МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту»

на тему: «**Навчання плаванню дітей 6-7 років на основі модульного підходу**»

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня

Попович Валерії Русланівни

Науковий керівник: д. фіз. вих., професор Шкребтій Ю.М.

Рецензент: канд.. фіз. вих., доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту, Заслужений тренер України Колот А.В.

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № 7 від 28.11.2024 р.)

Завідувач кафедри: Дяченко А.Ю.,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Київ-2024

**ЗМІСТ**

ВСТУП…………………………………………………………………………….5

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПО ОБРАНІЙ ТЕМІ……………………………………………....................................................8

1.1. Інноваційні методи в процесі навчання плаванню дітей дошкільного віку.....................................................................................................8

1.2. Особливості методики навчання плаванню дітей 6-7 років………12

1.3. Особливості фізичного розвитку дітей 6-7 років…………………..24

1.4. Формування рухових навичок у дітей 6-7 років……………………27

Висновки до розділу 1………………………………………………………..…30

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ………………....32

2.1. Методи дослідження………………………………………………...32

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури………………………………………………………………………...33

2.1.2. Педагогічне спостереження………………………………………..34

2.1.3. Метод математичної статистики…………………………………..36

2.2. Організація та проведення дослідження……………………..…….36

2.2.1. Етапи дослідження…………………………………………………36

2.2.2. Характеристика групи спортсменів, які приймали участь в дослідженні............................................................................................................38

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ……………………38

3.1. Навчання плавання дітей 6-7 років на основі модульного підходу.38

3.2. Характеристика вправ для навчання плаванню дітей на основі модульного підходу……………………………………………………………..40

3.3. Обговорення результатів власного дослідження…………………..52

ВИСНОВКИ...........................................................................................................58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ…………………..60

**АНОТАЦІЯ**

Попович В.Р. Навчання плаванню дітей 6-7 років на основі модульного підходу. Створена для здобуття вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ 2024.

Кваліфікаційна робота магістра складається з чотирьох розділів. Об’єкт дослідження – процес початкового навчання плаванню дітей 6-7 років на основі модульного підходу.

Робота присвячена дослідження ефективності модульного підходу до початкового навчання плаванню дітей 6-7 років. У роботі розглядається питання розробки моделі модульного підходу до початкового навчання плаванню дітей 6-7 років, що включає три послідовно модулі, засновані на аналізі науково-методичної літератури.

Предмет дослідження – ефективність модульного підходу до початкового навчання плаванню дітей 6-7 років, що включає оцінку плавальних навичок та порівняння результатів між дітьми, які навчалися за модульною програмою, та дітьми, які навчалися за загальноприйнятою програмою.

Мета дослідження – виявлення ефективності модульного підходу до початкового навчання плавання дітей 6-7 років.

Наукова новизна роботи полягає в розробці конкретної моделі навчання та проведенню експериментального дослідження, що дозволяє чітко визначити переваги модульного підходу у навчанні плаванню дітей молодшого шкільного віку. Теоретична значущість дослідження полягає у його спрямованості на розширення наукових знань, уточнення педагогічних підходів і покращення практики навчання плаванню серед дітей 6-7 років.

**Ключові слова:** навчання плаванню, модульний підхід, плавальні уміння, техніка плавання, діти 6-7 років.

**ANNOTATION**

Popovych V.R. Teaching swimming to children of 6-7 years old on the basis of a modular approach. Created for higher education of the second (master's) level in the specialty 017 Physical Culture and Sports. National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv 2024.

The master's qualification work consists of four sections. The object of research is the process of initial swimming training of children aged 6-7 years on the basis of a modular approach. The work is devoted to the study of the effectiveness of the modular approach to the initial teaching of swimming to children aged 6-7 years. The paper deals with the issue of developing a model of a modular approach to the initial teaching of swimming to children aged 6-7 years, which includes three sequentially studied modules based on the analysis of scientific and methodological literature.

The subject of the study is the effectiveness of a modular approach to the initial teaching of swimming to children aged 6-7 years, including the assessment of swimming skills and comparison of results between children who studied according to a modular program and children who studied according to a generally accepted program. The purpose of the study is to determine the effectiveness of the modular approach to the initial swimming training of children aged 6-7 years.

The scientific novelty of the work is the development of a specific training model and the conduct of an experimental study that allows us to clearly identify the advantages of a modular approach to teaching swimming to primary school children.

The theoretical significance of the study lies in its focus on expanding scientific knowledge, clarifying pedagogical approaches and improving the practice of teaching swimming among children aged 6-7 years.

Key words: swimming training, modular approach, swimming skills, swimming technique, children of 6-7 years old.

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження -** У сучасному освітньому процесі постійно зростає потреба у впровадженні інноваційних методів навчання, які враховують індивідуальні особливості дітей та забезпечують високу ефективність навчального процесу. У літературних джерелах [22, 27, 32, 40, 46, 54] представлена інформація, що стосується питань модульного підходу до навчання плаванню дітей віком 6-7 років як однієї з інноваційних методик, що має на меті підвищення ефективності та якості навчання, а також адаптацію процесу до специфічних потреб кожної дитини. Завдяки модульному підходу, навчальний процес стає більш структурованим та організованим, що дозволяє дітям легше засвоювати нові знання та навички. Кожен модуль концентрується на певному аспекті плавання, що дозволяє глибше занурюватися в матеріал та забезпечує поступове та послідовне освоєння навичок. Це сприяє підвищенню рівня впевненості у дітей, оскільки вони можуть бачити свій прогрес на кожному етапі навчання. Аналіз літератури [3, 32, 38, 45, 53] свідчить про те, що, модульний підхід дозволяє ефективніше використовувати час на заняттях, оскільки інструктор має можливість чітко планувати кожне заняття, зосереджуючись на конкретних цілях та задачах. Це також сприяє зниженню стресу у дітей, оскільки вони навчаються у комфортному для них темпі, отримуючи необхідну підтримку та мотивацію від інструктора. Іншим важливим аспектом модульного підходу є можливість інтеграції різних методик та інструментів навчання, що робить процес навчання більш цікавим та захоплюючим для дітей. Добре відомо [1, 18, 26], що використання ігрових елементів дозволяє створити позитивну атмосферу на заняттях та підвищити мотивацію дітей до навчання. Впровадження модульного підходу у навчання плаванню дітей віком 6-7 років є важливим кроком у напрямку підвищення якості освіти та забезпечення безпеки дітей на воді. Це сприяє не лише розвитку фізичних навичок, але й формуванню у дітей позитивного ставлення до активного способу життя, що є важливим аспектом їхнього загального розвитку та здоров'я.

**Мета роботи** – виявлення ефективності застосування модульного підходу до початкового навчання плавання дітей 6-7 років.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові відомості та науково-методичну літературу, щодо впливу інноваційних методів на процес навчання плаванню дітей дошкільного віку.
2. Провести аналіз методик навчання та особливостей фізичного розвитку дітей 6-7 років.
3. Визначити вплив модульного підходу на ефективність навчання дітей.

**Об’єкт дослідження** – процес навчання плаванню дітей віком 6-7 років.

**Предмет дослідження** – методики та технології модульного підходу до навчання плаванню дітей віком 6-7 років і їхній вплив на швидкість засвоєння навичок, мотивацію та фізичний розвиток дітей.

**Методи дослідження:**

* теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури;
* педагогічне спостереження;
* методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи** полягає у впровадженні інноваційного підходу до навчання плаванню дітей, який не лише підвищує ефективність засвоєння навичок, але й забезпечує психологічний комфорт та фізичний розвиток дітей, що робить навчання більш індивідуалізованим та ефективним.

**Практична значущість** отриманих результатів полягає у підвищенні ефективності навчання плаванню, зниженні ризиків для життя і здоров'я дітей, покращенні їхнього фізичного та психологічного стану, а також у впровадженні інноваційних методик у практику фізичного виховання.

**Структура магістерської роботи:** вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел із 64 найменуваннь, в роботі представлено 7 таблиць. Загальний обсяг 66 сторінок.

**РОЗДІЛ 1**

**АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПО ОБРАНІЙ ТЕМІ**

* 1. **Інноваційні методи в процесі навчання плаванню дітей дошкільного віку**

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку є основою різнобічного розвитку. У період дошкільного дитинства в дитини закладаються основні навички з формування здоров'я збереження, і, як зазначають дослідники [2, 4], це найкращий період для формування корисних звичок, які гармонійно доповнюють процес навчання дошкільнят методів удосконалення та збереження здоров'я призведуть до позитивних результатів.

Одним із ключових способів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей є заняття плаванням. Купання, водні ігри та розваги — це один із найкорисніших видів фізичної активності, що позитивно впливають на здоров'я дітей та зміцнюють їхню нервову систему. Визначено [1, 7, 49, 55], що чим раніше дитина навчиться плавати та звикне до води, тим більше користі плавання принесе її загальному розвитку та здоров’ю.

Ряд авторів дослідив [3, 5, 7, 23], що основними завданнями процесу навчання стають:

1. формування навичок плавання;
2. виховання у дітей стійкої мотивації на здоров'я і здоровий спосіб життя на основі освоєння ними знань про пріоритет здоров'я та механізми життєдіяльності організму людини;
3. зміцнення та охорона фізичного здоров'я дітей.

Перш ніж перейти безпосередньо до розкриття практичної роботи інструктора з фізичної культури, необхідно зупинитися на таких поняттях, як «метод» та «інновації».

Методи у педагогіці часто розглядаються як різні способи досягнення цілей та вирішення освітніх завдань. Термін «інновація» виник у науковій літературі в XIX столітті і спочатку позначав впровадження елементів однієї культури в іншу, що збереглося і до сьогодні в етнографії. Як відомо з літературних джерел [3, 9, 30, 31], педагогічні інновації почали активно вивчатися з кінця 1950-х років у Західних країнах та на початку XXI століття в Україні. Водночас, у спеціалізованій літературі існує певна плутанина між поняттями «нове», «нововведення», «інновація», «інноваційний процес», оскільки вони не завжди є такими однозначними, як здається на перший погляд.

Інновація визначається як нововведення, яке вносить зміни в систему і сприяє її розвитку. Це може включати зміни, що покращують існуючі процеси. Як досліджено [8, 23, 43, 45], не кожне нововведення завжди приносить позитивний результат, оскільки:

Нове може не вирішувати актуальні проблеми конкретної установи.

Кожне нове рішення розроблене для певних умов і задач, які можуть не співпадати з потребами окремих керівників.

Як визначено [9, 10, 17, 25, 31], впровадження нових методів пов'язано з технологічними і особистісними аспектами, що залежать від фахової підготовленості, комунікабельності та інших характеристик.

У дитячому садку, особливо на заняттях з плавання, основною метою є фізичне оздоровлення дітей. Для цього використовується метод плавання, який є комплексною навичкою, що вимагає детального відпрацювання різних елементів, таких як дихання, занурення, спливання та інші. Для навчання плаванню застосовують метод багаторазового повторення вправ.

Автори [21, 32, 35] свідчать, що етоди навчання плавання поділяються на три категорії: наочні, словесні та практичні. Наочні методи включають демонстрацію вправ, показ фотографій і плакатів. Словесні методи застосовуються для пояснень і вказівок, особливо в роботі з молодшими дітьми. Практичні методи передбачають активну вправу, змагальність та контроль. Одним із важливих методів є ігровий, де діти через гру виконують елементи плавання.

Освоєння рухів відбувається через повторення вправ з поступовим збільшенням їх кількості. Важливо змінювати вправи, щоб уникнути стомлення дітей. Для успішного навчання рухи повинні демонструватися інструктором, і цей процес має відбуватися в умовах, аналогічних тим, що будуть на занятті. Відомо [4, 9, 7, 11, 22], що перші етапи навчання доцільно проводити на суші, оскільки час у воді обмежений а також вода може збуджувати дітей, що заважає концентрації. Але й надмірне перебування на суші також може знизити увагу, тому доцільно чергувати вправи на суші та у воді.

Отже, інноваційними методами, що застосовуються в дитячому садку для занять на суші, є:

1. елементи йоги на заняттях з фізичної культури дітей дошкільного віку
2. (дитяча йога відрізняється тим, що всі вправи виконуються в ігровій формі);
3. музично-ритмічні вправи в навчанні плавання дошкільнят; ритміка належить до оздоровчих видів гімнастики та включає прості за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвивальні, танцювальні), які виконують під емоційну ритмічну музику; систематичні заняття ритмікою підвищують рухову активність дітей, формують уміння координувати та узгоджувати рухи з темпом та ритмом музики, дають змогу в рухах виразити свої індивідуальні особливості, допомагають орієнтуватися в просторі;
4. фанк-аеробіка - для цього виду занять характерна особлива техніка рухів: пружна ходьба, більш вільна пластика рук, акцентується на танцювальності та емоційності рухів.

Дослідники зазначають [29, 50], що у дитячому садку на заняттях із навчання плавання дітей дошкільного віку крім стандартного спортивного обладнання використовується модульне обладнання, що сприяє приверненню уваги дітей, створенню емоційного фону заняття та інтересу до них, а також бажання долати труднощі, що виникають, і отримання задоволення. З цією метою використовується значна кількість різноманітних вправ на модулях, які дають змогу правильно відчути положення голови, рук, рухи в тазостегновому суглобі.

Таке обладнання:

1. стимулює та збагачує рухову діяльність дітей;
2. розвиває та вдосконалює рухи;
3. дозволяє вирішувати на занятті найрізноманітніші завдання;
4. сприяє виробленню почуття рівноваги та правильної постави;
5. допомагає дітям набувати впевненості та самостійності.

Показ вправ, особливо тих, що виконуються у воді, є важливою частиною навчання плаванню. Діти не завжди одразу засвоюють правильну техніку виконання нових рухів, тому ці вправи потрібно демонструвати кілька разів, як під час одного заняття, так і впродовж кількох уроків. Найкраще показувати вправу перед її виконанням, виконуючи всі рухи правильно, чітко та без зайвого напруження. Крім того, демонстрація повинна супроводжуватися доступними поясненнями, розповідями та зауваженнями, які стимулюють свідоме й цілеспрямоване оволодіння рухами.

Аналіз авторів [4, 13, 25, 33], з теми плавання, засвідчує велике значення в навчанні плаванню має використання образів. Образні порівняння в назвах і поясненнях вправ допомагають дітям сформувати правильне уявлення про те, як потрібно виконувати рухи, полегшуючи освоєння техніки. Важливо, щоб ці образи були зрозумілі дітям, інакше вони не зможуть ефективно їх повторювати.

Інструктор фізичної культури використовує різні методи для навчання плаванню дітей дошкільного віку, зокрема аквааеробіку, гідроаеробіку, гідропластику, фігурне плавання та синхронне плавання.

Аквааеробіка є популярним видом фізичних вправ для тих, хто вміє плавати, а також для тих, хто не вміє. Однією з її особливостей є виконання вправ у різних положеннях тіла (горизонтальному та вертикальному) як на глибокій, так і на мілкій воді. Гідроаеробіка включає виконання різноманітних вправ у воді під музику, що поєднує елементи плавання, гімнастики та хореографії. Гідропластика дає змогу виконувати рухи повільно, плавно і ритмічно у воді. Фігурне плавання поєднує елементи хореографії та акробатики для виконання різних фігур у воді. Виявлено [4, 9, 33, 54], що синхронне плавання – вид спорту, що включає елементи художньої гімнастики, хореографії та плавання, сприяє розвитку гнучкості та формуванню правильної постави.

* 1. **Особливості методики навчання плаванню дітей 6-7 років**

Існує багато різних методик з навчання плаванню. У методичних рекомендаціях розкривається досвід ефективного навчання плавання з використанням нових методичних підходів, що ґрунтуються на індивідуальних особливостях освоєння плавальних рухів дітьми молодшого шкільного віку. У різних літературних джерелах [10, 33, 40, 51] вказано, що методика ґрунтується на подоланні психологічного бар'єру в плаванні. Результати дослідження чисельних авторів [5, 7, 15, 40, 45, 47] показали, що вирішальна роль належить психічній напруженості тих, хто займається, інакше кажучи, самонавіювана «боязнь».

Зважаючи на ці обставини, програма навчання повинна включати етап подолання стереотипів у людей, які не вміють триматися на воді, і формування правильних уявлень про можливості людини та особливості води. Як досліджено [5, 7, 15, 30, 36, 52], методика навчання має передбачати використання технічних і допоміжних засобів, які будуть застосовуватися на подальших практичних заняттях.

Як зазначають дослідники [3, 9, 44] методика навчання плавання в глибоководному басейні передбачає:

1. Вивчення теорії плавання, основи початкового навчання, техніки плавання, правил поведінки на воді, порятунку потопаючих і техніки штучного дихання, ознайомлення з технікою безпеки.
2. Практичне освоєння елементів початкового навчання в умовах глибоководного басейну, застосування допоміжних засобів, що використовуються під час навчання плавання, оволодіння імітаційними вправами, жестами, що застосовуються в умовах басейну, сигналами.
3. Суворе виконання організаційної основи уроку, його завдання відповідно до програми з навчання плавання, дотримання техніки безпеки.

Найважливішим на практиці є подолання страху не просто до води, як у мілководному басейні, а насамперед до глибини. Доцільно відразу ж використати вхід у воду стрибком з бортика вниз ногами, попередньо переконавши того, хто не вміє плавати, в безпеці його, використовуючи не тільки слово, а й конкретну страховку (жердину, напарника, поплавці і т.д.). Ця вправа дає змогу не тільки подолати страх, а й відчути глибину, плавучість. Результати досліджень авторів [13, 17, 25, 31] показали, що вправи спрямовані на освоєння у воді, як правило, засвоюються успішніше, хоча деякі з них також розв'язують завдання подолання страху перед водою: це серія вправ біля бортика - триматися руками, опускаючись під воду на різну глибину, в різному положенні з підтримкою однією рукою, опускання під воду, відкривання очей, діставання предмета. Після цього можна приступати до вивчення елементів техніки плавання кролем на грудях.

Способи вивчаються окремо за елементами в послідовності:

1. Рух ногами, як у кролі на грудях із затримкою дихання;
2. Рух ногами з диханням, тобто голова опущена у воду, руки витягнуті вперед, при цьому руки можуть бути витягнуті вперед або одна рука притиснута до стегна і навпаки;
3. Рух ногами в кролі на грудях із затримкою дихання і виконанням гребкового руху однією, а потім двома руками.
4. Те саме, але з виконанням дихання під ліву і праву руку;
5. Рух ногами і руками з диханням у кролі на грудях, тобто в повній координації. Паралельно освоюється в такій самій послідовності і спосіб плавання кроль на спині.

Згідно досліджень численних авторів відомо [12, 30, 37], що одним із чинників, що сприяють більш швидкому набуттю плавальної навички, становленню техніки, стало використання допоміжних засобів (дошка для плавання, ласти, «пояс із пінопласту», «повідець»). Як досліджено [12, 23, 33, 56], виконуючи вправи в басейні діти молодшого шкільного віку в експериментальній групі легше переносили відчуття водобоязні та страху, значно раніше, ніж плавці з контрольної групи, починали виконувати гребкові вправи руками як у плаванні стилем кроль на грудях, так і в кролі на спині.

Як відомо [9, 15, 23, 31], до методів навчання спортивного плавання відносяться такі способи і прийоми, застосовуючи які можна домогтися швидкого і якісного вирішення поставлених завдань - освоєння навички плавання.

Під час навчання плавання користуються трьома основними методами: вправи, словесного викладу і наочного навчання.

Під час навчання плавання доводиться багаторазово виконувати кожну вправу, спочатку розучуючи окремі елементи, потім з'єднуючи їх у більш цілісні рухи і, нарешті, у спосіб плавання. Неодноразове повторення вправ для освоєння, закріплення й удосконалення техніки плавання водночас сприяє розвитку опорно-рухового апарату та фізичних якостей тих, хто займається: витривалості, рухливості в суглобах, сили, швидкості та ін. Під час навчання плавання широко використовується «позитивне» перенесення рухових навичок, яке відбувається в тих випадках, коли в структурі рухів, які вивчаються, в їхній головній фазі є велика схожість. Як було визначено [6, 25, 34, 53], в процесі початкового навчання плавання застосовується велика кількість підготовчих і підвідних вправ, які за структурою руху максимально наближаються до навички плавання. Необхідність цих вправ обумовлена особливостями навчання плаванню:

1. Виконання вправ у незвичному середовищі та у горизонтальному положенні тіла.
2. Складніші умови комунікації між педагогом і групою порівняно з іншими видами спорту.
3. Опанування циклічних рухів, що вимагають великої амплітуди.

Показ навчальних варіантів техніки плавання можна проводити з розчленуванням руху на частини, уповільненим виконанням, виділенням головних фаз руху (наприклад, гребка), виконанням вправи з фіксацією основних моментів (наприклад, із зупинкою в основних фазах гребка). Застосування навчальних варіантів показу виправдало себе в практиці початкового навчання плавання. Однак виконання техніки плавання по частинах не може замінити самого плавання. Досліджено [13, 44, 60], що після освоєння техніки плавання в навчальному варіанті її необхідно вдосконалювати не тільки в розчленованому, але обов'язково і в цілісному вигляді.

Кожну вправу, елемент техніки плавання й особливо техніку спортивного способу, що вивчається, слід спочатку демонструвати, звертаючи увагу школярів на найсуттєвіші деталі. Уже розучені вправи потрібно також показувати по кілька разів на уроці, особливо, якщо вони не виходять так, як потрібно. Тут незамінний показ самих хлопців - «чемпіонів» зі ковзання, видихів у воду та з інших вправ. Організаційно таку демонстрацію найкраще проводити в підготовчій частині уроку, коли діти дивляться з бортика, а вчитель може дати супутні пояснення. Таку демонстрацію перед уроком потрібно поєднувати з показом під час самого уроку, залучаючи до атому найкращих у різних видах вправ.

Особливі умови роботи в басейні (шум, віддаленість групи від педагога, вода, що заливається у вуха, заважає чути вказівки вчителя) змушують у процесі навчання плавання застосовувати умовні сигнали та жести. Викладач, який користується жестами й умовними сигналами, значно швидше налагоджує зв'язок із групою, виправляє помилки, пояснює завдання. За допомогою жестів можна подавати команди (наприклад, учитель схрестив передпліччя рук - заняття закінчено, вийти з води), пояснювати, показувати й уточнювати техніку виконання вправ (наприклад, рухами рук показати, як потрібно працювати ногами кролем, брасом), успішно виправляти помилки (наприклад, показати, як повертати, а не піднімати голову на вдих у кролі чи, доторкнувшись рукою до чола, показати, наскільки потрібно занурюватися у воду під час ковзання в брасі). У літературних джерелах авторів [3, 21, 31] представлена інформація, що про більшість жестів, що мають значення команд, потрібно попередньо домовитися з учнями на суші.

Усі методи, що застосовуються в процесі початкового навчання плавання, перебувають у тісному взаємозв'язку. Необхідність застосування тих чи інших методів визначається конкретним навчальним матеріалом уроку, віком тих, хто займається, і їхньою підготовленістю.

Багато авторів [9, 26, 44] наголошують на важливості принципу наочності. Це важлива умова успішності навчання плавання молодших школярів. Наочне сприйняття допомагає зрозуміти сутність руху, дає змогу вибудувати динамічний образ бажаного руху, розвинути в дитини навички управління своїми діями та їхнього контролю, точного розташування тулуба і кінцівок у водному середовищі. У процесі навчання плавання дітей молодшого шкільного віку методи забезпечення наочності сприяють зоровому, слуховому і руховому сприйняттю виконуваних завдань.

Під час навчання плавання застосовуються такі засоби:

1. Загальнорозвивальні та спеціальні фізичні вправи.
2. Підготовчі вправи для освоєння з водою.
3. Навчальні стрибки у воду.
4. Ігри та розваги на воді.
5. Вправи для вивчення та вдосконалення в техніці спортивних способів.

Кожна група вправ різниться за спрямованістю впливу і застосовується для вирішення конкретних завдань процесу навчання. Успішне навчання багато в чому залежить від оптимального поєднання вправ кожної групи, як на різних етапах навчання, так і в окремо взятому уроці. Співвідношення вправ кожної групи між собою залежить від умов навчання, віку і підготовленості тих, хто займається. Так, під час навчання плавання дітей значне місце посідають ігри та стрибки у воду. Досліджено [16, 23, 29, 46], що менші діти за віком, то більше часу на перших уроках приділяється вправам для освоєння з водою.

Під час навчання плаванню використовуються різні засоби, зокрема:

1. Загальнорозвивальні та спеціалізовані фізичні вправи.
2. Підготовчі вправи для знайомства з водою.
3. Навчальні стрибки у воду.
4. Ігри та розваги на воді.

Вправи для вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Як загально відомо [16, 26, 29, 46], кожна група вправ має свою конкретну мету і сприяє вирішенню певних завдань в процесі навчання. Успішність навчання багато в чому залежить від правильного поєднання цих вправ, як на різних етапах навчання, так і під час окремих уроків. Співвідношення вправ у програмі залежить від умов навчання, віку та фізичної підготовленості учнів. Наприклад, для дітей молодшого віку більший акцент на перших уроках ставиться на вправи для знайомства з водою, а також на ігри та стрибки у воду.

Підготовчі вправи для освоєння води можна поділити на п'ять основних підгруп:

Вправи для ознайомлення зі специфічними властивостями водного середовища.

1. Занурення у воду з головою та відкриття очей.
2. Спливання і перебування на воді.
3. Вправи для навчання вдиху-видиху у воду.
4. Ковзання по воді.

Вправи для освоєння води (за винятком вдиху-видиху) виконуються на затримці дихання після вдиху, що сприяє покращенню плавучості і дає можливість швидше зрозуміти, як утримуватися на поверхні води без зусиль. З освоєнням води паралельно вивчаються основні технічні елементи спортивних способів плавання. На перших заняттях особлива увага приділяється ковзанню та вдиху-видиху у воду.

Як загально відомо, [15,17, 20, 28-30, 36] ковзання допомагає виробити рівновагу, зберігати горизонтальне положення тіла та знижує опір води під час плавання. Ці вправи є основою для формування правильного положення плавця і ефективного використання м'язових зусиль для підтримання цього положення.

Оскільки основною діяльністю молодших школярів є гра, вправи з плавання повинні мати ігрову спрямованість, використовуючи сюжетно-образні назви та прийоми наслідування. Ігровий метод сприяє зацікавленості дітей, дозволяє збільшити кількість повторень одних і тих самих вправ і використовувати різні вихідні положення. Ігровий метод включає такі особливості:

1. Емоційність і змагальний дух.
2. Можливість застосовувати навички в умовах гри.
3. Розвиток ініціативи і самостійності у прийнятті рішень під час гри.
4. Комплексне вдосконалення фізичних і моральних якостей.

Деякі автори пропонують нетрадиційні методики під час початкового навчання плавання. Так, наприклад, дослідники вважають [3, 18, 27, 37, 49], що початкове навчання техніки спортивних способів плавання являє собою структурну єдність п'яти елементів: це рухи ногами, рухи руками, рухи тулубом, рухи головою і дихальні рухи. В процесі аналізу літературних джерел виявлено [15, 22, 27, 37, 49], що перші чотири компоненти досить докладно описані в спеціальних виданнях, а останньому присвячено мало інформації. Деякі автори [3, 22, 29, 31, 43] пропонують нетрадиційні методики під час початкового навчання плавання.

- Не використовуються підтримувальні предмети (дошки, кола), а також страховка під спину або живіт під час плавання на грудях;

- Не виконуються біля опори вправи, пов'язані з просуванням;

- Пропонуються більш продуктивні прийоми адаптації до водного простора;

- Змінено послідовність навчання рухів способом кроль на грудях (навчання починається з рухів руками, тому що саме руки створюють основну рушійну силу);

- Для правильного засвоєння плавальних рухів широко використовуються контрастні вправи, спрямовані на отримання протилежного ефекту.

Заняття проводяться за типом кругового тренування, де основні плавальні навички та елементи техніки освоюються на мілководді, а вдосконалюються на глибокій воді.

Дослідники зазначають [13, 50], що за основу техніки плавання можна обрати:

1. основи техніки плавання;
2. затримка дихання;
3. лежання на спині;
4. лежання на грудях;
5. ковзання на грудях;
6. ковзання на спині;
7. ковзання на боці;
8. обтічність тіла;
9. плавучість тіла.

Як відомо [13, 27, 45] заняття слід розпочинати на суші з розминки та спеціальних вправ для обраного способу плавання, до якої входить:

1. стандартна розминка;
2. спеціальні вправи з навчання ковзання на грудях;
3. навчання диханню;
4. кроль на грудях (рухи ногами, дихання, рухи руками, рухи рук і дихання, загальне узгодження рухів);
5. кроль на спині (рухи ногами, рухи руками, загальне узгодження рухів);
6. дельфін (рухи ногами та тулубом, рухи руками і дихання, узгодження рухів);
7. брас (рухи ногами, рухи руками і дихання, узгодження рухів).

Початкове навчання у воді слід починати розучувати вправи спочатку з нерухомою опорою, потім з рухомою і без опори. Послідовність навчання така:

1. дихання;
2. ковзання по воді;
3. рух ногами;
4. кроль на грудях;
5. кроль на спині;
6. дельфін;
7. брас.

Автори вважають [7, 9, 13], що навчання плаванню потрібно здійснювати в такій послідовності способів плавання:

1. брас (рис. 1.1);
2. кроль на грудях (рис. 1.2);
3. кроль на спині (рис. 1.3);
4. дельфін (рис. 1.4).



Рис. 1.1. Брас



Рис. 1.2. Кроль на грудях



Рис. 1.3. Кроль на спині



Рис. 1.4. Дельфін

Згідно з дослідженнями численних авторів [21, 25, 48] основною формою занять при навчанні плаванню є урок, який поділяється на три частини: підготовчу, основну та заключну. Вступна частина уроку проводиться на суші і включає перевірку присутніх, пояснення завдань уроку, виконання знайомих загальнорозвивальних вправ і ознайомлення з елементами техніки рухів, які будуть виконуватися у воді. Це дозволяє підготувати учнів до виконання основної частини заняття. У основній частині уроку діти звикають до води, освоюють елементи техніки нових рухів, вивчають техніку плавання і виконують ігри у воді. Заключна частина має на меті зниження фізичного та емоційного напруження, зокрема через спокійне плавання та виконання дихальних вправ. Урок завершується підбиттям підсумків, задаванням домашнього завдання та організованим виходом із басейну.

Як загально відомо [3, 7, 16, 21, 32, 40], у процесі навчання застосовуються різні засоби та методи, щоб максимально ефективно вирішити завдання уроку. Ці завдання включають навчання дітей впевнено триматися на воді, сприяння зміцненню здоров'я та фізичного розвитку, а також закладання основ для подальших занять плаванням. Згідно досліджень [3, 10, 15, 31], основні цілі початкового навчання плаванню включають:

1. Навчання дітей впевнено триматися на воді.
2. Використання всіх чинників, що сприяють зміцненню здоров'я та фізичному розвитку.
3. Закладання основ для подальших занять плаванням.

Завдання, що вирішуються на цьому етапі:

1. Зміцнення здоров'я та загартовування організму.
2. Вивчення техніки плавання на спині та на грудях.
3. Оволодіння навичкою плавання як життєво необхідною.
4. Розвиток фізичних якостей.
5. Ознайомлення з правилами безпеки на воді.
6. Виховання моральних якостей.

Виявлено [17, 19, 27], шо під час навчання плавання застосовуються такі групи вправ:

1. Загальнорозвивальні вправи.

1. Спеціальні фізичні вправи у воді для вивчення техніки плавання.
2. Прості стрибки у воду.
3. Ігри та розваги на воді.

Досліджено [31, 45], що кожна група вправ має чітку мету і виконується для досягнення конкретних завдань на різних етапах навчання плаванню.

* 1. **Особливості фізичного розвитку дітей 6-7 років**

Для правильного фізичного виховання в процесі плавальної підготовки викладачеві необхідно знати і враховувати вікові особливості молодших школярів.

З 4 років починається період першого дитинства, який закінчується в 7 років. У цей період деякі дослідники [19, 31, 37, 54] відзначають невелике збільшення швидкості росту, називаючи його «першим ростовим стрибком». Нервовій системі належить провідна роль у процесі життєдіяльності людини.

Як досліджено [2, 30, 31, 35, 49], анатомічний розвиток нервової системи в основному завершується в дошкільному та молодшому шкільному віці. Проте сила і врівноваженість нервових процесів у цей період ще недостатньо розвинені, що може призвести до швидкого виснаження клітин кори головного мозку і швидкого стомлення при неправильному спортивному навантаженні. Висока збудливість, пластичність і реактивність нервової системи у дітей 5-10 років сприяє швидкому освоєнню рухових навичок. Однак для дітей молодшого шкільного віку характерна підвищена збудливість і слабкість гальмівних процесів, що спричиняє швидку стомлюваність. З цієї причини важливо ретельно дозувати навантаження на уроках, оскільки діти цього віку не здатні точно оцінити рівень втоми і не можуть описати свої відчуття.

Залози внутрішньої секреції виконують важливу роль у реакціях організму на різні зовнішні чинники, зокрема фізичні навантаження. У дітей молодшого шкільного віку спостерігається підвищена активність таких залоз, як гіпофіз, шишкоподібна залоза, щитоподібна залоза та наднирники, що сприяє високій пластичності організму. Однак це також веде до переважання збудження в нервовій системі та некоординованості рухів.

Серцево-судинна система в організмі дітей молодшого шкільного віку забезпечує обмін речовин, доставку кисню та поживних речовин до тканин і виведення продуктів обміну. У цьому віці завершуються морфологічні зміни в серці та кровоносних судинах, і регуляція роботи серцево-судинної системи стає більш досконалою. Вени в дітей цього віку є відносно тонкими і менш розвиненими, ніж артерії, а капіляри мають більший просвіт порівняно з дорослими, що веде до відносно низького тиску в судинах.

Дані спеціальної літератури свідчать, що [2, 16, 43, 46] у молодшому шкільному віці в дітей спостерігається нерівномірний ритм роботи серця. Після короткочасного збільшення частоти ударів серця настає різке сповільнення, яке збігається з фазою видиху. Однак дихальна аритмія серця в дітей цього віку є нормальним фізіологічним явищем. Швидкість руху крові по судинах у дітей більша, ніж у дорослих. Забезпечуючи інтенсивний обмін речовин організму, що росте, серце дитини виконує відносно велику роботу порівняно із серцем дорослої людини. Серце дитини має велику лабільність і порівняно легко справляється з підвищеними вимогами та відхиленнями від нормальної діяльності. Перебудова роботи серця відбувається швидко, відповідно до характеру діяльності дитини. Однак під час занять фізичними вправами зловживати цим не слід. Як загально відомо, [33, 36, 41] кістки в організмі людини виконують різноманітні функції. Кістки черепа, таза, грудної клітки оточуючи найважливіші органи (серце, мозок, легені та багато інших), виконують захисну роль, зберігаючи їх від зовнішнього впливу. Кістки ніг, рук і хребта виконують опорні функції. Разом із м'язовою системою скелет становить опорно-руховий апарат, який є основою рухової діяльності людини. Кістки в дітей менші і розміром і хімічним складом та внутрішньою будовою, ніж у дорослої людини. У дітей 7-10 років у кістках дуже багато дрібних артерій. Це забезпечує хороший приплив крові. У кістках у дитини органічних речовин дещо більше, ніж неорганічних, що забезпечує їм еластичність і пружність. Під впливом різноманітних причин кістки дітей можуть бути пошкоджені та деформовані. Треба констатувати той факт [2, 36, 42, 57], що для формування правильної та красивої постави велике значення має пропорційний розвиток м'язів передньої, задньої, бічних поверхонь тіла.

Дані спеціальної літератури [5, 17] свідчать, що розвиток маси та сили м'язів у дітей дошкільного, молодшого та середнього шкільного віку відбувається нерівномірно. У молодшому шкільному та дошкільному віці м'язи кінцівок розвинені меншою мірою, ніж м'язи тулуба. М'язи мають тонкі волокна, містять багато води та бідні на білок і жири. Усі рухи людини здійснюються завдяки скелетній мускулатурі. М'язи дитини значно відрізняються від м'язів дорослої людини не тільки своїм об'ємом і величиною сили, а й будовою, хімічним складом. У дітей 7-10 років ріст м'язової маси відбувається інтенсивніше, ніж у дошкільнят, помітно зростає фізіологічний поперечник м'язів, м'язи згиначі розвиваються значно швидше, ніж м'язи розгиначі, м'язи передньої поверхні тіла краще розвиваються, ніж м'язи спини. Це може бути однією з причин викривлення хребта в грудній його частині, появи сутулуватості. Досліджено що [13, 27, 42, 54], у комплексах фізичних вправ значне місце мають посідати вправи для зміцнення м'язів спини та плечового пояса. У дітей 7-10 років ріст м'язів супроводжується ускладненням їхньої будови та розвитком нервового апарату. При цьому в дітей порівняно добре розвинена швидкість, частота руху і здатність до точності диференціювання параметрів простору і часу, що дає змогу учням легко опановувати координаційно складні навички та розвинути швидкість рухів. М'язова робота поділяється на статичну та динамічну. Під час динамічної роботи фаза скорочення чергується з фазою напруження. При статичній же роботі м'язи тривалий час перебувають у стані напруження. Тому за статичної стомлення настає швидше, ніж за динамічної роботи. Можна зробити висновок, що вправи статичного характеру під час занять із молодшими школярами застосовувати не можна. Склалося певне розуміння [2, 19, 32, 46], що під впливом систематичних занять фізичними вправами м'язова система дітей розвивається і міцніє значно швидше.

Під час регулярних занять плаванням у дітей спостерігається помітне збільшення об'єму грудної клітки та поліпшення її форми. Проте дихальна система залишається недостатньо розвиненою: через слабкість м'язів, що відповідають за дихання, у молодших школярів дихання залишається прискореним і поверхневим. У видихуваному повітрі міститься лише 2% вуглекислоти, на відміну від 4% у дорослих. Це означає, що дихальна система дітей працює менш ефективно. Досліджено [29. 47, 51] що, на кожен об'єм повітря, який потрапляє в легені, дитячий організм засвоює менше кисню (приблизно 2%), порівняно з дорослими (близько 4%). Затримка або ускладнення дихання під час фізичних навантажень у дітей призводить до швидшого зниження рівня кисню в крові (гіпоксемії). Морфологічний розвиток органів травлення здебільшого закінчується в середньому шкільному віці. Розвиток видільної системи відбувається досить швидко і вже в дошкільному віці функція нирок навіть в умовах підвищеного фізичного навантаження відповідає рівню дорослих.

* 1. **Формування рухових навичок у дітей 6-7 років**

Як досліджено [1, 3,5, 10, 41], старший дошкільний вік є критичним для розвитку рухової активності у дітей, оскільки вони мають велику творчу уяву і прагнуть активно рухатися, щоб задовольнити свою природну потребу в рухах. До моменту вступу до школи в дітей повинні бути сформовані основні рухові навички, такі як ходьба, біг, метання, стрибки, лазіння та участь у спортивних іграх і вправах. Виявлено [33, 40, 43, 54], якщо одна з рухових якостей у дитини розвинена недостатньо, це знижує її здатність освоювати нові рухові вміння і зменшує загальну рухову активність.

Чисельні літературні джерела [16. 28, 46, 54] свідчать, що дітям віком 7-9 років рекомендуються вправи основної гімнастики, такі як ходьба, біг, лазіння по похилій лавці або гімнастичній стінці, кидання та ловля м'ячів, метання в ціль, перелазання через перешкоди висотою до 1 метра, перенесення м'ячів, вправи на рівновагу, стрибки в довжину та висоту до 80 см, а також акробатичні вправи (перекиди, перекати, стійка на лопатках). У процесі навчання важливо застосовувати методи показу та пояснення вправ у доступній та зрозумілій формі, акцентуючи увагу на правильному виконанні дій.

Як відомо [15, 26, 29, 33], у дітей цього віку рухові навички формуються повільніше, ніж у старших, і їхнє виконання часто супроводжується переміщенням між вдалими та невдалими спробами. Для ефективного освоєння рухових навичок важливо повторювати вправу 6-8 разів протягом заняття, зберігаючи один темп і вихідну позицію. Чим складніше виконання вправи, тим більше проявляється процес поступового формування навичок.

У теорії фізичного виховання рухове вміння визначається як ступінь володіння технікою дії, що вирізняється особливою підвищеною концентрацією уваги на складові операції та нестабільними способами розв'язання рухового завдання. Основою рухового вміння є творчий пошук, оцінка та порівняння способів виконання рухів, з'єднання їх у цілісну рухову дію. Рухове вміння поступово переходить у навичку.

Рухова навичка - це ступінь володіння технікою дії, за якого управління рухами здійснюється автоматизовано і дії відрізняються високою надійністю. Формування рухової навички являє собою процес утворення динамічного стереотипу під час взаємодії першої та другої сигнальних систем із переважним значенням другої сигнальної системи. Характерними особливостями рухової навички є; автоматизований характер як деяких операцій, так і дії цілком; висока швидкість дії; стабільність підсумків дії; надійність і міцність - навичка не зникає навіть за тривалих перерв. У формуванні рухової навички дослідники [40, 51, 60-64] виділяють три стадії:

1. Формування початкового вміння - стадія, коротка за часом. Це стадія, rоли діти вперше стикаються з новим рухом, вони починають ознайомлюватися з ним, освоюючи його основні елементи. Стадія характеризується широким іррадіюванням процесу збудження в корі головного мозку і недостатністю внутрішнього гальмування. Через це у дітей можна спостерігати недостатню впевненість у рухах, підвищену напругу в м'язах, надлишкові рухи та невірне орієнтування в просторі.

2. Процес спеціалізації умовного рефлексу — це етап, який триває довше за початковий. На цьому етапі, через багаторазові вправи, точність виконання рухів у дітей поступово покращується. Це відбувається завдяки вдосконаленню окремих рухових рефлексів та їх інтеграції в загальну систему.

3. Як досліджено [14, 26, 29, 32], стабілізація навички, зміцнення динамічного стереотипу, що відповідає основному варіанту дії. Дитина оволодіває навичкою. Рухи стають свідомими та економними. Вона впевнено і самостійно виконує дію, розуміє її головну мету і здатна творчо застосовувати набутий навик у реальних ситуаціях. Ґрунтуючись на закономірностях формування рухових навичок у теорії та методиці фізичного виховання дитини, педагог вирішує практичні завдання навчання.

Дані спеціальної літератури свідчать [56,60, 62, 64], що кожному етапу розвитку навички відповідає певний етап навчання:

1. Початкове освоєння рухової дії — перший етап, на якому завданням є знайомство дитини з новими рухами та створення уявлення про їх виконання.
2. Поглиблене освоєння рухів — другий етап, коли точність виконання вправи поступово покращується через коригування техніки.
3. Закріплення та вдосконалення рухової дії — третій етап, на якому рухи стають автоматичними, а зайві елементи усуваються.

Добре відомо [15, 33, 37, 56], на першому етапі (освоєння руху) ставиться мета ознайомити дитину з новими рухами, створити чітке уявлення про них. Для цього використовуються різні аналізаторні системи — зорові, слухові, рухові — що допомагають активізувати свідомість дитини. Це, зазвичай, відбувається в середніх та старших групах дитячих садків.

Як відомо з літературних джерел [1, 7, 11, 41], педагог використовує методику початкового освоєння руху, яка включає кілька етапів:

а) чіткий показ руху педагогом;

б) детальне пояснення рухів із супроводженням словом;

в) виконання вправи дитиною.

Визначено [7, 8, 25, 43], що показ вправи здійснюється педагогом точно і в належному темпі, що зацікавлює дитину та формує позитивне емоційне ставлення до вправи. Деталізований показ руху з поясненнями допомагає дитині орієнтуватися у просторі, розвивати просторове сприйняття і засвоювати терміни, такі як «ліворуч», «праворуч», «вправо», «вліво».

Після показу діти самостійно виконують вправу, перевіряючи правильність виконання за допомогою вказівок педагога. Вихователь виправляє помилки, уточнює рухи, щоб досягти правильного виконання.

Ряд авторів дослідив [51, 56, 58, 62], що на другому етапі (поглиблене освоєння руху) уточнюється техніка виконання, виправляються помилки, а на третьому (закріплення і вдосконалення) повторювані рухи стають більш економними і точними, зайві рухи зникають, а правильні закріплюються через вербальні корекції педагога.

**Висновки до розділу 1**

Проблема навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку залишається нагальною і заслуговує на особливу увагу. Її можна розділити на дві основні складові: по-перше, значна частина дітей не лише не володіє навичками плавання, але й не вміє утримуватися на воді; подруге, через молодий вік ці діти належать до підвищеної групи ризику, оскільки вони можуть потонути навіть у неглибоких водоймах. Багато авторів, вирішуючи цю проблему, присвятили свої дослідження пошуку найоптимальніших методик початкового навчання плавання у дітей. Вони зазначають, що важливо не лише навчити дитину технічно правильно виконувати рухи у воді, але й подолати страх перед водою та прищепити їй любов до плавання. Для цього використовуються різноманітні методики, які враховують психологічні та фізіологічні особливості дітей. Таким чином, проблема навчання плавання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є надзвичайно важливою з огляду на їхню безпеку та розвиток. Розробка та впровадження ефективних методик навчання, що враховують індивідуальні особливості дітей, дозволяє не лише знизити ризик нещасних випадків на воді, але й сприяти фізичному розвитку та зміцненню здоров'я молодого покоління. Подолання страху перед водою та формування позитивного ставлення до плавання є ключовими елементами в успішному навчанні дітей плаванню, що вимагає висококваліфікованого підходу та врахування сучасних педагогічних і психологічних знань.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

Для вирішення завдань дослідження в нашій роботі були застосовані такі методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження.
3. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, а також використання мережі Інтернет дозволили провести детальне дослідження літератури з теми роботи, що допомогло сформулювати проблему, визначити актуальність досліджуваних питань і оцінити результати власних досліджень.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури

У ході роботи було проаналізовано [3, 9, 18, 30, 51, 56] монографії, публікації у наукових збірниках, дисертації, автореферати, підручники, а також навчальні та методичні посібники. Ретельно вивчено вітчизняні та зарубіжні джерела [13, 22, 31, 46, 56], що дозволило оцінити сучасний стан проблеми, обґрунтувати важливість теми дослідження і визначити завдання та методи роботи.

В ході роботи проаналізовано фахову науково-методичну літературу , в якій відображені питання, що стосуються теоретичних основ навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. Систематизація даних спеціальної літератури і джерел інтернет дозволи обґрунтувати і надати практичного змісту принципам модульного підходу, що дозволило сформувати структуру дослідження, виявити її основні компоненти, установити взаємозв’язок між компонентами модульного підходу.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури

Теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних фахової науково- методичної літератури здійснювалися з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення стану актуальності питань, що вивчаються, а також формулювання мети і завдань дослідження.

У роботі розглянуто монографії, публікації у збірниках наукових праць, дисертації та автореферати дисертаційних робіт, підручники, навчальні, навчально-методичні і методичні посібники [3, 9, 18, 30, 51, 56]. Було досліджено сучасні зарубіжні та вітчизняні літературні та інформаційні джерела [13, 22, 31, 46, 56], що дозволило оцінити стан проблеми, обґрунтувати актуальність теми дисертаційного дослідження, поставити завдання та обрати відповідні методи дослідження.

В ході роботи проаналізовано фахову науково-методичну літературу [13, 15, 17, 32, 45], в якій відображені питання, що стосуються теоретичних основ навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. Систематизація даних спеціальної літератури і джерел інтернет дозволи обґрунтувати і надати практичного змісту принципам модульного підходу, що дозволило сформувати структуру дослідження, виявити її основні компоненти, установити взаємозв’язок між компонентами модульного підходу.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження здійснювалось протягом тренувального процесу на базі спорткомплексу «Олімпійський стиль» Національного університету фізичного виховання та спорту України протягом 2024 року. Обʼєктом спостереження були діти віком 6-7 років у складі 48 осіб (25 хлопчиків і 23 дівчинки), які були розділені на дві групи, контрольну та експериментальну. Для визначення ефективності моделі модульного підходу до навчання плавання в обстеженого контингенту проводилося дослідження їхнього рівня плавальної підготовленості за допомогою спеціальних тестів. Діти експериментальної групи пройшли навчання за трьома запропонованими модулями в обсязі 60 год. Учні контрольної групи в тому ж обсязі годин займалися за загальноприйнятою програмою.

Основним завданням було порівняння збір інформації у вільному доступі мережі інтернет, також соціальних мережах спортсменів, та отримання інформації про вплив антропометричних показників у веслуванні на байдарках.

2.1.3. Методи математичної статистики

Для аналізу експериментальних даних використовували загальноприйняті методи математичної статистики. Відомо [37, 39, 58, 63], що ці методи включають в себе різноманітні статистичні тести, такі як середнє арифметичне значення результатів тестування, стандартна помилка середнього арифметичного значення, t-критерій Стьюдента .

Примітка. табл. 2.1 і табл. 2.2 М – середнє арифметичне значення результатів тестування; m –стандартна помилка середнього арифметичного значення; t - t-критерій Стьюдента; p - рівень значимості; КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Таблиця 2.1

Плавальна підготовленість дітей 6-7 років контрольної та експериментальної груп перед освоєнням способів плавання

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | КГ / CG  М ± m | ЕГ / EG  М ± m | p | t |
| «Зірочка» на грудях (с) | 5,1 ± 0,5 | 4,8 ± 0,4 | > 0,05 | 1,1 |
| Ковзання на грудях (м) | 3,3 ± 0,3 | 3,5 ± 0,2 | > 0,05 | 0,9 |
| «Поплавок» (с) | 4,8 ± 0,2 | 4,9 ± 0,3 | > 0,05 | 0,8 |
| Затримка дихання на вдиху з зануренням у воду (с) | 13,8±3,2 | 16,5±1,2 | > 0,05 | 7,3 |

Таблиця 2.2

Час плавання на відстань 25 метрів у різний спосіб дітьми 6-7 років контрольної та експериментальної груп на другому етапі дослідження

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | КГ / CG  М ± m | ЕГ / EG  М ± m | p | t |
| Плавання кролем на грудях | 40 ± 5,5 | 35 ± 5,2 | р < 0,05 | 2,4 |
| Плавання кролем на спині | 45 ± 7,6 | 43 ± 6,8 | р < 0,05 | 1,5 |

**2.2. Організація та проведення дослідження**

2.2.1. Етапи дослідження

Як відомо [18, 22, 32], організація дослідження передбачає проведення експерементального навчання за допомогою модульного підходу, що містила три модулі, які послідовно вивчали.

Перший модуль включав вправи для освоєння таких елементів: занурення у воду та набуття навички спливання і лежання на воді в горизонтальному положенні; занурення і видихи у воду; вправи на ковзання, яке є відправною точкою для навчання полегшених і далі спортивних способів плавання. Причому, в кожній групі підготовчих вправ для освоєння з водою були використані найпростіші ігри.

У другому модулі були застосовані вправи для освоєння полегшених способів плавання: кроль з укороченими гребками руками (одночасно і поперемінно); плавання на спині за допомогою поперемінних рухів ногами і укорочених гребків руками (одночасно і поперемінно).

До цього модуля також увійшли сюжетні ігри (Водолази, Карасі та Коропи, Риби та сітка).

Третій модуль містив вправи на формування опорного гребка, елементи спортивних способів плавання, а також змагальну діяльність у вигляді естафет (торпеди на грудях і на спині, кроль на грудях і на спині).

2.2.2. Характеристика групи спортсменів, які приймали участь в дослідженні

Для оцінки ефективності розробленої моделі модульного підходу навчання плавання було проведено педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь діти 6-7 річного віку у складі 48 осіб (25 хлопчиків і 23 дівчинки), які були розділені на дві групи, контрольну та експериментальну. Діти експериментальної групи пройшли навчання за трьома запропонованими модулями в обсязі 60 год. Учні контрольної групи в тому ж обсязі годин займалися за загальноприйнятою програмою.

По завершенню кожного модуля було проведено контрольний зріз на предмет набутих плавальних умінь у кожній групі.

**РОЗДІЛ 3**

**РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

**3.1. Навчання плавання дітей 6-7 років на основі модульного підходу**

Нині залишається актуальною проблема навчання плавання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, яка має велике значення для забезпечення їхньої безпеки на воді та здоров'я в цілому. В результаті аналізу літературних джерел виявлено [7, 13, 25, 48], що цій проблемі можна виокремити дві основні причини: по-перше, значна кількість дітей у цій віковій групі не лише не вміють плавати, а й не можуть утримуватися на воді, що підвищує ризик травмування та нещасних випадків. По-друге, цей контингент належить до підвищеної групи ризику через вікові особливості: в силу своєї незначної фізичної сили і недостатнього досвіду діти можуть легко піддатися паніці і потонути навіть у неглибокій водоймі, де доросла людина почувалася б у безпеці.

Багато авторів [3, 9, 31, 44], вирішуючи цю проблему, присвятили свої дослідження пошуку найоптимальніших методик початкового навчання плавання. Вони зосереджуються на різних аспектах, таких як вивчення питань безпеки на воді, створення програм, спрямованих на підвищення мотивації дітей до регулярних занять плаванням, а також розробка методик, які враховують індивідуальні особливості кожної дитини, зокрема її фізичні можливості, емоційний стан та швидкість засвоєння нових навичок. Крім того, спеціалісти працюють над методами, що забезпечують ефективне і безпечне навчання, яке не лише розвиває навички плавання, а й сприяє загальному фізичному розвитку дитини.

Як визначено [1, 4, 29, 32], одним з перспективних напрямів у цьому контексті є використання модульного підходу, який забезпечує комплексний і поетапний розвиток навичок плавання. Модульний підхід дозволяє структурувати навчальний процес на окремі блоки (модулі), кожен з яких має конкретні цілі та завдання, такі як розвиток координації рухів, тренування дихання під час плавання, освоєння різних стилів плавання тощо. Це дозволяє адаптувати програму навчання під індивідуальні потреби та рівень підготовки кожної дитини, що значно підвищує її мотивацію та інтерес до занять. Кожен модуль спрямований на поетапне оволодіння навичками плавання: від базових вправ на тримання на воді до вдосконалення техніки різних стилів плавання, таких як кроль, брас або спина. Використання модульного підходу також сприяє більш гнучкому та систематичному контролю за успіхами дітей, що, в свою чергу, підвищує ефективність навчання та забезпечує максимальну безпеку під час занять у воді.

Автори [23, 29, 32] вважають, що модульний підхід до навчання плавання відкриває нові можливості для систематичного розвитку дітей, забезпечуючи кожному учню індивідуальний темп засвоєння матеріалу та оптимальні умови для успішного оволодіння плавальними навичками. Кожен модуль розроблений з урахуванням конкретного рівня підготовки та вікових особливостей дітей, що дозволяє поступово ускладнювати завдання, переходячи від простіших до більш складних елементів плавання.

Наприклад, на початкових етапах діти знайомляться з водою, вчаться правильно триматися на поверхні, занурюватися і спливати, що допомагає їм подолати страх перед водою та сформувати базові навички, необхідні для подальшого навчання. Наступні модулі спрямовані на розвиток технічних аспектів плавання, таких як координація рухів, синхронізація роботи рук і ніг, правильне дихання під час плавання. Склалося певне розуміння [15, 23], що кожен етап навчання враховує індивідуальні потреби дитини, забезпечуючи їй можливість повторювати та закріплювати навички стільки разів, скільки потрібно для впевненого виконання.

Завершальні модулі включають освоєння та вдосконалення технік різних стилів плавання. Діти вивчають кроль на грудях, кроль на спині, брас та інші стилі, що дозволяє їм розвивати різноманітні рухові навички, підвищувати витривалість та впевненість у власних силах. Модульний підхід також передбачає регулярний моніторинг прогресу кожної дитини, що дає можливість інструктору своєчасно вносити корективи у навчальний процес, забезпечуючи ефективність занять.

Крім того, модульна система дозволяє враховувати психологічні аспекти навчання, створюючи позитивну атмосферу на заняттях та підтримуючи інтерес дітей до плавання. Завдяки чіткій структурі модулів, діти можуть бачити свій поступовий прогрес, що мотивує їх до подальших занять. Це особливо важливо для дітей молодшого віку, оскільки успішне виконання завдань кожного модуля сприяє розвитку впевненості в собі та формуванню позитивного ставлення до плавання як до виду фізичної активності.

**3.2. Характеристика вправ для навчання плаванню дітей на основі модульного підходу**

**Мета 1 модуля**: Ознайомити дітей з водою, створити комфортні умови для їхнього першого знайомства з водним середовищем, допомогти їм подолати страх перед водою та розвинути базові навички, які є основою для подальшого навчання плавання. Як досліджено [11, 15, 26, 41], на цьому етапі важливо не лише навчити дітей основних технік, але й сформувати у них позитивне ставлення до води та занять плаванням. Як відомо [8, 13, 20, 43], важливе місце в оволодінні навичками плавання у дітей молодшого шкільного віку посідає етап початкового навчання плаванню. При застосуванні природних факторів і спеціальних вправ, які виконуються на суші і на воді можна за короткий час досягти потрібного ефекту в підвищенні плавальної техніки дітей. Фізичні вправи чудово впливають на всебічний розвиток дітей: формується і розвивається внутрішній світ, думки, почуття, моральні якості, рухи, координація, імунітет. Існує багато підходів до техніки тренувань і багатий вибір вправ з плавання для юних плавців.

Правильно організований процес навчання плаванню має високий виховний ефект. Підвищуються не тільки рухові навички, а й розвиваються знання, фізичні та розумові здібності, вольові якості. Також з’являється свідоме та відповідальне ставлення до вчинків і стосунків з однолітками. Основна мета підготовки юних плавців — насамперед навчити їх впевнено і безстрашно триматися на воді, максимально використовувати всі фактори, що сприяють зміцненню здоров'я.

Починаючи навчати дітей плавати, тренери встановлюють міцну основу для подальшої навчальної діяльності в цьому виді спорту. Виховують інтерес і любов до води.

Важливим етапом цього модуля є подолання страху перед водою, що є ключовим аспектом для багатьох дітей. Тут основну роль відіграє терпіння та поступовий підхід: діти повинні мати можливість поступово знайомитися з водою, починаючи з найпростіших завдань. Інструктор може використовувати різні ігрові методи, щоб перетворити процес на захоплюючу пригоду, а також залучати дитину до спільної діяльності з іншими дітьми, щоб зменшити тривогу і підвищити впевненість у собі.

Навчання основних навичок, таких як занурення, спливання, лежання на воді та ковзання, є наступним кроком у цьому модулі. Спочатку діти вчаться правильно занурювати обличчя у воду, видихати повітря під водою та спливати на поверхню. Це дає їм базові знання про поведінку тіла у воді та контроль дихання, що є необхідним для подальшого навчання плавання. Після цього, діти знайомляться з технікою лежання на воді, що допомагає їм зрозуміти принципи підтримки тіла на поверхні. Це особливо важливо для розвитку впевненості у власних силах та підготовки до більш складних вправ.

В першу чергу дитина повинна позбутися страху води. Навчання можна починати з веселих ігор і плескання у воді. Наприклад, тренер вчить дітей різними способами пересуватися по дну басейну. Потім дитина має освоїти техніку занурення у воду, щоб спокійно відкрити очі під водою та мати можливість орієнтуватися. Далі йде важкий процес навчання видихів у воду та лягання на воду грудьми та спиною.

Навчити дітей правильній техніці дихання під час плаванням можна за допомогою таких кроків:

1. Стати у воду по груди обличчям до стінки басейну.
2. Покласти руки на край басейну.
3. Прогнутися в попереку, вдихнути і опустити обличчя у воду.
4. Повільно, але сильно видихнути повітря з легенів через рот і ніс.
5. Нахилити голову набік, видихаючи до поверхні води.
6. Коли рот дитини вирине над водою, вдихнути.
7. Вправу повторюють, потягнувшись то в праву, то в ліву сторону.

Під час руху вперед у більшості плавальних гребків фокус полягає в тому, щоб видихнути носом і ротом, коли голова під водою, а потім мати можливість підняти голову з води, щоб зробити повний вдих, перш ніж опускати голову під воду. Необхідно навчити дітей синхронізувати дихання з гребками, щоб зменшити втомлюваність плавців. Це також допоможе дітям робити більш швидкі та скоординовані рухи у воді.

Удари ногами є базовою основою для багатьох складніших плавальних рухів. Плавці-початківці можуть практикувати удари ногами, тримаючись за край басейну, дозволяючи своєму тілу спливти вгору та виконувати удари ногами, утримуючи верхню частину тіла над водою. Діти також можуть використовувати кікборд для підтримки тіла, коли звикнуть бити ногами та рухатися вперед у воді. Після освоєння ударів ногами, дітям буде легше вивчати більш скоординовані плавальні рухи, наприклад гребки.

Після того, як вищезазначені основи будуть освоєні, тренери можуть переходити до техніки, і першим кроком буде навчання ковзанню у воді. Тренер вчить дітей виконувати почергові рухи ногами та руками під час ковзання. Разом з цим починають вивчатися різноманітні дайвінги, які також можна організувати як гру. Щоб виконати переднє ковзання можна виконайте такі дії:

1. Починають з положення на животі, витягнувши обидві руки вперед, ноги назад і піднявши голову.
2. Тримають голову опущеною і повертають лише для того, щоб зробити вдих.
3. Безперервно б’ють ногами по стегнах, чергуючи їх, тримаючи носки витягнутими, а кісточки розслабленими, злегка зігнувши коліна.
4. Витягують одну руку вперед, щоб упіймати воду, долонею вниз.
5. Видихають, коли рука тягнеться вниз крізь воду, і поки вона це робить, піднімають і повторюють рух іншою рукою.Кожна частина цієї дії повинна доповнювати іншу, зберігаючи тіло збалансованим і обтічним. Як тільки діти освоять передній кроль, вони зможуть легко ковзати по воді. Інші гребки для початківців включають плавання боком, батерфляй і плавання на спині. Раціональна методика навчання плаванню базується на таких принципах:
6. розвивати стійкий інтерес та активну участь у заняттях плаванням;
7. використовувати наочні посібники, орієнтири, що створюють умови для зображення рухів у воді та їх удосконалення;
8. поступове підвищення вимог до психологічної, фізичної, координаційної підготовки плавця;
9. принцип індивідуального підходу є найважливішим у будь-якому навчанні. Тренер повинен враховувати індивідуальні здібності та можливості дитини в процесі навчання;
10. дотримання принципу від простого до складного;
11. застосування широкого переліку вправ, рухів та використання ігрового методу для різнманітності.

Як досліджено [7. 12, 32], навички плавання формуються, закріплюються і вдосконалюються при використанні різноманітних вправ плавання. Наприклад, можна використовувати загальнорозвиваючі та спеціальні вправи на суші «dry land workouts». Рекомендовано використовувати також вправи, що знайомлять дітей з водою та її особливостями – підготовчі вправи, такі як:

1. пересування по дну та найпростіші дії у воді;
2. занурення у воду, в тому числі з головою;
3. дихальна гімнастика;
4. відкривання очей у воді;
5. плаваючий і лежачий на поверхні води;
6. ковзання.

Для навчання техніці плавання «з опорою і без» використовують вправи такого роду, як:

1. рухи руками і ногами;
2. - гармонізація рухів рук, ніг, дихання;
3. - плавання в координації рухів.

Останнім елементом цього модуля є навчання ковзанню по воді, яке є першим кроком до освоєння техніки плавання. Склалося певне розуміння [18, 21, 45, 60] що, діти вчаться ковзати на поверхні води, використовуючи інерцію та правильне положення тіла. Це допомагає їм зрозуміти, як рухатися у воді з мінімальними зусиллями, що стане основою для подальшого розвитку навичок плавання.

**Мета 2 модуля**: Розвинути та вдосконалити основні навички плавання, отримані в першому модулі, а також навчити дітей техніці рухів у воді та основам координації, які є ключовими для ефективного і безпечного плавання. Цей модуль спрямований на те, щоб поглибити знання та вміння, здобуті раніше, і поступово підготувати дітей до більш складних завдань у воді.

Як досліджено [31, 34, 39, 42], одним з ключових завдань другого модуля є розвиток координації рухів у воді. Координація включає здатність виконувати комплексні рухи одночасно, зберігаючи при цьому рівновагу і правильне положення тіла у воді. Діти вчаться поєднувати роботу рук і ніг, одночасно контролюючи дихання, що є необхідним для ефективного плавання. Як загально відомо [3, 9, 21, 31], нструктори використовують різні вправи для розвитку координації, наприклад, плавання з дошкою, яка допомагає зосередитися на правильній техніці роботи ніг, або вправи на синхронізацію рухів під час ковзання.

На цьому етапі також вводяться базові елементи різних стилів плавання, таких як кроль, брас або плавання на спині.

Як відомо [13, 24, 27, 32], діти знайомляться з основними принципами кожного з цих стилів, вивчають початкові рухи та поступово пробують виконувати їх у воді. Метою цього етапу є не лише ознайомлення з техніками, але й розвиток початкових навичок їх виконання, що допоможе дітям в подальшому легко переходити до більш складних вправ.

Починають із навчання рухам ногами при плаванні брасом. Як відомо, [3, 9, 21, 31] плавці брасом долають великі дистанції з мінімальними витратами енергії. Цей стиль підходить новачкам, оскільки можна виконувати тривале тренування середньої інтенсивності без значної втоми.

Плавання брасом покращує когнітивні функції, серцево-судинну та дихальну системи, розвиває координацію. У роботі задіяні практично всі м'язи тіла, а основне навантаження отримують литковий, чотириголовий, сідничний, грудний, дельтоподібний і найширший м'язи. Важливо точно виконати кожен елемент і правильно їх узгодити. Техніка плавання брасом:

1. Відштовхування від бортика та перехід у фазу ковзання.
2. Гребок води руками.
3. Підняття верхньої частини тулуба над поверхнею води та вдих ротом під час гребка.
4. Підтягування стоп до сідниць у момент, коли руки з'єднуються біля грудей.
5. Поштовх ногами і винесення рук уперед – повернення у фазу ковзання. Наступним етапом об'єднують рухи ніг і рук, щоб дитина могла пропливати короткі дистанції брасом.

Автори [23, 29, 32] свідчать, що для техніка впливає на швидкість і ефективність плавання, а помилки призводять до негативних наслідків, таких як перенапруження м'язів спини і шиї, зниження швидкості плавання, високі енерговитрати, зниження ефективності тренування дихальної мускулатури.

Для навчання кролю використовують дошку для плавання або нудл. Дитина повинна лягти на воду, тримаючись за дошку і навчитися правильно працювати ногами. Потім переходять до рухів рук. Показують, як потрібно виконувати гребки, витягуючи руки вперед та захоплюючи воду. Об'єднують рухи ніг і рук, щоб дитина могла пропливати короткі дистанції кролем.

Водночас склалася важлива думка [10, 13, 34] що, нйефективніша вправа (яку варто виконувати і не лише на початковому рівні) – це плавання з дошкою: тримаємо її руками та пливемо лише за рахунок ударів ногами. Потрібно уважно стежити за технікою, щоб коліна були разом і не розходилися в сторони під час підтягування ніг; після підтягування гомілки і стопи розводяться убік і роблять потужний поштовх, потім у розслабленому стані зводяться разом. Вдихи можна робити на кожен удар або при необхідності, тримаючи в решту часу голову опущеної у воду.

Як для техніки, так і для напрацювання сили вкрай корисно ізолювати ноги та пливти лише за рахунок гребків. Для цього береться колобашка та затискається між ногами – щоб вони не працювали. Роль колобашки може також виконати і та сама плавальна дошка, але колобашку зручніше затискати. Просунутий варіант того ж завдання: надіти лопатки – тоді буде відпрацьовуватись як сила і витривалість, так і відчуття захоплення води (відчуття опори).

Мабуть, найскладніше в освоєнні техніки брас – це координація рухів рук і ніг: щоб вони були узгоджені між собою і вчасно. Завдання полягає в тому, щоб викид рук уперед (це завершальна стадія їхнього руху) і поштовх ногами відбувалися одночасно.

Водночас склалася важлива думка [19, 26, 37] що, для освоєння техніки можна використовувати такі вправи:

1. Робота дельфіном. Потрібно робити хвилеподібні рухи ногами, як у стилі «батерфляй» («дельфін»), а руками при цьому повинні робити гребки брасом. Тут не важливо, чи володіє плавець технікою батерфляю і не важливо, наскільки правильно рухається (головне – не згинати кінцівки в колінах) – достатньо мати загальне уявлення. Основне завдання – робити хвилеподібний удар ногами донизу одночасно з викидом рук. Таким змішаним стилем потрібно набрати дистанцію від 500 і більше метрів.

2. Після виконання попереднього завдання можна переходити до наступного – «брасохвіст». Тут ми вже починаємо чергувати удари ногами: по черзі робимо їх у стилі «брас» та у стилі «батерфляй», як і раніше, поєднуючи з викидом рук уперед. У цьому випадку також рекомендується набрати дистанцію хоча б два кілометри.

**Мета 3 модуля**: Закріпити і вдосконалити навички плавання, освоєні в попередніх модулях, а також навчити дітей базовим стилям плавання, покращити техніку і розвинути витривалість у воді ( кроль на грудях, кроль на спині). Виявлено [3, 12, 25], що цей модуль спрямований на те, щоб допомогти дітям впевнено виконувати основні плавальні техніки, покращити їхню координацію і контроль над рухами у воді, а також розвинути витривалість, необхідну для подолання більших дистанцій.

Діти починають активно вивчати два основних стилі плавання — кроль на грудях та кроль на спині. Ці стилі є базовими і широко використовуються у плаванні завдяки своїй ефективності та відносній простоті виконання. Інструктори детально пояснюють техніку кожного стилю, звертаючи увагу на правильне положення тіла, роботу рук та ніг, а також ритмічність дихання. Спочатку діти виконують вправи на суші для розуміння рухів, а потім поступово переходять до їх практичного виконання у воді.

Відомо [4, 63], що важливим аспектом цього модуля є вдосконалення техніки плавання, що включає роботу над точністю та ефективністю рухів. Інструктори зосереджуються на виправленні помилок, таких як неправильне положення тіла або невірний ритм дихання, щоб забезпечити максимальну ефективність під час плавання. Окрім цього, дітей вчать підтримувати стійкий ритм і темп плавання, що сприяє розвитку витривалості.

При плаванні в техніці кролю плавець лежить на поверхні води майже горизонтально. Тіло витягнуте в струну, максимально напружено м'язи живота та попереку, обличчя занурене у воду. Особливість кроля - поперемінний рух рук та ніг. При цьому ноги рухаються на кшталт «ножиць», а руки здійснюють гребкові кругові рухи.

Повітря плавець вдихає під час гребка, повертаючи голову в бік гребка руки, що вдихає швидкий і різкий. Як правило, вдих і видих здійснюють на повний цикл руху (під цим мається на увазі два гребки). І лише окремі профі використовують один вдих і видих на три гребки.

Аналізуючи методики освоєння техніки кріль визначено [25, 28, 37, 48, 54], що основне навчання техніки кріль здійснюється рахунок руху рук. Тому відправна точка у навчанні кролю для початківців освоєння руху рук. Після цього новачки швидше освоюють рухи ніг та техніку дихання.

Для вивчення руху рук на суші використання «Млин» - у вихідному положенні стоячи виконувати обертання руками вперед. Початкове положення стоячи, виконати напівнахил вперед. У цьому положенні імітувати рухи в кролі спочатку однією рукою, потім іншою, потім двома руками.

Для вивчення руху ніг сидячи на березі або лавці, імітувати рухи ніг кролем. Сидячи на гімнастичній лаві згинати ноги в гомілковостопному та колінному суглобах (як під час пересування на велотранспорті). Сісти на підлогу, витягнути ноги вперед, руки позаду. Підняти ноги на 25-20 см від підлоги і виконувати поперемінні рухи ногами – «ножиці». Легти на спину, руки вздовж корпусу. Виконувати поперемінні махи ногами. Щоб ускладнити вправу, плечі, голову та руки слід трохи підняти.

Як відомо [21-25], для узгодження рухів рук та дихання виконують таку вправу – стоячи в напівнахилі виконувати вдих, імітуючи гребки спочатку однією рукою, потім повторити кілька разів з другою рукою. Завершити вправу, виконуючи дихання та почергові гребкові рухи обома руками.

Для узгодження рухів рук та ніг під час ходьби вдома імітувати гребки руками, на рахунок три — торкатися стінки. Виконати ту ж вправу у русі. На кожний цикл руху виконати шість кроків.

Вправи для вивчення руху рук у воді:

1. Стоячи у воді до пояса. Нахилитися вперед, голова знаходиться над водою, виконувати по черзі гребки правою та лівою руками. Повторити вправу, опустивши голову так, щоб підборіддя знаходилося у воді. Наступний етап: та сама вправа, але з обличчям, повністю зануреним у воду.
2. Ходьба дном. Переміщатися, переважно, рахунок гребків. Спочатку голова знаходиться над поверхнею води, потім у воду занурений тільки підборіддя, і завершувати вправу, пересуваючись дном з повністю зануреним у воду обличчям.
3. Плавання кролем на грудях за допомогою гумового кола між ногами і без нього.
4. Плавання кролем, руки виконують гребкові рухи, обличчя опущене у воду, дихання із затримкою.

Вправи для вивчення техніки дихання:

1. Стоячи у воді, глибина до грудей. Зробити вдих, поринути у воду з головою та повільно, максимально глибоко видихнути.
2. Стоячи в нахилі, глибина до пояса, руки знаходяться за спиною. Обличчя опустити у воду. Поворот голови вправо – голова над поверхнею води – вдих. Опустити голову у воду – повільний глибокий видих. Повторити рух у ліву сторону.

Вправи для узгодження рухів рук та дихання у воді:

1. Стоячи до пояса у воді, нахилитися і занурити обличчя у воду. Ліва рука за спиною, права робить гребок. У момент, коли права рука проноситься над водою, повернути голову праворуч і зробити вдих. У момент занурення правої руки у воду зробити глибокий повільний видих у воду. Те саме виконати лівою рукою.
2. Повторити вправу, по черзі виконуючи гребки лівою та правою руками.
3. Плаваючи кролем, робити вдих спочатку лише під ліву руку, потім лише під праву і під обидві руки.

Вправи для освоєння техніки плавання кролем загалом:

1. Пропливати кролем відрізки 7-12,5 м, виконуючи вдих вліво, вправо та в обидва боки. Аналогічна вправа, але кілька циклів дихання затримувати. Поступово збільшувати дистанцію пропливання кролем до 25 м і більше.
2. Пропливати відрізки 7-12,5 м з акцентом на сильні рухи рук. Аналогічна вправа, але переміщатися більше за рахунок сильних рухів ніг.
3. Вправи для збільшення сили рук під час плавання кролем
4. При плаванні кролем на грудях велике навантаження отримують біцепс і трицепс плеча, тому над ними обов'язково потрібно працювати, особливо тим, хто починає освоювати кроль.
5. Імітація гребків — поперемінна робота рук із гантелями (1,5–2 кг) у руках.
6. Класичні віджимання - руки на ширині плечей, тіло від верхівки до п'ят складає пряму лінію.
7. Зворотні віджимання – упор ззаду на стілець, ноги витягнуті перед собою. Згинаючи руки, опуститися до кута 90 градусів у ліктьовому суглобі.
8. Зворотні віджимання проробляють трицепс, від сили якого залежить потужність гребка.

Аналіз авторів [4, 13, 25, 67 ,68] засвідчує, що вправи переднього кроля розроблені для вдосконалення чотирьох ключових елементів хорошої техніки плавання: положення тіла, механіка ніг, механіка рук, дихання та швидкість.

Плавання кролем корисне для тренування всього тіла, і на найвищому рівні спортсмени змагаються за олімпійські медалі за допомогою цієї техніки. Фронт-кроль є одним із чотирьох видів плавання на міжнародних змаганнях разом із плаванням батерфляєм, брасом і на спині. Під час плавання кролем тіло повинно дивиться у воду вниз. Плавець безперервно виконує удар ногою, а руки по черзі тягнуться перед головою, а потім відтягуються назад під воду. Фронт-кроль, як правило, найшвидший з усіх спортивних стилів у плаванні. Оскільки більшу частину гребка потрібно пливти обличчям вниз, важливо знайти правильний момент для дихання. Більшість плавців обирають будь-який бік, яким їм зручніше користуватися. Потім, під час фази відновлення руки з того боку, вони повертають голову, піднімаючи її настільки, щоб очистити поверхню води, і вдихають. Видих через рот і ніс відбувається під водою. Деякі плавці використовують обидві сторони, дихаючи лише в кожному третьому гребку. Це відомо як двостороннє дихання.

Стегна і верхня частина тіла будуть обертатися під час ковзання спереду, але необхідно намагатися тримати груди і живіт на одному рівні. Це зменшить опір і зменшить надмірне навантаження на нижню частину спини.

Необхідно також слідкувати за положенням голови . В ідеалі рівень води буде приблизно посередині між бровами та лінією росту волосся. Потрібно повертати голову лише для дихання — рівно стільки, щоб добре вдихнути, — і швидко повернути її в основне положення.

Кікборд може стати чудовим помічником для вивчення техніки плавання кролем. Зазвичай тримають його перед собою, вправляючись у виконанні удару ногою. Це має подвійну перевагу, дозволяє не тільки працювати над гребками ногами, а й зберігати при цьому тіло в приблизному положенні, яке вимагає гребок.

Як відомо [3, 6, 9, 20], ефективною тренувальною вправою є «наздоганяючий» гребок –різновид ковзання. У цьому варіанті замість того, щоб руки рухалися одночасно, одночасно працює лише одна. Поки одна рука виконує повний цикл гребка, інша залишається витягнутою, поки цикл не завершиться, і обидві руки знову не будуть спереду. Потім використовують іншу руку.

**3.3. Обговорення результатів власного дослідження**

Під час порівняння рівня плавальної підготовленості обстеженого контингенту виявлено, що за більшістю показників плавальної підготовленості діти експериментальної групи перевершують своїх однолітків із контрольної групи. Так, по завершенню першого і другого модуля вони продемонстрували кращі результати в таких тестах, як лежання на грудях, на спині, а також у ковзанні, кроль з укороченими одночасними гребками руками і плавання на спині з почерговими рухами ногами і укороченими одночасними гребками руками. Як досліджено [10, 29, 31, 36], доцільність використання третього модуля, змістом якого були вправи на формування опорного гребка, елементи спортивних способів плавання, а також змагальна діяльність у вигляді естафет, доведена кращими результатами експериментальної групи в тестах на техніку плавання, а також кращим часом подолання контрольних відрізків.

Для реєстрації набутих плавальних умінь по завершенню першого модуля було використано тести, представлені в табл. 3.1.

Аналіз результатів дав змогу визначити такі особливості. Так, в експериментальній групі лежання на грудях і на спині добре опанували 87-90% дітей, з яких високий рівень продемонстрували 18-20% тих, хто займається, середній - 67-72%, низький 10-13%. У контрольній групі лежання на воді на високому рівні освоїли 9-12% дітей, середньому - 57-58%, низькому - 30-34% відповідно. Отримані результати свідчать про те, що діти контрольної групи зазнають труднощів щодо набуття такого важливого початкового вміння, як лежання на воді в горизонтальному, гідродинамічно врівноваженому положенні.

Таблиця 3.1.

Рівні плавальних умінь у контрольній та експерементальній групах після завершення першого модуля

| Рівні підготовленості | Критерії плавальних умінь | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лежання на грудях (%) | | Лежання на спині (%) | | Занурення з видихом у воду (%) | | Ковзання (%) | |
| контр. група | експ. група | контргрупа | експ. група | контр. група | експ. група | контр. група | експ. група |
| Високий | 12 | 20 | 9 | 18 | 80 | 84 | 8 | 18 |
| Середній | 58 | 67 | 57 | 72 | 11 | 13 | 55 | 70 |
| Низький | 30 | 13 | 34 | 10 | 9 | 3 | 27 | 12 |

Основні труднощі під час навчання на першому етапі викликало освоєння ковзання, якому було приділено до 70% від загального часу занять першого модуля. Ковзання на високому і середньому рівні освоїли 88% дітей експериментальної групи, що стало визначальним критерієм успішності його завершення і переходу до другого модуля.

У контрольній групі ковзання добре освоїли 55% дітей, 8% з яких на високому рівні, що значно гірше, ніж в експериментальній групі.

Як досліджено [2, 7, 28, 47], що за підсумками вивчення першого модуля можна констатувати, що застосування плавальних вправ у вигляді ігор сприяє ефективнішому освоєнню плавальних рухів, головним чином, за рахунок підвищеного емоційного фону, який знижує водобоязнь тих, хто займається.

Критеріями ефективності освоєння другого модуля стали набуті вміння плавання полегшеними способами (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Рівні техніки плавання полегшеними способами у контрольній та експерементальній групах після завершення другого модуля

| Рівні підготовленості | Критерії плавальних умінь | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроль з укороченими одночасними гребками руками (%) | | Кроль з укороченими поперемінними гребками руками (%) | | Плавання на спині з поперемінним рухами ногами та вкороченими одночасними гребками руками (%) | | Плавання на спині з поперемінними рухами ногами та вкороченими поперемінними гребками руками (%) | |
| контр. група | експ. група | контр. група | експ. група | контр. група | експ. група | контр. група | експ. група |
| Високий | 12 | 14 | 20 | 23 | 19 | 32 | 32 | 33 |
| Середній | 54 | 68 | 69 | 65 | 65 | 60 | 59 | 62 |
| Низький | 34 | 18 | 11 | 12 | 16 | 8 | 9 | 5 |

Концептуально, у розглянутій моделі модульного навчання плавання полегшені способи розглядалися як засіб набуття тимчасових навичок плавання, оскільки в програмі занять третього модуля діти вивчають елементи і техніку спортивних способів плавання.

Діти експериментальної групи краще опанували плавання полегшеними способами за рахунок двох способів плавання: кроль з укороченими одночасними гребками руками (82 % тих, хто займається) і плавання на спині з поперемінними рухами ніг і укороченими одночасними гребками руками (92 % тих, хто займається). Цей факт, вочевидь, пов'язаний з акцентованим застосуванням ігор, зокрема, гри «Водолази», яка вимагає активних допоміжних рухів руками під час занурення під воду.

Як критерії успішності освоєння третього модуля ми взяли техніку виконання елементів спортивних способів плавання, а також час подолання контрольного відрізка в 25 м кролем на грудях і кролем на спині (табл. 3.3, 3.4, 3.5).

Таблиця 3.3.

Рівні техніки плавання способом кроль на грудях у контрольній та експерементальній групах після завершення третього модуля

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні | Критерії оцінки техніки плавання | | | | | |
| Рухи руками (%) | | Рухи ногами (%) | | Узгодження рухів рук, ніг та дихання (%) | |
| контр. група | експ. група | контр. група | експ. група | контр. група | експ. група |
| Високий | 15 | 16 | 24 | 22 | 16 | 19 |
| Середній | 70 | 69 | 67 | 65 | 65 | 69 |
| Низький | 15 | 15 | 9 | 13 | 19 | 12 |

Техніку виконання окремих елементів і узгодження рухів у способах плавання оцінювали за аналогією з технікою плавання полегшеними способами. Аналізуючи отримані дані, можна відзначити, що в тестах на техніку кролем на грудях за допомогою рухів руками і на узгодження рухів обома способами плавання, а також у тестах на час подолання контрольних відрізків, діти експериментальної групи продемонстрували кращу підготовленість.

Таблиця 3.4.

Рівні техніки плавання способом кроль на спині у контрольній та експерементальній групах після завершення третього модуля

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні | Критерії оцінки техніки плавання | | | | | |
| Рухи руками (%) | | Рухи ногами (%) | | Узгодження рухів рук, ніг та дихання (%) | |
| контр. група | експ. група | контр. група | експ. група | контр. група | експ. група |
| Високий | 12 | 13 | 26 | 21 | 16 | 19 |
| Середній | 66 | 67 | 63 | 66 | 65 | 69 |
| Низький | 22 | 20 | 11 | 13 | 19 | 12 |

Тест на час подолання контрольного відрізка (табл. 3.5) у нашому дослідженні був інтегральним показником успішності опанування не тільки третього модуля, а й усієї програми навчання загалом. Діти експериментальної групи випередили своїх однолітків із контрольної, причому в кролі на грудях на статистично достовірному рівні (р<0,05).

Отримані результати пов'язані з акцентованим застосуванням у третьому модулі вправ для формування опорного гребка, що вплинули на поліпшення відчуття води та сформували оптимальну для даного етапу навчання траєкторію гребка. Крім того, систематичне використання різних видів естафет в експериментальній групі, які, безумовно, мотивують дітей до змагальної діяльності, сприяло збільшенню швидкості плавання.

Таблиця 3.5

Час подолання контрольного відрізка у контрольній та експерементальній групах після завершення третього модуля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Групи учнів | Критерії оцінки техніки плавання | | | |
| Час подолання контрольного відрізка 25м кролем на грудях, с | р | Час подолання контрольного відрізка 25м кролем на спині, с | р |
| Контрольна група | 40±5,5 | <0,05 | 45±7,6 | <0,05 |
| Експерементальна група | 35±5,2 | 43±6,8 |

Таким чином, теоретична значущість дослідження полягає в тому, що освоєння основних плавальних умінь у дітей 6-7 річного віку відбуватиметься ефективніше, якщо в заняттях використовуватимемо модель модульного навчання плавання. Ця модель пропонує структурований і послідовний підхід до навчання, де кожен модуль має свою чітко визначену мету і завдання, що дозволяє дітям поступово оволодівати необхідними навичками. Як відомо [24, 29, 39, 47], впровадження модульного підходу в навчання плавання забезпечує комплексний і поетапний розвиток необхідних навичок, підвищує ефективність навчання та робить процес засвоєння плавальних умінь більш структурованим та захоплюючим для дітей. Це, у свою чергу, сприяє не лише фізичному розвитку, але й зміцненню здоров'я, підвищенню впевненості у собі та формуванню позитивного ставлення до плавання як до важливої складової здорового способу життя.

**ВИСНОВКИ**

* + - 1. Аналіз існуючих наукових та методичних джерел вказує на те, що проблема навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку залишається нагальною і заслуговує на особливу увагу. Її можна розділити на дві основні складові: значна частина дітей не лише не володіє навичками плавання, але й не вміє утримуватися на воді; через молодий вік ці діти належать до підвищеної групи ризику, оскільки вони можуть потонути навіть у неглибоких водоймах.
      2. Розробка та впровадження ефективних методик навчання, що враховують індивідуальні особливості дітей, дозволяє не лише знизити ризик нещасних випадків на воді, але й сприяти фізичному розвитку та зміцненню здоров'я молодого покоління. Подолання страху перед водою та формування позитивного ставлення до плавання є ключовими елементами в успішному навчанні дітей плаванню, що вимагає висококваліфікованого підходу та врахування сучасних педагогічних і психологічних знань.
      3. Для оцінки ефективності розробленої моделі модульного підходу навчання плавання було проведено педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь діти 6-7 річного віку у складі 48 осіб (25 хлопчиків і 23 дівчинки), які були розділені на дві групи, контрольну та експериментальну. Діти експериментальної групи пройшли навчання за трьома запропонованими модулями в обсязі 60 год. Учні контрольної групи в тому ж обсязі годин займалися за загальноприйнятою програмою. По завершенню кожного модуля було проведено контрольний зріз на предмет набутих плавальних умінь у кожній групі.
      4. Аналіз результатів дав змогу визначити такі особливості. Так, в експериментальній групі лежання на грудях і на спині добре опанували 87-90% дітей, з яких високий рівень продемонстрували 18-20% тих, хто займається, середній - 67-72%, низький 10-13%. У контрольній групі лежання на воді на високому рівні освоїли 9-12% дітей, середньому - 57-58%, низькому - 30-34% відповідно. Отримані результати свідчать про те, що діти контрольної групи зазнають труднощів щодо набуття такого важливого початкового вміння, як лежання на воді в горизонтальному, гідродинамічно врівноваженому положенні. Основні труднощі під час навчання на першому етапі викликало освоєння ковзання, якому було приділено до 70% від загального часу занять першого модуля. Ковзання на високому і середньому рівні освоїли 88% дітей експериментальної групи, що стало визначальним критерієм успішності його завершення і переходу до другого модуля. У контрольній групі ковзання добре освоїли 55% дітей, 8% з яких на високому рівні, що значно гірше, ніж в експериментальній групі. За підсумками вивчення першого модуля можна констатувати, що застосування плавальних вправ у вигляді ігор сприяє ефективнішому освоєнню плавальних рухів, головним чином, за рахунок підвищеного емоційного фону, який знижує водобоязнь тих, хто займається.
      5. Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що освоєння основних плавальних умінь у дітей 6-7 річного віку відбуватиметься ефективніше, якщо в заняттях використовуватимемо модель модульного навчання плавання. Ця модель пропонує структурований і послідовний підхід до навчання, де кожен модуль має свою чітко визначену мету і завдання, що дозволяє дітям поступово оволодівати необхідними навичками. Впровадження модульного підходу в навчання плавання забезпечує комплексний і поетапний розвиток необхідних навичок, підвищує ефективність навчання та робить процес засвоєння плавальних умінь більш структурованим та захоплюючим для дітей. Це, у свою чергу, сприяє не лише фізичному розвитку, але й зміцненню здоров'я, підвищенню впевненості у собі та формуванню позитивного ставлення до плавання як до важливої складової здорового способу життя.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Блинов Є.В. Використання ігрового методу на сюжетній основі в навчанні плавання дітей шестирічного віку. Електронний ресурс. Код доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/17418>, 2023.
2. Божик М.В., Лукащук Н.С. Особливості фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку. Litteris et Artibus: нові горизонти, 2019, 330.
3. Бріскін Ю.А., Смирновський С.Б., Смирновська С.Б., Слімаковський О.В. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. Наукові часописи Університету/серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)/Випуск 10(155), 2022.
4. Бурдюжа С. Особливості психофізичного розвитку школярів основної школи у процесі занять плаванням. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 2019, 32: 24-29.
5. Вільчковський Е.С., Вольчинський А.Я., Швардовська О. О. Фізичний розвиток та зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку: методичні рекомендації. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 56 с.
6. Гета А.В., Мороз В. М. Вдосконалення техніки плавання юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Olga Timofeeva, 2023, 85с.
7. Гета А.В., Остапов А.В., Духнова Л. М. Основи методики початкового навчання плаванню. Olga Timofeeva, 2023, 71с.
8. Гребік О., Малімон О., Герасимюк П. Зміст і завдання початкового навчання плаванню дітей віком 5-7 років. Спортивна наука та здоров'я людини 2 (10) (2023).
9. Дакал Н.А., Хіміч І.Ю., Антонюк О.В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О.Г., Муравський Л.В. Фізичне виховання. Плавання. Електронний ресурс. Код доступу: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42507>. 2021.
10. Демідова О.М.; Єлісєєва Д.С.; Стогній В.О. Вплив занять з плавання на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. Актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, 2019, 56.
11. Дикий, О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. Педагогічний пошук, 2019, 1: 24–28-24–28.
12. Дубковська А. С. Використання сучасних методів навчання плавання дітей дошкільного віку. Електронний ресурс/код доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/18295>, 2023
13. Звонар В.В., Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: навч. посіб / В. В. Звонар, М. І. Петрушко, Г. О. Мордвінцев; рец.: І. І. Маріонда, М. В. Молнар. – Ужгород: УжНУ, 2021. – 88 с.
14. Зубко В.В.; Парахонько В.М.; Смірнов К. М. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. Педагогічна освіта: теорія і практика, 2020, 28: 136-144.
15. Корольчук Б.В.. Організаційно-методичні підходи до побудови тренувальних занять дітей молодшого шкільного віку у спортивному клубі з плавання. Електронний ресурс. Репозитарій НУФВСУ, 2023.
16. Кузьмін Є. В. Початкове навчання плаванню з урахуванням вікових особливостей організму дітей. Електронний ресурс/код доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/17554> , 2023.
17. Курган Д. В. Розвиток фізичних здібностей старших дошкільників засобами плавання: кваліфікаційна робота/ науковий керівник - кандидат пед. наук, доц. кафедри дошкільної освіти Бадіца Марина Володимирівна. Кривий Ріг, 2023. 50 с.
18. Лайзорик, К. Ф., Негрій О. І. Сучасна методика навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням передового міжнародного досвіду. Світ наукових досліджень. Випуск 23: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 24-25 жовтня 2023 р.)/за ред.: О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО-П Шпак ВБ 2023. 294 с. Збірник наукових публікацій укладено за матеріалами доповідей наукової, 2023, 99.
19. Лупаїна, І. С. Оцінка фізичного розвитку учнів початкових класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2022, 14: 23-28.
20. Матусевич, А. М. Оздоровче значення плавання. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Переяслів, 21 травня 2021 року. Вип. 70, 2021, 132-134.
21. Мельніков А.В., Шинкарук В.О., Селещук А. Використання інноваційних методів під час навчання плаванню. Наукові часописи Університету/ серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)/випуск 4 (177), 2024.
22. Мордвінцев Г. М. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку/ Мордвінцев Г. М., Степчук Н. В., Сусла В. Я.// Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». — 2023. — Вип.: 1 (52). — С. 206-209.
23. Нишпора П. Д. Особливості подолання водобоязні дітей молодшого шкільного віку. Електронний ресурс/код доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/18683> ,2023.
24. Ображей О.Є. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис… доктора філософії, 2021.
25. Ображей О. Є. Оцінювання плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2023, 1: 9-14.
26. Орлюк П.Л. Ефективність використання ігрового методу тренування плавців-початківців. Електронний ресурс репозитарій НУФВСУ Київ 2022.
27. Панчишин А. І. Аналіз сучасних підходів до навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Редакційна колегія, 2022, 168.
28. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров’я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Молодий вчений, 2022.
29. Підгайна В. О. Вплив занять плаванням на здоровʼя дітей молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 2023, 40: 76-80.
30. Пищик, П.С. Підвищення фізичної підготовки дітей з плавання на етапі початкової підготовки: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: спец. 017 - фізична культура і спорт / наук. кер. А. Бурла. Суми: Сумський державний університет, 2023. 59 с.
31. Полякова А., Микитчик О., Конакова О. Організація рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти різних типів. Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини, 2020, 16: 64-73.
32. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В.; Методика навчання плаванню: навч. -метод. посіб. / КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР. – Харків, 2020. – 143 с.
33. Сімак Н.Д., Одинець Т.Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. Наукові часописи Університету/серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)/випуск 10(155), 2022.
34. Семенов А. Загальні положення методики прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. Молодь і ринок, 2022, 5/203.
35. Семеняка Н. Форми, методи навчання дітей спортивним вправам у дошкільному закладі. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № від 2021 р.)., 88.
36. Сергієнко К., Сергієнко І., Філюшкіна А. Оцінка фізичного розвитку та функціональних можливостей дітей молодших школярів, які займаються оздоровчим плаванням. Електронний ресурс. Репозитарій НУФВСУ 2022.
37. Сергієнко Л.П. Измерение и тестирование в спорте: плавание / Л. П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2013. - № 2. - С. 25-34. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2013_2_>
38. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с
39. Степчук, Н. В. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку / Н. В. Степчук, Г. О. Мордвінцев, В. Я. Сусла // Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. О. Бартош. – Ужгород: Говерла, 2023. – Вип. 1 (52). – С. 206–209. – Бібліогр.: с. 208–209 (8 назв). – Рез. укр., англ.
40. Суханова, Г. П., Прохін І. К. Методичні підходи до навчання плаванню учнів початкових класів. Actual scientific research in the modern world, 2022, 6.3: 81-83.
41. Хлус Н. О. Вплив фізичних навантажень на антропометричні показники дітей старшого дошкільного віку. Відповідальні редактори, 2023, 197.
42. Хотієнко С.В. Оздоровлення та реабілітація дітей засобами плавання та водного середовища. Електронний ресурс/код доступу: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32977, 2020, 455.
43. Шейко Л.В. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. Спортивні ігри, 2019, 1: 67-74.
44. Янович І.В., Полулященко Т.Л., Шинкарьов С. І. Напрямки вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях. In: The XXI International Scientific and Practical Conference «Informational, modern and recent theories of development», May 29–31, Madrid, Spain. 353 p. p. 242.
45. Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання: навч. -метод. посіб. /- Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. - 216 с.
46. Bielec G. Methodological and organizational problems in teaching swimming. Studies in Physical Culture & Tourism 14.2 (2007).
47. Borioni F. Effects of baby swimming on motor and cognitive development: a pilot trial. Perceptual and motor skills129.4 (2022): 977-1000.
48. Cadenas-Sanchez C. Physical fitness reference standards for preschool children: The PREFIT project. Journal of science and medicine in sport 22.4 (2019): 430-437.
49. Čižas M., Kazys M. The effectiveness of primary teaching swimming programme for 6–7 year-old children. Pedagogika 126.2 (2017): 155-167.
50. Costa A. M., Frias A., Ferreira S. S., Costa M. J., Silva A. J., Garrido N. D. Perceived and real aquatic competence in children from 6 to 10 years old. International journal of environmental research and public health, (2020), 17(17), 6101.
51. De Waal E. Fundamental movement skills and academic performance of 5-to 6-year-old preschoolers. Early Childhood Education Journal, 2019, 47.4: 455-464.
52. Christian H., Heim C., Seelig H. Construct and correlates of basic motor competencies in primary school-aged children. Journal of Sport and Health Science 8.1 (2019): 63-70.
53. Howells K., Deborah J. Benefits of swimming for young children. Physical education matters 11.3 (2016): 20-21.
54. Klingberg B. The feasibility of fundamental movement skill assessments for pre-school aged children. Journal of Sports Sciences 37.4 (2019): 378-386.
55. Moskalenko N., Polyakova A., Mykytchyk O. Methodological Bases of the Motor Activity Organisation among Preschoolers Depending on the Physical State Level. Physical education, sport and health culture in modern society, 2019, 2 (46): 28-34.
56. Pasichnyk V. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. Physical Activity Review, 2018, 6: 117-126.
57. Pate Russell R. Physical activity and health in children under 6 years of age: a systematic review. Medicine and science in sports and exercise 51.6 (2019): 1282.
58. Riso M. Physical fitness and physical activity of 6-7-year-old children according to weight status and sports participation. PLoS One, 2019, 14.6: e0218901.
59. Schaefer M. A. Teaching Swimming to the Slow Beginner. The Journal of Health and Physical Education 17.5 (1946): 280-317.
60. Sinclair L., Roscoe C. The Impact of Swimming on Fundamental Movement Skill Development in Children (3–11 Years): A Systematic Literature Review. Children10.8 (2023): 1411.
61. Turdaliyevich, A.F.; Pulatovna A.B. Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. Education, 2020.
62. Vedernikova O. B. Comparative analysis of the development of swimming skills in preschoolers depending on their physical fitness. Journal of Physical Education and Sport 21.6 (2021): 3470-3475.
63. 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 20.2 (2020): 577-583.
64. Zatoñ K., Jagietto D. Method of Assessing Progress in the Process of Teaching the Swimming Technique. SWIMMING II (2008): 79.