отриманий результат вказує на актуальність теми нашого дослідження й доводить затребуваність спортивних клубів при школах серед контингенту батьків.

Крім того, відповідно до даних дослідження, відповідаючи на питання «Чи необхідні Вам знання для здійснення фізкультурно-оздоровчих занять?» більшість батьків схиляється до думки у необхідності розширення наявних знань. Розподіл за відповідями на це питання виглядав таким чином: «Так» – 31,71 % (n = 39), «Можливо» – 52,03 % (n = 64), «Ні» – 16,26 % (n = 20). За критерієм узгодженості Пірсона, закон розподілу батьків за відповідями на зазначене питання відрізнявся від рівномірного ($\chi^2 = 23,756$; $df=2$; $p = 0,7 \cdot 10^{-5}$). Так само доведено, що частка батьків, які не бажають отримати нові знання стосовно організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять зі своїми дітьми, статистично значуще менша порівняно з тими, які бажають, або не заперечують можливість розширення знань ($\chi^2 = 56,008$; $df = 1$; $p < 0,001$) (рисунок 3.46).

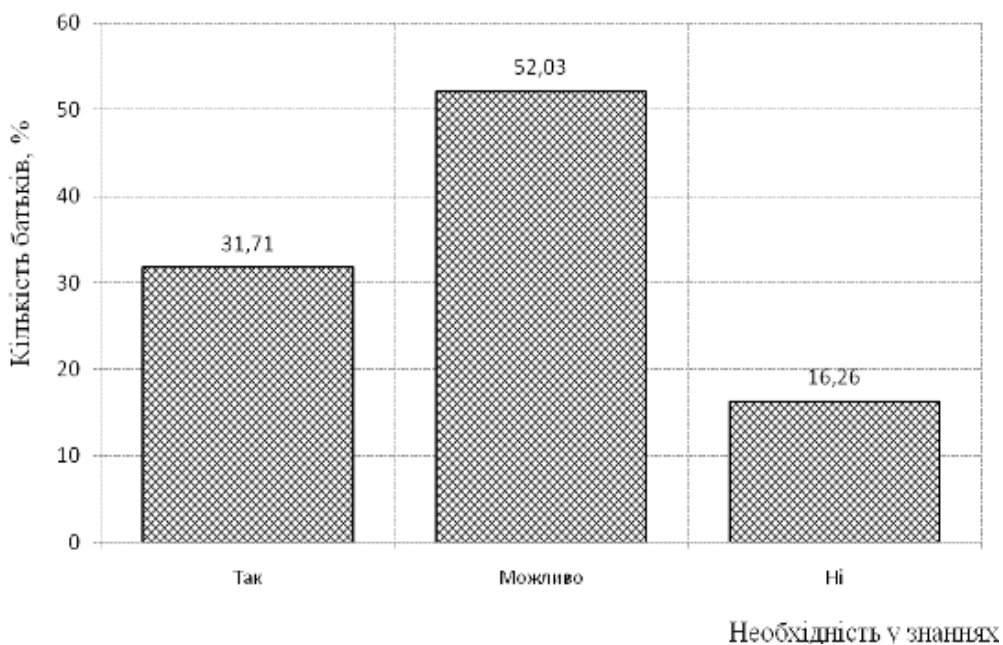


Рисунок 3.46 – Відповіді батьків на питання «Чи необхідні Вам знання для здійснення фізкультурно-оздоровчих занять?» (n = 123)

Таким чином, можна стверджувати, що батьки учнів молодшої школи в цілому не займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю й у тому числі зі своїми дітьми. Однак вони погоджуються з необхідністю розширення знань для здійснення фізкультурно-оздоровчих занять та свідчать, що створення спортивного клубу на базі школи сприяло б залученню їхніх дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

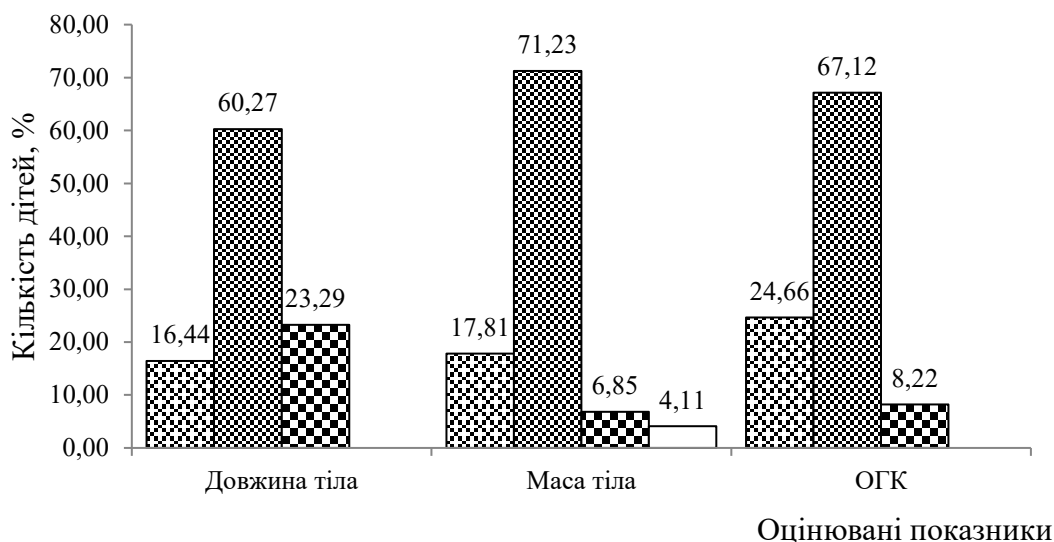
3.3 Фізичний розвиток, адаптаційний потенціал та адаптаційно-резервні можливості молодших школярів

На наступному етапі нашого дослідження було вивчено фізичний розвиток та адаптаційно-резервні можливості молодших школярів. Цей етап включав обстеження 73-х молодших школярів, які відвідують спортивний клуб із плавання.

Оцінка антропометричних параметрів молодших школярів здійснювалась відповідно до критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку за статеві-віковими шкалами регресії, в яких враховано три основні показники фізичного розвитку: довжина тіла, маса тіла та окружність грудної клітки, а також співвідношення між цими показниками у процесі росту й розвитку дитини [117].

Порівнюючи дані, отримані експериментальним шляхом із установленими стандартами, представленими в оцінювальних таблицях фізичного розвитку дітей 6-17 років із врахуванням їхньої статі, виявилось, що серед контингенту обстежених молодших школярів переважають діти з середніми антропометричними показниками (рисунок 3.47).

Утім, як можна пересвідчитися, на відміну від довжини тіла та ОГК, серед молодших школярів є частка дітей, що характеризується високим рівнем маси тіла. Водночас переважає відсоток дітей, рівнем ОГК яких є нижчим за середній, порівняно з іншими показниками фізичного розвитку.



Примітка 1. - нижчий середнього.

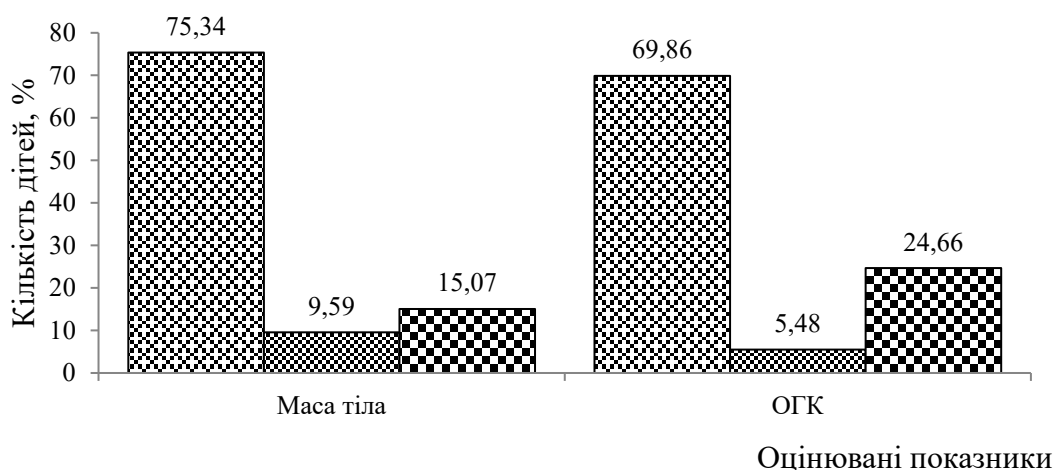
Примітка 2. - середній.

Примітка 3. - вищий середнього.

Примітка 4. - високий.

Рисунок 3.47 – Розподіл молодших школярів за оцінкою їх фізичного розвитку (n = 73)

Стосовно гармонійності фізичного розвитку контингенту, то за нашими даними, 75,34 % обстежених мають гармонійний розвиток як за масою тіла, так і за ОГК (рисунок 3.48).



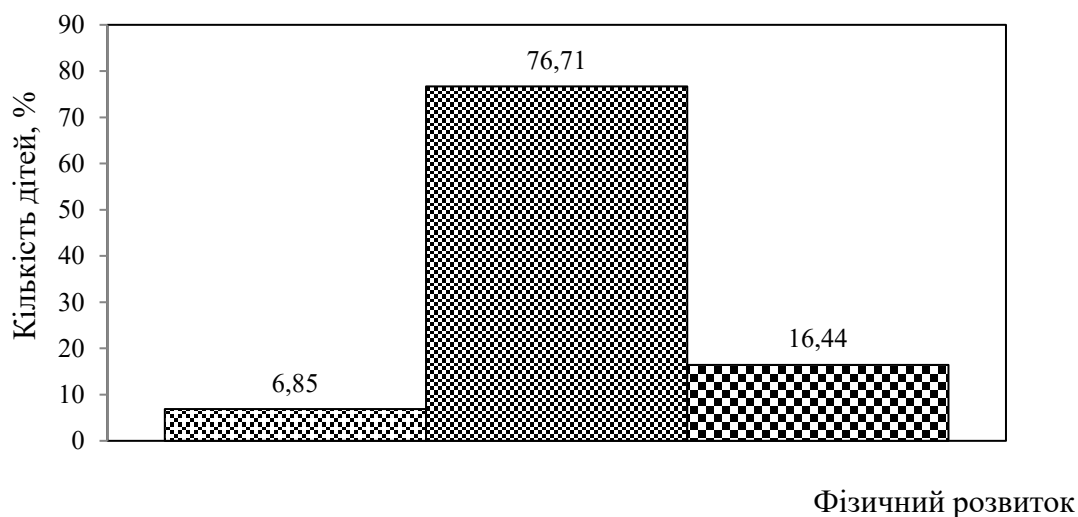
Примітка 1. - гармонійний розвиток.

Примітка 2. - дисгармонійний за рахунок зниженої величини показника.

Примітка 3. - дисгармонійний за рахунок надлишкової величини показника.

Рисунок 3.48 – Розподіл молодших школярів за оцінкою гармонійності їх фізичного розвитку (n = 73)

Крім того, в ході статистичного аналізу емпіричних даних, було встановлено, що середній індекс Рорера в молодших школярів становить (12,55; 1,17) $\text{кг}\cdot\text{м}^{-3}$, що відповідає гармонійному фізичному розвитку. За даними дослідження здійснено розподіл дітей 6-10 років за індексом Рорера, який засвідчив переважання серед цього контингенту осіб із гармонійним фізичним розвитком (рисунок 3.49).




- Примітка 1. -  низький.
 Примітка 2. -  гармонійний розвиток.
 Примітка 3. -  високий.

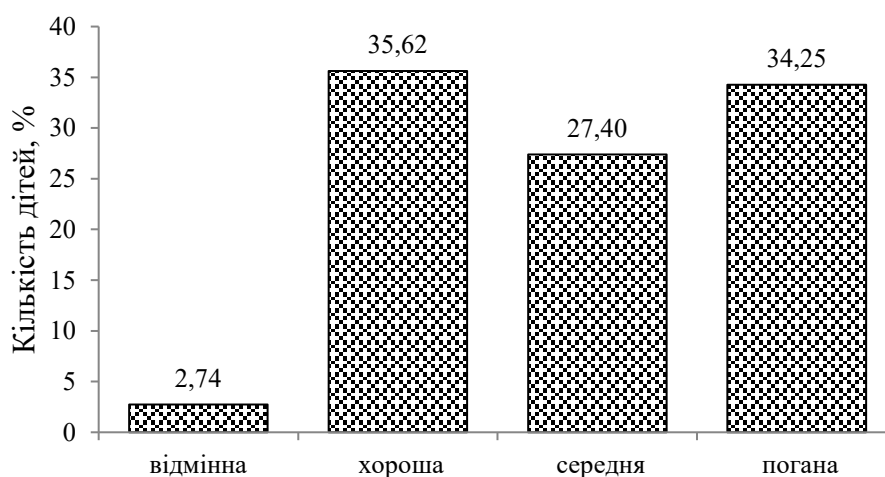
Рисунок 3.49 – Розподіл молодших школярів за оцінкою індексу Рорера (n = 73)

Слід зауважити, що серед молодших школярів, у яких зафіксовано дисгармонійний фізичний розвиток, переважає частка таких, які характеризуються зниженими показниками ОГК. Водночас, з-поміж обстежених не виявлено тих, хто має різко дисгармонійний фізичний розвиток. Частка молодших школярів із дисгармонійним фізичним розвитком за рахунок дефіциту маси тіла також переважає частку дітей, в яких констатовано дисгармонійний фізичний розвиток за рахунок надлишкової маси тіла.

Однак слід зазначити, що в нашому дослідженні, порівняно з дослідженнями наших попередників [23, 31, 32], частки дітей із

дисгармонійним фізичним розвитком, обумовленим надлишковою величиною показників, – зросли, що, можливо, пояснюється запровадженням дистанційних форм навчання й припиненням навчально-тренувальних занять у межах карантинних заходів, що спричинило різке зниження рухової активності підростаючого покоління.

Оцінка стану ССС учнів початкових класів здійснювалась на основі розрахунків індексу Робінсона [30]. Дослідження показало, що середнє значення індексу Робінсона в учнів молодших класів становило (88,77; 9,80) ум. од., що свідчить про недостатність функціональних можливостей їх ССС. Розподіл молодших школярів за оцінкою індексу Робінсона показав, що менше половини учасників дослідження характеризуються відмінним та хорошим станом функціональних резервів ССС (рисунок 3.50).



Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи

Рисунок 3.50 – Розподіл молодших школярів за оцінкою індексу Робінсона (n = 73)

Отримані нами результати співзвучні даним літературних джерел [153] і вказують на знижений функціональний стан ССС.

Вивчення функціонального стану ССС за величиною адаптаційного потенціалу популяції молодших школярів є важливим етапом наукових досліджень у даному напрямку, так як на думку фахівців [30] діяльність ССС

вважається індикатором адаптаційних можливостей їхнього організму. Середня величина адаптаційного потенціалу обстежених становила (1,82; 0,14) ум. од., що відповідає задовільній адаптації учасників дослідження. Проте, незважаючи на відсутність серед обстежених із зривом адаптації, на жаль, 30,1 % дітей характеризувалися напруженням механізмів адаптації.

Крім того, вивчення функціонального стану ССС обстежених ґрунтувалося на підставі оцінки та вегетативного індексу Кердо. Зауважимо, що при оцінці вказаного індексу, ми керувалися нововведеннями «Спосіб оцінки адаптаційно-резервних можливостей організму дітей шкільного віку», запропонованими державною установою «Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України», відповідно до яких, ураховуючи особливості онтогенезу, для молодших школярів рівень ВК оцінюється як сприятливий у діапазоні від 0 до +20 [30, 115]. Розподіл молодших школярів показав наявність проблем у стані їхньої вегетативної нервової системи, що координує діяльність всіх органів та систем під час процесів адаптації (рисунок 3.51) [61].

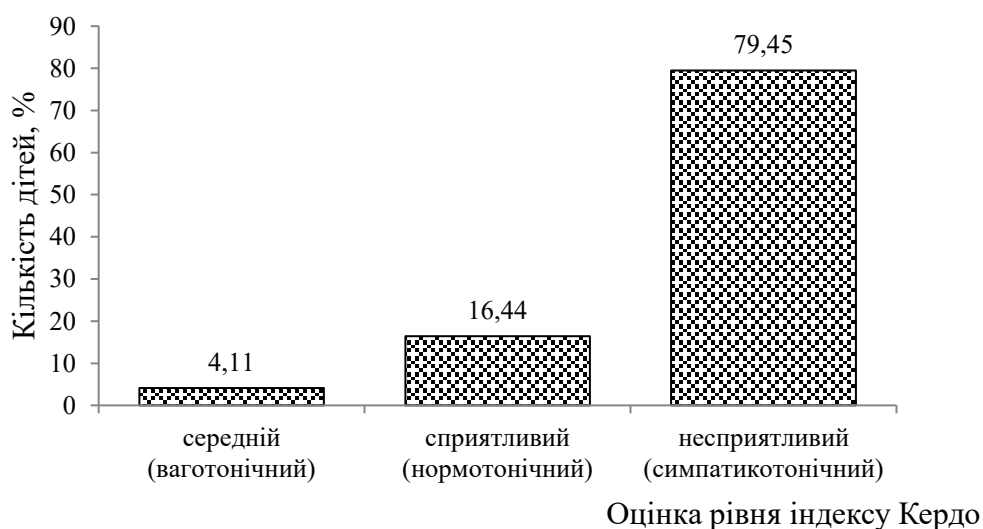


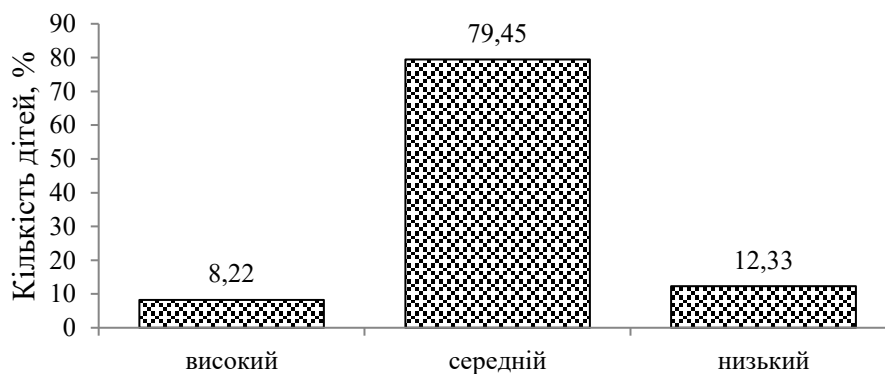
Рисунок 3.51 – Розподіл молодших школярів за оцінкою індексу Кердо
(n = 73)

Наші результати підтверджують представлені в наукових роботах дані, відповідно до яких у сучасних молодших школярів спостерігається зниження

функціональних резервів ССС і вегетативної нервової системи [70, 71, 152, 153].

Оцінка рівня АРМ організму молодших школярів показала, що середній показник склав (1,8,3; 0,43) бали, що свідчить про середній рівень АРМ у дітей, і вказує на напруження механізмів їх адаптації та необхідності розробки індивідуальної програми збереження і підвищення резервів здоров'я [65].

Розподіл молодших школярів за показником рівня АРМ їх організму показав, що серед молодших школярів, які відвідують спортивний клуб із плавання, більшість характеризуються середнім рівнем АРМ, що свідчить про напруження механізмів їх адаптації й необхідності розробки індивідуальної програми збереження і підвищення резервів здоров'я. Отримані результати дозволили виявити серед обстежених дітей, в яких спостерігається ризик зриву адаптації та розвитку хвороби (рисунок 3.52) [65].



Оцінка індексу адаптаційно-резервних можливостей

Рисунок 3.52 – Розподіл молодших школярів за оцінкою рівня адаптаційно-резервних можливостей їх організму (n = 73)

З'ясувалося, що серед обстежених статистично значуще переважає частка дітей із середнім рівнем АРМ, яка склала 79,45 % ($\chi^2 = 25,33$; $df = 1$; $p < 0,01$). При цьому, частки дітей з високим та низьким рівнями АРМ, які

становили 8,22 % і 12,33 % відповідно, статистично значуще не відрізнялися ($\chi^2 = 0,60$; $df = 1$; $p = 0,44$) [65].

Аналіз АРМ молодших школярів, які займаються плаванням, дозволив виявити відсутність статистично значущих відмінностей залежно від статі та віку (Wilks lambda = 0,46138, $F(40;206;62) = 1,1689$, $p = 0,2409$) (рисунок 3.53) [65].

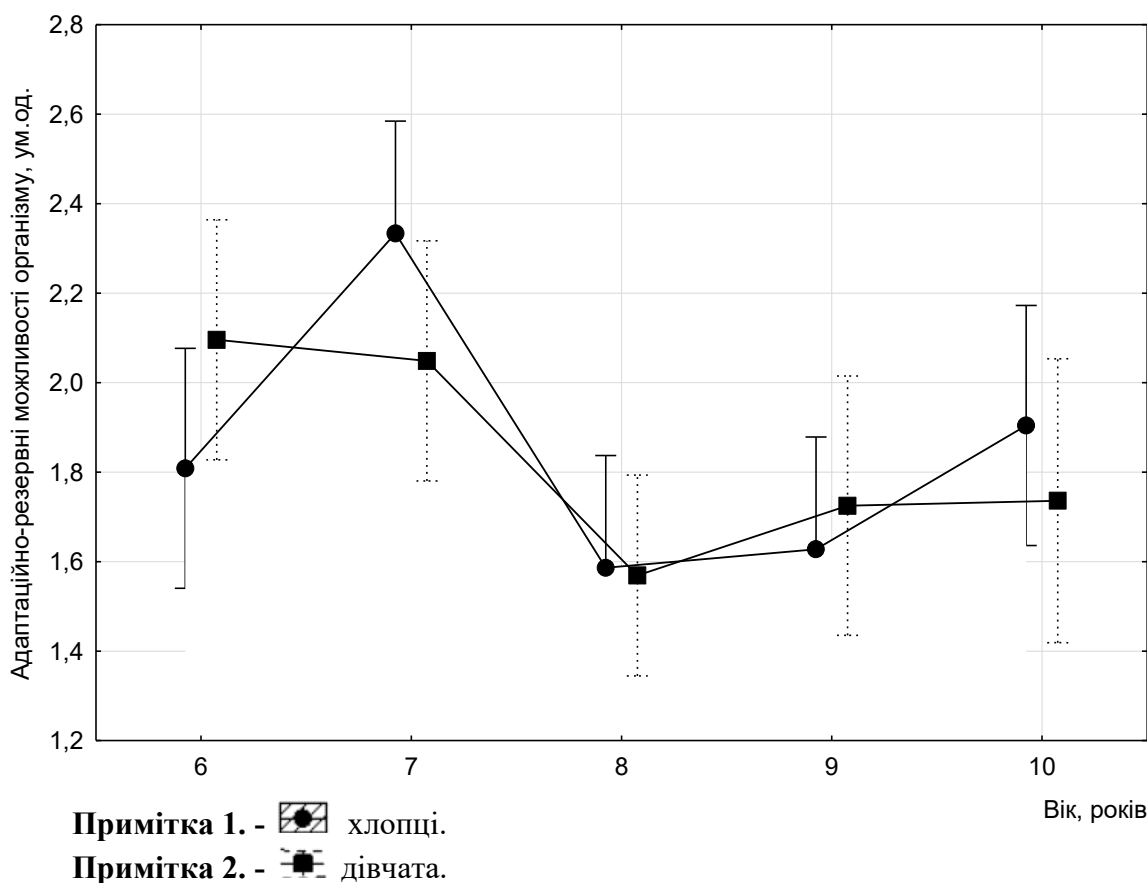


Рисунок 3.53 – Адаптаційно-резервні можливості організму молодших школярів, що займаються плаванням ($n = 73$) [65]

Отримані результати дали нам підстави в подальшому дослідженні розглядати АРМ молодших школярів без урахування їх статево-вікової приналежності.

Висновки до розділу 3

Установлено, що в цілому молодші школярі недостатньо поінформовані з питань безпечного поводження під час купання, не усвідомлюють, яке самопочуття є оптимальним при самостійних заняттях фізичними вправами та мають нечіткі уявлення про критерії, за якими можна контролювати власний фізичний стан, про методи загартовування, не орієнтуються в питаннях, якою є оптимальна тривалість ранкової гігієнічної гімнастики й щоденних прогулянок на свіжому повітрі.

Опитування батьків дітей доводить їх усвідомлення користі занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку. Тим більше, фізичні вправи, на думку батьків, знижують їх рівень захворюваності, підвищують рівень фізичної та розумової працездатності. Діти вже в молодшому шкільному віці схильні самостійно визначати пріоритети у заняттях фізичними вправами – на цьому наголошують самі батьки.

Додатково проведене дослідження показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку дозволило з'ясувати ряд закономірностей фізичного та функціонального розвитку дітей у період молодшого шкільного віку. Обстежені характеризуються гармонійним фізичним розвитком (76,71 %), в той самий час не виявлено дітей із дисгармонійним фізичним розвитком. З'ясовано тенденцію переваги частки дітей із зниженими показниками маси у порівнянні із часткою дітей із надлишковою масою тіла.

Оцінка функціонального стану організму дітей доводить дещо знижені показники функціонування ССС, а також середній рівень АРМ організму у більшості дітей (79,45 %). Проте серед них значну частку складають такі, що мають знижений рівень обмінно-енергетичних процесів, що відбувається в їх організмі та знижені показники функціональних резервів ССС і вегетативної нервової системи.

Результати, представлені у цьому розділі, знайшли своє відображення у наукових публікаціях [61, 62, 65].

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕАЛІЗАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПЛАВАННІ

4.1 Особливості функціонування спортивного клубу з плавання в умовах закладу загальної середньої освіти

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури [48, 72, 151] щодо досвіду створення та розгляду особливостей функціонування спортивного клубу у закладах загальної середньої освіти підтверджує необхідність його функціонування відповідно до цілого ряду об'єктивних та суб'єктивних обставин, які склалися на сучасному етапі розвитку системи фізичного виховання, та сповільнюють темпи його розвитку й успішного досягнення покладених на нього соціально-педагогічних завдань. Це пояснюється тим, що проблемним питанням є рівень організації активного дозвілля дітей, який все частіше за обсягом поступається комп'ютерним іграм, перегляду телебачення, часу користування різноманітними гаджетами [85, 95, 116]. Серед інших проблемних питань, з'ясованих в процесі проведення дослідження [1, 24, 82], – низький рівень здоров'я та залучення до рухової активності дітей молодшого шкільного віку і недостатньо науково обґрунтована організаційно-методична база діяльності спортивних клубів, що стало основою наступного етапу наукового пошуку.

Організація спортивного клубу у ЗЗСО повинна здійснюватися за ініціативи учасників освітнього процесу для організації активного дозвілля учнів з метою оздоровлення у позаурочний час.

У процесі аналізу особливостей функціонування спортивного клубу з плавання нами проаналізовано діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів

мережі розгалуженої по території України, де проводяться заняття з плавання контингенту дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз видів діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів з плавання дозволив з'ясувати, що у своїй діяльності вони переважно пропонують індивідуальні та групові заняття з плавання для дітей. Окрім цього, відвідувачам пропонують заняття з артистичного плавання, аквафітнесу для дітей, підводне плавання.

Результати проведеного нами аналізу діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів, дозволяють зробити висновок про те, що потреба у правильній організації занять у воді, із дотриманням техніки безпеки, обумовлена чисельністю дітей у групі та обмежується завантаженням плавальних доріжок у басейні. За станом матеріально-технічного забезпечення фізкультурно-оздоровчі клуби переважно мають мінімальний набір обладнання для роботи з контингентом дітей.

Фізкультурно-оздоровчі клуби у своїй діяльності повинні дотримуватись балансу якості послуг, що надаються, та їх вартістю. Вартість занять вища ніж середня, скорочує чисельність дітей, яким вона доступна.

Привертає до себе увагу незадовільний стан навчально-методичного забезпечення та кваліфікація педагогічних кадрів. Результати педагогічного спостереження дозволяють констатувати, що в основу проведення групових форм занять з плавання покладаються переважно основні засади типової програми для ДЮСШ з плавання. Спостерігається часто формальне ставлення до виконання своїх функціональних обов'язків, безініціативне проведення навчально-тренувальних занять, що нерідко стає обставиною зниження цікавості дітей до занять з плавання.

Водночас, результати власного дослідження доводять, що особливої уваги потребує питання взаємодії педагогічних кадрів, які працюють з контингентом дітей молодшого шкільного віку, з батьками. Здійснення консультативно-просвітницької діяльності педагогічних кадрів проводиться переважно за ініціативи самих батьків. В рамках календарного плану роботи,

консультаційно-просвітницька діяльність педагогічними кадрами запланована у межах проведення щорічних фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться у формі спортивного фестивалю чи змагань з плавання. Окрім цього, самі батьки не завжди займають в цьому активну позицію.

Результати власного педагогічного спостереження за діяльністю спортивних клубів з плавання доповнено вивченням думки експертів щодо різних напрямів діяльності спортивних клубів. Групу експертів склали кваліфіковані тренери ($n = 9$) із досвідом роботи понад п'ять років.

У ході дослідження, на основі узгодженої думки експертів, де коефіцієнт конкордації склав $W = 0,907$ ($\chi^2 = 89,752$; $p < 0,05$), побудовано рейтинг чинників, що сприяють ефективному перебігу тренувального процесу дітей у спортивному клубі з плавання (рисунок 4.1) [64].

Місце у рейтингу	Сума рангів	Середній ранг	Сприятливий чинник
1	13	1,44	Підвищення фізичного стану
2	20	2,22	Удосконалення навичок із плавання
3	23	2,56	Високий професіоналізм тренерів
4	41	4,56	Наявність обґрунтованих моделей побудови занять
5	49	5,44	Урахування інтересу дітей та батьків до видів рухової активності
6	50	5,56	Можливість відвідування занять у зручний час
7	58	6,44	Належна організація роботи закладу
8	77	8,56	Сприяння досягненню необхідного рівня рухової активності дітей
9	84	9,33	Можливість емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки
10	91	10,11	Високий рівень матеріально-технічного забезпечення
11	93	10,33	Забезпечення комунікативної компетентності в рамках неформального спілкування
12	103	11,44	Гарний стан басейну, приміщення для занять

Рисунок 4.1 – Рейтинг чинників, що сприяють ефективному перебігу навчально-тренувального процесу з плавання дітей у спортивному клубі, ($n = 9$) [64]

У процесі аналізу отриманих даних можна пересвідчитися, що на перших позиціях рейтингу сконцентрувалися такі чинники як: необхідність підвищення фізичного стану дітей, потреба удосконалення їх навичок із плавання, високий професіоналізм тренерів, а також наявність обґрунтованих моделей побудови занять.

У той самий час результати проведеного аналізу чинників, що лімітують ефективність організації тренувального дітей в спортивних клубах із плавання, зроблено відповідно до узгодженої думки експертів, ($W = 0,794$; $\chi^2 = 57,156$; $p < 0,05$), і представлено на рисунку (рисунок 4.2).

Місце у рейтингу	Сума рангів	Середній ранг	Лімітуючий чинник
1	20	2,2	Відсутність системи підвищення мотивації
2	1	2,33	Незначна розвиненість спортивно-клубної роботи в ЗЗСО
3	6	2,89	Малоефективне дидактичне наповнення програм занять
4	32	3,56	Відсутність налагодженої системи педагогічного контролю
5	36	4,00	Малоефективні форми організації навчально-тренувального процесу
6	65	7,22	Недостатня матеріально-технічна база
7	66	7,33	Відсутність активної позиції батьків в питаннях залучення дітей до занять
8	68	7,56	Недостатня кваліфікація тренерського складу
9	71	7,89	Невідповідність програм, недотримання фізіолого-психологічних вимог до організації занять

Рисунок 4.2 – Рейтинг чинників, що лімітують ефективність організації навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання, ($n = 9$)

Серед чинників, які лімітують ефективну організацію навчально-тренувального процесу дітей в умовах спортивного клубу, експерти відокремили відсутність системи підвищення мотивації дітей до систематичних занять фізичними вправами, що в свою чергу засвідчує нехтування одним із основних завдань фізичного виховання. Також експерти

вказують на низькій рівень розвитку спортивно-клубної роботи у ЗЗСО, яка має низку переваг у порівнянні з урочною формою занять з фізичного виховання у ЗЗСО. Серед інших чинників експерти звертають увагу на малоефективне дидактичне наповнення програм занять, що також підтверджено нами в процесі педагогічного спостереження.

Вочевидь, отримані результати необхідно враховувати під час розробки моделі організації навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання для зниження несприятливого впливу зазначених факторів.

Аналіз системи заходів, спрямованих на формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять в спортивних клубах із плавання, показав, що на думку експертів ($W = 0,827$; $\chi^2 = 66,988$; $p < 0,05$), перше місце в рейтингу посідає широка пропагандистська діяльність з питань популяризації плавання з боку держави та з боку тренерів (рисунок 4.3).

Місце у рейтингу	Сума рангів	Середній ранг	Мотивуючі заходи
1	16	1,78	Широка пропагандистська діяльність
2	18	2,00	Клубна організація тренувальних занять з плавання
3	27	3,00	Застосування водних рухових ігор спортивної спрямованості
4	43	4,78	Схвалення, підтримка, створення ситуацій успіху
5	44	4,89	Проведення міні-лекцій, перегляду відео про користь занять плаванням
6	53	5,89	Сучасне методичне забезпечення тренувального процесу
7	55	6,11	Спортивні свята та естафети із залученням батьків
8	74	8,22	Створення комфортного психологічного клімату
9	80	8,89	Реалізація дистанційних форм роботи засобами ІТ із батьками й дітьми в умовах пандемії
10	85	9,44	Знайомство з видатними спортсменами

Рисунок 4.3 – Рейтинг заходів, спрямованих на формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять в спортивних клубах із плавання, (n = 9)

Дійсно, активна пропагандистська діяльність тренерів, спрямована на заохочення дітей до занять у спортивному клубі з плавання, роз'яснювальна робота з батьками про користь таких занять – все це може позитивно впливати на наповненість груп у клубі та систематичне відвідування дітьми тренувальних занять. Крім того, вирішення таких питань, як клубна організація тренувальних занять з плавання та створення широкої мережі спортивних клубів у межах освітніх закладів, залишається поза нашою компетенцією. Утім, окремі заходи, що за оцінками експертів є ефективними для організації тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання, ми взяли до уваги під час нашої подальшої роботи. Зокрема, у ході розробки моделі організації тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання враховано ефективність різних видів заохочень, серед яких – схвалення, підтримка, створення ситуацій успіху, доцільність застосування водних рухових ігор спортивної спрямованості, потреба в удосконаленні методичного забезпечення тренувального процесу, а також необхідність залучення батьків, важливість для дітей їхньої підтримки та співробітництва для тренерів.

Стосовно співпраці з батьками, то ми поклалися на результати опитування експертів ($W = 0,889$; $\chi^2 = 63,941$; $p < 0,05$), згідно з якими найбільш доцільними видами співпраці з батьками є організація спортивних свят, естафет за участі батьків, заохочення батьків до занять водними видами РА, інформаційний супровід самостійних занять, а також забезпечення участі батьків у масових заходах, а також ініціювання участі батьків у спільному з дітьми створенні «Спортивного куточка», колажів із фотокартками дітей під час занять, естафет, спортивних свят. Водночас достатньо високо експертами оцінено такі заходи співпраці з батьками як: обговорення з ними стану організації тренувальних занять та залучення батьків до обговорення напрямків удосконалення організаційно-методичних підходів до діяльності спортивного клубу з плавання в цілому і навчально-тренувальних занять зокрема. При цьому, на відміну від дітей, такі заходи як проведення міні-

лекцій, перегляду відео про користь занять плаванням для дітей посіли останнє місце в рейтингу (рисунок 4.4).

Установлено фактори, які впливають на ефективність організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання ($W = 0,922$; $\chi^2 = 99,531$; $p < 0,05$).

Місце у рейтингу	Сума рангів	Середній ранг	Види співпраці
1	15	1,67	Спортивні свята та естафети із залученням батьків
2	18	2,00	Заохочення батьків до занять водними видами рухової активності
3	24	2,67	Інформаційний супровід самостійних занять дітей
4	35	3,89	Ініціювання участі батьків у спільному з дітьми створенні «спортивного куточка»
5	46	5,11	Обговорення стану організації тренувальних занять
6	56	6,22	Залучення батьків до обговорення напрямків удосконалення
7	63	7,00	Індивідуальні бесіди консультативного характеру
8	71	7,89	Систематичні групові бесіди консультативного характеру
9	77	8,56	Проведення міні-лекцій, перегляду відео про користь занять плаванням для дітей

Рисунок 4.4 – Рейтинг видів співпраці з батьками дітей молодшого шкільного віку, які відвідують заняття в спортивному клубі з плавання, ($n = 9$)

Так, найбільш інформативними критеріями ефективності організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання експертами визнано удосконалення фізичного стану дітей, навичок із плавання у них, підвищення АРМ їхнього організму. Крім того, на думку вчених, слід звернути увагу на підвищення рівня мотивації в дітей до занять

плаванням, що, в тому числі, виражається відсутністю пропусків навчально-тренувальних занять, їхнє бажання відвідувати заняття, бадьорість після занять тощо (рисунок 4.5).

Місце у рейтингу	Сума рангів	Середній ранг	Критерії ефективності
1	15	1,67	Удосконалення фізичного стану
2	21	2,33	Удосконалення навичок із плавання
3	30	3,33	Підвищення адаптаційно-резервних можливостей організму дітей
4	33	3,67	Підвищення рівня мотивації в дітей до занять плаванням
5	36	4,00	Підвищення психоемоційного стану
6	60	6,67	Удосконалення рухових якостей
7	63	7,00	Підвищення рухової активності
8	69	7,67	Удосконалення стану дихальної системи
9	86	9,56	Корекція стану постави
10	93	10,33	Зниження рівня захворюваності
11	94	10,44	Підвищення розумової працездатності
12	105	11,67	Готовність тренера до виконання професійних обов'язків на високому професійного рівні
13	114	12,67	Використання тренерами організаційно-педагогічних підходів із урахуванням вікових особливостей контингенту

Рисунок 4.5 – Рейтинг критеріїв ефективності організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання (n = 9)

Результати, отримані нами в ході опитування експертів, покладено в основу розробки організаційно-методичних підходів до проведення занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання.

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу науково-методичної літератури та результатів власних досліджень, з'ясовано необхідність запровадження певних організаційно-методичних підходів ефективної реалізації діяльності спортивного клубу в закладі загальної середньої освіти.

4.2 Обґрунтування та розробка організаційно-методичних підходів побудови тренувального процесу молодших школярів у плаванні в умовах спортивного клубу

Під організаційно-методичними підходами ефективної реалізації діяльності спортивного клубу з плавання ми розуміли комплекс можливостей суб'єктів освітнього процесу в ЗЗСО, єдність змісту діяльності, методів, засобів та форм організації навчально-тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку, педагогічних прийомів роботи тренера, що сприяють успішному вирішенню завдань навчально-тренувального процесу з плавання на основі урахування індивідуальних особливостей контингенту.

У змісті організаційно-методичних підходів провідне місце займають такі: готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні; розробка координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки; диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі урахування індивідуальних особливостей їх фізичного стану; налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності; систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності.

Перший організаційно-методичний підхід – готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні, що відповідає стратегічним засадам розвитку системи

освіти в Україні, сфери фізичної культури і спорту [9, 60, 121]. В основу забезпечення цього організаційно-методичного підходу покладено визначення готовності тренера до професійно-педагогічної діяльності та загалом готовності до діяльності [60, 161]. Актуальність застосування даного підходу визначається відповідно до результатів власних досліджень, згідно яких діяльність тренера безпосереднє впливає на ефективність навчально-тренувального процесу, що визначається високим рівнем професіоналізму тренера та його особистісних якостей, відповідним дидактичним наповнення навчально-тренувального процесу (із сприятливим впливом на фізичний стан дітей та рівень їх плавальної підготовленості).

В той самий час, відповідно до рекомендацій Ж. В. Гращенкової [35], рівень професійної компетентності тренера з плавання слід розглядати через когнітивний критерій (система знань, понять у сфері фізичної культури та спорту та можливість їх впровадити у зміст професійної діяльності для вирішення професійних завдань), особистісний критерій (досягнутий рівень педагогічних здібностей, професійно важливих якостей, професійної мотивації), діяльнісно-операційний критерій (рівень наявних вмінь та навичок з плавання, рівень фізичної та технічної підготовленості). Не можна, під час аналізу готовності тренера до роботи з контингентом дітей молодшого шкільного віку, залишити без уваги його професійно важливі особистісні якості: моральні, емоційно-вольові, комунікативні, особистісно-характерологічні, рефлексивні, а також вміння і навички професійної діяльності (аналітичні, проєктивні, рефлексивні, прогностичні, предметно-практичні, організаторсько-комунікативні), що також загалом створює уявлення про рівень сформованості професійної компетентності тренерів із плавання [35, 36, 156].

Зі свого боку, ми розглядали можливість запровадження системи самооцінки загальної професійної компетентності тренерів з плавання [156]. Сутність проведення самооцінки тренером своєї відповідності полягає у створенні прецеденту критичного самоаналізу своєї професійної діяльності,

що доповнюється результатами критичного оцінювання ефективності власно проведеного навчально-тренувального процесу [60]. Важливою складовою проведення самоаналізу є його систематичність. Дані наукової літератури підтверджують важливість проведення самооцінки суб'єктами навчально-тренувального процесу та її підвищення [60, 106]. Необхідність самооцінки тренером власного ставлення до якості діяльності також підкреслюється нормативними документами [129].

У процесі дослідження було запропоновано систему самооцінки тренера з плавання. Відповідно до запропонованої індивідуальної оцінки компетентності тренер висловлює своє ставлення щодо досягнутого рівня власної компетентності за критеріями: когнітивним, особистісним та діяльнісно-операційним [60]. Зміст критеріїв визначався відповідно до рекомендацій у науковій літературі [11, 35, 36, 57, 161] щодо критеріїв та показників професійної компетентності тренерів з плавання [147, 148, 156].

Когнітивний критерій:

- рівень знань основних положень дидактики, психології та теорії виховання та досвід їх реалізації у професійній діяльності;
- рівень знань основних положень та досвід реалізації теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування.

Особистісний критерій:

- рівень розвитку професійно важливих якостей (комунікативні, моральні, когнітивні, емоційно-вольові, організаторських, стресостійкість);
- рівень розвитку професійної мотивації та активності, ініціативності і зацікавленості до професійної діяльності у якості тренера.

Діяльнісно-операційний критерій:

- рівень розвитку аналітичних здібностей, пов'язаних з аналізом педагогічних явищ, взаємодії учасників педагогічного процесу;
- вміння управління педагогічним процесом, прогнозувати його перебіг;

- вміння проектувати навчально-тренувальний процес, рівень власного досвіду в побудові навчально-тренувального процесу;
- рефлексивні здібності (вміння здійснювати оцінку ефективності навчально-тренувального процесу, проводити аналіз результатів проведеної роботи та приймати управлінські рішення);
- рівень розвитку організаторсько-комунікативних здібностей;
- предметно-практичні уміння аналізувати педагогічні ситуації, навички використання сучасних методик організації та проведення навчально-тренувального процесу, рівень володіння методикою навчання плаванню, власний рівень фізичної підготовки та зовнішнього вигляду.

Самооцінка тренером своєї діяльності може внести значний вклад у формування професійно важливих якостей тренера.

Запропонована нами анкета щодо самооцінки тренером своєї загальної професійної компетентності – тренерської компетентності – передбачає оцінку за кожним із запропонованих критеріїв за п'ятибальною шкалою, де 2 бали – поверхневий рівень знань, умінь із обраного критерію та його показників, 5 – високий рівень професіоналізму за обраним критерієм та його показниками. Для оцінки рівня загальної компетентності тренерів, яка максимально може досягти 50, а мінімально – 20 балів за сумою балів усіх компетентностей, ми користувалися шкалою, представленою в таблиці (таблиця 4.1) [156].

Таблиця 4.1 – Шкала оцінки компетентності тренерів

Інтервал	Оцінка	Рівень
[50-43)	5	високий
[43-35)	4	достатній
[35-27)	3	середній
[27-20]	2	низький

Окрім цього, готовність тренера до роботи з контингентом дітей молодшого шкільного віку в процесі занять плаванням включає єдність багатогранної теоретичної та практичної підготовки, умінь (від репродуктивних до творчих) і здатність до їх вдосконалення в процесі професійної діяльності [156].

Серед проблемних питань, що можуть завадити тренеру вирішувати завдання навчально-тренувального процесу слід визначити: несформованість професійно-значущих якостей особистості тренера; недостатній рівень теоретичних знань відносно методики проведення занять та психологічного супроводження навчально-тренувального процесу; відсутність мотивації здійснення професійної діяльності на високому професійному рівні; невідповідність рівня самооцінки психологічних та професійних якостей; невміння реалізовувати рівень професійних знань та умінь у практичній діяльності тренера [156].

Діяльність тренера повинна бути пов'язана з виконанням певних функцій. У процесі дослідження нами також окреслено функції тренера у спортивному клубі, в основу яких покладено функції, передбачені для виконання тренером з плавання ДЮСШ, запропоновані в спеціальній літературі [35, 57, 150, 161]:

- здійснювати систематичний набір дітей до занять з плавання у спортивному клубі, відбір дітей до групових занять повинен ґрунтуватися на засадах відсутності протипоказань до занять та наявності інтересу дітей до занять;
- проводити систематичний аналіз фізичної та технічної підготовленості з плавання на основі інформативних та валідних методик оцінки;
- здійснювати навчально-тренувальний процес, виховну роботу з дітьми на основі використання методів, прийомів, засобів навчання, сучасних освітніх технологій, цифрових ресурсів, що відповідають індивідуальним особливостям контингенту дітей молодшого шкільного віку;

- в основу проведення занять з плавання покласти сучасні напрацювання педагогічної, медичної, психологічної та спортивної науки;
- організовувати різні види діяльності дітей молодшого шкільного віку як у спортивному клубі, так і для виконання завдання у формі самостійних занять з урахуванням індивідуальних особливостей різних сторін підготовленості, рівня мотивації до занять;
- забезпечує розвиток різних сторін підготовленості юних спортсменів, дотримання техніки безпеки під час занять у воді;
- здійснює систематичний контроль за динамікою змін показників діяльності організму дітей молодшого шкільного віку із можливим запровадженням інформаційних технологій;
- бере активну участь в організації та проведенні різноманітних заходів із залученням всіх учасників освітнього процесу. Особлива увага – налагодженню співпраці із батьками, реалізації консультативної допомоги батькам.

У той самий час тренер повинен на високому професійному рівні володіти методикою побудови навчально-тренувального процесу, знати специфіку виду спорту.

Окрім цього, під час призначення на посаду тренера в спортивний клуб з плавання необхідно проводити оцінку сформованості професійної компетентності претендента.

Серед шляхів підвищення готовності тренера до здійснення професійної діяльності на високому рівні ми розглядали системний вплив у формі підвищення кваліфікації на курсах за профілем професійної діяльності, методичних нарад та майстер-класів, спеціально організованих у межах спортивного клубу, для тренерського складу.

Стимулювання заходів самовдосконалення через: обмін досвідом із колегами по спортивному клубу, відвідування занять колег, використання елементів самоаналізу діяльності із застосуванням щоденника тренера,

систематичний огляд спеціальної літератури щодо підвищення різних сторін компетентності тренера.

Окрім цього, у якості рекомендації для тренерів, які працюють із контингентом дітей молодшого шкільного віку, то на основі наукових доробків інших науковців [78], ми рекомендуємо «демократичний стиль» керівництва. Так, у випадку застосування «демократичного стилю керівництва» тренером спостерігається більша ефективність навчально-тренувального процесу із акцентом на підвищенням значущості здоров'я юних спортсменів та зниженням вірогідності травмування спортсменів [78].

Під час окреслення другого організаційно-методичного підходу розробка координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки, перш за все, функціонування моделі підготовки юних спортсменів у плаванні ми розглядали як план дій, що забезпечують її ефективність, визначають результативність та забезпечують оздоровчий вплив на організм вихованців спортивних клубів із плавання [60].

Необхідність впровадження даного підходу обумовлена малоефективним дидактичним наповненням навчально-тренувального процесу з плавання, яке ґрунтується на стандартизованих програмах для ДЮСШ, що встановлено в ході констатуючого педагогічного експерименту. Сучасні тенденції розвитку клубної форми проведення занять, врахування індивідуальних особливостей дітей (АРМ, рівня фізичного розвитку, рівня плавальної підготовленості та ін.), низький рівень залучення дітей до занять фізичними вправами, вимагають інноваційних підходів до побудови навчально-тренувального процесу.

У процесі дослідження була запропонована модель підготовки юних спортсменів у плаванні. Серед блоків запропонованої моделі підготовки юних спортсменів в умовах спортивного клубу визначили: теоретико-методичний блок, цільовий, програмно-методичний, діагностичний (рис. 4.6) [60].

Теоретико-методичний блок	<p>Підходи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - загально-наукового рівня методології; - конкретно-наукового рівня методології 	<p>Принципи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактичні; - фізичного виховання; - спортивного тренування 	<p>Закономірності:</p> <p>навчально-тренувального процесу плавання дітей молодшого шкільного віку</p>				
Цільовий блок	<p>Мета: підвищення якості навчально-тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу</p> <p>Завдання: укріплення та збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку; формування прагнення до систематичного заняття фізичними вправами (плаванням); формування розуміння про спорт, як вид діяльності людини; сприяння соціалізації дітей молодшого шкільного віку; формування теоретичних та методичних знань у плаванні та оволодіння засадами самоконтролю; адаптація до умов змагальної діяльності</p> <table border="1" data-bbox="464 824 1433 891" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">Суб'єкти</td> <td style="width: 25%;">Тренери</td> <td style="width: 25%;">Діти (6-10 років)</td> <td style="width: 25%;">Батьки</td> </tr> </table>			Суб'єкти	Тренери	Діти (6-10 років)	Батьки
Суб'єкти	Тренери	Діти (6-10 років)	Батьки				
Програмно-методичний блок	<p style="text-align: center;">Етапи</p> <table border="1" data-bbox="464 958 1433 1473" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;">1 етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознайомлення з контингентом дітей; - розробка програми занять відповідно до індивідуальних особливостей дітей; - створення сприятливого психологічного стану дитини під час знаходження у воді; - адаптація до умов навчання плаванню дітей </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;">2 етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - покращення адаптації дітей до умов водного середовища; - формування рухових вмінь та навичок у процесі вивчення базових складових техніки плавання; - розвиток основних фізичних якостей </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;">3 етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування навичок плавання у дітей та їх подальше удосконалення; - реалізація навичок плавання у варіативних умовах тренувального процесу; - подальший розвиток основних фізичних якостей; - подолання страху води та адаптація до умов водного середовища </td> </tr> </table> <p>Форми: навчально-тренувальні заняття з плавання; фізкультурно-спортивні свята, спортивно-масові заходи</p>			<p style="text-align: center;">1 етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознайомлення з контингентом дітей; - розробка програми занять відповідно до індивідуальних особливостей дітей; - створення сприятливого психологічного стану дитини під час знаходження у воді; - адаптація до умов навчання плаванню дітей 	<p style="text-align: center;">2 етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - покращення адаптації дітей до умов водного середовища; - формування рухових вмінь та навичок у процесі вивчення базових складових техніки плавання; - розвиток основних фізичних якостей 	<p style="text-align: center;">3 етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування навичок плавання у дітей та їх подальше удосконалення; - реалізація навичок плавання у варіативних умовах тренувального процесу; - подальший розвиток основних фізичних якостей; - подолання страху води та адаптація до умов водного середовища 	
<p style="text-align: center;">1 етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознайомлення з контингентом дітей; - розробка програми занять відповідно до індивідуальних особливостей дітей; - створення сприятливого психологічного стану дитини під час знаходження у воді; - адаптація до умов навчання плаванню дітей 	<p style="text-align: center;">2 етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - покращення адаптації дітей до умов водного середовища; - формування рухових вмінь та навичок у процесі вивчення базових складових техніки плавання; - розвиток основних фізичних якостей 	<p style="text-align: center;">3 етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування навичок плавання у дітей та їх подальше удосконалення; - реалізація навичок плавання у варіативних умовах тренувального процесу; - подальший розвиток основних фізичних якостей; - подолання страху води та адаптація до умов водного середовища 					
Діагностичний блок	<p>Результат: підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку</p> <p>Критерій: покращення показників фізичного стану дітей (фізичного розвитку, адаптаційно-резервних можливостей організму дітей), удосконалення навички плавання, відсутність страху води</p> <p>Форми контролю: попередній, оперативний, поточний</p>						

Рисунок 4.6 – Структура моделі підготовки юних спортсменів у плаванні

Теоретико-методичний блок містить ключові положення покладені в основу діяльності тренера з підготовки юних спортсменів у плаванні, а саме – принципи, підходи, закономірності [60].

Серед підходів, що були враховані в процесі визначення змісту та алгоритму функціонування моделі, розглядалися: підходи загально-наукового та конкретно-наукового рівня методології, що довели свою ефективність в процесі фізкультурно-оздоровчих занять дітей молодшого шкільного віку за даними науково-методичної літератури [6, 31].

Щодо підходів загальнонаукового рівня методології, то реалізувались системний, діяльнісний, діалектичний та синергетичний. У той самий час серед конкретно-наукових підходів визначали диференційований, компетентнісний, аксіологічний, особистісно орієнтований, середовищний, партисимпативний, соціокультурний, інтегративний, що відповідало класифікації, запропонованій Н. М. Гончаровою [31]. Окремі тренери відтворювали засади урахування особливостей контингенту дітей молодшого шкільного віку та сучасних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, серед яких – особистісний, інтегративний та компетентнісний.

Принципи, що покладені в основу моделі, – соціально-педагогічні принципи системи фізичного виховання, принципи здоров'язформуючої діяльності, методичні принципи фізичного виховання, принципи побудови занять у фізичному вихованні та принципи спортивного тренування.

Також у функціонування моделі підготовки юних спортсменів покладено дотримання основних функцій шкільного спорту, що охоплює: освітню, виховну, оздоровчу, соціалізуючу, розвивальну, комунікативну, нормативну та інформаційну функції, ефективність реалізації яких була доведена в інших наукових дослідженнях авторів [46].

Окрім зазначених функцій, враховано принципи фізичного виховання та спортивного тренування, дидактичні принципи, представлені у науковій літературі [9, 75, 113].

Цільовий блок охопив мету навчально-тренувального процесу, завдання, програмний результат, перелік суб'єктів навчально-тренувального процесу та їх функції [60].

Мета розробки та впровадження моделі – підвищення якості навчально-тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу.

Серед пріоритетних завдань, що реалізуються в межах змісту цільового блоку, були: укріплення та збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку; формування прагнення до систематичного заняття фізичними вправами (плаванням); формування розуміння про спорт як вид діяльності людини; сприяння соціалізації дітей молодшого шкільного віку; формування теоретичних та методичних знань у плаванні і оволодіння засадами самоконтролю; адаптація до умов змагальної діяльності. Ці завдання визначено, виходячи з основних положень нормативних документів щодо організації навчально-тренувального процесу [129] та напрацювань у науковій літературі [46]. Окрім цього було враховано результати констатуючого педагогічного експерименту стосовно рівня фізичного розвитку та АТМ, рівня плавальної підготовленості дітей, ставлення дітей до занять фізичними вправами, рівня залучення контингенту дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності, рівня обізнаності у дотриманні засад здорового способу життя.

У межах функціонування моделі визначено взаємодія таких суб'єктів навчально-тренувального процесу як: тренер, юний спортсмен у плаванні, батьки.

Програмно-методичний блок. Наповнення цього блоку визначалось відповідно до змісту діяльності суб'єктів навчально-тренувального процесу та охоплював етапи оволодіння навичками плавання. Послідовність основних етапів занять визначалась темпами оволодіння основними уміннями, навичками плавання, складністю рухових вправ, що засвоювались та, звичайно, готовністю самого учня до їх виконання [60].

Послідовність реалізації навчально-тренувального процесу з контингентом дітей молодшого шкільного віку передбачала три етапи. На першому етапі проводився аналіз контингенту тих, хто займається; визначався зміст програми занять відповідно до індивідуальних особливостей обраного контингенту дітей; створювалась атмосфера довіри та комфорту від знаходження в нових для дітей умовах водного середовища; аналізувалась наявність страху води у дітей; створювались умови для адаптації дітей до умов водного середовища та безпосередня стимулювались процеси адаптації. На другому етапі поступово підвищувався рівень адаптації до водного середовища, впроваджувались засоби фізичного виховання та спортивного тренування, що сприяють підвищенню фізичної підготовленості дітей, їх фізичного стану, налагоджувалась взаємодія контингенту дітей у складі групи, застосовувались засоби формування навички плавання базовим елементам техніки та ігровий метод занять. На третьому етапі відбувалась поступова стабілізація процесів адаптації до водного середовища контингенту дітей молодшого шкільного віку, послідовно формувались основні базові елементи навички плавання як важливої складової, розглядалось формування високого емоційного фону занять, підтримувалась цікавість та задоволення від занять. Перебіг цих етапів визначався на основі результатів комплексного контролю.

Важливою складовою програмно-методичного блоку було оволодіння навичкою плавання, тому ми більш детально розглянемо особливості перебігу процесу її набуття.

Під час визначення основних етапів навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку ми орієнтувались на напрацювання авторів з цього питання [209, 210] (таблиця 4.2).

Таблиця 4.2 – Основні етапи початкового навчання плавання дітей молодшого шкільного віку

Етапи			
Ознайомлення з технікою способів плавання	Початкове розучування окремих технічних елементів	Поглиблене вивчення окремих технічних елементів	Удосконалення основних навичок плавання
Напрями діяльності відповідно до етапів навчання плаванню			
Створення уявлення про навичку плавання, пристосування до умов водного середовища	Ознайомлення з елементами техніки плавання, вивчення окремих елементів, зв'язку та способу плавання загалом	Оволодіння деталями техніки	Виконання рухових дій в різноманітних умовах
Мета діяльності			
Створення зорового та уявного уявлення образу дій	Створення рухового уявлення щодо техніки плавання	Досягнення узгоджених рухів руками, ногами, тулубом, що супроводжується відповідним диханням, формування навички глибокого та ритмічного дихання, зменшення супротиву водного середовища рухам юного спортсмена, покращення тягових зусиль грибоквих рухів	
Зміст діяльності			
Показ та загальний опис техніки плавання. Широкий комплекс вправ на пристосування до умов водного середовища	Ігрові завдання на засвоєння у водному середовищі, вивчення окремих елементів	Рухові ігри у воді, спортивні ігри зі спрощеними правилами, вивчення елементів техніки плавання	Спортивні ігри та рухливі ігри, вивчення елементів техніки плавання
Засоби: загальнорозвиваючі, спеціальні та імітаційні вправи на суші, вправи на звикання до водного середовища, вправи для вивчення та удосконалення спортивних способів плавання, ігри та розваги у воді, вправи для засвоєння стартового стрибка та поворотів			

Під час визначення структури заняття використовувалась єдина структура ознайомлення дітей із різноманітними способами плавання, що запропоновано в спеціальній літературі [74, 79, 144]: 1) Ознайомлення з рухами ногами, руками, диханням суші (імітація); 2) Ознайомлення з характером руху та вивченням елементів у воді з опорою на місці; 3) Вивчення попередніх елементів у русі (рухів ногами, руками в ковзанні, ходьба по дну з рухами руками тощо); 4) Узгодження рухів рук та ніг, рухів руками та дихання, рухів рук, ніг та дихання (тобто повна координація); 5) Вивчення стартів та поворотів; 6) Удосконалення способу плавання.

Серед методичних аспектів, на які було акцентовано увагу на початкових етапах занять плаванням, є звикання юного спортсмена до водного середовища, знайомство з властивостями води, правильний вхід у воду, засвоєння горизонтального положення тіла у воді, оскільки, за даними наукових досліджень [44], 12-20 % дітей мають негативну психологічну реакцію на контакт із водою. Окрім цього, наукові дослідження доводять те, що діти, які мають негативний досвід контакту з водою, в процесі навчання характеризуються нижчими показниками в оволодінні навичками плавання [166, 200]. Особливо це проявляється після зміни положення тіла в воді після лежання на грудях або на спині: у воді діти відчують занепокоєння стати на дно басейна; коли дитина не може знайти опору під час руху у воді та під час зміни положення тіла вода потрапляє до носа тощо [44].

Відповідно до даних наукової літератури [87, 190, 194, 195, 198] та власних досліджень систематизовано інформацію щодо з'ясування подразнюючих факторів водобоязні та засоби її подолання (таблиця 4.3).

На початковому етапі занять, під час комплектації груп для занять, слід орієнтуватися на створення невеликих груп дітей із страхом води (4-6 дітей), можливе сповільнене темпів навчання руховим навичкам плавання, різноманіття під час проведення занять.

Під час аналізу факторів, які мають вплив на прояви страху води та засоби його подолання (В. М. Корягіним та ін. [66]), нами було проведено роботу щодо визначення засобів подолання страху води та методичних особливостей їх реалізації. При цьому основними засадами, якими ми керувались під час визначення засобів подолання страху води, були індивідуальні особливості контингенту дітей молодшого шкільного віку, пріоритетні види діяльності даного контингенту, індивідуальні темпи оволодіння навичкою плавання, що ґрунтувалось на отриманих даних констатуючого дослідження.

Таблиця 4.3 – Систематизація факторів, що мають вплив на прояви страху води та засоби його подолання, за В. М. Корягіним та ін. [66] (змінена та доповнена)

Фактори впливу	Засоби подолання страху води
Страх незнайомого оточення	<p>Групова форма організації заняття, створення позитивного настрою в групі, формування взаємоповаги та підтримки членів групи. Повне ознайомлення зі змістом заняття.</p> <p><i>Методичні рекомендації:</i> склад групи – 4-6 дітей; перед залученням дитини до заняття провести ознайомлення з басейном, учасниками групи; застосовувати вправи в парах. Бесіда з батьками щодо супроводу дитини під час відвідування занять. Створення уявлення про безпеку в умовах занять за рахунок повної довіри тренеру, який в будь-який момент прийде на допомогу.</p>
Невідповідність допоміжного інвентарю та форми одягу, взуття умовам проведення заняття	<p>Проведення бесіди з батьками щодо форми одягу, взуття, безпосередня його перевірка перед заняттям, попередня підготовка до заняття. Забезпечення достатньої кількості та якості допоміжного спортивного інвентарю.</p> <p><i>Методичні рекомендації:</i> провести чітку роз'яснювальну роботу з батьками; поступово, з покращенням вміння триматися на воді, допоміжний інвентар використовувати все менше. Початково допоміжний інвентар за своїми характеристиками повинен відповідати індивідуальним особливостям дитячого контингенту.</p>
Відсутність навички входження в воду	<p>Контроль тренера із залученням допоміжних осіб за поведінням дитини на бортику басейну та у воді.</p> <p><i>Методичні рекомендації:</i> під час входу у воду уникати скупчення дітей; вхід у воду суворо по одному для контролю ситуації контакту з водою; перед входом у воду провести інструктаж щодо правил поведіння у басейні та входження у воду.</p>
Контакт юного спортсмена з холодною водою	<p>Уникати ситуацій недотримання гігієнічних норм температури води, переохолодження, дотримуватись необхідної щільності виконання вправ.</p> <p><i>Методичні рекомендації:</i> систематично перевіряти дотримання гігієнічних вимог проведення занять у басейні; рекомендувати батькам проведення процедур загартування дітей; забезпечувати необхідну щільність навчально-тренувального процесу.</p>

Продовження таблиці 4.3

Страх втрати рівноваги, падіння, відсутності опори	Контроль з боку тренера умов виконання фізичних вправ у воді . <i>Методичні рекомендації:</i> на початкових етапах занять віддавати перевагу фізичним вправам, що обмежують створення умов безопорного положення у воді; з підвищенням рівня засвоєння водного середовища все більше застосовувати безопорне положення тіла у воді.
Потрапляння води в обличчя	Застосовувати комплекси спеціальних вправ на звикання до води та занурення обличчя в воду, використання ігрового методу. <i>Методичні рекомендації:</i> дотримуватись послідовності фізичних вправ із зануренням; віддавати перевагу вправам у ігровій формі.
Потрапляння води в очі чи ніс	Використовувати захисне спорядження (окуляри, затискач для носу, трубки для плавання). <i>Методичні рекомендації:</i> індивідуальне визначення відповідності захисного спорядження; на початкових етапах використовувати окуляри та трубку для обмеження потрапляння води.

Головним завданням є ознайомлення з водою та приділення максимальної уваги кожному із юних спортсменів. Також слід мати уявлення стосовно причин виникнення страху води (негативний досвід плавання, падіння в воду, уявний страх перед водним середовищем загалом, неприємні відчуття від контакту з водою, паніка під час плавання на спині, страх стрибати з висоти тощо). Джерелом інформації про існуючі страхи води повинні бути батьки, тренер в доступній формі має довести інформацію про її важливість для подальшого процесу навчання плаванню.

У якості методичних прийомів для ознайомлення з водним середовищем та уникнення ситуацій прояву страху рекомендовано: під час виконання вправ в положенні ковзаючи чи лежачи на грудях опустити голову, підтягнути коліна до грудей, опустити ноги, встати на дно обома ногами й підвестися; лежачи або ковзаючи на спині підняти голову, підтягнути коліна, одночасно виконати гребок руками під себе, опустити

обидві ноги, встати на дно й підвестися. В основу цих рекомендацій покладено рекомендації інших авторів [44, 66].

Стосовно методичних прийомів початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку існують бачення початку занять в умовах неглибокого [103] та глибокого басейну [69, 73].

З позиції організації навчально-тренувального процесу в умовах спортивного клубу ми розглядаємо переважний початок занять в умовах неглибокої води, що полегшує умови адаптації до умов водного середовища, що дозволяє спростити умови подолання страху води, знизити можливе надмірне навантаження на дітей з низьким та нижче середнього рівні фізичного стану, не створювати необхідності постійного використання підтримуючих засобів.

Це пояснюється тим, що в умовах глибокої води, за даними досліджень авторів [69], заняття супроводжується високою щільністю – 89,3 % часу заняття дитина виконує гребкові та підтримуючі плавальні рухи в безопорному положенні тіла, в той час як у неглибокій воді – 61,2 % часу. Так само висока щільність занять є причиною підвищення ЧСС у основній частині заняття до $151,8 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, що супроводжується високим фізичним навантаженням та підвищеними вимогами до фізичної працездатності організму дитини. Окрім цього, заняття у глибокому басейні потребують постійного використання засобів підтримки на воді (жилети, дощечки, нудли тощо), що, на думку дослідників, може бути причиною зниження темпів засвоєння рухів без підтримуючих засобів.

Тим не менш, у випадку застосування методичного прийому початку занять плаванням у глибокій воді слід дотримуватись підвищених вимог до безпеки проведення занять з контингентом дітей молодшого шкільного віку, що передбачає дотримання чітких правил поведінки в воді, постійної перевірки надійності кріплення підтримуючих засобів. Значної уваги потребує реакція дитини на положення тіла дитини в безопорному положенні, особливо тих, хто має ознаки водобоязні. Дотримуватись

параметрів фізичного навантаження відповідно до рівня фізичного стану тих, хто займається, слідкувати за щільністю заняття.

Важлива роль у організації навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку у плаванні відводиться ігровому методу [96, 177]. Науковці описують досвід використання ігрового методу в структурі тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання [59] з урахуванням притаманного цьому контингенту виду діяльності – ігровій діяльності. Нерідко тренери ДЮСШ віддають перевагу вправам на оволодіння технікою плавання або ставлять за мету відбір талановитих дітей та комплектацію спортивних груп, при цьому ігровий метод залишається поза увагою тренера [136] та серйозно сповільнює процес навчання плаванню [188]. Хоча науковці стверджують [136], що під час початкового навчання плаванню треба віддавати перевагу не вправам самого виду спорту, а доступним для цього віку засобам. Окрім цього, ігрову діяльність слід розглядати як превентивний засіб страху води у дітей молодшого шкільного віку [59]. Використання ігрового методу є запорукою розумової активності дитини на фоні фізичного навантаження, що, в свою чергу, виконується із задоволенням [59, 60, 84].

Обсяг ігрової діяльності у змісті організаційно-методичних підходів нами було збільшено порівнянні з програмою ДЮСШ [129] для дітей на першому році занять з плавання, що пояснюється пріоритетами ігрової діяльності для даного контингенту. Ігри та ігрові вправи з імітацією елементів техніки плавання на суші та воді дозволяють дитині: отримати певну рухову навичку та підготувати до роботи у воді ті групи м'язів, що задіяні у руховій діяльності; засвоїти необхідні технічні дії в оптимальних умовах; подолати дискомфорт та страх від горизонтального положення тіла у воді [59].

Добір засобів ігрової діяльності визначався відповідно до завдань заняття та реалізувався у різних його частинах. Поступово ігрова діяльність доповнюється виконанням спеціальних вправ з метою закріплення в ігровій формі окремих плавальних рухів (рисунок 4.7).



Рисунок 4.7 – Реалізація ігрового методу у змісті навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу (основу класифікації рухових ігор складає методика, запропонована О. Ображей [105])

Вибір вправ проводився відповідно до рівня оволодіння плавальними рухами та рівня фізичного розвитку зазначеного контингенту. У змісті ігрової діяльності максимально реалізовувався спеціальний інвентар (нудли, дощечки, м'ячі, лопатки) для збільшення її емоційного забарвлення [59].

Зміст діяльності визначався на основі рекомендацій, представлених у науковій літературі [81, 105, 129, 166]. Серед різновидів ігрової діяльності були найпростіші ігрові вправи, ігри із сюжетною організацією та командні ігри. Враховуючи специфіку обраного контингенту, широко користувались віршами, лічилками для стимулювання когнітивних здібностей, вправами на орієнтацію у просторі, реагування на звук, уточнення кольору та форми предметів для стимулювання сенсорних систем.

Під час визначення змісту ігрової діяльності дітей у спортивному клубі з плавання ми орієнтувались на максимальну реалізацію українських національних ігор, що відображає позиції національної системи виховання та є засобом розвитку національної культури дітей і частиною культурно-історичної спадщини українського народу [38, 103, 105, 140].

Ряд авторів [38, 98, 103, 105, 140] наголошують на необхідності впровадження в процес фізичного виховання народних ігор, що пояснюють такими факторами: діти мають потребу в організації гри, засвоєння типу поведінки, способу життя предків, моральні цінності нашого народу, національної гідності, соціальної компетентності; у змісті гри відображається зміст народних традицій, звичаїв; народна гра є засобом патріотичного виховання [59]. Під час безпосереднього проведення гри слід чітко формувати послідовність дій за схемою: сповістити дітей про назву гри та пояснити її основну сутність; роз'яснити послідовність дій кожного гравця та ведучого гри; надати інформацію про розміщення гравців в межах відведеного простору; проінформувати про тривалість та хід гри, спосіб визначення переможця, правила гри [59]. Формування груп учасників гри відбувалось з урахуванням рівня фізичного стану та підготовленості дітей з метою створення рівних за складом груп [59].

Діагностичний блок передбачав вивчення змін фізичного стану, АРМ та фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку в процесі занять з плавання, отримання оперативної інформації про набуття дитиною навичок плавання, починаючи з первинного рівня їх набуття [60]. Зміст критеріїв ефективності визначався за результатами констатуючого педагогічного експерименту, виходячи з думки експертів. Серед форм контролю – попередній, оперативний, поточний, що запропоновані у спеціальній літературі [76]. У зміст контролю в рамках діагностичного блоку додатково було передбачено проведення самооцінки діяльності тренера, що, на нашу думку, значно впливає взагалі на всі ключові етапи формування навички плавання та забезпечує взаємодію суб'єктів навчально-тренувального процесу [60].

Наступний серед підходів була диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі урахування їх індивідуальних особливостей, фізичного стану [60].

Актуальність диференціації змісту підготовки юних спортсменів також загострюється в умовах навчання у різновікових групах. Окреслене питання набуло актуальності саме в діяльності спортивного клубу за рахунок того, що, за даними досліджень [79], притаманні підходи до комплектації груп ґрунтуються на бажанні та можливості дитини відвідувати заняття (розклад занять в школі, можливість батьків в певний час супроводжувати дитину до клубу, бажання займатися у певного тренера тощо) не залишається осторонь питання рентабельності комплектації груп. Перед тренером стоїть питання організації навчально-тренувального процесу на належному рівні із контингентом дітей різних за фізичними можливостями та вихідним рівнем плавальної підготовленості [51, 56, 60].

Важливим моментом організації занять, на думку науковців [22, 151], є досягнення рівних можливостей для дітей різних за рівнем фізичної підготовленості, фізичного розвитку, рівня плавальної підготовленості тощо, уникнення так званої фізкультурно-спортивної дискримінації, створення

умов для рівних можливостей реалізації свого природного потенціалу у заняттях спортом незалежно від рівня їх обдарованості [22, 196].

Тим більше результати власних досліджень підтверджують наявність у контингенту дітей молодшого шкільного віку індивідуальних особливостей фізичного розвитку, рівня АРМ, рівня плавальної підготовленості, що вимагає формування чіткої стратегії програми впливу.

Враховуючи наукові дослідження авторів [10, 26, 46, 100] щодо процесу диференціації змісту підготовки юних спортсменів, відокремлюють певні критерії диференціації. Так, систематизація наукових даних дозволила виділити В. В. Ніколаєнку [99, 100] такі групи критеріїв диференціації:

- стать, вік темпи біологічного росту організму;
- морфологічні та морфофункціональні показники організму;
- рівень розвитку рухових якостей та схильність до певних механізмів енергозабезпечення;
- рівень функціонального стану організму;
- здатність до розвитку технічної та тактичної майстерності;
- психічні та психофізіологічні якості;
- особливості реакції на змагальні навантаження.

Аналіз наукової літератури [10, 26, 46, 100] також підтверджує високу актуальність засад диференційованого підходу на початкових етапах занять у зв'язку з формуванням бази подальших етапів навчально-тренувального процесу. Наукові дослідження авторів підтверджують, що надмірне фізичне навантаження на організм дітей молодшого шкільного віку стають причиною порушень у стані здоров'я дітей, перш за все –серцево-судинної системи [56, 60, 209]. Натомість, це створює певні труднощі у можливій реалізації диференційованого підходу.

У той самий час ми розглядаємо можливу реалізацію диференційованого підходу в процесі занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу через їх розподіл за групами та застосування, відповідних до типологічних особливостей, засобів та методів підготовки.

Сутність даного підходу полягає у можливості створення міжвікової групи тих, хто займається [63].

Крім цього слід враховувати, що темпи біологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку – дещо сповільнені у порівнянні з підлітковим віком.

Серед критеріїв, що істотно впливають на зміст процесу підготовки та можливого пришвидшення його темпів, є урахування проявів функціональної моторної асиметрії у юних спортсменів. На думку авторів [143], діти по-різному можуть засвоювати одночасні та почергові симетричні рухи, що й визначає, до якого стилю плавання має схильність дитина – до брасу чи до кролю на грудях. Таким чином визначається, з якого стилю плавання слід починати навчання [63, 143, 196].

На думку авторів, успішним може бути спортсмен, який має гарну плавучість, рівень розвитку координаційних здібностей [143].

Особлива увага в процесі визначення стратегії реалізації засобів плавання для дітей молодшого шкільного віку була зосереджена на потенціалі засобів плавання для сприятливого впливу на стан постави дітей. За даними науково-методичної літератури [23, 31, 32] та практичного досвіду, значна кількість дітей молодшого шкільного віку мають порушення постави та їх чисельність з кожним роком збільшується [149]. Зі свого боку ми розглядали засоби плавання із точки зору корекції та профілактики порушень стану постави [63].

При індивідуальному визначенні змісту вправ з метою профілактики та корекції порушень стану постави застосовували їх диференціацію залежно від площини, в якій відбувається порушення постави, та його виду [63]. У випадку наявності порушення стану постави у сагітальній площині, а саме під час збільшення грудного кіфозу, рекомендовано в режимі індивідуальних занять використовувати спосіб плавання кроль на спині, у випадку корекції поперекового лордозу – стиль плавання на спині не застосовується [63]. У випадку порушення постави «плоска спина» та «кругло-ввігнута спина»

застосовувався стиль плавання кроль на грудях та батерфляй. При порушеннях постави у фронтальній площині використовуються переважно симетричні способи плавання (брас на грудях, брас на спині із подовженою фазою ковзання, батерфляй) [63]. Окрім цього, використання способу плавання брас для дітей молодшого шкільного віку сприятливо впливає на покращення дихальної функції, стимулює розвиток дихальної мускулатури, сприяє збільшенню їх силових здібностей. У випадку збільшення розмірів поперекового лордозу, під час плавання кролем на грудях або інших рухових дій обличчям донизу, під живіт підкладали дощечку[63].

Серед наступних організаційно-методичних підходів було налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності.

Аналіз науково-методичної літератури [107, 186, 193] та результати власних досліджень підтверджують провідну роль у залученні до систематичних занять фізичними вправами саме батьків.

Першочерговим завданням, яке вирішувалось в процесі взаємодії з батьками, було формування їх активної позиції до навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку. Основні види взаємодії з батьками визначалися відповідно до думки експертів, серед яких були: активізація їх залучення у проведення спортивних свят та спортивно-масових заходів; по можливості – формування позитивного ставлення до занять водними видами спорту; безпосередня їх участь у організації, проведенні самостійних занять дітей та обов'язковий інформаційний супровід з боку тренера; залучення батьків до реалізації окремих проєктів (створення «спортивного куточка», знайомство з видатними спортсменами), що передбачає спільну діяльність дітей та батьків. Окремим видом співпраці тренера та батьків є визначення їх думки про організацію та можливе удосконалення навчально-тренувального процесу [60].

Стосовно форм роботи з батьками віддавалась перевага індивідуальним та груповим зустрічам. Форма роботи визначалась відповідно до питань, що

потребують обговорення. В особистому спілкуванні з тренером батьків основна увага приділялась визначенню наявності страху води, можливих причин його виникнення.

Серед засобів комунікації ми обрали особисте спілкування та шляхом застосування засобів інформаційних технологій у групі у соціальній мережі. Цікавість батьків до навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку ми вбачали підтримувати шляхом систематичного інформування батьків щодо індивідуального прогресу дітей, розміщення фото- та відеоматеріалів навчально-тренувального процесу на сторінці у соціальній мережі. Напрямом взаємодії з батьками також був інформаційний супровід самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Серед тем, які пропонувались батькам для ознайомлення: правила поведіння у воді, особливості харчування юного спортсмена, важливість дотримання засад здорового способу життя тощо. Під час визначення змісту даного виду співпраці також було враховано результати власних досліджень щодо ставлення батьків до занять фізичними вправами їх дітей.

У питанні взаємодії тренера з батьками ми особливу увагу звертали на готовність тренера до неї. В процесі аналізу методичних підходів до взаємодії суб'єктів навчально-тренувального процесу ми орієнтувались на наукові дані, представлені в науковій літературі [50, 101, 134, 159]. Серед важливих питань, що враховувались, були: рівень теоретичних знань тренера (повнота, системність, варіативність); практичних умінь та навичок (ефективність застосування комунікативних умінь в процесі взаємодії з батьками); продуктивність вирішення завдань взаємодії; етика поведінки тренера під час взаємодії; уміння керувати емоціями та знаходити компромісне рішення у конфліктних ситуаціях; рівень вмотивованості тренера до взаємодії з батьками (наявність інтересу до взаємодії з суб'єктами навчально-тренувального процесу; осмислений та активний підхід у налагодженні взаємодії з батьками; визнання взаємодії з батьками як обов'язкової складової професійної діяльності.

Окремої уваги потребує активізація уваги батьків до власного прикладу систематичного залучення до занять фізичними вправами та дотримання засад здорового способу життя, на чому акцентують увагу науковці [101, 186, 193].

Систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності, як організаційно-методичний підхід до побудови навчально-тренувального процесу молодших школярів у плаванні, слід розглядати у якості основи керованості цього процесу [60].

Достатня кількість та систематичність отримання інформації про перебіг навчально-тренувального процесу, отриманої із використанням спеціальних моніторингових процедур, дозволяє слідкувати за реалізацією стратегії дій та оперативно реагувати на необхідність змін у перебіг навчально-тренувального процесу [60, 84].

У межах реалізації запропонованих організаційно-методичних підходів особливої уваги потребує етап початкового навчання плаванню та визначення ефективності поетапного формування нових рухових умінь та навичок в умовах водного середовища. Для здійснення контролю за ефективністю педагогічних дій застосовувалась система оцінки рівня плавальної підготовленості, запропонована О. Є. Ображей [103], що була змінена відповідно до завдань дослідження [60].

Поступово, в процесі оволодіння спортивними стилями плавання, виникає необхідність урахування рівня розвитку окремих рухових дій та загального оволодіння навичками плавання. Для цього пропонується здійснювати оперативний контроль за рівнем оволодіння окремими стилями плавання, а саме, окрім попереднього етапу контролю, запровадити оперативний контроль на 24-му та 48-му занятті. В межах оперативного контролю на 24-му занятті необхідно провести тест пропливання «стрілочкою» на грудях та спині, по можливості, більшої відстані. Результати

цього тестування є прерогативою подальшого визначення плану тренувань із можливою його корекцією.

Після чого, на 48-му занятті, нами пропонується третє тестування: дітям необхідно пропливати якомога більшу відстань способом плавання «стрілочка» на грудях та спині зі старту.

У рамках комплексного підходу до стимулювання розвитку активного дозвілля дітей через організацію діяльності та методичне забезпечення функціонування спортивного клубу з плавання запропоновано також оцінки показників результативності діяльності спортивного клубу з плавання.

За показники результативності діяльності спортивного клубу закладу загальної середньої освіти обрано такі параметри: фізкультурно-масова робота, спортивна робота, матеріально-фінансові можливості, учнівське самоврядування [60]. Частково наведені параметри відповідають запропонованим у спеціальній літературі для оцінки діяльності спортивного клубу [19].

У процесі оцінки аналізувались особливості проведення фізкультурно-масової роботи в межах діяльності спортивного клубу, а саме кількість: проведених фізкультурно-спортивних свят за ініціативи спортивного клубу з плавання; проведених змагань з плавання в установі, де функціонує спортивний клуб. Окрім цього, додатково проводиться аналіз загальної чисельності дітей, які охоплені діяльністю спортивного клубу з плавання, та безпосередньо, яка кількість серед них брали участь у проведенні фізкультурно-спортивних свят та змагань (таблиця 4.4) [60].

Наступний параметр охоплював оцінку здійснення спортивної роботи в межах діяльності спортивного клубу з плавання. Слід звернути увагу, що під час оцінки аналізуються тільки результати, досягнуті завдяки тренуванням у спортивному клубі. При цьому враховувалось ступінь залучення членів спортивного клубу до участі у змаганнях районного та місцевого рівнів та кількість учнів, яка при цьому здобула призові місця та отримала перемогу у них.

Таблиця 4.4 – Показники результативності функціонування спортивного клубу з плавання у ЗЗСО

Напрямок діяльності клубу	Отримані програмні результати
Параметр 1: Фізкультурно-масова робота	
Кількість дітей у закладі	-
Кількість проведених фізкультурно-спортивних свят	Зростання масовості участі школярів у спортивних заходах
Кількість учасників проведених фізкультурно-спортивних свят	Зростання масовості участі школярів у спортивних заходах
Кількість проведених в установі змагань	Зростання масовості участі школярів у спортивних заходах
Кількість учасників проведених в установі змагань	Зростання масовості участі школярів у спортивних заходах
Параметр 2: Спортивна робота	
Кількість учнів, які брали участь у змаганнях районного та місцевого рівня	Заохочення до занять РА
Кількість призерів змагань районного та місцевого рівнів	Заохочення до занять РА і зростання мотивації до досягнення високого спортивного результату. Зростання рівня фізичної та функціональної підготовленості учнів, які тренуються в умовах спортивного клубу
Кількість переможців змагань районного та місцевого рівнів	Заохочення до занять РА і зростання мотивації до досягнення високого спортивного результату. Зростання рівня фізичної та функціональної підготовленості учнів, які тренуються в умовах спортивного клубу
Кількість учнів, членів спортивного клубу, які мають спортивну кваліфікацію	Покращення теоретико-методичних засад підготовки юних спортсменів. Зростання рівня фізичної та функціональної підготовленості учнів, які тренуються в умовах спортивного клубу

Додатково оцінювалась загальна результативність участі учнів – кількість учнів, які отримали спортивну кваліфікацію. Тим не менш, провідним показником діяльності спортивного клубу з плавання було саме

досягнення масовості залучення дітей до участі у масових спортивних заходах.

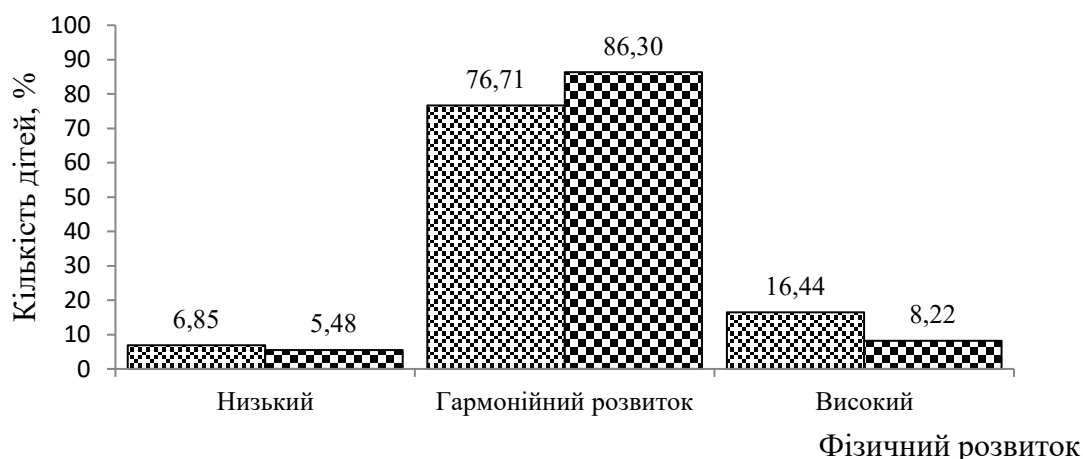
4.3 Ефективність впровадження організаційно-методичних підходів становлення спортивного клубу з плавання в закладі загальної середньої освіти


З метою оцінки ефективності впровадження організаційно-педагогічних підходів у діяльність спортивного клубу з плавання у ЗЗСО та встановлення оздоровчої спрямованості запропонованих занять, було повторно здійснено обстеження вихованців спортивного клубу. Тривалість педагогічного впливу складала вісім місяців.

Дослідження показало, що після запровадження зазначених організаційно-методичних підходів сприяло статистично значущому ($T = 217,0$; $z = 6,23$; $p < 0,01$) зниження величини індексу Рорера на 3,09 % (з $12,39 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$ (11,85; 12,98) до $12,01 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-3}$ (11,38; 12,50)). Зазначимо, що попередня оцінка форми розподілу емпіричних даних засвідчила, що на відміну від даних після дослідження, які підпорядковуються нормальному закону розподілу ($W = 0,960$; $p = 0,021$), на початку дослідження вибірка спостережуваних даних не належить до нормальної генеральної сукупності ($W = 0,950$; $p = 0,006$). Саме встановлений факт зумовив вибір непараметричного T-критерію Вілкоксона для порівняння показників до і після дослідження.

Розподіл молодших школярів за гармонійністю їх фізичного розвитку показав, що частка молодших школярів із гармонійним фізичним розвитком збільшилась на 9,59 % за рахунок зменшення частки дітей із низьким рівнем фізичного розвитку на 1,37 % та з високим – на 8,22 %. (рисунок 4.8).

Водночас, за допомогою частотного аналізу виконувалась перевірка динаміки частки дітей з виявленим позитивним ефектом.



Примітка 1. -  до дослідження.


Примітка 2. -  після дослідження.

Рисунок 4.8 – Динаміка розподілу молодших школярів за оцінкою індексу Рорера (n = 73)

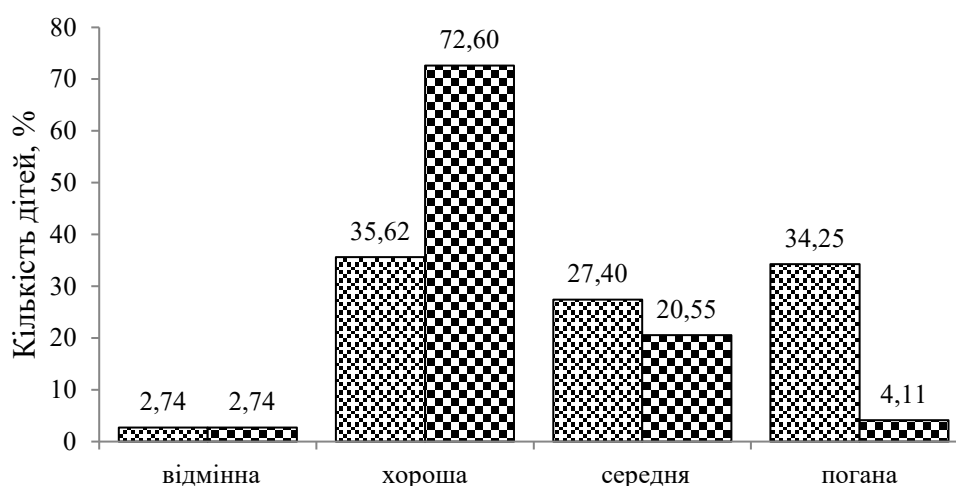
Так, шляхом виконання відповідних розрахунків, представлених у таблиці (таблиця 4.5), гіпотезу H_0 : «Частка дітей із гармонійним фізичним розвитком в генеральній сукупності після дослідження не відрізняється від частки таких дітей до дослідження» було прийнято ($\varphi^*_{емп.} = 1,50 < \varphi_{кр} = 1,64$).

Таблиця 4.5 – Розрахункова таблиця для оцінки динаміки розподілу дітей за оцінкою індексу Рорера (кутове перетворення Фішера)

Контингент дітей	До дослідження		Після дослідження	
	n	частка	n	частка
Ефекту немає (фізичний розвиток низький або високий)	17	0,23	10	0,14
Ефект є (гармонійний фізичний розвиток)	56	0,77	63	0,86
Усього	73	100	73	100
значення φ_1	2,13	значення φ_2	2,38	
$\varphi^*_{емп.}$	1,50			

Отже, статистично значущого збільшення частки обстежених із гармонійним фізичним розвитком не встановлено ($p > 0,05$).

Аналіз розподілу молодших школярів за оцінкою індексу Робінсона свідчить про зростання частки обстежених із хорошою оцінкою на 36,99 % за рахунок скорочення часток із середньою оцінкою на 6,85 % та із поганою на 30,14 % оцінкою стану ССС (рисунок 4.9) [61].



Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи

Примітка 1. -  до дослідження.


Примітка 2. -  після дослідження.

Рисунок 4.9 – Динаміка розподілу молодших школярів за оцінкою індексу Робінсона ($n = 73$)

Перевірка динаміки частки дітей з виявленим позитивним ефектом дозволила відхилити гіпотезу H_0 : «Частка дітей із хорошою і відмінною оцінкою індексу Робінсона в генеральній сукупності після дослідження не відрізняється від частки таких дітей до дослідження» ($\varphi^*_{\text{емп.}} = 4,63 > \varphi_{\text{кр}} = 1,64$) й прийнято альтернативну їй гіпотезу H_1 : «Частка дітей із хорошою і відмінною оцінкою індексу Робінсона після дослідження перевищує частку таких дітей в генеральній сукупності до дослідження» (таблиця 4.6) [61].

Виявлено позитивну динаміку стану вегетативної нервової системи молодших школярів, що координує діяльність всіх органів та систем під час

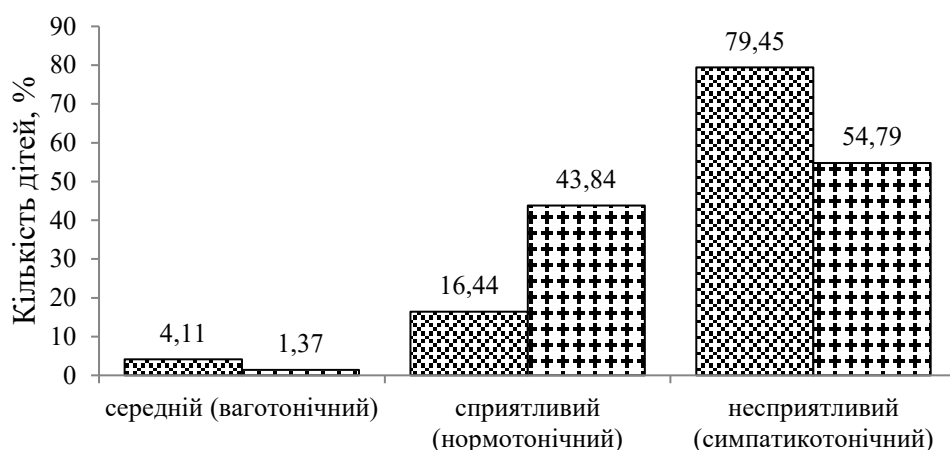
процесів адаптації. Зокрема, доведено статистично значуще зменшення ВІК, яке склало 25,93 % ум.од.

Після дослідження у розподілі дітей за оцінкою ВІК відбулися певні зміни. Спостерігалось, що частка обстежених із сприятливим рівнем ВІК збільшилась на 27,40 %.


Таблиця 4.6 – Розрахункова таблиця для оцінки динаміки розподілу дітей за оцінкою індексу Робінсона (кутове перетворення Фішера) [61]

Контингент дітей	До дослідження		Після дослідження	
	n	частка	n	частка
Ефекту немає (оцінка індексу Робінсона середня і погана)	45	0,62	18	0,25
Ефект є (оцінка індексу Робінсона хороша і відмінна)	28	0,38	55	0,75
Усього	73	100	73	100
значення φ_1	1,34	значення φ_2	2,10	
$\varphi^*_{\text{емп.}}$	4,63			

Такий приріст став можливим завдяки зменшенню частки молодших школярів із середнім рівнем ВІК на 2,74 % та із несприятливим на 24,66 %, що відбувався під впливом запропонованих організаційно-методичних підходів до занять з молодшими школярами в спортивному клубі з плавання (рисунок 4.10).



Оцінка рівня індексу Кердо

Примітка 1. -  до дослідження.


Примітка 2. -  після дослідження.

Рисунок 4.10 – Динаміка розподілу молодших школярів за оцінкою індексу Кердо (n = 73)

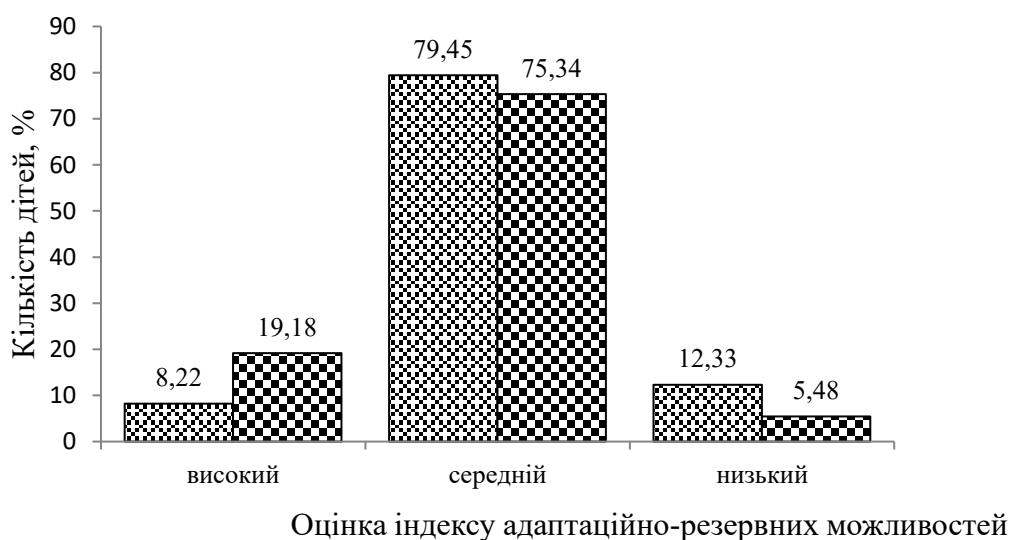
Перевірка, наскільки суттєвими виявилися зрушення, зафіксовані в розподілі дітей за рівнем діяльності вегетативної нервової системи, показала статистично значуще збільшення частки молодших школярів із сприятливою оцінкою ВІК (таблиця 4.7).


Таблиця 4.7 – Розрахункова таблиця для оцінки динаміки розподілу дітей за оцінкою індексу Кердо (кутове перетворення Фішера)

Контингент дітей	До дослідження		Після дослідження	
	n	частка	n	частка
Ефекту немає (оцінка індексу Кердо)	61	0,84	41	0,56
Ефект є (оцінка індексу Робінсона хороша і відмінна)	12	0,16	32	0,44
Усього	73	100	73	100
значення ϕ_1	0,38	значення ϕ_2	1,45	
$\phi^*_{емп.}$	3,70			

При повторному обстеженні дітей встановлено, що середня оцінка АРМ зросла на 13,20 % і склала $2,06 \pm 0,44$ бала. У ході порівняльного аналізу, за допомогою непараметричного критерію Вілкоксона доведено статистично значуще підвищення АРМ у молодших школярів під впливом систематичних занять у спортивному клубі з плавання ($T = 98,50$; $z = 4,07$; $p < 0,01$) [61, 65].

Установлено, що після дослідження частка дітей із задовільною адаптацією (високий рівень АРМ) збільшилась на 10,96 %, в той час, як частки дітей із середнім і низьким рівнем АРМ скоротилися на 4,11 % і 6,85 % відповідно (рисунок 4.11) [61].



Примітка 1. -  до дослідження.


Примітка 2. -  після дослідження.

Рисунок 4.11 – Динаміка розподілу молодших школярів за оцінкою рівня адаптаційно-резервних можливостей їх організму ($n = 73$)

Доведено, що частка молодших школярів, АРМ яких розцінюється як високий, статистично значуще ($p < 0,05$) зросла за період дослідження (табл. 4.8) [65]. Зауважимо, що в ході статистичного аналізу ми керувалися твердженням: для заданого рівня значущості 0,05 критичне значення критерію Фішера f становить 1,64 [61].

Таблиця 4.8 – Розрахункова таблиця для оцінки динаміки розподілу дітей адаптаційно-резервними можливостями їх організму

Контингент дітей	До дослідження		Після дослідження	
	п	частка	п	частка
Ефекту немає (оцінка індексу Кердо)	67	0,92	59	0,81
Ефект є (оцінка індексу Робінсона хороша і відмінна)	6	0,08	14	0,19
Усього	73	100	73	100
значення φ_1	0,58	значення φ_2	0,91	
$\varphi^*_{\text{емп.}}$	1,96			

Дані, отримані шляхом статистичного аналізу, що свідчать про удосконалення фізичного розвитку та пришвидшення обміну речовин, функціонального стану ССС, систолічної роботи серця та аеробних можливостей, регулюючих механізмів організму обстежених, доводять ефективність запропонованих організаційно-методичних підходів при плануванні занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання, систематизовано й представлено в таблиці (таблиця 4.9) [61].

Таблиця 4.9 – Оцінка динаміки складових АРМ дітей (n = 73) [61]

Показник / етап дослідження		Складові показника АРМ			АРМ, бал
		Індекс Рорера, кг·м ⁻³	Індекс Робінсона, ум.од.	Індекс Кердо, ум.од.	
Критерій Шапіро-Уїлка	до	W=0,960; p=0,021	W=0,957; p=0,013	W=0,924; p<0,01	W=0,881; p<0,01
	після	W=0,950; p=0,006	W=0,988; p=0,712	W=0,974; p=0,140	W=0,909; p<0,01
Середнє значення	до	12,39 (11,85; 12,98)	92,07 (81,88; 96,46)	28,42 (21,05; 32,98)	1,67 (1,67; 2,00)
	після	12,01 (11,38; 12,50)	80,17 (76,00; 84,00)	21,05 (16,67; 26,14)	2,00 (1,67; 2,33)

Продовження таблиці 4.9

Приріст, %		-3,09	-12,90	-25,93	19,76
Розрахункові дані (Т-Вілкоксона)		T=217,0; z=6,23; p<0,01	T=28,5; z=7,16; p<0,01	T=238,0; z=5,80; p<0,01	T=98,5; z=4,07; p<0,01
Доведено статистично значущі зміни		+	+	+	+
Частка дітей з виявленим позитивним ефектом	до	76,71	38,36	16,44	4,29
	після	86,30	75,34	45,21	19,18
Приріст, %		9,59	36,98	28,77	14,89
Значення кутового критерію Фішера		1,50	4,63	3,87	2,93
Доведено статистично значущі зміни		-	+	+	+

Зазначено, що розрахований коефіцієнт ефективності здоров'язберігаючої спрямованості навчально-тренувального процесу (КЕ ЗНП) склав 9,25 ум. од., що доводить ефективність запропонованих організаційно-методичних підходів при розробці занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання [61].

Оцінка початкових навичок плавання у молодших школярів здійснювалась на початковому етапі дослідження за десятьма показниками. Розрахункові дані, що підтверджують позитивну динаміку усіх показників за період дослідження, представлено в таблиці (табл. 4.10) [60].

Оскільки в дослідженні взяло участь 10 тренерів, то й оцінку рівня сформованості кожної з компетентностей ми також здійснювали, використовуючи запропоновану шкалу.

Таблиця 4.10 – Аналіз динаміки складових оцінки початкових навичок із плавання у дітей ($n = 73$) [60]

Показник / Етап контролю	Структурні середні $Me (25;75)$, бал / \bar{r} , ум.од.			χ^2 -Фрідмана
	попередній	оперативний	поточний	
ознаки водобоязні	2 (2;3)/1,16	3 (3;4)/2,23	3 (3;4)/2,60	113,26*
занурення обличчя у воду	2 (2;3)/1,12	3 (3;3)/2,35	3 (3;4)/2,53	122,35*
присідання у воді	1 (1;2)/1,11	2 (2;3)/2,34	2 (2;3)/2,55	122,86*
навик входження в воду	3 (2;3)/1,20	3 (2;4)/2,23	4 (3;4)/2,58	108,63*
реакція на безопорне положення у воді	2 (2;2)/1,44	2 (2;3)/1,99	3 (2;3)/2,53	76,57*
реакція на потрапляння води в очі/ніс	3 (2;3)/1,22	3 (2;4)/2,09	4 (3;4)/2,68	107,69*
затримка дихання у воді	1 (1;1)/1,34	2 (1;2)/2,05	2 (2;2)/2,61	93,52*
уміння виконувати поплавець	1 (1;2)/1,22	2 (1;3)/2,19	2 (2;3)/2,58	104,94*
уміння виконувати зірочку	1 (1;2)/1,31	2 (1;2)/1,92	2 (2;3)/2,76	107,35*
уміння відштовхуватись і ковзати	1 (1;1)/1,20	2 (1;2)/2,12	2 (2;2)/2,68	110,25*

Примітка 1. 25, 75 – межі процентилей.

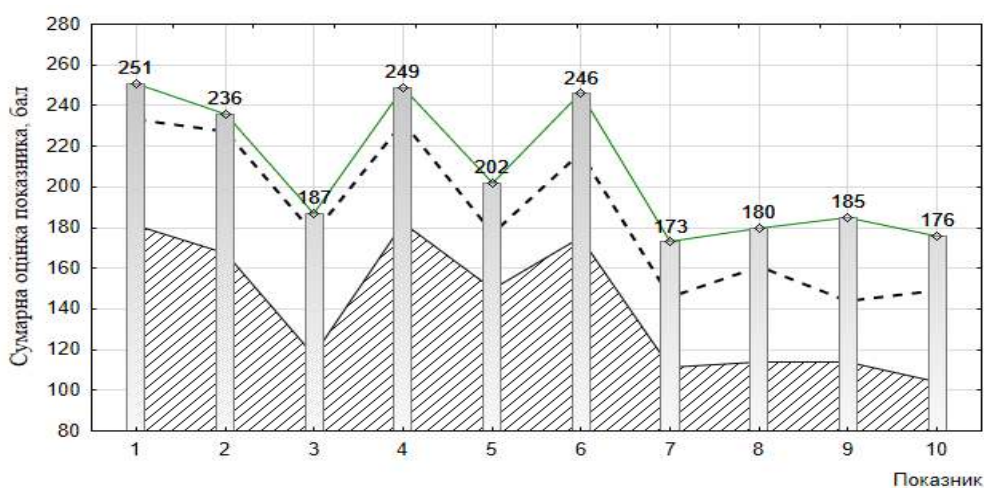
Примітка 2. \bar{r} – середній ранг.

Примітка 3. χ^2 -Фрідмана – критерій для порівняння показників, отриманих на трьох етапах дослідження.

Примітка 4.* – досягнення рівня значущості $p < 0,05$

Для порівняльного аналізу рівня сформованості компетентностей та оцінки загальної компетентності тренера до та після дослідження, враховуючи незначні зрушення у величні показників (від 0 до 2 балів при порівнянні окремих компетентностей та від 5 до 10 балів при порівнянні загальної компетентності), використовувався непараметричний G-критерій знаків. У цьому випадку перевірялась гіпотеза про рівність нулю медіани різниці для двох залежних вибірок. Зауважимо, що як при використанні G-критерію, так і при використанні U-критерію Манна-Уїтні для порівняння незалежних вибірових сукупностей, що не підпорядковувалися нормальному закону розподілу або вимірювання яких відбувалось у порядковій шкалі, було використано статистику z-критерію, який застосовується для перевірки гіпотези у випадку обсягу вибірок ($n > 20$), коли статистика G наближається до стандартного нормального розподілу z.

Слід зробити висновок про те, що окремі складові оцінки початкових навичок із плавання у молодших школярів, такі як присідання у воді, уміння виконувати поплавець й зірочку, і, особливо, затримка дихання у воді та уміння відштовхуватись і ковзати, виявилися низькими. З іншого боку, темп динаміки зростання таких показників, як реакція на безопорне положення у воді та затримка дихання у воді, виявився нижчим порівняно з іншими показниками. Водночас, показники занурення обличчя у воду та присідання у воді зростали пришвидшеними темпами. Утім варто наголосити, що всі досліджувані показники зросли статистично значуще ($p < 0,05$) (рис. 4.12).



Примітка 1. - 1 – ознаки водобоязні.

Примітка 2. - 2 – занурення обличчя у воду.

Примітка 3. - 3 – присідання у воді.

Примітка 4. - 4 – навик входження в воду;

Примітка 5. - 5 – реакція на безопорне положення у воді.

Примітка 6. - 6 – реакція на потрапляння води в очі/ніс.

Примітка 7. - 7 – затримка дихання у воді.

Примітка 8. - 8 – уміння виконувати поплавець.

Примітка 9. - 9 – уміння виконувати зірочку.

Примітка 10. - 10 – уміння відштовхуватись і ковзати.

Примітка 11. -  вхідний контроль.

Примітка 12. -  оперативний контроль.

Примітка 13. -  оперативний контроль.

Рисунок 4.12 – Динаміка показників оцінки початкових навичок дітей плавати на етапах контролю, $n = 73$ [208]

Як видно з діаграми, наприкінці дослідження максимальні бали отримали молодші школярі за такими показниками: «Ознаки водобоязні», «Навик входження в воду» та «Реакція на потрапляння води в очі/ніс», а

мінімальні – за показниками «Затримка дихання у воді» та «Уміння відштовхуватись і ковзати» [208].

Аналіз приросту сумарних оцінок початкових навичок із плавання у дітей дозволив встановити мінімальний приріст оцінки показника «Занурення обличчя у воду», який склав 4,0 %, порівнюючи результати попереднього й оперативного контролю. При цьому, максимальний приріст спостерігався за показником «Уміння відштовхуватись і ковзати» на поточному контролі порівняно з попереднім (таблиця 4.11).

Таблиця 4.11 – Аналіз приросту сумарних показників складових оцінки початкових навичок із плавання у дітей (n = 73) [208]

Показник / Етап контролю	Приріст Δ, % / абсолютний приріст, бал			Середній темп приросту, %
	Попер./О	О/Поточний	Попер./Поточний	
ознаки водобоязні	28,7 / 52	7,7 / 18	38,7 / 70	17,8
занурення обличчя у воду	35,9 / 60	4,0 / 9*	41,3 / 69	18,9
присідання у воді	51,3 / 60	5,6 / 10	59,8 / 70	26,4
навик входження в воду	27,5 / 50	7,3 / 17	36,8 / 67	17,0
реакція на безопорне положення у воді	18,0 / 27	14,1 / 25	34,7 / 52	16,0
реакція на потрапляння води в очі/ніс	24,0 / 42	13,4 / 29	40,6 / 71	18,6
затримка дихання у воді	31,5 / 35	18,5 / 27	55,9 / 62	24,8
уміння виконувати поплавець	41,2 / 47	11,8 / 19	57,9 / 66	25,7
уміння виконувати зірочку	26,3 / 30	28,5 / 41	62,3 / 71	27,4
уміння відштовхуватись і ковзати	43,3 / 45	18,1 / 27	69,2 / 72**	30,1

Примітка 1. В/О, О/Е, В/Е – порівняльний аналіз суми показника залежно від етапу контролю.

Примітка 2. Попер. – попередній контроль.

Примітка 3. О – оперативний контроль.

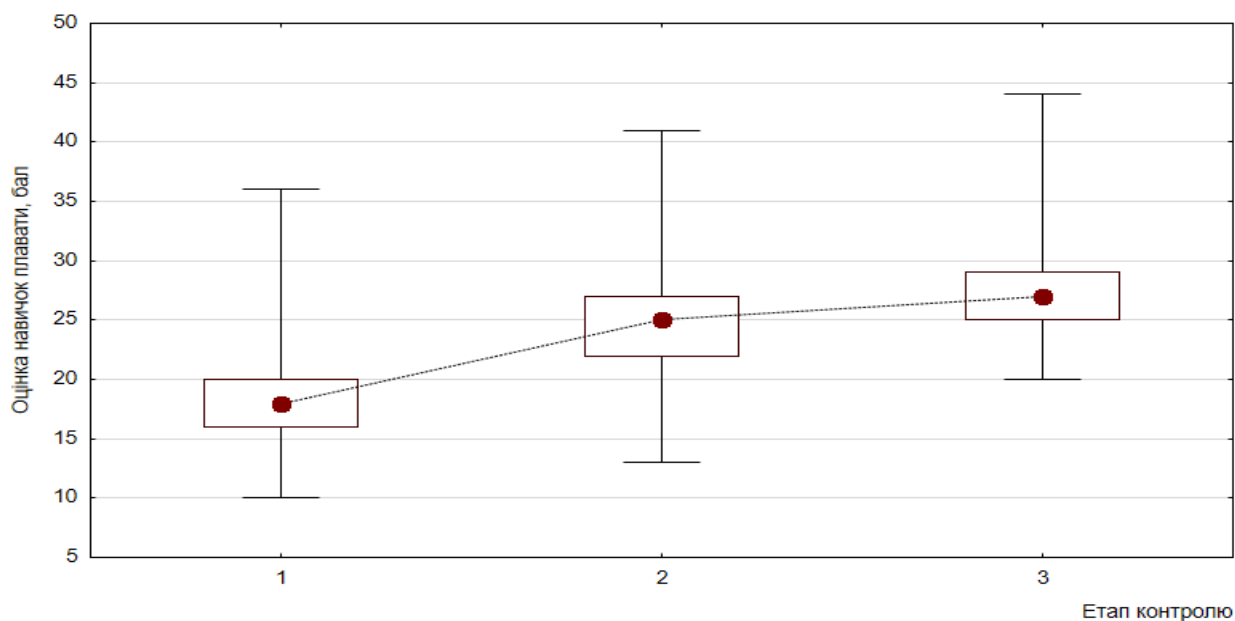
Примітка 4. * - мінімальний приріст.

Примітка 5. ** - максимальний приріст.

Установлено, що наприкінці дослідження, порівняно з початком, середній темп приросту показника «Уміння відштовхуватись і ковзати» у

молодших школярів виявився максимальним і склав 30,1 %. Натомість мінімальний середній темп приросту в дітей, що становив 16,0 %, виявлено за реакцією на безопорне положення у воді.

Визначено, що на початку дослідження середні початкові навички дітей з плавання оцінювалися у 18 (16; 20) балів. Під час оперативного контролю загальна сума балів зросла на 32,9 % (із 1360 до 1808 балів) і в середньому склала 25 (22; 27) балів. При повторному обстеженні приріст становив 12,3 % (до 2030 балів) і наприкінці дослідження середня оцінка становила 27 (25; 29) балів. Усього за період дослідження приріст сумарної оцінки початкових навичок плавання склав 49,3 %, а середній темп приросту склав 22,20 %. Динаміку загальної оцінки початкових навичок із плавання у молодших школярів, що займаються у спортивному клубі, залежно від етапу дослідження, представлено на рисунку (рисунок 4.13).



Примітка 1. - вхідний контроль.

Примітка 2. - оперативний контроль.

Примітка 3. - етапний контроль.

Примітка 4. - ● медіана.

Примітка 5. - □ 25-75% - інтерквартильний розмах.

Примітка 6. - I розмах варіації.

Рисунок 4.13 – Динаміка середньої оцінки початкових навичок дітей плавати, $n = 73$

Дослідження показало, що початкові навички плавання у молодших школярів протягом дослідження статистично значуще зросли: ранговий критерій Фрідмана склав $\chi^2 (N = 73, df = 2) = 146,0; p < 0,001$). Позитивна динаміка в оцінці початкових навичок плавання у молодших школярів свідчить про ефективність впровадження запропонованих організаційно-педагогічних умов становлення спортивного клубу з плавання в закладі середньої освіти в цілому та дієвість моделі підготовки юних спортсменів у плаванні зокрема [208].

Як вже зазначалося в роботі, одним із найбільш важливих аспектів, що забезпечує ефективність організації занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання, є висока кваліфікація тренера. Відтак, у ході дослідження нами проведено опитування тренерів до і після дослідження. Завдяки опитуванню ми намагалися з'ясувати, як вплинули на рівень їх компетентності засоби, спрямовані на розширення знань, підвищення кваліфікації тренерського складу з питань запровадження інноваційних організаційно-методичних підходів до проведення занять з плавання із молодшими школярами, способів взаємодії з батьками тощо (міні-лекції, бесіди, круглі столи, дискусії тощо).

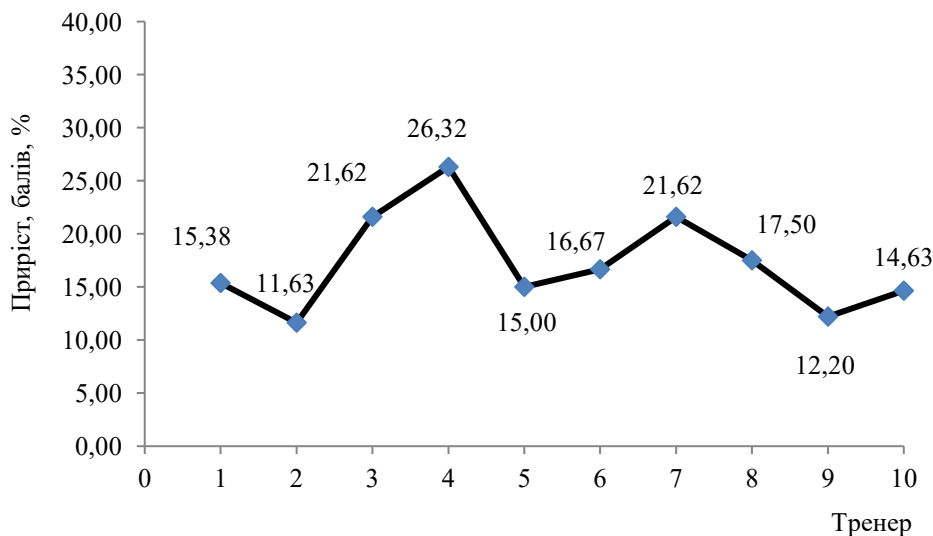
Розглядаючи індивідуальні показники тренерів, можна зробити висновок про те, що на початку дослідження рівень їх тренерської компетентності розцінювався як достатній. За період дослідження загальний рівень компетентності зріс від 13,33 до 19,23 % порівняно з початком дослідження (таблиця 4.12).

Можна пересвідчитись, що індивідуальні оцінки загальної компетентності тренерів зросли насамперед за рахунок зростання рефлексивних здібностей, зокрема вміння здійснювати оцінку ефективності навчально-тренувального процесу, проводити аналіз результатів проведеної роботи та приймати управлінські рішення, а також рівня вміння обирати найбільш дієві підходи та методики організації тренувального процесу, прогнозувати педагогічний вплив, оцінювати їхню ефективність.

З іншого боку, дослідження показало приріст рівня індивідуальних оцінок компетентностей тренерів, що складав від 6,4 до 30,3 % (рис. 4.14). На діаграмі можна побачити, особливо помітне зростання рівня тренерської компетентності у тренера під номером 4, що склав 26,3 %, а також у тренерів 3 і 7 (по 21,6 % відповідно). Але у всіх учасників дослідження приріст зазначених компетентностей склав понад 10 %.

Таблиця 4.12 – Приріст індивідуальних оцінок компетентностей тренерів, (n = 10), %

Тренер Компетентність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень знань дидактики, психології та теорії виховання	-	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	-	25,0	-	25,0
Рівень знань та досвід реалізації теорії та методики спортивного тренування	-	25,0	25,0	25,0	-	-	25,0	33,3	-	-
Рівень розвитку професійно важливих якостей	-	-	-	20,0	25,0	0,0	25,0	-	25,0	-
Рівень розвитку професійної мотивації	33,3	-	33,3	33,3	-	25,0	25,0	-	33,3	33,3
Рівень розвитку аналітичних здібностей	25,0	-	-	25,0	-	25,0	-	-	-	-
Вміння управляти педагогічним процесом	33,3	-	25,0	33,3	25,0	25,0	33,3	25,0	-	25,0
Вміння та досвід проектувати навчально-тренувальний процес	-	25,0	33,3	25,0	-	25,0	33,3	25,0	25,0	-
Рефлексивні здібності (оцінка ефективності навчально-тренувального процесу)	25,0	-	25,0	25,0	25,0	-	25,0	-	-	25,0
Рівень розвитку організаторсько-комунікативних здібностей	25,0	25,0	33,3	33,3	33,3	25,0	33,3	25,0	25,0	25,0
Предметно-практичні уміння та навички	33,3	25,0	33,3	25,0	33,3	25,0	33,3	33,3	33,3	33,3
Тренерська компетентність на початку, бал	39	43	37	38	40	42	37	40	41	41
Тренерська компетентність наприкінці, бал	45	48	45	48	46	49	45	46	46	47



Примітка 1. 1 – рівень знань дидактики, психології та теорії виховання.

Примітка 2. 2 – рівень знань та досвід реалізації теорії та методики спортивного тренування.

Примітка 3. 3 – рівень розвитку професійно важливих якостей.

Примітка 4. 4 – рівень розвитку професійної мотивації.

Примітка 5. 5 – рівень розвитку аналітичних здібностей.

Примітка 6. 6 – вміння управляти педагогічним процесом.

Примітка 7. 7 – вміння та досвід проектувати навчально-тренувальний процес.

Примітка 8. 8 – рефлексивні здібності.

Примітка 9. 9 – рівень розвитку організаторсько-комунікативних здібностей.

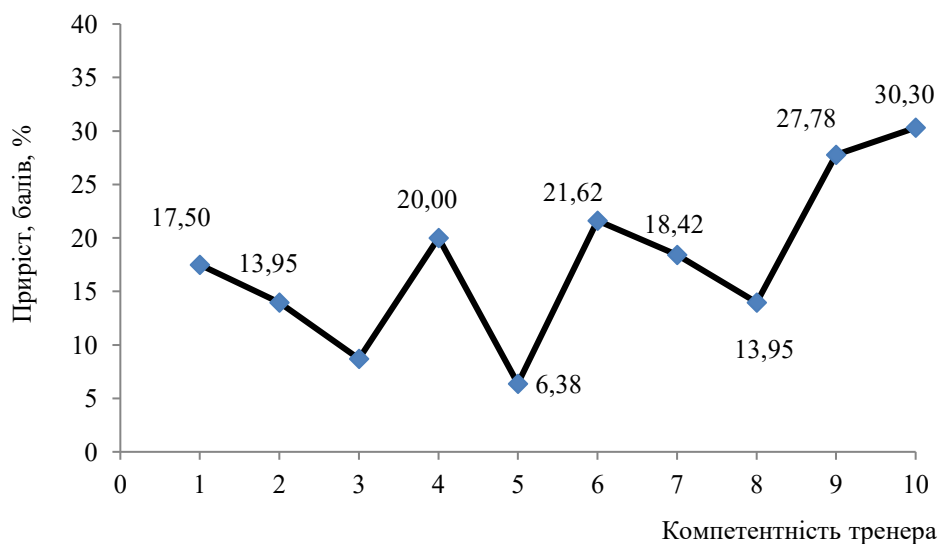
Примітка 10. 10 – предметно-практичні уміння та навички.

Рисунок 4.14 – Приріст індивідуальних оцінок загальної компетентності тренерів за період дослідження, % (n = 10)

Водночас дослідження дозволило визначити, що максимальний приріст рівнів компетентностей тренерів спостерігається за вмінням обирати найбільш дієві підходи та методики організації тренувального процесу, прогнозувати педагогічний вплив, оцінювати їхню ефективність, що склало 30,3 %.

Після дослідження спостерігалось підвищення рівня тренерської компетентності досліджуваних до високого, величина якого варіювалась від 37 до 43, а потім – від 45 до 49 балів. При цьому співставлення оцінок кожної з компетентностей із запропонованою шкалою дозволило встановити, що у досліджуваних рівні знань дидактики, психології та теорії виховання, знань

та досвіду реалізації теорії та методики спортивного тренування, вміння управляти педагогічним процесом, вміння та досвіду проектувати навчально-тренувальний процес, рефлексивні здібності та розвитку організаторсько-комунікативних здібностей підвищилися з достатнього до високого.



Примітка 1. 1 – рівень знань дидактики, психології та теорії виховання.

Примітка 2. 2 – рівень знань та досвід реалізації теорії та методики спортивного тренування.

Примітка 3. 3 – рівень розвитку професійно важливих якостей.

Примітка 4. 4 – рівень розвитку професійної мотивації.

Примітка 5. 5 – рівень розвитку аналітичних здібностей.

Примітка 6. 6 – вміння управляти педагогічним процесом.

Примітка 7. 7 – вміння та досвід проектувати навчально-тренувальний процес.

Примітка 8. 8 – рефлексивні здібності.

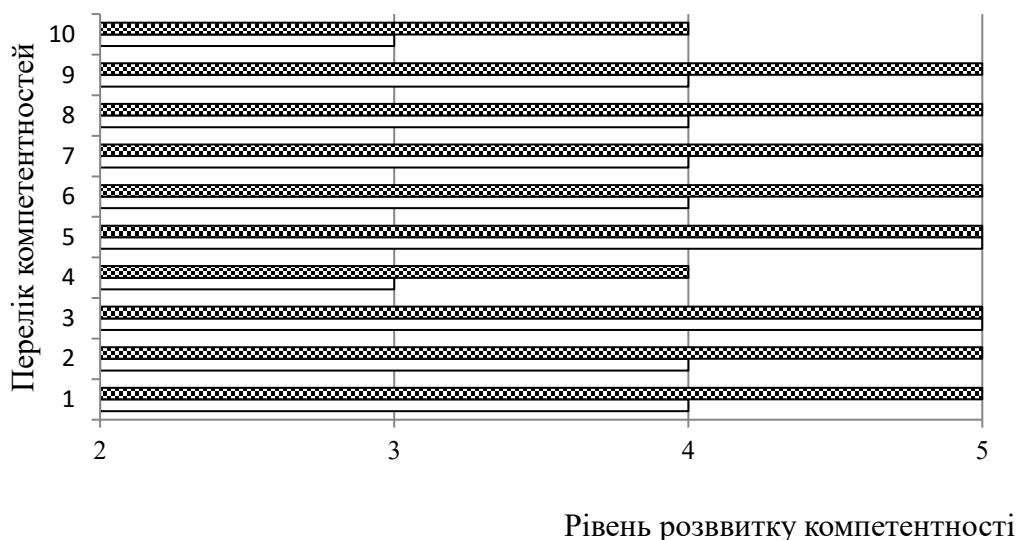
Примітка 9. 9 – рівень розвитку організаторсько-комунікативних здібностей.

Примітка 10. 10 – предметно-практичні уміння та навички.

Рисунок 4.15 – Приріст індивідуальних оцінок загальної компетентності тренерів за період дослідження, % (n = 10)

Натомість, розвиток професійної мотивації та активності, ініціативності та зацікавленості до професійної діяльності у якості тренера та предметно-практичні уміння щодо аналізу педагогічних ситуацій, навички використання сучасних методик організації та проведення навчально-тренувального процесу, рівень володіння методикою навчання плаванню,

власний досягнений рівень фізичної підготовки та зовнішнього вигляду підвищилися в них із середнього до достатнього рівня (рисунок 4.16).



- Примітка 1.** 1 – рівень знань дидактики, психології та теорії виховання.
Примітка 2. 2 – рівень знань та досвід реалізації теорії та методики спортивного тренування.
Примітка 3. 3 – рівень розвитку професійно важливих якостей.
Примітка 4. 4 – рівень розвитку професійної мотивації.
Примітка 5. 5 – рівень розвитку аналітичних здібностей.
Примітка 6. 6 – вміння управляти педагогічним процесом.
Примітка 7. 7 – вміння та досвід проектувати навчально-тренувальний процес.
Примітка 8. 8 – рефлексивні здібності.
Примітка 9. 9 – рівень розвитку організаторсько-комунікативних здібностей.
Примітка 10. 10 – предметно-практичні уміння та навички.
Примітка 11. ■■■ після дослідження.
Примітка 12. □ до дослідження.

Рисунок 4.16 – Рівень розвитку компетентностей у тренерів залежно від етапу дослідження (n = 10)

Досліджуючи динаміку оцінок складових тренерської компетентності у опитуваних, визначено статистично значуще ($p < 0,05$) зростання оцінки рівня знань дидактики, психології та теорії виховання, професійної мотивації, вміння управляти педагогічним процесом, вміння та досвід проектувати навчально-тренувальний процес, рефлексивних здібностей, організаторсько-комунікативних здібностей та предметно-практичних умінь і навичок (таблиця 4.13)

Таблиця 4.13 – Аналіз динаміки рівня компетентностей тренерів за критерієм Вілкоксона, %

Компетентність	Me (25; 75),бал; етап дослідження		Статистичні показники		Оцінка p
	до	після	z	p	
Рівень знань дидактики, психології та теорії виховання	4 (4; 4)	5 (4; 5)	2,268	0,0233	<0,05
Рівень знань та досвід реалізації теорії та методики спортивного тренування	4 (4; 5)	5 (5; 5)	1,789	0,0736	>0,05
Рівень розвитку професійно важливих якостей	5 (4; 5)	5 (5; 5)	1,826	0,0679	>0,05
Рівень розвитку професійної мотивації	3,5 (3; 4)	4 (4; 4)	2,268	0,0233	<0,05
Рівень розвитку аналітичних здібностей	5 (4; 5)	5 (5; 5)	1,156	0,2482	>0,05
Вміння управляти педагогічним процесом	4 (3; 4)	4,5 (4; 5)	2,475	0,0133	<0,05
Вміння та досвід проектувати навчально-тренувальний процес	4 (4; 4)	4,5 (4; 5)	2,678	0,0233	<0,05
Рефлексивні здібності (оцінка ефективності навчально-тренувального процесу)	4 (4; 5)	5 (5; 5)	2,041	0,041	<0,05
Рівень розвитку організаторсько-комунікативних здібностей	4 (3; 4)	5 (4; 5)	2,846	0,0044	<0,05
Предметно-практичні уміння та навички	3 (3; 4)	4 (4; 5)	2,846	0,0044	<0,05
Загальний рівень	40 (38; 41)	46 (45; 48)	2,804	0,0051	<0,05

Примітка. Me (25; 75) – медіана, 25 і 75 перцентилі; z – критерій; p – досягнутий рівень значущості.

Вочевидь, статистично значущий ($p < 0,05$) приріст загальної компетентності тренерів відбувся за рахунок удосконалення зазначених компетентностей тренерів.

Ураховуючи групування компетентностей за відповідними критеріями, визначено, що в досліджуваних максимальний приріст у 18,80 % відбувся за діяльнісно-операційним критерієм тренерської компетентності (рисунок 4.17).

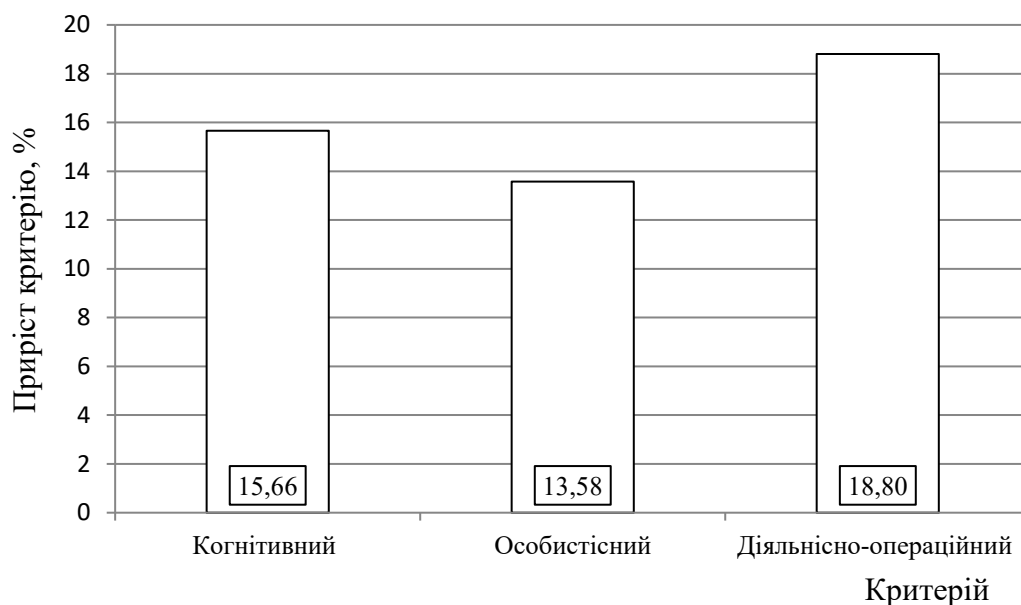


Рисунок 4.17 – Прирости компонентів за критеріями тренерської компетентності

Таким чином, запропоновані підходи є ефективними для вдосконалення професійних компетентностей тренерів з плавання й надає максимальний вплив на розвиток діяльнісно-операційного компоненту тренерської компетентності.

Загалом аналізуючи результати педагогічного експерименту слід констатувати сприятливий вплив розроблених організаційно-методичних підходів на окремі показники фізичного стану дітей, що мало прояв у збільшені кількості контингенту дітей із гармонійним фізичними розвитком на 9,59 %. Також позитивні зміни спостерігались у збільшені частки дітей із хорошою оцінкою індексу Робінсона на 36,99 % та сприятливою оцінкою індексу Кердо 27,39 %. Покращення рівня АРМ дітей також стало результатом запропонованого авторського підходу, що доведено збільшенням частки дітей з високим рівнем АРМ на 10,96 %.

Позитивно слід оцінити результати динаміки початкових навичок плавання, де було досягнуто сприятливі зміни за всіма показниками, що

вивчались. Особливо слід звернути увагу на позитивний ефект оцінки показників ознак водобоязні у дітей.

Щодо активізації роботи тренера з плавання в межах впровадження авторського підходу то найбільші зміни спостерігались за оцінкою діяльнісно-операційного критерію. Дані отримані в процесі перетворюючого педагогічного експерименту доводять ефективність розроблених організаційно-методичних підходів.

Висновки до розділу 4

Визначено, що в рейтингу аспектів, що сприяють ефективному перебігу навчально-тренувального процесу з плавання дітей у спортивному клубі, перші щаблі займають такі аспекти як: підвищення фізичного стану дітей під впливом занять, удосконалення їх навичок із плавання, високий професіоналізм тренерів, а також наявність обґрунтованих моделей побудови занять. В той самий час, серед лімітуючих чинників ефективної організації навчально-тренувального процесу визначено відсутність системи підвищення мотивації, недоліки у роботі спортивного клубу, малоефективне дидактичне наповнення програми занять тощо. Експерти стимулювання мотивації дітей до занять вбачають у широкому провадженні пропагандистської діяльності, удосконалення клубної форми організації занять, широке використання рухових ігор у навчально-тренувальному процесі з плавання дітей молодшого шкільного віку. Особлива увага експертів була прикута до організації співпраці суб'єктів навчально-тренувального процесу, а саме формування активної позиції батьків під час занять.

З'ясовані положення, доповнені результатами констатуючого експерименту, покладено в основу розробки організаційно-методичних підходів побудови тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку у плаванні, серед яких: готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні; розробка координуваних стратегій функціонування моделі підготовки юних

спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки; диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі урахування індивідуальних особливостей їх фізичного стану; налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності; систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності.

У молодших школярів, які займаються плаванням у спортивному клубі, під впливом занять, розроблених на основі запропонованих організаційно-методичних підходах, статистично значуще ($p < 0,05$) покращилися складові АРМ. Крім того, спостерігалась тенденція до збільшення часток дітей із позитивним ефектом від занять. Причому, статистично значуще ($p < 0,05$) зросла частка дітей із хорошою та відмінною оцінками індексу Робінсона, а також із сприятливим вегетативним індексом Кердо. Водночас не вдалося довести статистично значущого ($p > 0,05$) збільшення частки молодших школярів із гармонійним фізичним розвитком, проте можна вказати, що позитивна тенденція простежувалась. Спостерігалось статистично значуще ($p < 0,05$) покращення показників плавальної підготовленості дітей.

Можна стверджувати, що запропоновані організаційно-методичні підходи при розробці занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання є ефективними й можуть бути рекомендованими для організації занять молодших школярів в спортивних клубах із плавання.

Результати, представлені у цьому розділі, знайшли своє відображення у наукових публікаціях [59, 60, 61, 63, 64, 65, 156, 208].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження останніх років у сфері фізичного виховання і спорту викликають занепокоєння станом здоров'я дітей шкільного віку [93, 162, 163] навіть на початкових етапах навчання [75, 79, 92]. У зв'язку із зазначеною несприятливою тенденцією вчені активізувалися в пошуках найбільш ефективних засобів щодо її подолання [24]. Так, досліджується ефективність фітнес-програм в системі оздоровлення школярів [162], вивчаються гендерні відмінності, які необхідно враховувати у процесі їх фізичного виховання [174], оцінюється оздоровчий вплив занять різними видами спорту на їх морфо-функціональний стан [32, 33, 72, 92] тощо. Потенціальні можливості для зміни критичної ситуації створює запроваджена освітня ініціатива «Нова українська школа» [124]. В той самий час, додаткової уваги потребують позаурочні форми занять, що можуть проводитися в умовах спортивного клубу школи [60].

Науковці, окрім принципової зміни «філософії» організації процесу фізичного виховання і спортивного тренування на початкових етапах занять, звертають увагу на трансформацію засобів впливу [60, 209]. У численних дослідженнях автори розкривають перспективи спортивного тренування з метою оздоровлення дітей молодшого шкільного віку [60]. Серед лідерів за сприятливим впливом на організм дитини під час спортивного тренування одне із провідних місць займає плавання як ефективний засіб розвитку водних навичок, подолання водобоязні, зміцнення здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей їх організму [43, 169, 175, 200]. Крім того, доведено позитивну мотивацію молодших школярів до оздоровчих занять плаванням [53]. Тому відбувається постійний пошук резервів оптимізації навчально-виховного та навчально-тренувального процесів при організації занять з плавання з дітьми молодшого шкільного віку [103].

Автори [16, 129, 209], розглядаючи сучасні тенденції розвитку плавання як виду спорту, особливу увагу приділяють плануванню навчально-тренувального процесу, побудові єдиної системи підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається.

У структурі підготовки спортсменів у плаванні автори [16, 112] розглядають окремі етапи, наголошуючи на значущості кожного з них. Проте, тим не менш, етап початкових занять у плаванні є провідним з позиції формування базису підготовки наступних етапів спортивного становлення – розвитку рухових умінь та навичок, формування бази технічних дій виду спорту, загальне оздоровлення, формування зацікавленості у систематичних заняттях фізичними вправами тощо [129].

Окремі питання, що також набули значного обговорення у науково-методичній літературі, – це розширення форм та методів впливу в процесі занять з плавання [53]. Можлива інтеграція спортивної та оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами та розширення потенціалу шкільного спорту [18, 20, 151].

В умовах сьогодення впровадження клубної форми організації занять фізичними вправами контингенту дітей має значний потенціал [1]. Узагальнюючи думку дослідників стосовно ефективності цієї форми занять слід зазначити необхідну єдність учасників педагогічного процесу, свідоме ставлення батьків та дітей до систематичності цього виду діяльності та, безперечно, систему педагогічного та медичного контролю за цим видом діяльності.

З іншого боку, вчені стверджують, що запорукою успішної діяльності шкільного спортивного клубу є інтеграція змісту базової фізкультурної освіти у початковій школі та додаткової у шкільному спортивному клубі за спортивними напрямками, де особлива роль відводиться змісту варіативних дидактичних завдань, спрямованих на формування у школярів універсальних навчальних дій [143]. Водночас, існують свідчення, що в ході організації спортивного клубу необхідно враховувати інтереси школярів. При цьому

нами доведено, що серед пріоритетних видів рухової активності у школярів чільне місце займає плавання.

Аналіз науково-методичної літератури доводить, що розвиток діяльності спортивних клубів з плавання в шкільному освітньому середовищі дедалі більше цікавить фахівців [20, 21], проте на сьогодні не до кінця вирішеними залишається низка питань, серед яких – теоретичне обґрунтування організаційно-методичних підходів до побудови занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості у спортивних клубах з плавання в початковій школі. Крім того, існує потреба виділити критерії ефективності здійснення цього виду діяльності, що й визначило тематику проведеного дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури [20, 125] дозволяє окреслити риси, що притаманні більшості спортивних клубів, серед яких: добровільна участь в клубі; вищим органом керівництва клубом є загальне зібрання членів клубу; регламентуючий документ діяльності клубу є документ – устав або положення.

Натомість існують притаманні риси кожного спортивного клубу, що визначаються різноманіттям напрямів фізкультурно-оздоровчої діяльності, його розташуванням (у закладі загальної середньої освіти, за місцем проживання, на підприємстві тощо), контингенту учасників (дитячі, жіночі, чоловічі, сімейні тощо).

У процесі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду організації і функціонування спортивного клубу в ЗЗСО особлива увага була прикута до розгляду запропонованих моделей функціонування спортивного клубу. У своїх дослідженнях Т. С. Бондар та ін. [19-21] запропонували модель діяльності фізкультурно-спортивного клубу у закладі загальної середньої освіти. Серед переваг запропонованої моделі слід вважати можливість дітьми обрати вид спорту для занять, серед яких баскетбол, волейбол, футбол, туризм, та можливість самоорганізації учнями роботи фізкультурно-спортивного клубу.

Перевірка ефективності діяльності фізкультурно-спортивного клубу дозволила з'ясувати позитивне ставлення учнів до різноманітних видів фізкультурно-оздоровчої роботи, що проводиться в межах функціонування клубу та їх бажання брати участь в організації заходів [19-21].

Окремі питання розвитку спортивного клубу в ЗЗСО стало предметом досліджень численної кількості науковців, які звертали увагу на організаційно-педагогічні умови становлення спортивного клубу.

У наукових дослідженнях Т. М. Карамішової [48] розглядаються організаційно-педагогічні умови становлення спортивного клубу школи. Автором [48] обґрунтовано сутність спортивного клубу школи як структури, що організовує та забезпечує ефективність спільної діяльності учнів, вчителів та батьків. Розроблена модель реалізує принцип соціальної адаптації школярів засобами фізкультурно-спортивної діяльності [48]. До організаційно-педагогічних умов становлення спортивного клубу школи Т. М. Карамішова [48] відносить: модель спортивного клубу – складову частину виховної системи школи; індивідуальні та колективні потреби та інтереси школярів в фізкультурно-спортивній діяльності; спонукання до згуртованості фізкультурно-спортивного активу – основу управління та самоуправління спортивним клубом на основі уставу; зміст фізкультурно-спортивної роботи як системоутворюючий вид діяльності та спілкування школярів; активність та узгодженість в організації фізкультурно-спортивної діяльності школярів, учнів та батьків; оптимізацію організаційної структури клубу з ефективними внутрішніми та зовнішніми зв'язками.

Окремі питання функціонування клубу ветеранів спорту, як форми спортивно-масової роботи у ЗЗСО, стали предметом дослідження О. Фуніної та ін. [145]. Метою діяльності спортивного клубу школи автори обрали здійснення активної пропаганди спорту та впровадження його у навчально-виховний процес закладу загальної середньої освіти. Принциповою особливістю діяльності клубу визначено залучення випускників закладу загальної середньої освіти – висококваліфікованих спортсменів, батьків-

спортсменів, тренерів системи ДЮСШ та ДЮСШОР, які власним прикладом сприяють залученню дітей до систематичної спортивної діяльності [145]. Принциповою різницею запропонованої авторської ідеї є активне впровадження традиційних народних видів спорту.

Досвід науковців з позиції діяльності спортивного клубу школи був предметом дослідження О. С. Зданович [46]. Автором розроблено та впроваджено в практику модель структури та змісту розвитку шкільного спорту через діяльність спортивного клубу [46], запроваджено програмно-методичне та організаційно-управлінське супроводження шкільного спортивного клубу. Серед ефекту запропонованої моделі є формування у дітей розуміння сутності спортивної діяльності як особистісної та громадської цінності [46].

Оздоровча спрямованість діяльності спортивного клубу з плавання стала предметом дослідження В. І. Осика та ін. [107], який пропонує методику тренувальних занять спортивним та прикладним плаванням, водне поло для дітей 8-9 років із низьким рівнем фізичної підготовленості та порушеннями постави.

Аналіз науково-методичної літератури показав [18, 48], що питання, спрямовані на розробку організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання, є актуальними й вимагають додаткових досліджень та визначив напрямок нашого подальшого дослідження.

Серед методів дослідження, що були обрані для вирішення завдань дослідження та досягнення його основної мети – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформації світової мережі Internet, аналіз документальних матеріалів, опитування, педагогічні методи дослідження, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Сукупність теоретичних методів дослідження дозволила з'ясувати сучасні тенденції наукових досліджень щодо побудови навчально-

тренувального процесу спортсменів у плаванні, окреслити значущість початкового етапу навчання плаванню, розкрити перспективи побудови навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання. Результатом застосування теоретичних методів дослідження стало визначення його проблематики, мети та завдань, систематизація методів, теоретичне обґрунтування організаційно-методичних підходів до навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку та формулювання наукової новизни та практичної значущості отриманих результатів.

Емпіричні методи дослідження стали основою для проведення комплексного аналізу показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Окрім цього, доповненням стало проведення опитування контингенту суб'єктів навчально-тренувального процесу. Застосування емпіричних методів дослідження із проведенням аналізу отриманих результатів стало основою розробки організаційно-методичних підходів до навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку та перевірки їх ефективності.

Звертаємо увагу, що в процесі проведення дослідження в якості критерія ефективності запропонованих підходів обрано рівень плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що визначався на основі запропонованої системи оцінки. Ця система розроблена на основі запропонованої методики Є. Обрежай [105], що була адаптована та доповнена відповідно до контингенту учасників та умов здійснення навчально-тренувального процесу. Окрім цього, запропоновано систему самооцінки рівня компетентності тренерів, що стала логічним доповненням організаційно-методичного підходу стосовно кадрового потенціалу спортивного клубу з плавання [156].

Група методів математичної обробки даних дослідження створила умови наукового підґрунтя аналізу та висновків щодо емпіричних даних дослідження.

У межах вирішення завдань дослідження проведено констатуючий педагогічний експеримент за участю дітей молодшого шкільного віку.

Отримані дані дозволили систематизувати масив інформації щодо забезпечення діяльності дітей молодшого шкільного віку з організації систематичних занять фізичними вправами, рівня їх теоретичних знань та показників фізичного стану. Стосовно основних отриманих результатів слід звернути увагу на:

- більшість дітей молодшого шкільного віку, учасників педагогічного експерименту, мають умови для занять фізичними вправами та усвідомлюють необхідність систематичних занять, дотримується засад систематичних занять фізичним вправами та серед пріоритетних видів діяльності визначають заняття з плавання;

- пріоритетами під час занять фізичними вправами визначено бажання активного проведення часу у колі друзів, часткове досягнення високих спортивних результатів; натомість серед перепон до систематичних занять діти висловлюють відсутність вільного часу для занять, неспроможність батьків їх оплачувати;

- попри присутність причин, що заважають дітям систематично займатися фізичними вправами, батьки наголошують на сприятливий вплив занять на рівень захворюваності дітей, раціональній організації дозвілля, переважно рішення про початок занять фізичними вправами приймається за особистим бажанням дітей, батьки обирають спортивний клуб школи як пріоритетне місце для занять своїх дітей;

- антропометричні показники більшості дітей відповідають нормативним значенням та 75,34 % дітей характеризуються гармонійним фізичним розвитком;

- за оцінкою стану ССС більшість дітей молодшого шкільного віку мають середній та поганий рівні, що вказує на знижений рівень обмінно-енергетичних процесів, при цьому оцінка АРМ дітей свідчить про 79,45 % дітей із середнім їх рівнем;

- оцінка думки експертів щодо функціонування спортивного клубу дозволила з'ясувати провідні аспекти ефективного перебігу навчально-тренувального процесу серед яких підвищення фізичного стану тих, хто займається, удосконалення навичок із плавання, високий професіоналізм тренера, на противагу яким висувуються лімітуючі фактори: відсутність системи підвищення мотивації до занять, недоліки у системі спортивно-клубної роботи у закладах освіти, малоефективне дидактичне наповнення програми занять;

- стосовно заходів підвищення мотивації до занять з плавання експерти визначають широке проведення просвітницької роботи, застосування клубної форми проведення занять, широке застосування ігрового методу в процесі проведення занять;

- експерти констатують необхідність активного залучення батьків до педагогічного процесу в спортивному клубі з плавання із застосуванням різноманітних форм співпраці;

- за критерії ефективності занять дітей у спортивному клубі плавання слід обирати покращення показників фізичного стану дітей, удосконалення навички плавання.

Результати констатуючого педагогічного експерименту покладено в основу організаційно-методичних підходів до побудови занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання.

Визначено такі підходи: готовність тренера вирішувати завдання навчально-тренувального процесу на високому професійному рівні; розробка координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки; диференціація змісту підготовки юних спортсменів у плаванні на основі врахування індивідуальних особливостей їх фізичного стану; налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності; систематичний контроль за перебігом навчально-

тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності.

У ході розробки таких підходів ми звернули увагу на рекомендації Ж. В. Гращенкої [35, 36], відповідно до яких рівень професійної компетентності тренера з плавання слід розглядати через когнітивний, особистісний, діяльнісно-операційний критерії. Зі свого боку, ми розглядали можливість запровадження системи самооцінки загальної професійної компетентності тренерів з плавання, необхідність якої також підкреслюється нормативними документами. Сутність проведення самооцінки тренером своєї відповідності полягає у створенні прецеденту критичного самоаналізу своєї професійної діяльності, що доповнюється результатами споглядання ефективності власно проведеного навчально-тренувального процесу. Важливою складовою проведення самоаналізу є його систематичність. Дані наукової літератури підтверджують важливість проведення самооцінки якості своєї діяльності суб'єктами навчально-тренувального процесу, що позитивно стимулює їх професійне зростання [106].

У результаті узагальнення даних наукових джерел [11, 35] та власного педагогічно-тренувального досвіду запропоновано оцінку індивідуальної компетентності тренера, в рамках якої тренер висловлює своє ставлення щодо досягнутого рівня власної компетентності за такими критеріями: когнітивним, особистісним та діяльнісно-операційним. Їх зміст визначався відповідно до рекомендацій у науковій літературі щодо критеріїв та показників професійної компетентності тренерів із плавання.

При розробці структури моделі підготовки молодших школярів в умовах шкільного спортивного клубу з плавання на стадії визначення методів реалізації завдання підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на початкових етапах занять значний потенціал ми вбачали у застосуванні ігрового методу, який на думку фахівців [38, 59, 107], яку ми повністю поділяємо, можна максимально реалізувати за рахунок упровадження українських національних ігор. На нашу думку, такий підхід

стимулює розвиток національної системи виховання й сприяє досягненню виховних цілей.

Водночас, одним із провідних підходів при організації занять з молодшими школярами в спортивному клубі з плавання виступає диференціація. Аналіз наукової літератури [18, 31, 214] підтверджує високу актуальність диференційованого підходу на початкових етапах занять, під час якої відбувається формування бази, необхідної для подальших етапів навчально-тренувального процесу. Водночас, наукові дослідження авторів підтверджують, що надмірне фізичне навантаження на організм дітей молодшого шкільного віку стає причиною порушень у стані здоров'я дітей, і, перш за все, негативно впливає на стан серцево-судинної системи [209], що також вимагає застосування диференційованого підходу до побудови тренувальних занять та дотримання послідовності засвоєння основних етапів навчання. При цьому актуальність диференціації змісту навчально-тренувального процесу молодших школярів загострюється в умовах формування різновікових груп, оскільки комплектація груп в шкільних спортивних клубах відбувається, виходячи з бажання та можливостей дитини відвідувати заняття (розклад занять в школі, можливість батьків в певний час супроводжувати дитину до клубу, бажання займатися у певного тренера тощо) та з урахуванням рентабельності спортивного клубу [79]. Таким чином, ми розглядаємо можливу реалізацію диференційованого підходу в процесі занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу через створення міжвікових груп за рахунок розподілу дітей, зважаючи на їх типологічні особливості, засоби та методи підготовки та з урахуванням рівня початкової плавальної підготовленості [59-65].

У ході пошуку найбільш дієвих підходів до організації діяльності спортивного клубу з плавання ми звернули увагу на думку науковців щодо провідної ролі батьків у залученні школярів до систематичних занять фізичними вправами [107]. Дійсно, налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу сприяє досягненню

максимальної його ефективності, що підтверджено власними дослідженнями на попередніх етапах [59-65].

Достатня кількість та систематичність інформації про перебіг навчально-тренувального процесу, отриманої із використанням спеціальних моніторингових процедур, дозволяє слідкувати за реалізацією стратегії дій та оперативно реагувати на необхідність змін у перебігу навчально-тренувального процесу. Виходячи з того, що одним із найбільш важливих критерієм ефективності педагогічної діяльності в шкільному спортивному клубі з плавання ми вважали удосконалення навичок плавати у учасників дослідження, в ході дослідження оцінювалась початкова плавальна підготовленість молодших школярів в умовах шкільного спортивного клубу.

Щодо оцінки плавальної підготовленості молодших школярів, то вчені пропонують різні методики. Утім, наявні методики передбачали, що у школярів вже сформовані плавальні навички. Тому для вирішення поставлених завдань у ході дослідження нами адаптовано методику оцінки початкових плавальних навичок О. Є. Ображей [105] та враховано, що на початку дослідження не всі його учасники могли триматися на воді, а деякі діти мали виражені ознаки водобоязні. В той самий час були внесені зміни до її системи оцінки, які пов'язані саме з уникненням ситуацій прояву водобоязні та безпосередньої оцінки сформованої навички плавання. Не застосовувались тести стрибки у воду, уміння ковзати й робота ногами, уміння ковзати й працювати руками, уміння плавати в координації, що, на нашу думку, створює додаткову стресову ситуацію для контингенту дітей із відсутніми навичками плавання [208]. Натомість додатково були включені тести щодо оцінки реакція на умову безпорного положення у воді та реакція на потрапляння води в очі чи ніс, що дійсно відображають можливі прояви водобоязні.

Відтак, оцінка плавальних навичок відвідувачів шкільного спортивного клубу здійснювалась за запропонованими нами показниками під час попереднього, оперативного й поточного педагогічного контролю. Варто

акцентувати увагу, що у ході дослідження підтверджено дані О. Є. Ображей [105] щодо низького рівня початкових плавальних навичок у дітей молодшого шкільного віку. Натомість порівняння отриманих нами результатів та результатів О. Є. Ображей [105] ускладнено різною тривалістю педагогічного експерименту та його спрямованістю [208].

Найбільш цікавою з позиції оцінки саме початкових навичок плавання є запропонована система Т. Vogt [215]. Вона охоплює 19 показників та найбільш точно відображає набір рухових навичок дітей у плаванні на початкових етапах занять. Натомість, на нашу думку, ця система потребує додаткової систематизації та відокремлення найбільш вагомих показників у зв'язку з великими витратами часу на її проведення [208].

Порівняння отриманих результатів з дослідженнями Maura [192] доводить застосування авторами більшої кількості контрольних тестів для оцінки плавальної підготовленості (17 показників). В той самий час значна кількість рухових тестів за цією методикою є складною для оцінки початкового рівня плавання у дітей, а саме: вхід у воду ногами вперед, вхід у воду головою вперед, автономність у глибокому басейні (переміщення ніг і рук), вертикальна плавучість на глибокій воді, глибоководне занурення. Отримані фактичні дані у тесті «вхід у воду» [192] відповідають нашим результатам та доводять високі їх значення у порівнянні з іншими здібностями. Натомість, на відміну від запропонованих Maura [192] засобів впливу, в нашому дослідженні досягнуто статистично значущих змін у показниках «занурення обличчя та відкриття очей», що пов'язано зі значною увагою до застосування засобів зниження водобоязні та адаптації до водного середовища. Також ми підтримуємо думку автора стосовно необхідності розвитку розвивати навички, пов'язані з плавучістю та плануванням у дітей на початковому етапі навчання плаванню [208].

За результатами проведених досліджень також звертаємо увагу на поступовість оволодіння навичками плавання, а саме діти повинні спочатку ознайомитись з водним середовищем, а вже потім робота спрямовується на

оволодіння основними водними руховими навичками. Ця тенденція прослідковується за нашими результатами через статистично більш значні зміни показників ознайомлення з водним середовищем [208].

Вивчаючи й аналізуючи наявні методики педагогічного контролю [103], ми запропонували методику оцінки початкової плавальної підготовленості молодших школярів в умовах шкільного спортивного клубу, надійність якої доведена за допомогою критерію Корбаха та сплайн-критерію Гутмана.

Запровадження запропонованих підходів у навчально-тренувальний процес дітей молодшого шкільного віку в процесі перетворюючого педагогічного експерименту сприяв позитивним, статистично значущим, змінам за обраними критеріями ефективності.

Доведено, що розробка сучасної моделі побудови тренувальних занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання з урахуванням напрацювань вчених у цьому напрямку та визначення організаційно-методичних підходів до їх побудови, що забезпечують їх ефективність, є актуальною проблемою теорії і методики фізичного виховання.

Виявлено, що в рейтингу аспектів, що сприяють ефективному перебігу навчально-тренувального процесу з плавання дітей у спортивному клубі, перші щаблі займають такі аспекти як: підвищення фізичного стану дітей під впливом занять, удосконалення їх навичок із плавання, високий професіоналізм тренерів, а також наявність обґрунтованих моделей побудови занять. А найбільш інформативними критеріями ефективності організації тренувальних занять визнано удосконалення фізичного стану дітей, їх навичок із плавання, підвищення адаптаційно-резервних можливостей їх організму.

Так, за період педагогічного експерименту, відбулось збільшення на 9,59 % кількості дітей молодшого шкільного віку із гармонійним фізичним розвитком, що відбулось за рахунок зміни співвідношення основних

показників фізичного розвитку довжини, маси тіла та окружності грудної клітини. Натомість зміни, що відбулись, не характеризувались статистично достовірною зміною ($p > 0,05$).

Аналіз змін функціональних можливостей ССС за період педагогічного експерименту характеризувався статистично значущим зменшенням значень індексу Робінсона на 9,01 %, що свідчить про позитивні зміни функціональних можливостей ССС. Так само, позитивний ефект спостерігався за показниками ВІК – частка обстежених із сприятливим рівнем збільшилась на 27,40 %.

Загалом за період педагогічного експерименту підвищення АРМ дітей молодшого шкільного віку із задовільною адаптацією покращилося на 10,96 %, в той самий час відбулось збільшення частки дітей із високим рівнем АРМ, що підтверджено результатами статистичного аналізу ($p < 0,05$) [65].

Тестування показників під час попереднього, оперативного й поточного типів контролю показало статистично значущий ($p < 0,05$) приріст як індивідуальних, так і групових показників, а також статистично значуще ($p < 0,05$) покращення складових початкової плавальної підготовленості молодших школярів. Найбільші зміни відбулись за критеріями «Ознаки водобоязні», «Навик входження в воду» та «Реакція на потрапляння води в очі/ніс», «Уміння відштовхуватись і ковзати».

Таким чином результати експериментального впровадження запропонованих підходів, доводять їх ефективність та необхідність впровадження у навчально-тренувальний процес з плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу.

Загалом оцінка проведеного дослідження через призму результатів наукового пошуку інших дослідників доводить інноваційність запропонованих нами організаційно-методичних підходів. Так дослідженню організації роботи спортивних клубів та методики проведення занять за

різними видами спорту проводили Т. М. Карамішова [48], Р. О. Сухомлинов [134], О. С. Зданович [46] та ін.

Детально проаналізувавши отримані результати у роботі Т. М. Карамішивої [48] ми констатували більшу орієнтацію даних досліджень на організаційно-педагогічних умов становлення спортивного клубу, що передбачає обґрунтування шкільного спортивного клубу як структури, що організує та забезпечує спільну ефективну діяльність учнів, вчителів та батьків. Автором розроблено модель спортивного клубу, що реалізує принципи соціальної адаптації дітей. Натомість у нашому дослідженні більший акцент зроблено саме на безпосередню організацію тренувального процесу з плавання на основі взаємодії суб'єктів навчально-тренувального процесу. Натомість напрацювання Т. М. Карамішивої [48] були враховані при розробці організаційно-методичних підходів налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності, а саме співпраця з батьками дітей.

Робота О. С. Зданович [46] в схожому ключі орієнтована на розробку моделі структури та змісту шкільного спорту на основі діяльності спортивного клубу, визначення програмно-методичного та організаційно-управлінського забезпечення шкільного спортивного клубу. Предметом дослідження при цьому було спортивний клуб як організаційно-педагогічна умова розвитку шкільного спорту, що також не охоплює особливості організації тренувальних занять, а вирішує загальні питання функціонування шкільного клубу в структурі ЗЗСО.

Натомість співставлення результатів нашої роботи з напрацюваннями Р. О. Сухомлинова [134] доводить схоже бачення до орієнтації уваги саме на побудову тренувальних занять з контингентом дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу. В робота автора [134] детально розглядає особливості організації оздоровчо-рекреаційних занять засобами футболу на відміну від нашої роботи де ключовими положеннями роботи було

врахування специфіки формування навички плавання контингенту дітей молодшого шкільного віку та організації занять в умовах водного середовища. В роботі Р. О. Сухомлиновим [134] сконцентровано увагу на особистості тренера та формуванню професійної компетентності стосовно впровадження анімаційних технологій, так само в нашій роботі ми звертаємо увагу на рівні компетентності тренера з плавання, но в той самий час наголошуємо на необхідності проведення самооцінки за когнітивним, особистісним та діяльнісно-операційним критеріями та проведення систематичної роботи відповідно до обраних напрямів.

Таким чином, слід наголосити, що отримані нами результати та запропоноване авторське бачення запровадження організаційно-методичних підходів до побудови тренувальних занять з плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах шкільного спортивного клубу дозволяють будувати навчально-тренувальний процес з плавання на всебічному врахуванні індивідуальних особливостей організму дітей, темпів фізичного розвитку та становлення функціональних систем. Особлива увага при цьому звертається саме на поетапне формування навички плавання з врахуванням індивідуальних темпів її набуття та наявності ознак водобоязні. Акцентоване застосування засобів українських народних ігор створює підґрунтя формування важливої національної свідомості, традицій та відповідає пріоритетним видам діяльності дітей молодшого шкільного віку. Забезпечення впровадження даних положень покладено на тренера з плавання, який повинен мати високий рівень компетентності за різними напрямками.

Систематизація даних результатів дослідження на теоретичному та емпіричному рівнях дозволила отримати такі групи даних: ті, що підтверджують, доповнюють, розширюють та дістали подальшого розвитку, що розкривають нові наукові положення.

- доповнено дані (О.М. Демідова та ін., 2019 [40]; І. Пілярська, 2012 [111]; В. Ю. Степаненко, О. Ф. Очкалов, 2021 [132]; I. Gllareva та ін.,

2020 [176]; V. Kaschuba, 2018 [179]; Т. Tsyurak, 2017 [213]) про динаміку показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, зокрема показників довжини та маси тіла, обхвату грудної клітини, гармонійності фізичного розвитку;

- доповнено дані (О. О. Безкопильний, 2000 [10]; С. А. Білітюк [13], А. В. Гета, 2012-2014 [27, 28]; М. В. Дутчак, 2008 [43]; О. В. Сологуб, 2018 [131]; М. Ю. Ячнюк та ін., 2020 [160], Н. К. Larson, 2019 [187]; М. Lõhmus та ін., 2022 [190]; К. Papadimitriou та ін., 2021 [199];) щодо доцільності запровадження засобів плавання серед контингенту дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення функціональних можливостей їх організму;

- набули подальшого розвитку методичні засади зменшення водобоязні дітей молодшого шкільного віку (М. Lõhmus та ін., 2022 [190]; F. Misimi та ін., 2022 [195]; A. Ostrowski та ін., 2022 [198];

- набули подальшого розвитку дані щодо можливості реалізації позашкільної форми занять фізичними вправами (О. В. Андрєєва, 2014, 2021 [1, 5]; Г. О. Бутенко, 2016 [23]; О. В. Сологуб, 2018 [131]; M. Madsen [191]) та клубної форми організації занять дітей молодшого шкільного віку (Т. С. Бондар та ін., 2009-2010 [19, 20, 21]; Т. Н. Карамішева, 2009 [48]; Р. О. Сухомлинов, 2021 [134]; A. Barbry, 2022 [165]);

- подальшого розвитку набули засади впровадження ігрової діяльності (О. Є. Ображей, 2018 [105]; Л. Шейко, 2023 [154]) та безпосередньо українських народних ігор у навчально-тренувальний процес з плавання дітей молодшого шкільного віку (О. В. Колишкін, 1999 [55]; Т. Гриців, 2018 [38]);

- підтверджено дані щодо ефективності запровадження засобів плавання з метою підвищення АРМ дітей (О. М. Демідова та ін., 2019 [40]; Ю.Є. Лях, О. В. Усова, 2014 [80]; D. M. Corrales, 2022 [173]; I. M. Lahart, 2018 [185]);

- підтверджено дані (В. Я. Бороздин, О. В. Бороздина, 2017 [22]; Н. Гнесь, О. Зендик, 2019 [29]; Ю. С. Кузь, 2016 [77]; Я. Ніфака, 2014 [102]; J. Baker та ін., 2009 [164]; J Pharr та ін., 2018 [201]) щодо необхідності організації систематичного моніторингу плавальної підготовленості, функціонального стану дітей в структурі навчально-тренувального процесу.

Абсолютно новими даними дослідження є:

- систематизовано вимоги до професійної компетентності тренерів з плавання та обґрунтовано критерії їх самооцінки;
- науково обґрунтовано та розроблено організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять з контингентом дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу;
- визначено основні положення функціонування моделі підготовки дітей у спортивному клубі з плавання;
- визначено критерії ефективності запровадження організаційно-методичних підходів до побудови занять дітей, серед яких показники фізичного стану дітей, рівень плавальної підготовленості, оцінка діяльності спортивного клубу.

Результати, представлені у цьому розділі, знайшли своє відображення у наукових публікаціях [59, 60, 65, 156, 208].

ВИСНОВКИ

1. Розвиток сучасного бачення тренувального процесу юних спортсменів знаходиться під впливом постійного перегляду факторів, які на нього впливають. Автори розглядають резерви розвитку спорту через розповсюдження його в ЗЗСО. Серед форм реалізації спортивної підготовки широко застосовується клубна форма організації занять. За даними дослідників, спортивний клуб у ЗЗСО має значні переваги порівняно з проведенням занять у ДЮСШ. Його функціонування дозволяє залучити до занять фізичними вправами значно більшу кількість дітей. Авторами пропонується впровадження спортивних клубів із різних видів спорту, розкривається удосконалення їх організаційної структури, досліджуються шляхи інтеграції таких клубів до системи фізичного виховання ЗЗСО. Діяльність такого клубу створює підґрунтя для об'єднання суб'єктів освітнього процесу (дітей, педагогічних працівників та батьків) у напрямку збереження здоров'я дітей шкільного віку. Окрім цього, спортивний клуб є дієвим механізмом соціальної адаптації дітей шляхом спілкування в групі дітей та з тренером. Авторами доведено позитивний досвід функціонування спортивного клубу у ЗЗСО, але переважно такі дослідження здійснювалися закордонними вченими. Досвід створення спортивних клубів у ЗЗСО в Україні має фрагментарний характер та має багато нерозв'язаних питань, що потребують ґрунтовних наукових підходів до їх вирішення.

2. Сучасні науковці пропонують варіативні засоби фізичного виховання та спортивного тренування, що реалізуються в структурі занять спортивного клубу. Пріоритетом користуються саме ті засоби, що відповідають провідним мотивам до занять фізичними вправами та інтересам дітей. У контексті проведеного дослідження особлива увага була прикута до побудови тренувального процесу з плавання як виду спорту, що сприяє формуванню прикладної навички плавання, має значний оздоровчий потенціал та сприяє розвитку адаптаційно-резервних можливостей організму дітей. Складнощі в

оволодінні навичкою плавання на початкових етапах занять дітей молодшого шкільного віку створюють необхідність розглядати засоби та методи фізичного виховання і спортивного тренування, що дозволяють нівелювати ознаки водобоязні у дітей та створюють умови для реалізації їхнього рухового потенціалу, незважаючи на природні задатки. Натомість дані науково-методичної літератури доводять необхідність детального розгляду організаційно-методичних підходів до побудови тренувального процесу з плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу, що й обумовлює актуальність нашого дисертаційного дослідження.

3. Повноцінний розвиток учнів молодшої школи відповідно до їх вікових та психофізіологічних особливостей передбачає їхнє залучення до засад здорового способу життя, усвідомлення яких базується на аргументованих знаннях із питань збереження й зміцнення здоров'я. Тому у ході дослідження встановлено, що молодші школярі, в переважній більшості ($p < 0,05$), мають уявлення про роль фізичної культури в справі збереження та зміцнення здоров'я і володіють знаннями щодо організації занять фізичними вправами. Загалом школярі не визначилися, яке самопочуття є оптимальним при самостійних заняттях фізичними вправами й їхній розподіл за відповідями на це питання не відрізнявся від рівномірного ($\chi^2 = 0,78$; $df = 2$; $p = 0,6786$).

Констатовано недостатню поінформованість учнів молодшої школи в питаннях безпечного поводження під час купання, серед них переважає частка дітей із невірними уявленнями про дихання під час ходьби й бігу, споживання їжі перед заняттями фізичними вправами й питний режим під час занять. Водночас молодші школярі мають нечіткі уявлення про критерії, за якими можна контролювати власний стан здоров'я, методи загартовування, а також не орієнтуються в питаннях, якою є оптимальна тривалість занять фізичними вправами.

В той самий час всі батьки, учасники дослідження, також дотримуються думки про користь занять фізичними вправами, що знижують

рівень захворюваності 51,85 %, підвищують рівень фізичної 22,22 % та розумової 14,81 % працездатності, але натомість констатують відсутність вільного часу у дітей для проведення занять 34,38 % та відсутність зручного місця для них 29,17 %. Ті з батьків, діти яких відвідують заняття фізичними вправами, в більшості, за мету занять обирають досягнення високих спортивних результатів 44,44 %, організацію дозвілля 36,92 % та покращення стану здоров'я 29,23 %.

4. Вивчення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку доводить дотримання поступовості фізичного розвитку дітей у період молодшого шкільного віку. Так, 76,71 % дітей характеризувались гармонійним фізичним розвитком за індексом Рорера, при цьому відхилення від норми за показниками маси тіла та ОГК дітей спостерігалися у 24,66 % та 30,14 % відповідно.

Функціонування ССС, за показниками індексу Робінсона, слід охарактеризувати як недостатній рівень. Так, середнє значення індексу Робінсона учасників дослідження становило (88,77; 9,80) ум. од., що, відповідно до оцінки індексу, складає: 2,74 % – відмінна, 35,62 % – хороша, 27,40 % – середня та 34,25 % – погана оцінки. Оцінка вегетативного індексу Кердо підтверджує, що тільки 4,11 % дітей мали середній та 16,44 % сприятливий рівні. В той самий час 79,45 % дітей мали несприятливий рівень оцінки індексу Кердо. Узагальнюючим показником було визначення АРМ дітей, що свідчить про перевагу оцінки АРМ на рівні середньої у 79,45 % дітей.

5. Під час вивчення пріоритетних напрямів діяльності спортивного клубу з плавання за участю експертів – кваліфікованих тренерів ($n = 9$) з'ясовано, що найбільш важливими аспектами, що сприяють ефективному перебігу тренувального процесу дітей у спортивному клубі з плавання, є підвищення їхнього фізичного стану, удосконалення навичок з плавання, високий професіоналізм тренерів ($W = 0,907$ ($\chi^2 = 89,752$; $p < 0,05$)). Водночас, лімітують ефективність навчально-тренувального процесу з

плавання дітей молодшого шкільного віку відсутність системи підвищення мотивації дітей до занять, недосконалість функціонування спортивного клубу у ЗЗСО, малоефективне дидактичне наповнення занять ($W = 0,794$; $\chi^2 = 57,156$; $p < 0,05$). Детальне вивчення заходів формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять у спортивному клубі доводить необхідність проведення пропагандистської діяльності у ЗЗСО, застосовувати клубну форму занять та широке застосування ігрового методу у структурі занять у воді ($W = 0,827$; $\chi^2 = 66,988$; $p < 0,05$). Доцільним експерти також вважають налагодження співпраці з батьками шляхом проведення спортивних свят та естафет, до участі в яких залучаються і батьки, заохочення їх до занять у воді, організація інформаційного супроводу для самостійних занять дітей ($W = 0,922$; $\chi^2 = 99,531$; $p < 0,05$).

6. Отримані результати дослідження дозволили сформулювати й обґрунтувати організаційно-методичні підходи до побудови тренувального процесу молодших школярів з плавання в умовах спортивного клубу. Серед провідних організаційно-методичних підходів, що забезпечують ефективну діяльність шкільного спортивного клубу з плавання, визначено такі: професійна компетентність тренера, його готовність до вирішення завдання навчально-тренувального процесу на високому рівні; наявність координованих стратегій функціонування моделі підготовки юних спортсменів із дотриманням її основних етапів та алгоритму поступовості вирішення завдань підготовки, що передбачає системний підхід до планування і проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається; налагодження оперативних алгоритмів взаємодії між суб'єктами освітнього процесу з метою досягнення максимальної його ефективності, а також систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу із впровадженням різноманітних форм контролю та використанням інформативних показників його ефективності.

7. На основі розроблених і обґрунтованих організаційно-методичних підходів запропоновано структуру моделі підготовки молодших школярів в

умовах шкільного спортивного клубу з плавання, що включає теоретико-методичний, цільовий, програмно-методичний та діагностичний блоки. Теоретико-методичний блок містить ключові положення, покладені в основу діяльності тренера з підготовки юних спортсменів у плаванні, а саме: принципи, підходи, закономірності. Цільовий блок охоплює мету навчально-тренувального процесу, завдання, програмний результат, перелік суб'єктів навчально-тренувального процесу та їх функції. Програмно-методичний блок складається з етапів оволодіння дітьми навичками плавання. При цьому послідовність основних етапів занять встановлювалась відповідно до темпів оволодіння вихованцями шкільного спортивного клубу з плавання основними уміннями, навичками плавання, рівнем засвоєння рухових вправ та готовністю до їх виконання. Серед основних застосовуваних підходів – диференціація змісту підготовки, обумовлена комплектацією різновікових груп, а пріоритетним методом реалізації поставлених завдань визначено ігровий, реалізація якого насамперед передбачає застосування елементів українських народних ігор.

8. Під впливом упровадження запропонованих організаційно-методичних підходів статистично значуще ($p < 0,05$) зросли індивідуальні й групові оцінки початкових навичок із плавання у молодших школярів. Протягом періоду досліджування середні групові оцінки показників початкової плавальної підготовленості молодших школярів в умовах шкільного спортивного клубу становили від 143,3 балів, за умінням виконувати зірочку, до 221,7 балів, за ознаками водобоязні, а середньо-групова оцінка їх початкової плавальної підготовленості – 1732 бала. Визначено, що приріст початкових навичок плавання за період дослідження склав 49,3 %, а середній темп приросту становив 22,2 %. Максимальний середній темп приросту показників оцінки початкових навичок дітей наприкінці дослідження, у порівнянні з початком, зафіксовано в уміннях: відштовхуватись і ковзати (30,1 %), виконувати зірочку (27,4 %), присідати у воді (26,4 %). Можна стверджувати, що запропоновані організаційно-

методичні підходи до занять з дітьми у шкільному спортивному клубі з плавання мають позитивний вплив на початкові навички дітей плавати. А спостережувана статистично значуща ($p < 0,05$) позитивна динаміка за всіма показниками оцінки початкової плавальної підготовленості молодших школярів в умовах шкільного спортивного клубу підтверджує доцільність запровадження запропонованих підходів у шкільні спортивні клуби з плавання.

Оцінка складових АРМ дозволила виявити загальну тенденцію щодо їх поліпшення. Так, статистично значуще ($p < 0,05$) зменшилась оцінка індексу Рорера, що вказує на зменшення серед них кількості дітей із дисгармонійним фізичним розвитком за рахунок надлишкової маси тіла. Після дослідження частка молодших школярів із гармонійним фізичним розвитком збільшилась на 9,59% за рахунок зменшення частки дітей із низьким рівнем фізичного розвитку на 1,37 та з високим – на 8,22 %. Проте статистично значущого збільшення частки обстежених із гармонійним фізичним розвитком довести не вдалося ($p > 0,05$).

Установлено, що після дослідження індекс Робінсона статистично значуще зменшився на 9,01 % ($p < 0,05$), що вказує на удосконалення функціональних можливостей серцево-судинної системи молодших школярів під впливом запропонованих організаційно-методичних підходів до проведення занять дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу з плавання. Так само, статистично значуще ($p < 0,05$) збільшилась частка молодших школярів із сприятливим вегетативним індексом Кердо.

Доведено, що оцінка АРМ молодших школярів, які займаються плаванням у спортивному клубі, статистично значуще ($p < 0,05$) зросла. Разом з тим, статистично значуще ($p < 0,05$) збільшилась частка дітей із задовільною адаптацією. Зафіксовано, що коефіцієнт ефективності здоров'язберігаючої спрямованості освітнього процесу склав 9,25 ум.од.

Загальний сприятливий вплив запропонованих організаційно-методичних підходів також підтверджено шляхом удосконалення

професійних компетентностей тренерів з плавання за рахунок максимального впливу на розвиток діяльнісно-операційного компоненту тренерської компетентності.

Отриманий результат доводить ефективність запропонованих організаційно-методичних підходів при розробці занять з дітьми молодшого шкільного віку в спортивному клубі з плавання.

Зрозуміло, що в нашій роботі не розв'язано всіх питань, що виникали під час дослідження. Відтак, перспектива подальших досліджень полягає в залученні до дослідження ширшого кола молодших школярів, що в подальшому дало б змогу простежити динаміку адаптаційно-резервних можливостей їх організму залежно від статі та віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. Діяльність фітнес-клубу для залучення клієнтів засобами сучасної реклами. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2019. Вип. 35. С. 9–13.
2. Альошина А. Організаційні аспекти функціонування фітнес-індустрії Польщі. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2019. Вип. 34. С. 9–13.
3. Альошина А., Дем'янчук О. Обґрунтування технології корекції фізичного стану школярів із використанням засобів спортивного туризму. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2019. Вип. 33. С. 45–48.
4. Андрєєва О. В., Саїнчук О. М. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 3–8.
5. Андрєєва О., Сухомлинов Р. Програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в дитячих футбольних клубах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 47–54. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.47–54.
6. Андрєєва О. В. Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис.... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ. 2014. 44 с.
7. Андрійчук О.Я., Сметаніна К.І., Грейда Н.Б., Сергєєв В.М., Сітовський А.М., Цюпак Т.Є. Навчально-методичний посібник «Ожиріння: профілактика, лікування, фізична терапія». Луцьк, 2021. 139 с.

8. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів. 2004. 258 с.

9. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.

10. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків. 2000. 22 с.

11. Бережна Ж. Критерії та показники сформованості професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 54–57.

12. Бишевец Н. Г., Омецинська Н. В., Юсипів Т. В. Теорія ймовірностей та математична статистика з використанням табличного процесора MS Excel: навч. посіб. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 234 с.

13. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків. 2006. 227 с.

14. Близнюк Ю. В. Формування елементів техніки плавання у юних спортсменів 8–10 років з урахуванням особливостей нервової системи : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків. 2021. 248 с.

15. Близнюк Ю. В., Політько О. В. Індивідуальні відмінності у формуванні техніки плавання юних спортсменів з різною силою нервової системи при застосуванні різних методів навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 4 (84). С. 50–56.

16. Большакова І. В. Періодизація багаторічної підготовки плавців : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ. 2015. 189 с.

17. Большакова И. В. Продолжительность выступлений пловцов-мужчин на уровне высших достижений. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. № (55). С. 110–115.

18. Бондар А., Томанек М. Менеджмент позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку: монографія. Бидгощ : Товариство наукової мережі спортивного права, 2018. 156 с.
19. Бондар Т. С., Бочкова Т. М., Чередниченко М. А., Лисік О. А., Петренко І. В., Шейко Л. В., Наугменко З. І. Фізкультурно-спортивний (оздоровчий) клуб школи, як форма реалізації потреби учнів у самоуправлінні фізкультурно-спортивним життям навчального закладу. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2009. № 6. С. 22–25.
20. Бондар Т. С., Жадан А. Б. Особливості організаційно-правових форм шкільних фізкультурно-спортивних клубів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 3. С. 272–274.
21. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків. 2010. 22 с. URL : http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/12038-/1/bondar_t_s.PDF
22. 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.
23. Бутенко Г. А. Повышение физического состояния детей младшего школьного возраста средствами оздоровительного туризма в процессе физического воспитания : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ. 2016. 262 с.
24. Василенко М. М., Хрипко І. В., Мартин П. М. Організаційно-психологічні особливості залучення дітей середнього шкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). Р. 30–33. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).07

25. Вільчковський Е., Пасічник О. Організація та зміст фізичного виховання в чеських школах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2(42). С. 5–12.

26. Гармонія комплексного плавання : посіб. для тренерів з плавання та здобувачів вищої освіти за спеціальностями: 017 – «Фізична культура і спорт» та 014 – «Фізична культура». Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. 110 с. Доступно:

<https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7565/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf>

27. Гета А. В. Корекція фізичного та емоційного стану дітей 6-7 років з міопією засобами плавання : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків. 2014. 20 с.

28. Гета А. В. Корекція фізичного та психоемоційного стану дітей 6–7 років із міопією засобами плавання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5-1(32). С. 34–39.

29. Гнесь Н., Зендик О. Формування рухової готовності дітей 8–9 років до освоєння техніки плавання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019.3№ 2. С. 48–54.

30. Гозак С. В. Удосконалення гігієнічних принципів формування здоров'язберігаючих технологій організації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах : дис.... д-ра мед наук : 14.02.01. Київ. 2014. 379 с.

31. Гончарова Н. М. Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей

молодшого шкільного віку : дис.... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ. 2019. 524 с.

32. Гончарова Н. М., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В. Морфофункціональні особливості дітей молодшого шкільного віку в процесі оздоровчих занять тенісом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 3К(147)22. С. 100–105. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).21.

33. Гончарова Н. М., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В. Особливості врахування моторної асиметрії в тренувальному процесі тенісистів. Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих учених, м. Миколаїв, 28–29 жовт. 2021 р. Миколаїв : НУК ім. Адмірала Макарова, 2021. С. 54–56.

34. Городинська І. В., Глухов І. Г., Грабовський Ю. А. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту спортивного клубу як умова ефективного управління фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою у вищому закладі освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 5К. С. 81–84.

35. Гращенкова Ж. В. Зміст професійно-педагогічних знань та умінь тренера з плавання. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2016. № 74. С. 20–24.

36. Гращенкова Ж. В. Формування професійної компетентності майбутнього тренера з плавання у процесі вивчення фахових дисциплін автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ; Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, 2015. 22 с.

37. Грибан ГП. Плавання. Прикладні аспекти. Навч.-метод, посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 157 с.

38. Гриців Т. Особливості виховання ціннісного ставлення до батьківщини у молодших школярів засобами народної педагогіки. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2018. № 22. С. 64–74.
39. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навч. посіб. Київ : АртЕк, 2019. 248 с.
40. Демідова О. М., Єлісеєва Д. С., Стогній В. О. Вплив занять з плавання на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали III Міжнар. інтернет-конференції (м. Одеса, 4-5 лист. 2019 р.) / редкол. : П. Б. Джуринський, О. І. Форостян [та ін.]. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2019. 200 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5426/1/-Contemporary%20Problems%20of%20Physical%20Education.pdf>
41. Денисова Л. В., Усиченко В. В., Бишевець Н. Г. Застосування нечислової статистики в спортивно-педагогічних дослідженнях. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. № 92(2). С. 210–213.
42. Дубовий С. Роль позакласної роботи у формуванні творчої особистості учня. *Рідна школа*. 2012. № 3. С. 61–63.
43. Дутчак М. Створення умов для розвитку плавання – пріоритетне завдання реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 4–6.
44. Єретик А., Полянничко О., Коротя В., Совгіря Т. Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 6(151). С. 69–74.

45. Жук Г. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ; НУФВСУ, 2011. 19 с.
46. Зданович О. С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба : автореф. дис. ... канд. пед наук : 13.00.04. Чайковский, 2011. 23 с.
47. Імас Є. В., Мічуда Ю. П. Тенденції розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах сучасного ринку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 142–149.
48. Карамышева Т. Н. Организационно-педагогические условия становления спортивного клуба школы : автореф. дис. ... канд. пед наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2009. 22 с.
49. Карбунарова Ю. Вплив авторської методики навчання плаванню на координаційні якості дітей 6–10 років з вадами слуху. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3(53). С. 64–68.
50. Качур Б. М., Шеян М. О. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2015. № 35. С. 78–81.
51. Качуровский Д. О. Актуальные проблемы плавания в Украине. *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 3. С. 41–45.
52. Качуровський Д. О. Соціально-педагогічні аспекти розвитку сучасного спортивного плавання : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ; НУФВСУ. 2014. 231 с.
53. Клімакова С. М. Здоров'язберігаючі технології з плавання в режимі дня дитячого оздоровчого табору. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2015. № 1. С. 35–37.
54. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, обучающихся в школах разного типа : дис.... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02. Киев: НУФВСУ; 2005. 227 с.

55. Колишкін О. В. Українські національні рухливі ігри у фізичному вихованні школярів молодшого віку : методичні рекомендації. Суми : редакційно-видавничий відділ СДПІ імені А. С. Макаренка, 1999. 85 с.

56. Копилов П. І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. № 10(80). С. 55–58.

57. Корнейчук Д. С. Психологічні особливості персонального тренера [кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра]; НУФВСУ. 2021. 62 с.

58. Корольчук Б. Клубна система з плавання як основна форма організації шкільного спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 3. С. 33–38. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.3.33-38.

59. Корольчук Б. В. Досвід використання ігрового методу в структурі тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Київ, 25–26 серпня 2022 р.) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В. [Електронний ресурс]. Київ, 2022. С. 226–231. URL: <https://drive.google.com/file/d/19sbNUV27h-aF2OfAgWkb1L6pP6ajoZik/view>

60. Корольчук Б. В. Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 10(155). С. 89–84. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).21).

61. Корольчук Б. В. Ефективність організаційно-методичних підходів до занять з молодшими школярами в спортивних клубах із плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні*

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 7(152). С. 70–74. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).17.

62. Корольчук Б. В. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 2(146). С. 70–73. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).15.

63. Корольчук Б. В. Сучасне бачення побудови тренувального процесу з плавання дітей у шкільному спортивному клубі. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : зб. тез доп. VI Всеукраїнської електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 31 травня 2023 р.). / ред. О. А Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 36–38.

64. Корольчук Б. В., Шкрєбтій Ю. М. Сприятливі аспекти для діяльності дитячих спортивних клубів з плавання. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : зб. тез доп. V Всеукраїнської електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 31 травня 2022 р.). / ред. О. А Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 65–67.
URL: <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBToRTRorbTc1tIzv/view>

65. Корольчук Б. В. Динаміка адаптаційно-резервних можливостей організму молодших школярів під впливом занять у спортивному клубі з плавання. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених (м. Київ, 16 вересня 2022 р.) [Електронний ресурс]. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 118–119. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_organized.pdf

66. Корягін В. М, Блавт О. З, Цьовх Л. М. Водобоязнь студентів-початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання. *Педагогіка,*

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. 2009. № 12. С. 95–99.

67. Костюкевич В. М., Воронова В. І., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан. ЛТД», 2016. 554 с.

68. Костюченко В. «На український футбол чекають реформи в дитячо-юнацькому секторі». Інтернет ресурс. URL: <https://uaf.ua/article/42853>

69. Косьяненко Д. А. Методика обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна : дис. ... канд. пед наук : 13.00.04. Волгоград, 2005. 204 с.

70. Коц С., Коц В., Удовик Т. Адаптаційний потенціал сучасних дітей віком 10-11 років. *Збірник наукових праць SCIENTIA*, Травень 2021, <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/view/12429>.

71. Коц С. М., Коц В. П. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку. *Альманах науки*. 2019. № 11/1(32). С. 4–8.

72. Коча І. А., Галайдюк М. А., Гета А. В., Шароді В., Кравченко О., Дудаш О. Здоровий спосіб життя учнів молодшого шкільного віку: ретроспективний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 3(133). С. 8–15.

73. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 4. С. 293–303.

74. Крук М. З., Крук А. З. Навчання спортивним способам плавання: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 68 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/17307/1/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%-%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.pdf>

75. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2008. 392 с.

76. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

77. Кузь Ю. С. Біологічні основи спортивного відбору здібних до плавання дітей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. № 8. С. 44–47.

78. Кушнерук А. В. Стиль керівництва тренера и ефективність його учеников (на прикладі плавання). *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2017. № 2. С. 38–40.

79. Лимаренко О. В., Лимаренко А. А. Эффективность применения программы начального обучения плаванию в разновозрастной группе. *Здоровье для всех*. 2014. № 2. С. 40–44.

80. Лях Ю. Є., Усова О. В. Оцінка ефективності впливу оздоровчого плавання на фізичну працездатність молодших школярів (метааналіз літературних даних). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 3. С. 62–67.

81. Ляшенко А. М., Дєлова І. О., Колонтаєвська О. О., Шевченко З. М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання». *Physical Education Theory and Methodology*. 2012. №7. С. 19–31. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/807>

82. Максименко А., Андрєєва О., Хрипко І. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності у дівчаток 12-13 років з різною масою тіла. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. № 28(1). С. 10–16. DOI: 10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16

83. Максименко А. О., Пасічняк Л. В., Хрипко І. В., Андреева О. В. Вплив маси тіла та рухової активності на харчову поведінку дівчат 12–13 років. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 15. С. 240–248. DOI: 10.32782/2522-1795.2023.15.31
84. Мальцев Д. К., Андреева О. В., Хрипко І. В., Кузнецов В. А. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної технології організації сімейного дозвілля в умовах розважальних центрів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 11(157). Р. 95–100. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).22
85. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2014. 230 с.
86. Менеджмент підготовки спортсменів к олимпийским играм; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2017. 479 с.
87. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / ІВ. Ремзі, ВВ. Аксьонов, ДВ. Аксьонов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
88. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку : закономірності функціонування та розвитку. Київ : Олімпійська л-ра, 2007. 215 с.
89. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ; НУФВСУ, 2017. 259 с.
90. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис.... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ; НУФВСУ; 2009. 461 с.

91. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375 с.
92. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С.105–118. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-105
93. Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Михайленко Ю. Шляхи удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 102–111. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-102
94. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С., Сидорчук Т. Організаційно-педагогічні умови забезпечення якості фізичного виховання школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2(76). С. 7–23.
95. Москвяк Н. В. Формування адаптації школярів молодших класів на сучасному етапі. *Медичні перспективи*. 2009. № 14(3). С. 116–121.
96. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк; Волинський державний університет імені Лесі Українки. 1999. 14 с.
97. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2018. 246 с.
98. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (20 вер 2016 р.). С. 123–127.
99. Николаенко В. В. Индивидуально-дифференцированный подход к тренировочному процессу на этапах многолетней подготовки футболистов. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені*

М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. № 5. С. 95–104.

100. Ніколаєнко В. В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі. *Молодіжний науковий вісник (фізичне виховання і спорт)*. 2013. № 12. С. 76–85.

101. Ніколайчук С. М. Педагогічна взаємодія сім'ї і школи як фактор соціалізації молодших школярів [кваліфікаційна робота]. ЧНУ, 2021. 104 с.

102. Ніфака Я., Швай О. Спортивно-педагогічне вдосконалення з плавання та способи підвищення ефективності його викладання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4. С. 25–29.

103. Ображай О. Особливості побудови процесу навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 3(43). С. 56–62.

104. Ображей О. Оцінювання плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 9–14 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.9-14>

105. Ображей О. Є. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів : дис. .. д. філ. : 014. Луцьк. 2021. 312 с.

106. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

107. Осик В. И., Ончукова Е. И., Захарчук К. О. Особенности влияния средств оздоровительного плавания на физическую подготовку мальчиков 8-10 лет с нарушением осанки. *Вопросы педагогики*. 2020. № 6-1. С. 243–247.

108. Павленко О. Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4. С. 78–85.

109. Павлів І. Аксіологічний підхід до формування здорового способу життя особистості засобами плавання. *Молодь і ринок*. 2016. № 2. С. 36–39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2016_2_10.

110. Пілярська І. Оцінка показників фізичного розвитку дітей 6–7-річного віку, які займаються плаванням. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: фізичне виховання і спорт*. 2013. № 9. С. 88–92.

111. Пілярська І. Р. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 323–325.

112. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ : Олімпійська література, 2014. 624 с.

113. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. В 2-х томах. 2015. 820 с.

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

115. Полька Н. С., редактор. Скринінгова оцінка адаптаційно-резервних можливостей дітей шкільного віку : метод. рек. Київ, 2013. 22 с. URL:

[http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/_90n654nq1a96g_.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/_90n654nq1a96g_.pdf)

116. Постернак І. В. Плавання як складова здоров'язберігаючого середовища для студентів. *Молодий вчений*. 2018. № 4(2). С. 422–425. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_4\(2\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_4(2)_18).

117. Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку: наказ МОЗ України від 13.09.2013 р. № 802. URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13>

118. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу : Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#n10>

119. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України : наказ МОН України від 02.08.2005 р. № 458 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text> (дата звернення 20.09.2021)

120. Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України; Доктрина від 17.04.2002 № 347/2002. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>

121. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

122. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

123. Про схвалення Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 р. № 115-2017п. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>

124. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 р. № 988-р. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80>

125. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 р. № 210. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0210290-02#Text> (дата звернення 2020 Верес 20)

126. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12> (дата звернення 2020 Верес 20).

127. Прокопенко А., Гончарова Н., Назаренко Л., Константиновська Н. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2020. № 9(28). С. 61–67. URL: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-61-67](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67)

128. Проценко О. В. Роль плавання в корекції порушень постави та лікуванні деформацій хребта. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. № 3. С. 102–109. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3_31.

129. Сахновський К. П. Плавання. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. 1995. 93 с.

130. Скринінгова оцінка адаптаційно-резервних можливостей дітей шкільного віку: методичні рекомендації. ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України». Київ, 2013. 21 с. URL: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca-21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/Inf_lyst_229-2011.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca-21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/Inf_lyst_229-2011.pdf)

131. Сологуб О. В. Методика навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи : дис. ... канд. пед наук : 13.00.02. Луцьк, 2018. 252 с.

132. Степаненко В. Ю., Очкалов О. Ф. Плавання з методикою викладання: навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура». Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 100 с. URL : <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8709/1/2021%20100.pdf>

133. Супруненко М. В., Плешакова О. В., Коломєйцева О. М. Організаційні та педагогічні особливості студентського спорту. Спортивні клуби у вищих навчальних закладах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 2. С. 94–97.

134. Сухомлинов Р. О. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2021. 224 с.

135. Сухомлинов Р., Блистів Т. Технологічні та методичні умови реалізації моделі організаційно-методичного забезпечення дитячого футбольного клубу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 1. С. 90–94.

136. Теоретико-методичні основи викладання рухливих ігор та забав з елементами різних видів спорту : навчально-методичний посібник [уклад. С. В. Одинцова, Г. Б. Гученко]. Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2011. 72 с.

137. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ: НУФВСУ; 2011. 205 с.

138. Турчик И. Х. Проблема внедрения школьного спорта, как действенной здоровьесохраняющей технологии в учебный процесс школ Украины. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2014. № 7(26)2. С. 65–67.

139. Турчик І. Х. Особливості організації шкільного спорту у сполучених штатах Америки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2014. № 2(43). С. 108–112.

140. Українські народні рухливі ігри як засіб виховання дітей молодшого шкільного віку [для студентів першого курсу напряму підготовки

6.010202«Спорт»]. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 48 с.
Доступно: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/12/Ukr.pdf>

141. Усова О., Сологуб О., Захожий В., Сологуб Т. Проблеми обсягу рухової активності дітей та підлітків у позаурочний час. *Knowledge. Education. Law. Management*. 2018. № 3(23). С. 171–180.

142. Ушников А. И., Фунина Е. Е. Организация спортивного клуба по интересам на базе общеобразовательной школы. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2014. № 1. С. 43–45.

143. Федоров В. Г., Федоров А. В., Лобанов В. Ю. Методология реализации физической культуры в интеграционном процессе начальной школы и школьного спортивного клуба. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*. 2017. № 11(153). С. 270–273.

144. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал НА, Хіміч ІЮ, Антонюк ОВ, Парахонько ВМ, Смірнов КМ, Черевичко ОГ, Зубко ВВ, Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.

145. Фунина Е. Е., Панова Е. О., Кодолова Ф. М. Клуб ветеранов спорта как новая форма спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2013. № 4. С. 62–64. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20263210>

146. Футорний С., Шкретій Ю. Сучасні погляди на формування здорового способу життя молодого покоління. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. № 20. С. 9–13.

147. Хазим Т. Удосконалення системи підготовки спортсменів на основі підвищення рівня організаційно-управлінської підготовленості майбутніх тренерів : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків; ХДАФК. 2017. 24 с.

148. Хазим Т., Паевский В. Характеристика аспектов подготовленности тренера. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5(43). С. 89–94.
149. Христова Т. Морфо-функціональні особливості організму дітей з порушенням постави в умовах застосування оздоровчих технологій. *Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури*. 2012. № 3(47). С. 24–29.
150. Царенко К. В. Розвиток професійно-педагогічної компетентності тренерів-викладачів ДЮСШ у процесі підвищення кваліфікації [автореферат]; Запорізький національний університет, 2017. 23 с.
151. Черепов Е. А. Интеграция общего и дополнительного физического воспитания в школе на основе создания межшкольного спортивного клуба. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2015. № 1. С. 22–25.
152. Швайко С.Є., Дмитроша О.Р. Особливості фізичного розвитку школярів, які розпочали систематичне навчання з шести та семи років. *Науковий вісник Волинського державного університету ім. Л. Українки. Біологічні науки*. 2012. № 19. С. 113–117.
153. Швайко С., Дмитроца О., Трофим'як Ю., Журавльов О. Адаптаційні можливості серцево-судинної системи дітей молодшого та середнього шкільного віку. *Нотатки сучасної біології*. 2016. № 12(337). С. 160–166. DOI:10.29038/2617-4723-2016-337-12-160-166
154. Шейко Л. Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну та технічну підготовленість юних плавців. *Спортивні ігри*. 2023. № 1(27). С. 95–102. DOI: 10.15391/si.2023-1.09
155. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу: монографія. Київ: Олимпийская лит.; 2005. 237 с
156. Шкрєбтій Ю. М., Корольчук Б. В. Складові професійної компетентності тренера з плавання. *Наука, освіта, технології і суспільство: нові*

дослідження і перспективи : зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 20 вересня 2022 р.). У 2-х ч. Полтава, 2022. Ч. 2. С. 72–74. URL: <http://www.economics.in.ua/2022/09/20-2.html>

157. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2019. 215 с.

158. Шутєєв В. Зміни у підготовленості спортсменів, які займаються легкоатлетичним спринтом в умовах спеціалізованого спортивного клубу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 5. С. 110–113.

159. Яворська Т. Зміст та структура мотивації навчання техніки плавання у дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. № 18(1). С. 509–513. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2014_18\(1\)__99](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2014_18(1)__99)

160. Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б. Плавання з методикою викладання: навч.-метод. пос. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

161. Alvarez M. S., Balaguer I., Castillo I., Duda J. L. The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2012. № 6(2). С. 166–179.

162. Andrieieva O., Kashuba V., Yarmak O., Cheverda A., Dobrodub E., Zakharina A. Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21. P. 2872–2879.

163. Andrieieva O., Yarmak O., Palchuk M., Hauriak O., Dotsyuk L., Gorashchenco A., Galan Y. Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20. С. 2110–2117. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284>

164. Baker J., Coble S., Fraser-Thomas J. What do we know about early sport specialization? not much! *High Ability Studies*. 2009. № 20(1). P. 77–89. DOI:10.1080/13598130902860507

165. Barbry A., Carton A., Ovigneur H. & Coquart J. Relationships between sports club participation and physical fitness and Body Mass Index in childhood. *J Sports Med Phys Fitness*. 2022. № 62(7). C. 931-937. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12643-X>
166. Benčuriková Ľ., Matúš P. The influence of motor activity on the swimming ability of preschool aged children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(3). P. 1043–1047. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03160>
167. Butenko H., Goncharova N., Saienko V., Tolchieva H., Vako I. Physical condition of primary school children in school year dynamics. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(2)82. P. 543–549. DOI:10.7752/jpes.2017.02082.
168. Butenko H., Goncharova N., Saienko V., Tolchieva H. Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(1)6. P. 34–39. DOI:10.7752/jpes.2017.s1006.
169. Button C. Aquatic locomotion: Forgotten fundamental movement skills? *New Zealand Physical Educational*. 2016. № 49. C. 8–10.
170. Byshevets N., Denysova L., Shynkaruk O., Serhiyenko K., Usychenko V., Stepanenko O., Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19. P. 1030–1034.
171. Byshevets N., Iakovenko O., Stepanenko O., Serhiyenko K., Yuhno Y., Goncharova N., Blazhko N., Kolchyn M., Andriyenko H., Chyzhevskya N., Blystiv T. Formation of the Knowledge and Skills to Apply Non-Parametric Methods of Data Analysis in Future Specialists of Physical Education and Sports. *Sport Mont*. 2021. № 19(S2). P. 171–175.
172. Byshevets N., Shynkaruk O., Stepanenko O., Gerasymenko S., Tkachenko S., Synihovets I., Filipov V., Serhiyenko K., Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and

biomedical researches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19. P. 2062–2065.

173. Corrales D.M., Olaya-Cuartero J. Analysis of school-age dropout in endurance sports: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. № 22(2). P. 311–320.

174. Dudko M., Khrypko I., Bishevets N. The gender approach in the physical education system. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 1(37). P. 12–17.

175. Ganchar A., Ganchar I., Chernyavskiy O., Ciorba C., Medynskiy S., Pylypko O., Arkhypov O. Monitoring the formation of swimming skills among men and women in the world Universiade program (at stages I-II from 1959 to 2019). *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. № 1. P. 130–137.

176. Gllareva I., Trajković N., Mačak D., Šćepanović T., Zobenica A. K., Pajić A., Madić D. M. Anthropometric and motor competence classifiers of swimming ability in preschool children—A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. № 17(17). P. 1–14.

177. Hartati H., Kusnanik N. W., Hardiyono B., Yardinal Y. Basic Locomotor Learning Model: New Approach Using Small Games Competition in Elementary School. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. № 22(4). P. 537–543. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.12>

178. Jiménez-Jáimez J., Alcalde Martínez V., Jiménez Fernández M., Bermúdez Jiménez F., et al. Clinical and Genetic Diagnosis of Nonischemic Sudden Cardiac Death. *Rev Esp Cardiol (Engl Ed)*. 2017. № 70(10). P. 808–816.

179. Kashuba V., Futorny S., Andrieieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., Nosova N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18(4). P. 2515–2521.

180. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I., Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M.,

Zukow W. Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8(5). P. 249–257.

181. Kashuba V.A., Goncharova N.N. Modern approaches of monitoring children's physical state in the process of physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2010. № 1. P. 71–74.

182. Kjendlie P.-L., Mendritzki M. Movement patterns in free water play after swimming lessons with flotation aids. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2012. № 6 (2). P. 149–155.

183. Komaini A., Kiram Y., Rifki M. S., Handayani S. G., Ayubi N., Putra R. Y. Development of Basic Movement Skills Test Instruments for Early Childhood. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. № 22(4). P. 493–499. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.06>

184. Krijan K., Vrdoljak D., Milić M. Parental involvement in supporting sports activities of young swimmers. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*. 2023. № 82 (3). P. 85 - 91. DOI: 10.23736/S0393-3660.22.04926-9

185. Lahart I.M., Metsios G.S. Chronic physiological effects of swim training interventions in non-elite swimmers: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2018;48(2):337-59.

186. Larson H. K., McHugh T.-F., Young B. W., Rodgers W. M. Not your average sport parents: How sport scholars make decisions about their own children's sport involvement. *Psychology of Sport and Exercise*. 2022. P. 63.

187. Larson H. K., Young B. W., McHugh T. F., Rodgers W. M. Markers of early specialization and their relationships with burnout and dropout in swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2019. № 41(1). P. 46–54. DOI:10.1123/JSEP.2018-0305

188. Laughlin T., Delves J. Total Immersion: A Revolutionary Way to Swim Better and Faster. 1996. 286.

189. Linnan M., Scarr J., Giersing M. Toward a world where children do not drown. *JAMA Pediatr.* 2013. № 167. P. 110–111.
190. Löhmus M., Osooli M., Pilgaard F. H., Östergren P., Kling S., Björk J. What makes children learn how to swim? – health, lifestyle and environmental factors associated with swimming ability among children in the city of malmö, sweden. *BMC Pediatrics.* 2022. № 22(1).
191. Madsen M., Larsen M.N., Cyril R., Moller T.K., Madsen E.E., Orntoft C., et al. Well-Being, Physical Fitness, and Health Profile of 2,203 Danish Girls Aged 10-12 in Relation to Leisure-time Sports Club Activity - With Special Emphasis on the Five Most Popular Sports. *J Strength Cond Res.* 2022. № 36(8). P. 2283-2290. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003819>
192. Maura O. M., Marinho D. A., Morais J. E., Pinto M. P., Faíl L. B., & Neiva H. P. Learn-to-swim program in a school context for a twelve-week period enhance aquatic skills and motor coordination in brazilian children. *Retos.* 2021. № 43. P. 316-324. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V43I0.88903>
193. McMahan J., Knight C. J., McGannon K. R. Educating parents of children in sport about abuse using narrative pedagogy. *Sociology of Sport Journal.* 2018. № 35(4). P. 314–323.
194. Misimi F., Kajtna T., Misimi S., Kapus J. Development and validity of the fear of water assessment questionnaire. *Frontiers in Psychology.* 2020. № 11.
195. Misimi F., Kajtna T., & Kapus J. The effect of using goggles and snorkel for aquatic skills acquisition in youth learn-to-swim programs. *Perceptual and Motor Skills.* 2022. № 129(5). P. 1525–1545. DOI:10.1177/00315125221112258
196. Moreno-Murcia J. A., de Paula-Borges L., Huéscar Hernández E. Design and Validation of the Scale to Measure Aquatic Competence in Children (SMACC). *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2020. № 17(17). P. 6188. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176188>

197. Mosher A., Till K., Fraser-Thomas J., Baker J. Revisiting early sport specialization: What's the problem? *Sports Health*. 2022. № 14(1). P. 13–19. DOI:10.1177/19417381211049773
198. Ostrowski A., Stanula A., Swinarew A., Skaliy A., Skalski D., Wiesner W., Ambroży T. Individual determinants as the causes of failure in learning to swim with the example of 10-year-old children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 19(9). DOI:10.3390/ijerph19095663
199. Papadimitriou K., Loupos D. The effect of an alternative swimming learning program on skills, technique, performance, and salivary cortisol concentration at primary school ages novice swimmers. *Healthcare (Switzerland)*. 2021. №9(9) DOI:10.3390/healthcare9091234
200. Peden A. E., Franklin R. C. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. № 17(3557). P. 1–16. DOI: 10.3390/ijerph17103557.
201. Pharr J., Irwin C., Layne T., Irwin R. Predictors of swimming ability among children and adolescents in the United States. *Sports*. 2018. № 6(1)
202. Quan L., Shephard E., Bennett E. Evaluation of a drowning prevention campaign in a Vietnamese American community. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2020. № 12(3).
203. Quennerstedt M. Healthy physical education - on the possibility of learning health. *Phys Educ Sport Pedagogy*. 2019. № 24(1). C. 1–15.
204. Ramón J.M.S, Valero A.F. Use of floating material in swimming [Uso de material flotante en natación]. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*. 2018. № 132. P. 48 – 59. DOI: 10.5672/APUNTS.2014-0983.CA.(2018/2).132.04
205. Richard L. Light, Yannick Lémonie. A case study on children's reasons for joining and remaining in a French swimming club. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*. 2010. № 7(1). P. 1–7.

206. Richard L. Light. Children's social and personal development through sport: a case study of an Australian swimming club. *Journal of Sport and Social Issuer*. 2010. № 34(4). P. 379–395.

207. Sellés-Pérez S., Arévalo H., Altavilla C., Guerrero D.J., Cejuela R. Effect of training with fins on swimming performance in kids and young recreational swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. № 23 (2). P. 532–537. DOI: 10.7752/jpes.2023.02066

208. Shkrebtii Y., Korolchuk B., Nosova N., Huzak O., Lazakovych Y., Rodionenko M., Plyeshakova O. Dynamics of Initial Swimming Readiness of Junior School Children in the School Sports Club. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023. № 23(3). P. 423–430. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.15>

209. Shuba L., Shuba V. Development of physical qualities among 5–6 years old children who do swimming. *Sport i Turystyka*. 2019. № 2(2). P. 119–130.

210. Sigmundsson H. Specificity of learning, skill development and baby swimming in iceland. *J Phys Educ Sport*. 2021. № 21. P. 549–552.

211. Swann C., Telenta J., Draper G., Liddle S., Fogarty A., Hurley D., et al. Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychol Sport Exerc*. 2018. № 35. P. 55–64.

212. Tian C., Yu L. Influence of swimming training on fitness indicators in children. *Rev Bras Med Esporte*. 2023. № 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0310

213. Tsyupak T., Tsyupak Y., Filak F. Impact of Recreational Swimming on Physical Condition of the Visually Impaired Junior Pupils. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2. P. 135–139.

214. Vedernikova O. B., Ushakov A. S., Melnikova O. V., Vakhitova V. I., Antropova E. V. Comparative analysis of the development of swimming skills in preschoolers depending on their physical fitness. *J Phys Educ Sport*. 2021. № 21(6). P. 3470–3475.

215. Vogt T., Staub I. Assessment of basic aquatic skills in children: inter-rater reliability of coaches, teachers, students and parents. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. № 20(2). P. 577-583. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02085>

216. Zarzeczny R., Kuberski M., Suliga E. The effect of three-year swim training on cardio-respiratory fitness and selected somatic features of prepubertal boys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 9(12). DOI:10.3390/ijerph19127125

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Корольчук Б. Клубна система з плавання як основна форма організації шкільного спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 3. С. 33–38. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.3.33-38 Фахове видання України.

2. Корольчук Б. В. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 2 (146). С. 70–73. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).15 Фахове видання України.

3. Корольчук Б. В. Ефективність організаційно-методичних підходів до занять з молодшими школярами в спортивних клубах із плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 7 (152). С. 70–74. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).17 Фахове видання України.

4. Корольчук Б. В. Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 10 (155). С. 89–94. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).21 Фахове видання України.

5. Shkrebtiiy Y., Korolchuk B., Nosova N. et al. Dynamics of Initial Swimming Readiness of Junior School Children in the School Sports Club. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023. № 23 (3). P. 423–430. DOI: [10.17309/tmfv.2023.3.15](https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.15) Фахове видання України, проіндексоване у базі

даних Scopus (Q4). *Особистий внесок здобувача полягає у безпосередньому проведенні педагогічного експерименту та аналізі отриманих результатів.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Корольчук Б. В., Шкрєбтій Ю. М. Сприятливі аспекти для діяльності дитячих спортивних клубів з плавання. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали V Всеукраїнської електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 31 травня 2022 р.). / ред. О. А Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 65–67.

URL: <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBToRTRorbTc1tIzv/view> *Здобувачеві належить основний вклад у визначенні напрямку дослідження, мети та організації опитування експертів.*

2. Корольчук Б. В. Динаміка адаптаційно-резервних можливостей організму молодших школярів під впливом занять у спортивному клубі з плавання. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених (м. Київ, 16 вересня 2022 р.). Київ : НУФВСУ, 2022. С. 118–119.

URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf

3. Корольчук Б. Досвід використання ігрового методу в структурі тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Київ, 25–26 серпня 2022 р.) / упорядн.: Бажєнков Є. В., Цьось А. В., Коломєєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В. Київ, 2022. С. 231–236. URL:

<https://drive.google.com/file/d/19sbNUV27h-aF2OfAgWkb1L6pP6ajoZik/view>

4. Шкрєбтій Ю. М., Корольчук Б. В. Складові професійної компетенції тренера з плавання. *Наука, освіта, технології і суспільство: нові*

дослідження і перспективи : зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 20 вересня 2022 р.). У 2-х ч. Полтава, 2022. Ч. 2. С. 72–74. URL: <http://www.economics.in.ua/2022/09/20-2.html> *Здобувачеві належить основний обсяг роботи по визначенню мети, завдань дослідження, аналізу результатів дослідження.*

5. Корольчук Б. В. Сучасне бачення побудови тренувального процесу з плавання дітей у шкільному спортивному клубі. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : зб. тез доп. VI Всеукраїнської електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 31 травня 2023 р.). / ред. О. А Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 36–38. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRFzoghT2OW7I6wII?usp=sharing>

ДОДАТОК Б

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

№	Назва конференції	Дата та місце проведення	Форма участі
1.	XII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	17-18 травня 2019 р., м. Київ	доповідь
2.	XIII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	15-16 травня 2020 р., м. Київ	доповідь
3.	V Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»	31 травня 2022 р., м. Київ	доповідь та публікація
4.	II Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція «Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення»	25-26 серпня 2022 р., м. Київ	публікація
5.	XV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	16 вересня 2022 р., м. Київ	публікація
6.	Міжнародна науково-практична конференція «Наука, освіта, технології і суспільство: нові дослідження і перспективи»	20 вересня 2022 р., м. Полтава,	публікація
7.	VI Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні	31 травня 2023 р., м. Київ	доповідь та публікація

	технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії».		
8.	Щорічні підсумкові науково-практичні конференції кафедри водних видів спорту НУФВСУ	2018–2022 рр.	доповіді

ДОДАТОК В

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень
в практику роботи ГО «СОК «Київ-200»

«18» січня 2023 року

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр. за темою 2.9. «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту з урахуванням вимог змагальної діяльності» (номер державної реєстрації 0116U001614) та Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою 2.4. «Сучасні технології управління тренувальними та змагальними навантаженнями у підготовці кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108251), виконавці теми Корольчук Богдан Вадимович, Шкрєбтій Юрій Матвійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Назва пропозиції: «Моделі підготовки дітей молодшого шкільного віку у плаванні в умовах спортивного клубу».</p> <p>Форма впровадження – практичні рекомендації для тренерів щодо впровадження моделі плавальної підготовки дітей молодшого шкільного віку в умовах спортивного клубу. Аналоги у світовій практиці відсутні.</p>	<p>Наукова новизна: вперше запропоновано структуру та зміст моделі підготовки юних спортсменів у плаванні в умовах спортивного клубу, яка складається з теоретико-методичного, цільового, програмно-методичного, діагностичного блоків. Основними засадами моделі визначено дотримання етапів її реалізації та алгоритму послідовності вирішення завдань підготовки. Функціонування моделі передбачає диференціацію змісту засобів відповідно до темпів набуття навички плавання та індивідуальних особливостей дітей із пріоритетним використанням ігрового методу на основі українських народних ігор.</p> <p>Рекомендації: можуть бути використані під час планування та організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання.</p>	<p>Впровадження дозволило поглибити теоретичні знання та практичні навички фахівців щодо організації та проведення тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку з плавання в умовах спортивного клубу. Поетапне впровадження запропонованої моделі дозволило оптимізувати навчально-тренувальний процес дітей молодшого шкільного віку.</p>

Автори, розробники:

Б. В. Корольчук

Ю. М. Шкрєбтій

Представники НУФВСУ:
Проректор з науково-педагогічної роботи

О. В. Борисова

Директор ГО «СОК «Київ-2000»

Д. В. Масалов



ДОДАТОК Г

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень
в практику роботи Академії плавання Бориса Зенова

«21» березня 2023 року

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр. за темою 2.9. «Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у водних видах спорту з урахуванням вимог змагальної діяльності» (номер державної реєстрації 0116U001614) та Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою 2.4. «Сучасні технології управління тренувальними та змагальними навантаженнями у підготовці кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108251), виконавці теми Корольчук Богдан Вадимович, Шкрєбтій Юрій Матвійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Практична модель плавальної підготовки дітей молодшого шкільного віку на базі спортивного клубу із використанням ігрового методу».</p> <p><i>Форма впровадження</i> — практичні рекомендації для тренерів щодо впровадження моделі плавальної підготовки дітей молодшого шкільного віку. Аналоги у світовій практиці відсутні.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> вперше на основі розроблених організаційно-методичних підходів запропоновано структуру моделі підготовки молодших школярів в умовах спортивного клубу з плавання. При цьому послідовність основних етапів занять встановлюється відповідно до індивідуальних темпів оволодіння вихованцями шкільного спортивного клубу з плавання основними уміннями, навичками плавання, рівнем засвоєння рухових вправ та готовністю до їх виконання. Одним з основних підходів до підготовки є диференціація її змісту з урахуванням різного віку школярів у групі. Пріоритетним методом реалізації поставлених завдань визначено ігровий, що, насамперед передбачає застосування елементів українських народних ігор у процесі плавальної підготовки дітей молодшого шкільного віку.</p> <p><i>Рекомендації:</i> можуть бути використані під час планування та організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання.</p>	<p>Впровадження цієї моделі дозволило поглибити практичні навички фахівців щодо організації та проведення тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку з плавання в умовах спортивного клубу. Поетапне впровадження запропонованої моделі із використанням ігрового підходу дозволило оптимізувати навчально-тренувальний процес дітей молодшого шкільного віку та сприяло посиленню їхньої мотивації до занять.</p>

Автори розробки:

Б. В. Корольчук

Ю. М. Шкрєбтій

Представник НУФВСУ
Проректор з науково-педагогічної роботи

О. В. Борисова

Представник установи, де виконувалось
впровадження:
Директор Академії плавання Бориса
Зенова

І. Б. Зенов



ДОДАТОК Д

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень
в освітній процес студентів кафедри водних видів спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України

«21» квітня 2023 року

Ми, ті, які підписалися нижче, представник НУФВСУ, перший проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор М.В. Дутчак та завідувач кафедри водних видів спорту, д.фіз.вих., професор А.Ю. Дяченко, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.4. «Сучасні технології управління тренувальними та змагальними навантаженнями у підготовці кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108251) Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки, виконавці теми Корольчук Богдан Вадимович, Шкрєбтій Юрій Матвійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозицій, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
«Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей у спортивному клубі з плавання». Форма впровадження – матеріал практичних занять (дисципліна «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту», для студентів які здобувають вищу освіту ступеня бакалавра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт (спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту).	Запропоновано організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей в умовах спортивного клубу з плавання, що охоплюють: професійну компетентність тренера; реалізацію запропонованої моделі підготовки юних спортсменів; диференціацію змісту підготовки юних спортсменів; налагодження взаємодії між суб'єктами освітнього процесу; систематичний контроль за перебігом навчально-тренувального процесу. Значущість отриманих даних, полягає у можливості їх застосування закладами вищої освіти, що готують фахівців у галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.	Матеріали досліджень використовуються для доповнення практичного матеріалу змісту дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту». Впровадження результатів досліджень сприяє формуванню спеціальних компетентностей майбутніх фахівців, які здобувають вищу освіту ступеня бакалавра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (спеціалізація «Тренерська діяльність в обраному виді спорту»), щодо організації та методики проведення занять дітей у спортивному клубі з плавання.

Автори, розробники:

Представники НУФВСУ:

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи НУФВСУ, д.фіз.вих., професор

Завідувач кафедри водних видів спорту НУФВСУ,
д.фіз.вих., професор

Б. В. Корольчук

Ю. М. Шкрєбтій

М. В. Дутчак

А. Ю. Дяченко



ДОДАТОК Е

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень
в освітній процес студентів кафедри водних видів спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України

«21» квітня 2023 року

Ми, ті, які підписалися нижче, представник НУФВСУ, перший проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор М.В. Дутчак та завідувач кафедри водних видів спорту, д.фіз.вих., професор А.Ю. Дяченко, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.4. «Сучасні технології управління тренувальними та змагальними навантаженнями у підготовці кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108251) Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 роки, виконавці теми Корольчук Богдан Вадимович, Шкрєбтій Юрій Матвійович внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
«Моделі підготовки юних спортсменів у плаванні в умовах спортивного клубу». Форма впровадження – матеріал практичних занять (дисципліна «Сучасні технології підготовки кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту», для студентів які здобувають вищу освіту ступеня магістра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт (спеціалізація «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту»).	Запропоновано структуру моделі підготовки юних спортсменів у плаванні, основними засадами якої визначено дотримання етапів її реалізації та алгоритму послідовності вирішення завдань підготовки, структурними складовими запропонованої моделі були теоретико-методичний блок, цільовий, програмно-методичний, діагностичний блоки. Значущість отриманих даних, полягає у можливості їх застосування закладами вищої освіти, що готують фахівців у галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.	Матеріали досліджень використовуються для доповнення практичного матеріалу змісту дисципліни «Сучасні технології підготовки кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту». Впровадження результатів досліджень сприяє формуванню спеціальних компетентностей майбутніх фахівців, які здобувають вищу освіту ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (спеціалізація «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту»), щодо організації та методики проведення занять дітей у спортивному клубі з плавання.

Автори, розробники:

Б. В. Корольчук

Представники НУФВСУ:

Ю. М. Шкрєбтій

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи НУФВСУ,
д.фіз.вих., професор

М. В. Дутчак

Завідувач кафедри водних видів спорту НУФВСУ,
д.фіз.вих., професор

А. Ю. Дяченко



ДОДАТОК Ж

**Анкета для дітей щодо теоретичних знань у сфері занять фізичними
вправами****Дорогий друже!***Будь ласка, у квадратик, який відповідає твоїй відповіді, постав + або V.*

1. Для того, щоб бути здоровим, потрібно займатися фізичною культурою та загартовуватися:
 - 1.1. Так.
 - 1.2. Ні.
 - 1.3. Не знаю.

2. Чи є недалеко від твого будинку місце, де зручно займатися фізичними вправами? Що саме?
 - 2.1. Ні.
 - 2.2. Спортивний клуб.
 - 2.3. Стадіон.
 - 2.4. Спортивний майданчик.
 - 2.5. Басейн.
 - 2.6. Спортивний зал.
 - 2.7. Озеро.

3. У якому одязі ти займаєшся фізичними вправами?
 - 3.1. У звичайному одязі.
 - 3.2. У брудному одязі та взутті.
 - 3.3. У шкільному одязі.
 - 3.4. У спортивному взутті та одязі.
 - 3.5. Не має значення.

4. У якому стані слід займатися фізичними вправами?
 - 4.1. Коли втомився.
 - 4.2. Коли захворів.
 - 4.3. Коли почувашся зле.
 - 4.4. Коли хочеш спати.
 - 4.5. Коли бадьорий.
 - 4.6. Не знаю.

5. У якому випадку можна купатись у водоймах?
 - 5.1. Коли маєш бажання.

- 5.2. Якщо вмієш плавати.
- 5.3. Якщо дорослі дозволили.
- 5.4. У присутності дорослих.
- 5.5. Не знаю.
- 6.** Коли можна їсти перед заняттями фізичними вправами?
- 6.1. За 30 хвилин до заняття.
- 6.2. За дві години до заняття.
- 6.3. Можна їсти навіть під час заняття.
- 6.4. Ні.
- 7.** Що дозволяють пити під час занять фізичними вправами?
- 7.1. Холодну воду.
- 7.2. Теплу воду.
- 7.3. Сік.
- 7.4. Полоскати рот водою.
- 7.5. Не можна пити.
- 8.** Які звички в тебе є?
- 8.1. Чистити зуби.
- 8.2. Умиватися.
- 8.3. Приймати душ.
- 8.4. Відрощувати волосся.
- 8.5. Гризти нігті.
- 9.** Чи знаєш ти, як контролювати свій стан?
- 9.1. Ні.
- 9.2. За частотою серцевих скорочень.
- 9.3. За самопочуттям.
- 9.4. За частотою дихання.
- 9.5. За температурою тіла.
- 9.6. За довжиною тіла.
- 10.** Чи ти загартовуєшся?
- 10.1. Так.
- 10.2. Ні.
- 11.** Які способи загартовування тобі відомі?
- 11.1. Легко одягатися на зарядку.
- 11.2. Ходити в похід.
- 11.3. Обтиратися вологим рушником.
- 11.4. Спати з відчиненим вікном.

- 11.5. Засмагати під сонцем.
- 11.6. Умиватися холодною водою.
- 11.7. Полоскати горло.
- 11.8. Відвідувати сауну.
- 11.9. Ходити босоніж.

12. Чи робиш ти вранці зарядку?

- 12.1. Ні.
- 12.2. Так, у кімнаті.
- 12.3. Так, надворі.
- 12.4. Так, на спортивному майданчику.
- 12.5. Так, на стадіоні.

13. Скільки хвилин повинна тривати ранкова зарядка?

- 13.1. 5хв. 13.2. 10хв. 13.3. 15хв. 13.4. 20хв.
- 13.5. Не знаю.

14. Чи ти граєш у рухливі ігри на перервах у навчальному закладі?

- 14.1. Так.
- 14.2. Ні.
- 14.3. Дуже рідко.

15. Ти береш участь у спортивних іграх?

- 15.1. Ні.
- 15.2. Так, між сусідами.
- 15.3. Так, між вулицями.
- 15.4. Так, між класами.
- 15.5. Так, між школами.

16. Які це ігри? _____

17. Чи ти коли-небудь хитрував ти в процесі гри, щоб перемогти?

- 17.1. Так.
- 17.2. Ні.
- 17.3. Інколи.

18. Під час бігу або ходьби потрібно:

- 18.1. Затримувати дихання.
- 18.2. Дихати ротом та носом.
- 18.3. Дихати тільки ротом.
- 18.4. Дихати тільки носом.

19. Які фізичні вправи ти вмієш виконувати?

- 19.1. Їздити на велосипеді.
- 19.2. Кататися на ковзанах або лижах.
- 19.3. Стрибати на скакалці.
- 19.4. Плавати.

20. Які гімнастичні вправи ти вмієш виконувати?

- 20.1. Місток.
- 20.2. Берізку.
- 20.3. Колесо.
- 20.4. Перекид уперед.
- 20.5. Перекид назад.

21. Скільки часу кожен день ти повинен бути на свіжому повітрі?

- 21.1. 1–2 години.
- 21.2. 3–4 години.
- 21.3. 5–6 годин.
- 21.5. Не знаю.

22. Ти відвідуєш спортивну секцію?

- 22.1. Так.
- 22.2. Ні, але хотів би.
- 22.3. Ні.

23. Чи знаєш ти людей, які за допомогою фізичних вправ поліпшили своє здоров'я?

- 23.1. Так.
- 23.2. Ні.

24. Хто з твоїх родичів займається фізичними вправами?

- 24.1. Ні.
- 24.2. Бабуся.
- 24.3. Дідусь.
- 24.4. Батько.
- 24.5. Мати.
- 24.6. Сестра.
- 24.7. Брат.

Дякуємо за відповідь!

ДОДАТОК И

**Анкета для дітей щодо оцінки мотивів та інтересів занять фізичними
вправами**

Дорогий друже!

Будь ласка, у _ , який збігається з вашою відповіддю, поставте + або V.

1. Чи займаєшся ти у вільний час спортом або виконуєш фізичні вправи?

1.1. Так.

1.2. Ні (перехід до питання 3).

2. Якщо «так», то яким видом?

2.1. Легка атлетика.

2.2. Спортивні ігри.

2.3. Гімнастика.

2.4. Плавання.

2.5. Види боротьби.

2.6. Туризм та орієнтування.

2.7. Аеробіка.

2.8. Інше

3. Якщо «ні», але хотів би займатися?

3.1. Так.

3.2. Ні (перехід до питання 7).

4. Якщо «так», то яким видом спорту ти б хотів займатися?

4.1. Заняття різними різновидами гімнастики:

4.1.1. Аеробіка

4.1.2. Ритмічна гімнастика

4.1.3. Фітнес

4.1.4. Шейпінг

4.1.5. Інше

4.2. Заняття у воді:

4.2.1. Плавання

4.2.2. Аквафітнес

4.2.3. Інше

4.3. Ігрові види:

4.3.1. Баскетбол

4.3.2. Волейбол

4.3.3. Футбол

- 4.3.4. Інше
- 4.4. Нетрадиційні види:
 - 4.4.1. Йога
 - 4.4.2. Карате
 - 4.4.3. Інше
- 4.5. Легка атлетика.
- 4.6. Туризм та орієнтування.
- 4.7. Інше.

- 5. Що тебе надихає займатися фізичними вправами?
 - 5.1. Спілкування з друзями.
 - 5.2. Стати чемпіоном.
 - 5.3. Стати красивим.
 - 5.4. Розважитися.
 - 5.5. Ніколи не хворіти.
 - 5.6. Схуднути або стати гладшим.
 - 5.7. Інше.

- 6. Як ти дізнався, що потрібно займатися фізичними вправами?
 - 6.1. Вчитель фізичної культури.
 - 6.2. Батьки.
 - 6.3. Друзі.
 - 6.4. Передачі по телевізору/ю-туб каналам:
 - 6.4.1. Програми про здоров'я.
 - 6.4.2. Програми про спортивні секції.
 - 6.4.3. Програми про змагання.
 - 6.5. Я сам знаю про корисність занять фізичними вправами.
 - 6.6. Ходив дивитися змагання й зрозумів, що мені теж хотілося б змагатися.
 - 6.7. Прочитав у Інтернеті.

- 7. Як саме тобі подобається або сподобалося б займатися?
 - 7.1. Окремо з тренером.
 - 7.2. Разом з іншими дітьми.
 - 7.3. Самому вдома.

- 8. Що тобі заважає займатися спортом?
 - 8.1. Багато домашніх завдань.
 - 8.2. Немає секції з улюбленого виду спорту.
 - 8.3. Батьки кажуть, що це дорого коштує.

- 14.2. Дуже прості завдання.
- 14.3. Нецікаво.
- 16.4. Ми майже не граємо в ігри.
- 14.5. Немає змагань.
- 14.6. Не подобаються вправи, які потрібно робити.
- 14.7. Вчитель не включає музику.
- 14.8. Немає вправ, які подобаються.
- 14.9. Інше.

15. Чи виконуєш ти фізичні вправи з батьками вдома?

- 15.1. Так.
- 15.2. Ні.
- 15.3. Іноді.

16. Якщо не виконуєш, то чому?

- 16.1. Мені не подобаються вправи, які пропонують батьки.
- 16.2. Вдома немає для цього місця.
- 16.3. У мене нічного не виходить.
- 16.4. Батьки не пропонують мені займатися.
- 16.5. Батьки не мають часу

17. Чи можеш ти самостійно організувати друзів для ігор, де потрібно бігати або стрибати?

- 17.1. Так.
- 17.2. Ні.
- 17.3. Не впевнений (а).

18. Які корисні звички в тебе є?

- 18.1. Завжди мию руки, чищу зуби, намагаюся бути охайним.
- 18.2. Прокидаюся і лягаю спати в один і той самий час.
- 18.3. Загартовуюсь.
- 18.4. Їм здорову їжу.
- 18.5. Не гризу нігтів.
- 18.6. Люблю гратися у ігри, де потрібно бігати або стрибати.

19. Ти хлопчик чи дівчинка?

- 19.1. Хлопчик.
- 19.2. Дівчинка.

Дякуємо за відповідь!

ДОДАТОК К

**Анкета для батьків щодо ставлення батьків школярів до занять дітей
фізичними вправами**

Шановні батьки!

Просимо Вас відповісти на питання цієї анкети. Заздалегідь вдячні за висловлену думку, яку буде враховано під час складання організаційних заходів щодо вдосконалення системи фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній сфері.

Будь ласка, у _ поставте + або V.

1. Чи займається фізкультурно-оздоровчими заняттями ваша дитина?

1.1. Так.

1.2. Ні (перехід до питання 9).

2. Якщо «так», то чи систематично вона це робить?

2.1. Так.

2.2. Ні (перехід до питання 9).

3. Якщо «так», то яким видом фізкультурно-оздоровчої діяльності займається? _____

скільки разів на тиждень _____

скільки триває заняття _____

4. Як Ви ставитеся до фізкультурно-оздоровчих занять вашої дитини?

4.1. Негативно.

4.2. Позитивно.

4.3. Мені байдуже.

5. Як впливають систематичні фізкультурно-оздоровчі заняття на здоров'я вашої дитини?

5.1. Негативно (перехід до питання 7).

5.2. Позитивно.

5.3. Не впливають (перехід до питання 7).

6. Якщо «позитивно», то в чому воно проявляється?

6.1. Рідше хворіє ГРВІ.

6.2. Поліпшилася фізична працездатність.

6.3. Поліпшилася розумова працездатність.

6.4. Нормалізувалася маса тіла.

6.5. Нормалізувався артеріальний тиск.

6.6. Інше.

7. Як впливають фізкультурно-оздоровчі заняття на формування особистості вашої дитини?

7.1. Стала дисциплінованою.

7.2. Врівноваженою.

7.3. Ввічливою.

7.4. Комунікабельною.

7.5. Підвищилася успішність.

7.6. Інше.

8. Що сприяло систематичності фізкультурно-оздоровчих занять?

8.1. Порада батьків.

8.2. Порада вчителів.

8.3. Порада друзів.

8.4. Телепередачі.

8.5. Відвідування змагань.

8.6. Пропозиція тренера.

8.7. Самостійне рішення.

8.8. Інше.

9. Хотіли б Ви, щоб ваша дитина систематично займалася фізичними вправами?

9.1. Так.

9.2. Ні (перехід до питання 12).

10. Якщо «так», то з якою метою?

10.1. Покращити здоров'я.

10.2. Досягнути високих спортивних результатів.

10.3. Брати участь у спортивних змаганнях.

10.4. Покращити фізичну підготовленість.

10.5. Організувати дозвілля.

10.6. Підготуватися до служби в армії.

10.7. Інше.

11. Де би Ви хотіли, щоб ваша дитина займалася фізичними вправами?

11.1. У фізкультурно-оздоровчому центрі.

11.2. У спортивному клубі при школі.

11.3. У дитячо-юнацькій спортивній школі.

11.4. У спортивній секції при ЖЕК.

11.5. У позашкільному закладі.

11.6. Вдома самотійно.

12. Що заважає вашій дитині займатися фізичними вправами?

12.1. Відсутність вільного часу.

12.2. Відсутність місць занять.

12.3. Відсутність можливості платити за заняття.

12.4. Поганий стан здоров'я.

12.5. Лінощі.

12.6. Інше.

13. Чим ваша дитина займається у вільний час?

13.1. Займається в музичній школі.

13.2. Вивчає іноземні мови.

13.3. Спілкується з друзями.

13.4. Дивиться телевізор.

13.5. Грає в комп'ютерні ігри.

13.6. Читає художню літературу.

13.7. Грає надворі.

13.8. Займається спортом.

13.9. Допмагає батькам.

13.10. Інше.

14. Як Ви оцінюєте стан здоров'я вашої дитини?

14.1. Відмінно.

14.2. Добре.

14.3. Погано.

14.4. Дуже погано.

15. Чи має ваша дитина хронічні захворювання?

15.1. Так.

15.2. Ні (перехід до питання 17).

16. Якщо «так», то які? _____

17. Як часто ваша дитина хворіє на ГРВІ?

17.1. Один раз на рік.

17.2. Два рази на рік.

17.3. Три рази на рік.

17.4. Чотири й більше.

18. Чи регулярно відвідує ваша дитина уроки фізкультури в школі?

18.1. Так.

18.2. Ні.

19. Які чинники, на Вашу думку, більшою мірою впливають на стан здоров'я вашої дитини?

19.1. Екологія.

19.2. Низький рівень рухової активності.

19.3. Погане харчування.

19.4. Погані житлові умови.

19.5. Велике розумове навантаження в школі та вдома.

19.6. Інше.

20. Чи займаєтеся Ви у вільний час фізичними вправами?

20.1. Так.

20.2. Ні (перехід до питання 22).

21. Якщо «так», то чи займаєтеся ви фізичними вправами разом зі своєю дитиною?

21.1. Так.

21.2. Ні.

22. Чи задоволені Ви рівнем організації фізичного виховання у школі?

22.1. Так (перехід до питання 24).

22.2. Ні.

23. Якщо «ні», то що потрібно змінити в системі роботи школи з фізичного виховання?

23.1. Додати ще один урок фізичної культури на тиждень.

23.2. Додати факультативні заняття.

23.3. Додати гуртки фізично-оздоровчого спрямування.

23.4. Створити спортивні клуби при школі.

23.5. Проводити більше шкільних змагань.

23.6. Проводити більше прогулянок та походів із дітьми.

23.7. Частіше виводити дітей на природу.

23.8. Інше.

24. Чи необхідні Вам знання для здійснення фізкультурно-оздоровчих занять?

24.1. Так.

24.2. Ні.

Дякуємо за плідну співпрацю!

ДОДАТОК Л

Анкети для експертів (Р.О. Сухомлинов [134], переопрацьована)

1. Проранжуйте запропоновані чинники, за рівнем сприяння ефективному забезпеченню тренувальної діяльності дітей у спортивному клубі з плавання, в порядку зростання, де 1 – найбільш сприятливий чинник, 12 – найменш сприятливий.

№	Чинники	Місце у рейтингу
1	можливість відвідування занять у зручний час	
2	належна організація роботи закладу	
3	гарний стан басейну, приміщень для занять	
4	високий рівень матеріально-технічного забезпечення	
5	високий професійний рівень тренерів	
6	підвищення фізичного стану дітей	
7	урахування інтересу дітей та батьків до видів рухової активності	
8	можливість емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки	
9	наявність обґрунтованої моделі побудови занять	
10	сприяння розумній організації дозвілля, розваг	
11	забезпечення комунікативної компетентності в рамках неформального спілкування	
12	удосконалення навичок із плавання	

2. Проранжуйте запропоновані чинники, що лімітують ефективність організації тренувальної діяльності дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання, в порядку зростання, де 1 – найбільш несприятливий чинник, 9 – найменш несприятливий.

№	Лімітуючі чинники	Місце у рейтингу
1	незначна розвиненість спортивно-клубної роботи в загальноосвітніх закладах	
2	відсутність чіткої системи підвищення мотивації до занять плаванням	
3	малоефективне дидактичне наповнення програм занять	

4	недостатня спортивно-матеріальна база	
5	відсутність стійкої системи педагогічного контролю в процесі тренувальних занять	
6	малоефективні форми організації тренувального процесу в спортивних клубах із плавання	
7	недотримання фізіолого-психологічних вимог до організації занять у дитячих спортивних клубах із плавання	
8	недостатня кваліфікація науково-педагогічних працівників у питаннях збереження і зміцнення здоров'я дітей	
9	недостатній рівень медичного обслуговування, спрямованого, як правило, тільки на надання екстреної медичної допомоги	

3. Проранжуйте запропоновані заходи з формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять в спортивних клубах із плавання, в порядку зростання, де 1 – найбільш ефективні, 10 – найменш ефективні заходи.

№	Мотиваційні заходи	Місце у рейтингу
1	широка мережа спортивних клубів у межах освітніх закладів	
2	клубна організація тренувальних занять з плавання	
3	водні рухові ігри спортивної спрямованості	
4	застосування сучасних інформаційних технологій	
5	спортивні свята та естафети із залученням батьків	
6	створення комфортного психологічного клімату	
7	сучасне методичне забезпечення (застосування відповідних методичних карт, колажів, спортивних куточків на кшталт «Мої спортивні досягнення», «Мій спортивний розклад», «Я і друзі у клубі з плавання»)	
8	знайомство з видатними спортсменами	
9	схвалення, підтримка, створення ситуацій успіху	
10	юридичний супровід діяльності, матеріальна підтримка з боку державних органів влади	

4. Проранжуйте запропоновані види співпраці з батьками дітей молодшого шкільного віку, що сприяють їхньому залученню до занять в спортивних клубах із плавання, в порядку зростання, де 1 – найбільш ефективні, 9 – найменш ефективні види співпраці.

№	Види співпраці	Місце у рейтингу
1	індивідуальні бесіди консультативного характеру	

2	систематичні групові бесіди	
3	спортивні свята та естафети із залученням батьків	
4	забезпечення участі батьків у масових заходах	
5	залучення батьків до організації спортивних свят, естафет тощо	
6	ініціювання участі батьків у спільному з дітьми створенні методичних карт, колажів, спортивних куточків	
7	залучення батьків до обговорення стану організації тренувальної діяльності у закладі, що вони відвідують	
8	залучення батьків до обговорення напрямків удосконалення стану організації тренувальної діяльності у закладі, що вони відвідують	
9	заохочення батьків до занять водними видами рухової активності	

5. Проранжуйте запропоновані критерії ефективності організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання, в порядку зростання, де 1 – найбільш ефективні, 10 – найменш ефективні заходи.

№	Критерії ефективності	Місце у рейтингу
1	удосконалення фізичного розвитку	
2	відповідність біологічного віку	
3	підвищення психоемоційного стану	
4	удосконалення рухових якостей	
5	підвищення рухової активності	
6	удосконалення стану дихальної системи	
7	удосконалення навичок із плавання	
8	корекція стану постави	
9	удосконалення фізичного стану	
10	зниження рівня захворювання	
11	підвищення рівня функціонального стану м'язової системи	
12	підвищення рівня шкільної мотивації	
13	підвищення розумової працездатності	

ДОДАТОК М
Анкета самооцінки тренерів

Шановні тренери!

Оцініть Вашу компетенцію з питань організації тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку в спортивних клубах із плавання за 5-бальною шкалою, де 5 – високий рівень, 4 – добрий, 3 – середній, 2 – низький.

№ п/п	Критерій та його показники	Оцінка
	Когнітивний критерій	
1.	рівень знань основних положень дидактики, психології та теорії виховання та досвід їх реалізації у професійній діяльності	
2.	рівень знань основних положень та досвід реалізації теорії та методики фізичного виховання та спортивного тренування	
	Особистісний критерій	
3.	рівень розвитку професійно важливих якостей (комунікативні, моральні, когнітивні, емоційно-вольові, організаторських, стресостійкість)	
4.	рівень розвитку професійної мотивації та активності, ініціативності та зацікавленості до професійної діяльності у якості тренера	
	Діяльнісно-операційний критерій	
5.	рівень розвитку аналітичних здібностей, пов'язаних з аналізом педагогічних явищ, взаємодії учасників педагогічного процесу	
6.	вміння управління педагогічним процесом, прогнозувати його перебіг	
7.	вміння проектувати навчально-тренувальний процес, рівень власного досвіду в побудові навчально-тренувального процесу	
8.	рефлексивні здібності (вміння здійснювати оцінку ефективності навчально-тренувального процесу, проводити аналіз результатів проведеної роботи та приймати управлінські рішення)	
9.	рівень розвитку організаторсько-комунікативних здібностей	
10.	предметно-практичні уміння, щодо аналізу педагогічних ситуацій, навички використання сучасних методик організації та проведення навчально-тренувального процесу, рівень володіння методикою навчання плаванню, власний досягнений рівень фізичної підготовки та зовнішнього вигляду	
	Всього за критеріями	