

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У НАВЧАННІ ПЛАВАННЯ
ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ
ВІДКРИТОГО БАСЕЙНУ**

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:
студент 2 курсу 601 групи
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
Максимюк Андрій Михайлович
Керівник: к.п.н., доц. Гнесь Н.О.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № _____

від “__” _____ 2023 р.

зав. кафедри _____ доц. Наконечний І. Ю.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ДОСВІД ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	5
1.1. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей старшого дошкільного віку	5
1.2. Оздоровчий вплив плавання на організм людини	9
1.3. Методи та етапи навчання плавання	13
1.4. Методика проведення рухливих ігор на воді	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ІГРОВОГО МЕТОДУ В УМОВАХ ВІДКРИТОГО БАСЕЙНУ	29
3.1. Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку на початку експерименту	29
3.2. Обґрунтування експериментальної програми навчання дітей плавання з використанням рухливих ігор в умовах відкритого басейну	31
3.3. Вплив експериментальної програми на показники фізичної і плавальної підготовленості дітей 6 річного віку, які навчилися плаванню в умовах відкритого басейну.....	38
ВИСНОВКИ	47
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність роботи. Плавання як засіб фізичного виховання широко рекомендується для роботи з дошкільниками та дітьми молодшого шкільного віку [4; 5]. Сьогодні розроблені обґрунтовані різні методики навчання, проте, лише окремі автори [2; 6] займалися дослідженням формування навичку плавання у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку шляхом включення в заняття рухових ігор. Не зважаючи на значну кількість публікацій, присвячених проблемам навчання дітей плавання, питання розробки програми ефективного освоєння навички плавання засобами рухливих ігор в теорії і практиці висвітлені недостатньо.

Плавання є життєво необхідною навичкою, яка робить людину більш здоровою, сприяє розвитку організму, загартовує. Купання, плавання ігри та розваги на воді є одним із важливих засобів фізичного виховання. Вони дають можливість загартувати нервову систему, зробити дитину більш витривалою і спритною.

Плавання – це специфічна вправа, оскільки плавець виконує всі рухи у горизонтальному, безопорному положенні. Тому, на виконання вправ, спрямованих на вивчення й удосконалення цього положення, має відводитися 80% часу основної частини заняття на етапі освоєння з водою у процесі початкового навчання плавання. Для успішного навчання, особливо дітей дошкільного віку, варто використовувати ігровий метод, який дозволяє підняти емоційний фон занять, покращити сприйняття навчального матеріалу та успішно засвоїти вправи для освоєння рухових навичок у воді.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми навчання плавання дітей старшого переддошкільного віку в умовах відкритого басейну.

Об'єкт дослідження - процес навчання плавання дітей старшого переддошкільного віку.

Предмет дослідження – ігровий метод навчання плавання дітей 6 річного віку.

Завдання дослідження:

1. Розкрити досвід та сучасні підходи до проблеми навчання плавання дітей старшого дошкільного віку.
2. Розкрити основні положення методик навчання плавання дітей з використанням рухливих ігор у воді.
3. Експериментальним шляхом перевірити ефективність методики навчання плавання дітей 6 річного віку на основі ігрового методу в умовах відкритого басейну.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування морфо-функціональних показників; тестування фізичної і плавальної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Структура і об'єм роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (103 найменування), додатків. Зміст роботи викладений на 78 сторінках, з яких 49 – основного тексту. Робота містить 11 таблиць та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ДОСВІД ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей старшого дошкільного віку

Дошкільний вік (від 3 до 5 років) має свої анатомо-фізіологічні особливості розвитку, особливості психіки і пізнавальної діяльності, особистісного формування дитини.

Високий темп фізичного розвитку, що був характерним для перших двох років життя малюка, на третьому році дещо уповільнюється. У середньому за рік маса тіла збільшується на 2 кг, а зріст - на 7-8 см.

Саме з цього віку починається помітне накопичення м'язової сили, збільшується витримка, зростає рухливість. Кісткова система зберігає ще в окремих місцях хрящову будову (кисті рук, гомілки, деякі частини хребта). Тому необхідно постійно стежити за поставою, положенням тіла дитини під час сидіння, сну тощо. Нервова система ще дуже вразлива і вимагає дбайливого ставлення до неї з боку дорослих.

У переддошкільному віці вдосконалюються сенсорні можливості дітей. Вони можуть добирати за зразком основні геометричні фігури з різного матеріалу, предмети основних кольорів та називати ці кольори. Протягом переддошкільного віку дитина навчається розрізняти всі спектральні кольори.

Інтенсивно розвивається зорова, тактильна і кінестетична чутливість, координуються дії рук та очей. Швидко розвивається фонематичний і музикальний слух, здатність розрізняти різні шуми, голоси людей, звуки й тони музики.

Має свої вікові особливості й пам'ять. Оскільки довільні процеси не досить розвинені, дитина ще не вміє цілеспрямовано запам'ятовувати, тому основним ще є мимовільне запам'ятовування та згадування. Переважає наочно-образна і рухова пам'ять. Діти цього віку можуть відтворити у

середньому не більше 4 предметів (їх відображень) з 10-15. Ця обмеженість виявляється і в запам'ятовуванні окремих слів у середньому не більше 2 слів з 10.

Як і молодші діти, дошкільники найлегше запам'ятовують те, що справило на них сильне враження. «Пам'ять дитини - це її інтерес», — твердять психологи. Тому впродовж усього дошкільного дитинства дуже важливо зробити для дітей цікавим те, що вони повинні запам'ятати: слова, образи, предмети. Водночас вихователі, батьки повинні подбати, щоб пам'ять дітей збагачувалась знаннями, конче потрібними для їх подальшої діяльності.

Дітям властиве активне дійове мислення, їм легше що-небудь зробити, аніж розповісти про зроблене, оскільки в них ще не розвинуто словесне мислення, вони не вміють уявно вирішувати завдання. Звідси розходження між тим, що дитина робить, і тим, як вона пояснює свої дії. Тому дітей слід спрямовувати на вирішення маленьких, але конкретних завдань: спочатку навчити їх розуміти питання, а потім - відповідати на нього, тобто мислити. Для розвитку словесного мислення використовують дидактичні ігри, бесіди, інші мовні завдання. І чим старшою стає дитина, тим більше вона вдається до наочно-образного, а потім і логічного мислення.

Характерні особливості у цей період має увага: підвищується стійкість мимовільної уваги, збільшується її обсяг. Стійкість уваги - це проміжок часу, протягом якого дитина може зосереджуватися на певній діяльності. Якщо у трирічному віці вона триває у середньому 25-27 хв., то в переддошкільному - упродовж 50 хв. Діти можуть безперервно гратися. В інших видах діяльності дитина ще не здатна довго зосереджувати увагу.

Слово дорослого є засобом формування перших виявів довільної уваги. Процес її починається від мовних вказівок, котрі сигналізують, що можна робити, а що - ні, на що обов'язково слід звернути увагу. Правильне формулювання завдань, їх мотивація, вироблення певних умінь, необхідних для певної діяльності, розвивають увагу. Тривалість та обсяг уваги у різних дітей не однакові й залежать від способів роботи з ними, виховних прийомів.

Не досить стійкими у дітей є образи уяви, що виникають у процесі гри або інших видів діяльності, хоч вони бувають надзвичайно яскравими. Жвавість уяви дітей виявляється в тому, як вони перевтілюються, про що свідчать їх переживання при сприйманні казок, малюнків, вистав.

Дорослі повинні бути уважними до вибору книжок для читання, розповідей дітям, обережними у розмовах у їх присутності. Не слід викликати у них почуття страху нагадуванням про можливі небезпеки - це породжує полохливість, острах самотності, темряви, незнайомих людей.

У переддошкільному віці досягає свого розвитку мовлення дитини. У неї загострюється інтерес до мови оточуючих людей. Швидко поповнюється активний словник (1500-2000 слів). Значно змінюються пасивне й активне мовлення, яке на п'ятому році наближається до мовлення дошкільника. Відбувається подальше освоєння - граматичної будови мови. Діти вживають багатослівні складні речення. Мова стає основним засобом спілкування з дорослими і однолітками.

Відбуваються значні зміни у спілкуванні дитини з дорослими та однолітками, ігровій діяльності. Висока чутливість до емоційного спілкування зберігається, але здебільшого під час спільних предметних чи ігрових дій з дорослими. Дітям уже не достатньо однієї доброзичливої уваги - їм потрібно, щоб дорослі брали участь в їхніх діях. У практичній взаємодії діти, наслідуючи дорослих, засвоюють предметні дії, досягаючи завдяки цьому певного рівня розвитку навичок предметної діяльності.

Саме на цьому етапі в основному формується потреба дитини у спілкуванні з однолітками. Якщо раніше одноліток сприймався як об'єкт навколишньої дійсності, то тепер дитина ставить до нього як до рівного собі суб'єкта.

Ігрова діяльність різноманітніша й змістовніша. Зміст сюжетної рольової гри розкривається завдяки виконанню дитиною взятої на себе ролі й дотриманню правил гри. Роль набуває організуючого значення, а дії стають

узагальненими. Крім того, діти вже не просто відтворюють окремі дії, а об'єднують і підпорядковують їх. Виникає колективна гра.

Великого значення набувають творчі ігри, де діти беруть на себе певні ролі і підпорядковують їм свої вчинки. У цих іграх виявляється інтерес до світу дорослих, які для них є взірцем поведінки. Спільні ігри дітей починають переважати над індивідуальними та іграми поруч, проте достатньої узгодженості між учасниками ще немає і тривалість гри невелика. У процесі ігрової діяльності відбувається й особистісний розвиток переддошкільника.

Характерною особливістю дітей цього віку є значне емоційне збудження, нестриманість і недостатня стійкість емоцій, які швидко виникають і швидко минають, змінюються на протилежні. Потрібен особливий такт, який не допускає би грубого втручання в діяльність дитини, бо це може викликати сильні афективні реакції. Чим менша дитина, тим більше слід уникати впливу на неї сильних подразників. Водночас потрібно поступово виховувати і гальмівні процеси, які складають основу уміння стримувати себе, свої почуття.

Основні життєві потреби дитини цього віку - любов, доброта, увага дорослих, ігри та спілкування з однолітками, яскраві переживання. Але необхідно пам'ятати, що нервова система дитини настільки не сформована, що навіть маленький колектив є для неї сильним подразником і дуже втомлює.

Попри зростаючу самостійність дітей, роль дорослих в їхньому житті ще дуже велика. Основні потреби у спілкуванні з дорослими починають переходити із практичної сфери (спільного виконання дій) у пізнавальну: дорослі стають джерелом різноманітних знань про навколишнє середовище. Діти виявляють підвищену чутливість до тону розмови, настрою співбесідника, ставлення до себе оточуючих. Вони також дуже чутливі до емоційного стану ровесників, легко переймаються їхніми почуттями. У цьому віці дуже важливо приділяти увагу вихованню гуманних почуттів та уявлень про доброту, чуйність, взаємодопомогу, дружелюбність.

1.2. Оздоровчий вплив плавання на організм людини

Засоби фізичного виховання складаються з гігієнічних факторів, природніх сил природи та фізичних вправ. Фізичний розвиток людини залежить також від різноманітних рухів, які проявляються в різних видах діяльності (наприклад, праця, масаж чи безумовні рефлекси.) Повністю фізичне виховання здатне досягти вирішення завдань тільки в умовах комплексного застосування всіх засобів, оскільки кожен по-різному впливає на людський організм.

Фактори гігієни (режим занять, сну, харчування, відпочинку, гігієна приміщення, одягу, взуття, майданчику, спортивного інвентарю тощо) можуть підвищити ефективність впливу на організм фізичних вправ. При умові проведення вправ в чистому, добре освітленому приміщенні у дітей підвищується працездатність, виникають позитивні враження і хороший настрій, полегшується засвоєння вправ і покращення фізичних якостей.

Гігієнічні фактори можуть мати також самостійне значення: вони стимулюють нормальну роботу всіх систем та органів. Наприклад, регулярне та повноцінне харчування відповідає за вчасну доставку в органи потрібних живильних речовин, сприяє нормальному розвитку дитини, а також має позитивний вплив на діяльність травлення та здатне попередити захворювання, пов'язані з ним. Повноцінний сон відповідає за відпочинок і збільшує працездатність нервової системи. Грамотно виставлене освітлення уникає виникнення захворювання очей (наприклад, короткозорість) і створює сприятливі обставини для орієнтації в просторі у дітей. Те, наскільки чистими є приміщення, фізкультурне устаткування, інвентар, іграшки, атрибути, а також одяг, взуття, тіла дітей є профілактикою захворювань. Дотримання режиму дня здатне привчити дітей бути більш організованими, дисциплінованими [8; 10].

Природні сили, такі як сонце, вода, повітря збільшують ефективність впливу вправ на організм людини. Під час занять на свіжому повітрі, на сонячному світлі, у дітей виникає більше позитивних емоцій, йде більше

поглинання кисню та збільшення обміну речовин, підвищується функціональність всіх органів і систем. Сонце, вода і повітря використовуються для того щоб загартувати організм, а також для підсилення адаптації організму до підвищення та зниження температур. Як наслідок, вправляється терморегулюючий апарат і тіло людини набуває здатності вчасно відреагувати на швидкі та різкі зміни в метеорологічних процесів. Відомо, що поєднання фізичних вправ з природними силами збільшує ефект загартування [22; 35; 41].

Природні сили можуть бути використані також як самостійний засіб. Вода використовується для того, щоб очистити шкіру від бруду, для звуження та розширення її кровоносних судин, а ще для механічної дії на тіло дитини. Свіже повітря лісів, парків, садів, що містить особливі речовини (фітонциди), збагачує кров киснем та сприяє знищенню бактерій. Сонячні промені створюють запаси вітаміну С під шкірою, а також є для людини щитом від хвороб. Важливим є застосування всього спектру природних сил природи та їх доцільне поєднання. Фізичні вправи є специфічним засобом фізичного виховання, що використовується для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань. Саме тому фізичні вправи мають широке застосування в різних періодах життя людини [28; 42].

Рухи, що є складовими різних видів діяльності, мають позитивний вплив на організм дитини, при умові що дотримується коректна постава, а також регулювання фізичного навантаження на організм. Плавання відрізняється від решти циклічних видів спорту тим, що ним можна займатися ледь не з народження. Але в той же час велика кількість більш дорослих дітей, хлопці, підлітки і навіть дорослі люди в наш час або взагалі не вміють плисти, або пересуваються у воді неправильно, без застосування достатніх навантажень, а значить, плавають без особливої користі та позитивного ефекту для здоров'я.

Плавання, так само як і решта циклічних вправ, має вплив на серцево-судинну систему шляхом сприяння збільшенню її потужності та економності життєдіяльності. Постійні заняття плаванням поліпшують терморегуляцію,

збільшують інтенсивність кровотечі, зміцнюють серцевий м'яз. Також поліпшується й газообмін, що є важливим для повноцінного розвитку організму, що росте. Описані позитивні впливи на організм є можливими тільки при умові правильного виконання техніки плавальних рухів, правильного дихання зокрема. Плавальні навантаження в міру мають благотворний ефект на нервову систему людини, зменшуючи рівень втоми і покращуючи сон, а також збільшуючи показники працездатності [22; 24].

Плавання може знадобитись також і для лікування вельми поширених серед дітей та підлітків сьогодення порушень постави та проблем з хребтом. Наприклад, при плаванні брасом випрямляється хребет. А у тих, хто плавають вільним стилем, як правило, збільшується інтенсивність росту тіла.

Плавання є прекрасним способом загартуватись і підвищити стійкість власного організму до низьких температур, захворювань та інших різноманітних змін в зовнішньому середовищі. Вода має високу теплопровідність. Це є поясненням її сильної загартовуючої дії. Знаходження у воді чудесно тренує механізми, які відповідають за тепловіддачу організму, чим збільшують його, організму, стійкість до зміни температур. Як згадувалось вище, плавання є унікальною фізичною вправою, що підсилює фізичний розвиток, загартування і зміцнення здоров'я у людей. Заняття плаванням особливо важливі для дітей та підлітків, оскільки сприяють розвитку серцево-судинної і дихальної системи, що також викликає зміцнення опорно-рухового апарату у дитини [44; 45; 48; 52].

Спортивне плавання здатне гармонійно розвивати всі групи м'язів. Регулярні заняття вкупі з спеціальною гімнастикою удосконалюють такі важливі фізичні якості, як сила, витривалість, швидкість, рухливість у суглобах, координація. Вправи, які виконуються у воді та на суші, укріплюють не тільки лиш м'язи рук і ніг, але також і м'язи тулуба, що є дуже важливим для того щоб сформувати правильну поставу у дітей та підлітків. Завдячуючи симетричним рухам та горизонтальному положенню тулуба, яке розвантажує

хребет від тиску на нього ваги людини, плавання є чудовою вправою, що коригує та виправляє такі порушення в поставі, як сколіоз, кіфоз чи сутулість.

Постійна робота ніг в швидких темпах з постійними подоланнями опору води, яка ще й здійснюється в безопорному положенні, тренує зв'язки та м'язи гомілковостопного суглоба, а також бере участь у формуванні і зміцненні дитячої стопи. У тих, хто займається плаванням, рухливість у гомілковостопних суглобах є дуже високою і вони вміють відтягувати носки ніг майже як у балеті.

Плавання є аеробним видом фізичних вправ, яке сприяє збільшенню в крові соматотропного гормону, який відповідає за ріст, в 10-20 разів у дітей і підлітків. Це в свою чергу сприяє більше швидкому росту тіла в висоту, збільшенню маси легень і серця, а також м'язової маси загалом. Заняття плаванням здатне зміцнити апарат зовнішнього дихання, збільшити ємкість легень та об'єм грудної клітини, оскільки щільність води ускладнює виконання вдиху і видиху і через це дихальні м'язи здатні з часом зміцнюватись і розвиватись. Займатись плаванням – це те, що з усіх видів спорту найбільше тренує правильне дихання. Неможливо плисти кролем і брасом, не здійснюючи короткого глибокого вдиху і довгий інтенсивний видих, через тісний зв'язок дихання з циклом рухів руками. Плавання шляхом затримки дихання, а також занурення під воду тренує стійкість до таких речей як гіпоксія, а також розвиває вміння краще переносити нестачу кисню [26; 28].

Також дуже сприятливо плавання впливає на серцево-судинну систему організму людини. При плаванні, горизонтальне положення робить роботу серця більш легким і сприяє йому. Як результат, заняття плаванням знижує тиск крові, підвищує еластичність судин, збільшує ударний об'єм серця. Що можна відчутти передусім на зміні частоти пульсу. У тих, хто постійно займається плаванням, пульс як правило є меншим на 10-15 ударів в хвилину. Також оптимізується робота серця. Тих, хто страждає гіпертонією серед плавців в 2 рази менше, ніж серед представників інших видів спорту [60].

Заняття плаванням посилюють захисні здібності імунної системи крові шляхом збільшення опору інфекційним захворюванням та простуді. Плавання збільшує інтенсивність обміну речовин в людському організмі. За 15 хвилин знаходження у воді температурою 24 градуси людина як правило втрачає орієнтовно 100 кілокалорій тепла [52].

Ще заняття плаванням поліпшують роботу вестибулярного апарату, посилюють статокінетичну стійкість, розвивають відчуття рівноваги і взагалі широко застосовується в підготовці космонавтів.

Регулярне перебування у воді на заняттях з плавання має заспокійливий ефект на нервову систему дітей шляхом підвищення емоційної стійкості та забезпечення міцного, спокійного сну. Заняття плаванням збільшують працездатність мозку людини. Плавання повністю уникає травм опорно-рухового апарату, струсів, переломів тощо. До неймовірних особливостей плавання можна віднести його високу доступність для всіх дітей – для хлопчиків і дівчат, дітей з некритичними порушеннями серцевої діяльності, дітей, що мають наслідки поліомієліту, церебрального паралічу, також для ампутантів або немічних тощо. Існують випадки, коли на заняття з плавання приходять діти, що мають недоліки у фізичному розвитку, приходять виключно з лікувальною метою, а як результат стають відомими спортсменами. Це відбулось, наприклад, з Дон Фрезер, яка почала плавати, щоб відновитися після пережитого поліомієліту, а в результаті стала переможницею на трьох Олімпіадах [53].

Отже, можна зробити висновок, що плавання це вид рухової активності, котрий майже не має протипоказань для заняття ним та має широке використання в якості профілактики та лікування великої кількості захворювань.

1.3. Методи та етапи навчання плавання

Навчання плаванню містить три основні групи методів – наочні, словесні та практичні. З використанням пояснень, розповідей, вказівок та

оцінок дій, учням дають можливість мати уявлення про елемент, що вивчають, зрозуміти його зміст, форму, зрозуміти та усунути основні помилки. Образна, зрозуміла та лаконічна мова педагога напряму впливає на успіх використання описаних методів.

Окрім розв'язання навчальних завдань педагог також встановлює контакт та певні стосунки з тими, кого навчає, напряму впливаючи на їх відчуття. Емоційне забарвлення мови значно підсилює значення тих чи інших слів, допомагає вирішити різноманітні навчальні та виховні завдання, стимулює упевненість, активність, інтерес до заняття. Зважаючи на особливості плавання, всі потрібні пояснення, обговорення техніки, та зауваження тренер має проводити на суші, до або ж після занять у воді.

Під час знаходження групи у воді, тренеру варто віддавати тільки короткі команди та вказівки, аби діти не змерзли. Наприклад, він може сказати: «Зараз будемо виконувати ковзання на грудях. Витягніть руки вперед та прийміть вихідне положення. Зробили вдих – «штовхайтесь!»» (остання команда віддається свистком або голосом). Після виконання вправи, коли діти стануть на ноги і обернуться лицем до педагога, підводяться підсумки: «Молодці. М'язи мають бути напруженими, більше тягніться вперед. Нумо тепер глянемо, хто з вас довше пропливе. Прийміть початкове положення. Зробили вдих і ...».

Таким чином, використовуючи вказівки, тренер здійснює керування групою і перебігом навчання. Всі завдання під час заняття діти мають виконувати тільки під команду, яка озвучується коротко, в наказовому способі. Команди вказують початок та закінчення вправи, початкові положення при їх виконанні, а також темп і тривалість виконання навчальних завдань. Команди поділяються на попередні і заключні.

З дітьми молодшого шкільного віку команди мають бути використані з великими обмеженнями. Підрахунок в плаванні використовується тільки в початковий період – для створення необхідних темпів та ритмів виконання рухів. Підрахунок варто здійснювати голосом, короткими вказівками: «один-

два-три, один-два-три» тощо: при вивченні вправ, що здійснюються ногами кролем: короткий «вдих» і довгий «видих» – при засвоєнні видихів у воду.

Окрім команд, варто давати також методичні вказівки, що стосуються можливих помилок при виконанні вправ. В них частіше за все уточнюють окремо взяті моменти та умови для правильного виконання вправ. Наприклад, при виконанні ковзання на спині тренер може сказати, що згідно умовами вправи ті, хто займаються мають прийняти положення лежачи, а не сидячи. Щоб добитися правильності рухів при початковому вивченні плавання, тренеру деколи доводиться давати вельми неточні з точки зору професійної майстерності пояснення. Результатом цих неправильних на перший погляд вказівок є набагато менша кількість помилок та швидке засвоєння техніки плавання, що опановується.

Скажімо, пояснюючи техніку рухів руками і ногами кролем, тренер може сказати: «Руки та ноги потрібно тримати прямими та в напруженні, як палиці». Звісно, ноги і руки неможливо, та й нема потреби тримати так: під час плавання, зустрічаючи опір, вони будуть згинатися настільки, наскільки це потрібно для правильності гребка. Подібна асоціація дає уникнути типової помилки для всіх новачків – зайвого згинання рук та ніг під час плавання[11; 19; 21; 32].

До *наочних методів* відносять демонстрацію вправ та техніки плавання, навчальні наочні посібники, кінофільми, а також активне використання жестикуляції. В поєднанні з образним поясненням, наочне сприйняття допомагає учневі досягнути сутність руху, що сприяє швидкому його вивченню.

Особливо велику роль грає наочне сприйняття при навчанні маленьких дітей. Яскраво виражена схильність до наслідування, а надто в учнів молодших класів, робить наочність однією з найбільш ефективних форм навчання рухам, як при вивченні їх цілком, так і при розділенні руху на кілька частин (сповільнене виконання, зупинка в ключових фазах). Наприклад, гребок рукою в кролі вивчають з зупинкою руки в трьох ключових фазах

гребка. Під час зупинок рекомендованим є напруження м'язів руки на 3-5 с по кілька разів. Проте не варто сильно захоплюватися виконанням техніки по частинах. Щойно учні отримують уявлення про спосіб плавання в загальному, вони мають якомога більше пробувати плисти ним. Навчальні варіанти техніки показує тренер на суші, а у воді – діти, в котрих найкраще виходить дана вправа. Показ варто здійснювати не лише на суші до початку заняття, але також й під час його проведення [38; 52; 59; 62].

Ефективність демонстрації залежить від розташування тренера відносно всієї групи:

- 1) тренер має бачити кожну дитину, щоб мати змогу виправити її помилки;
- 2) діти мають бачити демонстрацію вправи в площині, яка відображає його характер, форму та амплітуду.

Дзеркальна демонстрація застосовується лише при освоєнні простих загальних розвиваючих вправ. Негативна демонстрація (те, як НЕ треба робити) можлива лише за умови, якщо учні не подумують, що їх дратвлять.

Практичні методи. Під час навчання плаванню спочатку всі вправи розучуються поетапно, а вже згодом відтворюються в повному вигляді. З цього випливає, що вивчення техніки плавання відбувається по цілісно-роздільному напрямку, що передбачає багаторазове повторення окремих елементів техніки, яке направлене на те, щоб опанувати спосіб плавання в цілому. Вивчення по частинах може полегшити засвоєння техніки, а також дозволяє зменшити кількість зайвих помилок, що підвищує якість навчання та скорочує його терміни. Розучування в цілому як правило використовують на фінальному етапі опанування техніки плавання. Важливо зазначити, що вдосконалення техніки відбувається лише шляхом виконання плавальних рухів в комплексі.

Різні ігри та змагання широко застосовують на початковому етапі навчання. Обидва методи привносять на заняття радість, емоції та більшу активність. Перш ніж вправу включають до програми гри або до змагання, її

обов'язково варто спробувати виконати всією групою. Елементи змагання розвивають силу та можливості, а також сприяють прояву вольових якостей, ініціативи, наполегливості, збільшує динаміку занять. Метод безпосередньої допомоги використовують у випадку, коли після показу та пояснення завдання новачок все ще з різних причин не може його виконати. В такому випадку педагог повинен пояснити ще раз і допомогти учневі правильно відтворити рух кілька разів.

Заняття з плавання рекомендується проводити регулярно, з перервами не більше двох днів. На першому занятті тренер повинен розказати дітям про цілі, завдання і порядок проведення занять, про гігієну плавця і правила загартування, а також про заходи попередження травм і нещасних випадків на воді.

Тренувальне заняття з плавання ділиться умовно на 3 частини: підготовчу, основну і заключну. Підготовча частина і заключна проводяться на суші, основна у воді.

Підготовча частина містить шикування учнів, їх розрахунок, перекличку, а згодом пояснення завдань та порядку проведення тренування, виконання вправ комплексної розминки та розігріву, коротке повторення раніше вивченого матеріалу з подальшим розбором помилок, а також коротке знайомство з новими вправами (тривалістю 5-10 хв.).

Основна частина тренування зазвичай спрямована на те, щоб вирішити головні завдання: освоєння у воді, повторення плавальних рухів, ковзання у воді, дихальні вправи, пірнання тощо (тривалістю 30-45 хв.).

Фінальна частина (тривалістю 5-10 хв.) формується так, щоб поступово знизити рівень фізичного навантаження та збільшити емоційність заняття. Саме тому до неї входять естафети, розваги на воді, ігри, а також підведення підсумків заняття. Вийшовши з води, діти мають добре витертися рушником. Тренер мусить організувати заняття у воді так, щоб ті, хто тренується майже весь час рухались. Чим більше часу учні перебувають у воді і чим більшу відстань долають протягом заняття, тим успішніше учні засвоять нову техніку

плавання. При цьому варто регулярно приділяти увагу засвоєнню правильної техніки, оскільки вчити значно легше, ніж перенавчати.

Особливої уваги та відношення потребують слабо підготовлені діти, у разі потреби слід виконувати додаткові вправи з такими дітьми. Протягом перших занять з тими, хто не вміє плавати тренер мусить перебувати у воді з метою безпеки та допомоги. Задля підтримки дисципліни та порядку рекомендується здійснювати вправи у воді одночасно, всією групою разом. Для цього вправи мають свою кількість повторень, довжину дистанції чи час виконання. Після виконання однієї вправи необхідно зупинити учнів, озвучити їм вказівку для виконання наступної вправи та почати її освоєння.

Задля уникнення травм та нещасних випадків під час занять на воді необхідно:

- допускати учнів до тренувань з плавання виключно після дозволу лікаря;
- наглядати за дітьми і їх поведінкою у душовій та в басейні;
- забороняти стрибати без дозволу з вишок та тумбочок;
- дотримуватися суворої дисципліни та тренуваннях з плавання;
- виконувати вхід та вихід з води виключно за командою тренера;
- проводити перекличку до та після занять. Лише тренер має пустити до занять учня, який запізнився, а також дозволити вийти з води до загального сигналу;
- під час перевірки готовності дітей пускати у воду одночасно не більше двох чоловік;
- проводити заняття з тими, що не вміють плавати, на міліні;
- розподіляти в цілях безпеки на перших заняттях всіх хто займаються по парах;
- розпочинати вивчення стрибків у воду лише тоді, коли діти навчаться плавати;
- місце для плавання, інвентар та обладнання варто перевіряти щодня перед початком занять, негайно усувати несправності;

- тренери, що проводять заняття повинні самі вміти добре плавати та володіти навичками порятунку тих, хто тоне.

Підсумовуючи, забезпечення безпеки є одним з основних завдань при організації занять з плавання на воді.

Що стосується плавання, процес навчання поділяється на чотири етапи.

1. Демонстрація різних технік плавання професійними плавцями, використання різних засобів агітації (плакати, відео, малюнки тощо). Це дозволить створити у новачків уявлення про той спосіб плавання, що вивчають, стимулюється активний інтерес та позитивне ставлення до занять з плавання. Якщо є підходячі умови (наприклад, наявність неглибокого місця в басейні), то педагог може дозволити початківцю спробувати плисти показаним способом [41; 56; 57; 61].

2. Попередньо ознайомитись з технікою виду плавання, який вивчається, з положенням тіла, диханням, характером рухів (греблі), проводити вправи як на суші, так і у воді. Діти можуть виконувати спеціальні розвиваючі фізичні вправи, які імітують спосіб плавання, а також виконувати вправи для освоєння у воді.

3. Вивчити спочатку окремі елементи техніки плавання, а згодом і спосіб, який вивчається, в цілому. Техніку плавання вивчають в такому порядку: спочатку положення тіла на воді, потім контроль дихання, згодом рухи ногами, рухи руками, узгодження цих рухів між собою. При цьому опанування кожного нового елемента техніки проводиться в поступово все складніших умовах, які ще й передбачають завершення виконання вправ в горизонтальному положенні (що є робочою позою плавця). Кожен новий елемент техніки вивчають в такому порядку:

- знайомство з елементом техніки на суші. Проводиться спочатку в загальних рисах без додаткового вдосконалення деталей та виправлення помилок. Зумовлено це тим, що умови для виконання у воді та на суші є різними;

- опанування руху у воді з нерухомою опорою, на місці. При вивченні рухів ногами в якості опори як правило використовують бортик басейну або дно. Рухи руками вивчаються стоячи на дні по груди, або ж по пояс у воді;

- опанування руху у воді з опорою, що рухається. При вивченні рухів ногами в якості опори використовується плавальна дошка. Рухи руками вивчають, повільної йдучи по дну, або лежачи на воді з підтримкою партнера;

- опанування руху у воді без використання опори. Всі вправи виконуються під час ковзання по воді і власне плавання. Почергове узгодження вивчених елементів техніки проводиться в такому порядку: рухи ногами, включаючи дихання, рухи руками, теж з диханням, поєднання рухів руками і руками з диханням, плавання з повною координацією рук та ніг.

Не дивлячись на те, що вивчення техніки плавання відбувається по частинах, на даному етапі необхідно прагнути виконати техніки плавання настільки цілісно, наскільки це можливо.

4. Вдосконалення та закріплення техніки плавання. На цьому етапі ключове значення має плавання тим способом, що наразі вивчається, з застосуванням повної координації. Виходячи з цього, співвідношення плавання в повній координації з плаванням за допомогою рук та ніг на кожному занятті має бути однаковим.

1.4. Методика проведення рухливих ігор на воді

Методики організації рухливих ігор на воді має свої цілі та завдання, які за їх допомогою вирішуються. Всеосяжне виховання та гармонійний розвиток дітей є можливим лише в результаті грамотно організованого багаторічного процесу навчання рухливим іграм. Велику роль в цьому належить вчителю або тренеру. Здійснюючи організацію навчання тренер має планувати наступні цілі, як:

- 1) виховати у власних учнів високі морально-вольові якості;
- 2) сприяти формуванню важливих для життя рухових умінь та навичок;
- 3) зміцнювати здоров'я учнів та сприяти коректному фізичному розвитку.

Формування людської моралі сильно пов'язане з вибором ігор. Потрібно підібрати такі ігри, які будуть яскраво відображати дійсність, виховувати потрібні якості та правильне розуміння життя. Знецінення людської гідності, егоїзм, грубість в іграх є недопустимими [14; 22].

Обрання тієї чи іншої гри визначається умовою проведення та конкретними завданнями. Кожна вікової група має свої особливості при виборі і проведенні ігор.

Вагому роль у початковій підготовці плавця, а також на наступних етапах займають ігри, які проводяться у воді. Ті з них, що проводяться для новачків, які тільки освоюють водне середовище – робляться на міліні і мають прості завдання. Інші використовуються в заняттях зі спортсменами, що удосконалюють навички плавання, їх ціллю є закріплення швидкісно-силових якостей, а також виховання специфічної техніки прикладних та спортивних способів пірнання, транспортування на воді тощо [27; 44; 48].

Ігри для початківців містять вправи, які дозволяють їм освоїтись з водою, подолати страх глибини:

- пірнання у воду з подальшим пересуванням по дну;
- лежання на воді;
- відкривання очей у воді; видих у воду
- вискакування з води, пірнання, ковзання у воді.

У зміст ігор та естафет, які проводять на глибині по груди і глибше, включають подолання відрізків:

- за допомогою ніг без використання рук;
- за допомогою рук без використання ніг;
- з мінімальною кількістю гребків;
- з дошкою затиснутою між ногами та з дошкою в руках;
- з прикладними та спортивними способами пірнання, транспортуванням;
- з м'ячем (в якості підготовки для освоєння гри у водне поло для хлопців);
- ігри з елементами фігурного плавання в ластах і без них (для дівчат).

Ігри організовують також в перерві під час тренувань, що містять великий об'єм навантаження, а також в кінці тренувань задля активного відпочинку та емоційної розрядки. Очевидно необхідно при цьому забезпечити безпеку при проведенні ігор, особливо якщо вони відбуваються під відкритим небом.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувались наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічні спостереження;
- тестування морфо-функціональних показників;
- тестування фізичної і плавальної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою узагальнення досвіду роботи тренерів-інструкторів з навчання плавання дітей. Під час дослідження зверталася увага на особливості впливу занять плавання на морфо-функціональний стан і рівень фізичної підготовленості дітей передшкільного віку, а також на методику навчання плавання та методичні підходи до використання рухливих ігор при навчанні плавальних рухів.

Особлива увага приділялася питанням використання ігрового методу у початковому навчанні плавання. Це дозволило отримати об'єктивну інформацію з проблеми, визначити мету, конкретизувати завдання та напрямки дослідження.

Педагогічні спостереження проводилися в реальних умовах навчально-тренувального процесу з метою визначення нових організаційних форм і методів проведення занять з плавання з дітьми старшого дошкільного віку.

Педагогічні спостереження були проведені протягом усього експерименту. Ми спостерігали за поведінкою дітей у воді, їх навичками виконання основних плавальних вправ на суші і у басейні. Під час спостережень ми фіксували, як учні впоралися з матеріалом

експериментальної програми та як їхні організми реагували на фізичні навантаження.

Тестування морфо-функціональних показників включало оцінку фізичного розвитку дітей на початку і в кінці експерименту. Ми використовували стандартний інструментарій та загальноприйняту методику, яка включала обмежену кількість ознак, що не вимагали спеціальних приладів або складних вимірювань.

Довжину тіла ми вимірювали в сантиметрах за допомогою антропометру. Досліджуваній ставав вертикально, так, щоб спина, сідниці і п'ятки торкалися вертикальної поверхні, з'єднані п'ятки, і при цьому вдихали і тримали дихання.

Вагу тіла ми вимірювали за допомогою звіреної медичної ваги з точністю до десятих часток. Діти були в легкому верхньому одязі без взуття.

Округність грудної клітки фіксувалася у стані спокою за допомогою сантиметра. Під час вимірювання сантиметрова стрічка накладалася позаду на нижні кути лопаток та спереду на нижній край соскової лінії. Вона щільно притискалася до тіла, але не вдавлювалася у шкіру.

Силу м'язів згиначів кисті рук ми вимірювали за допомогою звіреного ручного динамометра (для дітей з розподілом до 30 кг). Натискання проводилося у положенні стоячи, пряма рука на рівні плеча без допоміжних рухів. Ми реєстрували кращий результат із двох спроб кожною рукою.

Життєву ємність легень (ЖЄЛ) визначали за допомогою портативного сухого спірометра в мл. Випробовуваний попередньо робив два-три глибоких вдихи і видихи, потім глибокий вдих до відмови, затискував ніс пальцями і плавно виконував повний видих у трубку спірометра. Кращий із 2-х спроб результат записували у протокол досліджень.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) визначалась у стані спокою за п'ятнадцять секунд. Показники ЧСС знімалися пальпаторним методом.

Тестування фізичної підготовленості дітей 6 річного віку. Вибір контрольних вправ здійснювався на основі даних науково-методичної літератури [2; 36; 51; 52].

У результаті були відібрані рухові завдання, найбільш характерні для початкового етапу навчання плавання та відповідали руховим можливостям дітей 6-річного віку. Крім того, вправи підбиралися за принципом: тести повинні бути простими і однаково доступними всім досліджуваним контингентом без спеціального навчання. Обрані вправи були розподілені за наступними групами фізичних якостей, які є важливими для початкового етапу навчання плавання:

1. Вправи для оцінки силової та швидкісно-силової підготовленості (використовувались вправи для оцінки сили м'язів черевного пресу, м'язів рук та ніг).

3. Вправи для оцінки гнучкості.

Нижче представлений опис тестів програми визначення *загальної фізичної підготовленості дітей*:

1. Піднімання в сид за тридцять секунд виконувалось з положення лежачи ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями тридцять сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає ступні обстежуваного так, щоб п'ятки щільно торкались підлоги. Після команди спортсмен починає виконувати вправу: сид, торкнутись ліктями колін і повернутись у вихідне положення, доторкнутися спиною і руками мата. Вправа повторюється протягом тридцяти секунд. Результат визначається кількістю піднімань з положення лежачи в положення сидячи.

2. Упродовж стрибків із місця, см. Стрибки виконуються шляхом відштовхування обома ногами та приземлення на обидві ноги. Тест проводиться на позначеній доріжці. Ураховується кращий результат із трьох спроб.

3. Згинання та розгинання рук у положенні лежачи, кількість разів. Тест виконується з вихідного положення "упор лежачи", руки випрямлені та розведені на ширину плечей з долонями вперед, тулуб та ноги утворюють пряму лінію, кінчики пальців ніг торкаються підлоги. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Мета полягає у виконанні якнайбільшої кількості згинань рук.
4. Нахил вперед, см (тест на гнучкість). Починаючи з розминки, стоячи на гімнастичній лаві, ноги разом, коліна випрямлені. Глибину нахилу вимірюють відстанню між кінчиками пальців рук і верхньою лавкою. Для цього дві лінійки кріпляються вертикально до лави так, щоб нульова відмітка на кожній збігалася з верхнім краєм лавки. Результат фіксується зі знаком плюс (+), якщо кінчики пальців випробуваного нижче верхнього краю ослона, та зі знаком мінус (-), якщо вище. Під час тестування забороняється згинати коліна та робити різкі рухи тулубом.

Результати, отримані на початку та в кінці експерименту, порівнювалися між собою для визначення впливу експериментальної програми на рівень фізичної підготовленості дітей старшого передшкільного віку. Тестування плавальної підготовленості дітей проводилося за допомогою наступних тестів:

- «Занурення з видихом у воду», с;
- «Кількість видихів за 1 хв», разів;
- «Уміння лежати на воді на грудях», с;
- «Уміння лежати на воді на спині», с;
- «Ковзання у воді на грудях», м;
- «Ковзання у воді на спині», м;
- «Ковзання у воді на грудях з допомогою ніг», м;
- «Затримка дихання на вдиху», с;
- «Затримка дихання на видиху», с;
- Підняття предметів з дна басейну за 30 с, кількість
- Пірнання на дальність, м

Педагогічний експеримент проводився на базі відкритого плавального басейну приватного клубу-садка «Talantika». За згодою батьків, у ньому взяло участь 18 дітей (хлопців і дівчат) 6-річного віку, які були поділені на контрольну (9 дітей) та експериментальну (9 дітей) групи. Експериментальна група займалась за розробленою програмою, до якої входили ігрові комплекси за розділами з освоєння з водою. Контрольна група займалась за загальноприйнятою методикою навчання плавання для дітей дошкільного віку [62].

Педагогічний експеримент складався із двох частин: формуючого і констатуючого.

У процесі *констатуючого експерименту* вивчався рівень морфофункціонального стану та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Під час констатуючого експерименту перевірка плавальної підготовленості не проводилась, оскільки діти ще не вмiли плавати.

Формуючий експеримент полягав у визначенні ефективності експериментальної методики шляхом аналізу змін показників фізичної підготовленості та набуття елементарних плавальних умінь і навичок дітей контрольної та експериментальної груп.

Методи математичної статистики. Обробка результатів дослідження здійснювалася на комп'ютері за допомогою електронних таблиць «Excel 8,0» [30].

У процесі дослідження обчислювали такі статистичні характеристики: середнє арифметичне, дисперсію варіаційного ряду (σ^2), стандартне квадратичне відхилення (σ).

Результати тестів показані учнями контрольної та експериментальної груп на початку і в кінці експерименту, порівнювалися між собою за допомогою t – критерія Стьюдента, визначалася достовірність різниці між 2-ма масивами вибірок; при перевірці достовірності за основу був прийнятий 5 % рівень значущості.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось у чотири етапи:

На *першому етапі* дослідження (вересень 2022 - березень 2022 р.) вивчалася й аналізувалася наукова-методична і спеціальна література з проблеми дослідження. Всього було проаналізовано 103 літературних джерела. На основі аналізу літературних даних визначені різні підходи до початкового навчання плавання дітей. Проводилися спостереження за поведінкою дітей на воді і освоєнням основних плавальних вправ на суші і в басейні.

На *другому етапі* (травень 2023 р.) був проведений констатуючий педагогічний експеримент, мета якого полягла у тестуванні фізичної і функціональної підготовленості дітей 6-річного віку – вихованців приватного клубу-садка «Talantika». Рівень плавальної підготовленості дітей на початку експерименту не визначали, оскільки навичок адекватної поведінки та просування у водному середовищі у дітей ще не було.

Дослідження проводилося на базі відкритого плавального басейну приватного клубу-садка «Talantika». За згодою батьків, у дослідженнях взяли участь 18 дітей 6-річного віку.

На *третьому етапі* (червень-серпень 2023 р.) проводився формуючий експеримент. Протягом 3-х місяців діти експериментальної групи займалися за експериментальною програмою, що базувалась на застосуванні ігрового методу. Тестування проведене на початку і в кінці експерименту дало змогу визначити її ефективність і вплив на фізичну і плавальну підготовленість початківців плавців.

На *четвертому етапі* (вересень-листопад 2023 р.) – проводилася обробка отриманих даних і загальне оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ІГРОВОГО МЕТОДУ В УМОВАХ ВІДКРИТОГО БАСЕЙНУ

3.1. Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку на початку експерименту

Для розробки експериментальної програми початкового навчання дітей плавання з використанням ігрового методу нами на початку експерименту проводилось комплексне обстеження учасників експерименту.

Досліджуваними були діти 6 річного віку, вихованці приватного клубу-садка «Talantika», які склали контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи (по 9 осіб у кожній). Програма обстеження включала оцінку морфо-функціональних показників і рівень фізичної підготовленості дітей.

Рівень морфо-функціонального стану визначався за сімома показниками: ріст, вага тіла, окружність грудної клітки у стані спокою, ЖСЛ, ЧСС, динамометрія правої і лівої кисті.

Рівень фізичної підготовленості визначали за показниками сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей.

За станом здоров'я діти були здорові і відносилися до основної медичної групи.

Заняття з плавання були організовані на базі плавального басейну приватного клубу-садка «Talantika». Діти контрольної групи займалися за програмою і тематичним планом, розробленим для дітей дошкільного віку три рази на тиждень. Діти експериментальної групи, займалися також три рази на тиждень, за розробленою нами програмою з використанням рухливих ігор. На початку дослідження всі учасники експерименту не володіли навичками плавання.

Первинне обстеження дітей контрольної групи і експериментальної групи показало, що до експерименту, антропометричні показники (ріст, вага

тіла, ОГК) і функціональний стан основних систем організму досліджуваних були статистично однорідні (табл. 3.1) і відповідали середньому рівню [14].

Таблиця 3.1

**Показники фізичного розвитку дітей 6 річного віку
контрольної групи і експериментальної груп до експерименту**

№ п/п	Показники	КГ(n=9)	ЕГ(n=9)	Достовірність відмінностей (P)
1.	Ріст, см	131,3±0,8	130,6±0,5	>0,05
2.	Вага тіла, кг	29,±0,5	27,6±0,6	>0,05
3.	ОГК у стані спокою, см	63,8±0,4	63,1±0,3	>0,05
4.	ЖЄЛ, мл	760±50	740±36	>0,05
5.	ЧСС, уд. хв.	80,0±1,5	79,3±1,7	>0,05
8.	Динамометрія правої кисті, кг	11,0±1,3	11,2±2,1	>0,05
9.	Динамометрія лівої кисті, кг	10,0±1,9	10,8±2,2	>0,05

Так, середній ріст школярів контрольної групи, на початку експерименту, становив 131,3 см, ріст дітей експериментальної групи дорівнював 130,6 см. Вага тіла молодших школярів контрольної та експериментальної груп також достовірно не відрізнялась. Окружність грудної клітки у стані спокою в контрольній групі дорівнювала 63,8 см, в експериментальній групі – відповідно, 63,1 см.

Показники що характеризують функціональні можливості дихальної, серцево-судинної системи і силові можливості дітей ЕГ та КГ на початку дослідження відповідали середньому і низькому рівню (за даними Трохименко І.М.). І були дещо вищими в експериментальній групі, але не достовірно.

Так на початку експерименту ЖЄЛ у школярів експериментальної групи дорівнювала 760±50 мл, в контрольній групі - 740±36 мл.

Показники ЧСС дітей на початку експерименту дорівнювали 80,0±1,5 ударів за хвилину в контрольній групі і 79,3±1,7 ударів за хвилину в

експериментальній групі, що перевищує належну норму (76,1 уд./хв). За показниками динамометрії кисті рук експериментальні групи були статистично не достовірні.

На початку експерименту нами визначався рівень фізичної підготовленості дітей 6-річного віку. При цьому вимірювались їх силові можливості за тестами – «Підняття тулуба з положення лежачи за 30 с», «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», швидкісно-силові якості – за тестом «Стрибок у довжину з місця (см)», гнучкість – за тестом «Нахил уперед з положення стоячи».

У результаті проведеного дослідження нами було отримані дані, які вказують на те, що на початку експерименту за показниками силової підготовленості групи були однорідні і достовірно не відрізнялись.

Оцінка гнучкості дітей проводилась за тестом «Нахил вперёд з положення стоячи». У цьому тесті кращим були представники контрольної групи. Вони на 9,7% випереджали своїх однолітків з експериментальної групи.

За розвитком швидкісно-силових якостей до експерименту, були також кращими діти контрольної групи. Результат у тесті «Стрибок у довжину з місця» у представників контрольної групи дорівнював – $94,5 \pm 1,5$ см, в експериментальній групі – $93,8 \pm 2,0$ см.

На початку експерименту рівень плавальної підготовленості дітей не визначався.

Отже, наступним завданням нашого дослідження, було розробити експериментальну програму з використанням ігрового методу, яка сприяла би більш успішному навчанню плавання дітей 6 річного віку.

3.2. Обґрунтування експериментальної програми навчання дітей плавання з використанням рухливих ігор в умовах відкритого басейну

Згідно з даними соціологічних досліджень, понад 60% дітей дошкільного та молодшого шкільного віку не вміють плавати з різних причин, що

призводить до нещасних випадків на воді. Крім того, виявлено, що між 22 та 30 відсотками дітей не завжди проявляють інтерес до відвідування плавального басейну, а велика кількість відмов у плаванні може бути пов'язана з умовами та методикою навчання.

Передшкільний вік є ключовим періодом у розвитку дитини та зміцненні її здоров'я. Оволодіння навичками і вміннями у цьому віці відбувається більш ефективно на рівні мимовільного запам'ятовування, особливо під час гри, ніж на рівні свідомого навчання.

Гра не лише є найбільш ефективним методом початкового навчання плавання, але і відповідає фізичним особливостям дітей цього віку. Крім того, гра є засобом боротьби з монотонністю у плаванні та сприяє підвищенню емоційності занять.

У процесі розробки експериментальної програми з плавання з використанням ігрового методу, ми прагнули, щоб на кожному занятті був присутній елемент гри. Гра проводилась у воді із залученням різних ігор, які стали більш складними та різноманітними з кожним заняттям.

Наголошували ми на тому, щоб ігри відповідали віковим особливостям дітей і стимулювали їх рухову активність, не дозволяючи їм переохолоджуватись. Тривалість занять складала 45 хвилин, включаючи розминку, технічну підготовку у басейні та підсумкову частину.

Під час початкового навчання плавання на першому етапі ми навчали дітей впевнено триматися на воді, набуваючи навичок плавання та підвищуючи рівень впевненості. Для підтримки їх на воді ми використовували аквапосяси та нудлси.

У таблиці 3.2 наведена послідовність занять при навчанні дітей плаванню.

Таблиця 3.2

Перспективне планування занять з плавання

№ п/п	Тема заняття
1.	Розповідь про оздоровче і прикладне плавання, про властивості води.
2.	Ознайомлення з правилами поведінки на воді.
3.	ЗРВ на суші. Освоєння водного середовища у малих басейнах.
4.	Освоєння водного середовища у великому басейні.
5.	Загально-розвиваючі та дихальні вправи у воді.
6.	Освоєння занурення обличчя у воду з головою.
7.	Комплекс спеціальних вправ біля поручня.
8.	Підстрибування та стрибкові вправи у воді.
9.	Формування навичку спливання на воді.
10.	Формування навичку лежання на воді на грудях і на спині.
11.	Освоєння ковзання з предметом.
12.	Засвоєння елементів техніки стилем «кроль на грудях».
13.	Засвоєння елементів техніки плавання стилем «кроль на спині».
14.	Засвоєння елементів техніки плавання стилем «брас».
15.	Розваги на воді.

Основні навички, які необхідно засвоїти дітям на початковому етапі навчання плаванню, включають: пірнання, стрибки у воду, ковзання, просування у воді та правильне дихання.

Пірнання сприяє розвитку відчуття упевненості у воді. Діти навчаються вирушати під воду, орієнтуватися там і пересуватися, водночас відчуваючи підймальну силу води. Вони також вчитимуться затримувати дихання та контролювати його ритм.

Стрибки у воду мають велике значення для навчання умінню триматися на воді, розвиваючи рішучість, витримку і мужність у дітей.

Ковзання відтворює закони фізики, що допомагають дітям відчути підймальну силу води. Це також пов'язано з іншими плавальними навичками, такими як пірнання, стрибки, дихання і просування у воді.

Просування у воді є основною метою навчання плавати, розвиваючи у дітей навички рухатися і тримати тіло на поверхні води.

Правильне дихання дуже важливе для плавання, вимагаючи усвідомленого та ритмічного дихання. Діти повинні навчитися контролювати своє дихання, особливо під водою, де важливо підтримувати правильний ритм.

Основні навички розвиваються паралельно і у взаємозв'язку, тому на кожному занятті рекомендується відпрацьовувати лише один або два навички. При розробці програми занять ми керувалися цим принципом та враховували індивідуальні можливості і фізичну підготовленість дітей.

У таблиці 3.3. наведено розподіл рухливих ігор для навчання дітей плавання на 24 заняття, а самі ігри за розділами з навчання окремих елементів подані в додатках Б, В.

Таблиця 3.3

Розподіл рухливих ігор для навчання дітей плавання на 24 заняття

Заняття	Підготовча частина заняття (10 хв.)	Основна частина уроку (20-30 хв.)	Заключна частина уроку (5-10 хв.)
1.	1а	1а, 2а	1б
2.	1б, 1г	1б, 2а, 2б	1в, 1д
3.	1в, 2а	2а, 2б	2б
4.	1в, 2б	2б, 2в	2в
5.	2б	2в, 3а	3а, 1в
6.	3а	3б, 2в	3б
7.	3б, 2в	3в, 4а	3в
8.	2в, 3б	4а	3в
9.	3в	4б	4б, 2в
10.	4б, 3в	4в	4в, 3в
11.	4в	5а	5а, 4б
12.	5б	3в, 5б	5в
13.	2в	3в, 4в	5в
14.	5в	6а	6а, 2в
15.	6а	6а	6а, 3в

16.	6а	6б	4в
17.	6б	6б	5в
18.	6б	6б	6б, 4в
19.	6б	6б	6б, 3в
20.	6б	6в	2в, 3в
21.	6в	6в	7а
22.	6в	6в	6в, 7б
23.	6в	6в	6в, 7в
24.	6в	5в, 4в, 3в	7в

У графах таблиці залежно від частин заняття, вказано ігри з якого розділу слід проводити на даному занятті. Наприклад: перше заняття слід починати з ігор які представлені у пункті один, це ігри з ознайомлення дітей з властивостями води, початковим розучуванням і таке інше.

Можна використовувати відразу декілька ігор з потрібного розділу, або узяти одну, але відповідно до здібностей які будуть розвивати засобами даної гри. Якщо діти не можуть виконати запропоновану вправу, потрібно вибрати більш легку гру і навпаки.

***Методичні вказівки до програми оволодіння елементами техніки
плавання в експериментальній групі діти 6 річного віку***

Методика навчання плавання спирається на загально педагогічні принципи з урахуванням індивідуального підходу до дитини: свідомості і активності, систематичності, наочності та доступності.

Свідоме і активне відношення дітей до вправ і ігор має велике значення для досягнення позитивних результатів при навчанні плавання. Тому, пояснюючи завдання, тренер повинен прагнути до того, щоб діти зрозуміли, як виконувати рух, на що при цьому звернути увагу (наприклад, відштовхнутися ногами від бортика сильніше, щоб прослизнути далі; виконати повний видих у воду для того, щоб після спливання на поверхню води відразу зробити вдих і т.д.).

Рухомі вміння і навички формуються при багаторазовому повторенні вправ. Необхідно, щоб повторення вивченого раніше поєднувалося з засвоєнням нового матеріалу. Заняття по програмі, що передбачає зміни вправ від більш простих до більш складних, від відомих до не відомих, повинні бути регулярними, інакше мета навчання не буде досягнута.

Успіх у навчанні плаванню може бути досягнутий лише в тому випадку, якщо будуть враховані особливості розвитку дітей того чи іншого віку, а також реальні сили і можливості кожної дитини. В нашій країні всюди тривалий час використовуються дві основні методики навчання плаванню: паралельно-послідовна і одночасна. Зміст першої полягає в тому, що спочатку навчають двом подібним за структурою способам: кролю на грудях і кролю на спині, батерфляю і дельфіну, брасу на грудях і брасу на спині на лівому і правому боці.

При одночасному методі навчання з усіх елементів різних способів плавання виділяються основні, які сприяють швидкому вивченню в цілому і формуванню більш міцного плавального навичка. Грамотна організація заняття з плавання дуже важлива, так як заняття проходить у складних умовах. Як правило, в басейні буває занадто шумно, крім того, заняття повинні бути максимально безпечні для учнів. Під час занять в басейні використовуються різні методи організації учнів.

Потоковий метод. Учні один за іншим виконують одне або кілька вправ, однакових для всієї групи. Перевага цього методу-можливість домогтися високої щільності уроку. Моторну щільність заняття можна збільшити, організовуючи не один, а кілька потоків (по числу наявних доріжок в басейні).

Метод групових занять. Учні виконують вправи в підгрупах, кожна підгрупа отримує своє завдання. Цей метод дозволяє точніше диференційованого навантаження в процесі заняття.

Метод індивідуальних завдань. Кожному учневі дається власне завдання, відповідно до індивідуальних особливостей і можливостей.

Ефективність проведення занять у групі о приділяються наступними критеріями:

1) точністю поставлених завдань на занятті. Завдання повинні бути поставлені ясно і конкретно, у відповідності з програмою та успішністю групи, і повинні бути скориговані з змістом попередніх занять;

2) повноцінного змісту уроку. Виходячи з вікових можливостей учнів, необхідно підібрати найбільш ефективні вправи для навчання способам плавання, розвитку рухових якостей.

Говорячи про ефективність заняття, відзначається доцільність в розподілі навчального матеріалу по частинах заняття, послідовність вирішення поставлених завдань, правильність підведення підсумків, відповідність методів і прийомів навчання змісту навчального матеріалу висока щільність заняття, (загальна і моторна), відповідність виконаних вправ завданням заняття, забезпечення техніки безпеки на заняттях.

При роботі з різновіковою групою необхідно ставити завдання індивідуально, стосовно вихідним можливостей учнів які, в свою чергу залежать від їх вікових, статевих, особистісних особливостей і рівня рухової підготовки.

У різновіковій групі при навчанні одної й тої ж рухової дії доводиться передбачати і вирішувати далеко не рівнозначні, прививати завдання, оскільки характер сприйняття навчального матеріалу, ступінь розвитку фізичних і психічних здібностей, придбано раніше руховий опит має суттєві індивідуальні відмінності.

При отриманні пояснення завдань необхідно користуватися різними методами. Діти середнього шкільного віку та підлітки здатні аналізувати запропоновані завдання і якість їх виконання. Для молодших учнів характерно зорове сприйняття, наслідування, по цьому необхідно, щоб пояснення було образним і зрозумілим, а показ грамотним.

Для перевірки ефективності експериментальної програми, після трьох місяців навчальних занять нами було проведено повторне тестування фізичної і плавальної підготовленості випробуваних дітей контрольної і експериментальної груп. Результати повторного тестування детально описані в наступному розділі.

3.3. Вплив експериментальної програми на показники фізичної і плавальної підготовленості дітей 6 річного віку, які навчались плаванню в умовах відкритого басейну

Результати дослідження до і після експерименту аналізувались і порівнювались між собою (таблиця 3.4).

Повна інформація отриманих даних представлена у таблиці 3.4. Як свідчать результати дослідження після застосування експериментальної програми в експериментальній групі дітей всі показники були кращими, ніж у дітей контрольної групи.

У тестах «Підняття тулуба з положення лежачи за 30 с», , «Віджимання в упорі лежачи» достовірність відмінності склала $P < 0,01$, що вказує на те, що використання рухливих ігор на заняттях з плавання з дітьми 6 річного віку позитивно впливає на фізичні якості, які характеризують ці тести. У тесті на гнучкість після експерименту зміни відбулися, але не достовірні.

Таблиця 3.4

Результати тестування фізичної підготовленості дітей КГ (n=9) та ЕГ (n=9) до і після експерименту

№ п/п	Показники	Група	Середнє арифметичне, ($x \pm Sx$)		Достовірність різниці	
			До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
1.	Підняття тулуба з положення лежачи за 30 с, раз	КГ	12,0 \pm 3,2	14,9 \pm 3,5	$P > 0,05$	$P < 0,01$
		ЕГ	12,8 \pm 2,7	18,2 \pm 3,7		

2.	Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	93,8±2,0	98,0±1,6	P>0,05	P>0,05
		ЕГ	94,5±1,5	106,7±1,1		
3.	Віджимання в упорі лежачи, раз	КГ	6,7±1,2	7,3±1,5	P>0,05	P<0,01
		ЕГ	6,3±1,5	9,5±1,1		
4.	Гнучкість (нахили в перед з положення стоячи, см)	КГ	7,2±0,4	8,2±1,6	P>0,05	P>0,05
		ЕГ	7,9±1,2	11,0±0,4		

Як було зазначено раніше, на початку експерименту, діти на володіли навичками плавання, а близько 50% зовсім ніколи не були у басейні. Після трьох місяців навчальних занять, нами було проведено тестування плавальної підготовленості дітей контрольної та експериментальної групи.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що під впливом експериментальної програми з використанням рухливих ігор у дітей експериментальної групи статистично збільшились показники плавальної підготовленості у більшості тестів у порівнянні з плавцями контрольної групи.

Важливим у плаванні є вміння виконувати правильно дихальні вправи: занурюватись, виконувати вдихи і видихи у воду.

Перевірка цих умінь за тестом «Занурення з видихом у воду» показала, що діти контрольної групи виконували цю вправу протягом 4,3 с, а діти експериментальної групи протягом 6,3 с (табл. 3.5., рис. 3.1.).

Таблиця 3.5

Показники тестових вправ «Занурення з видихом у воду» дітей контрольної та експериментальної груп після експерименту

Група обстежених	Показник	«Занурення з видихом у воду», с
		<i>Тривалість видиху, с</i>
Експериментальна група	x	6,3
	Sx	0,8
Контрольна група	x	4,3

	Sx	0,4
		<i>«Кількість видихів за 1 хв»</i>
Експериментальна група	x	22
	Sx	1,0
Контрольна група	x	15
	Sx	1,1

В експериментальній групі в наступному тесті: «Кількість видихів за 1 хвилину» діти виконали 22 видихи, а у контрольній лише 15.

За час педагогічного експерименту діти ЕГ показали кращі результати в тестах «Затримка дихання на вдиху під водою» і «Затримка дихання на видиху під водою», ніж діти ЕГ (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6

Показники тестових вправ «Затримка дихання на вдиху і видиху під водою», с дітей контрольної та експериментальної груп після експерименту

Група обстежених	Показник	«Затримка дихання на вдиху і видиху під водою», с
		<i>«Затримка дихання на вдиху під водою», с</i>
Експериментальна група	x	18,7
	Sx	0,8
Контрольна група	x	14,3
	Sx	0,4
		<i>«Затримка дихання на видиху під водою», с</i>
Експериментальна група	x	13,6
	Sx	1,7
Контрольна група	x	8,4
	Sx	1,7

Таким чином, аналіз результатів дослідження, показаних дітьми 6 річного віку засвідчив, що діти експериментальної групи оволоділи навичками дихання краще, ніж діти контрольної групи (рис 3.1.).

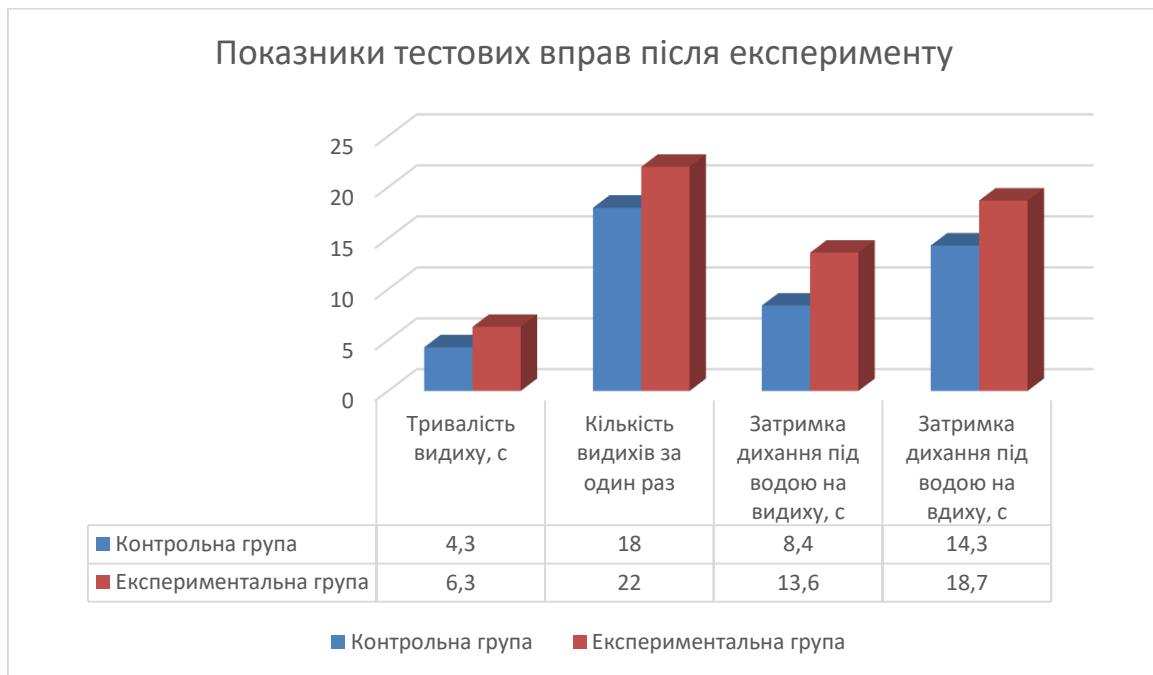


Рис. 3.1. Результати тестових вправ на оволодіння навичкою дихання після педагогічного експерименту

Як видно з таблиці 3.7, у тесті «Уміння лежати на воді на грудях» результат в експериментальній групі склав 18,3 с, в контрольній групі – 15,8 с, а в тесті «Уміння лежати на воді на спині» 22,8 с та 14,7 с відповідно.

Таблиця 3.7

Показники тестових вправ «Вміння лежати на воді на грудях і на спині» дітей контрольної та експериментальної груп після експерименту

Група обстежених	Показник	«Уміння лежати на воді на грудях і на спині», с
		<i>Уміння лежати на воді на грудях, с</i>
Експериментальна група	x	18,3
	Sx	2,1
Контрольна група	x	15,8
	Sx	1,4

		<i>Уміння лежати на воді на спині, с</i>
Експериментальна група	x	22,8
	Sx	1,6
Контрольна група	x	17,8
	Sx	2,1

Перевірка умінь дітей ковзання у воді показала (таблиці 3.8.), що під впливом експериментальної програми показники вправи у дітей кращі, ніж у дітей контрольної групи. Так, в тесті «Ковзання у воді на грудях» результат в експериментальній групі склав 8,2 м, у експериментальній групі – 5,4 м. У тесті «Ковзання у воді на спині» результати були також достовірно кращими в експериментальній групі 7,5 м проти 4,4 м. Аналогічну картину спостерігали у тестових вправах «Ковзання у воді на грудях і на спині з допомогою ніг» (табл. 3.9.).

Таблиця 3.8

Показники тестових вправ «Ковзання на воді на грудях і на спині» дітей контрольної та експериментальної груп після експерименту

Група обстежених	Показник	«Ковзання на воді на грудях і на спині», м
		<i>Ковзання на воді на грудях, м</i>
Експериментальна група	x	8,2
	Sx	0,4
Контрольна група	x	5,4
	Sx	0,7
		<i>Ковзання на воді на спині, м</i>
Експериментальна група	x	7,5
	Sx	0,6
Контрольна група	x	4,4
	Sx	0,6

Таблиця 3.9

Показники тестових вправ «Ковзання у воді на грудях і на спині з допомогою ніг» дітей контрольної та експериментальної груп після експерименту

Група обстежених	Показник	«Ковзання на воді на грудях і на спині з допомогою ніг», с
		<i>Ковзання на воді на грудях з допомогою ніг, м</i>
Експериментальна група	x	15,7
	Sx	0,3
Контрольна група	x	12,6
	Sx	0,8
		<i>Ковзання на воді на спині з допомогою ніг, м</i>
Експериментальна група	x	12,3
	Sx	0,8
Контрольна група	x	11,4
	Sx	0,7

Таким чином, аналіз результатів дослідження в тестах на утримання на воді, показаних дітьми 6 річного віку засвідчив, що діти експериментальної групи оволоділи навичками утримання тіла на воді у безопорному положенні краще, ніж діти контрольної групи, а також краще навчилися просуватись у горизонтальному положенні як на грудях, так і на спині (рис 3.2.). Означені вміння є основою робочої пози плавця, отже і майбутнього оволодіння навичкою плавання.

У процесі тренувальних занять діти експериментальної групи продемонстрували кращі результати тесту «Підняття предметів з дна басейну» (таблиця 3.10). В експериментальній групі діти підняли в середньому 8,5 іграшок, в контрольній – 3,5 іграшки за 30 с. В тесті «Пірнання на дальність», м діти ЕГ подолали під водою більшу кількість метрів, ніж діти КГ (табл. 3.11.).

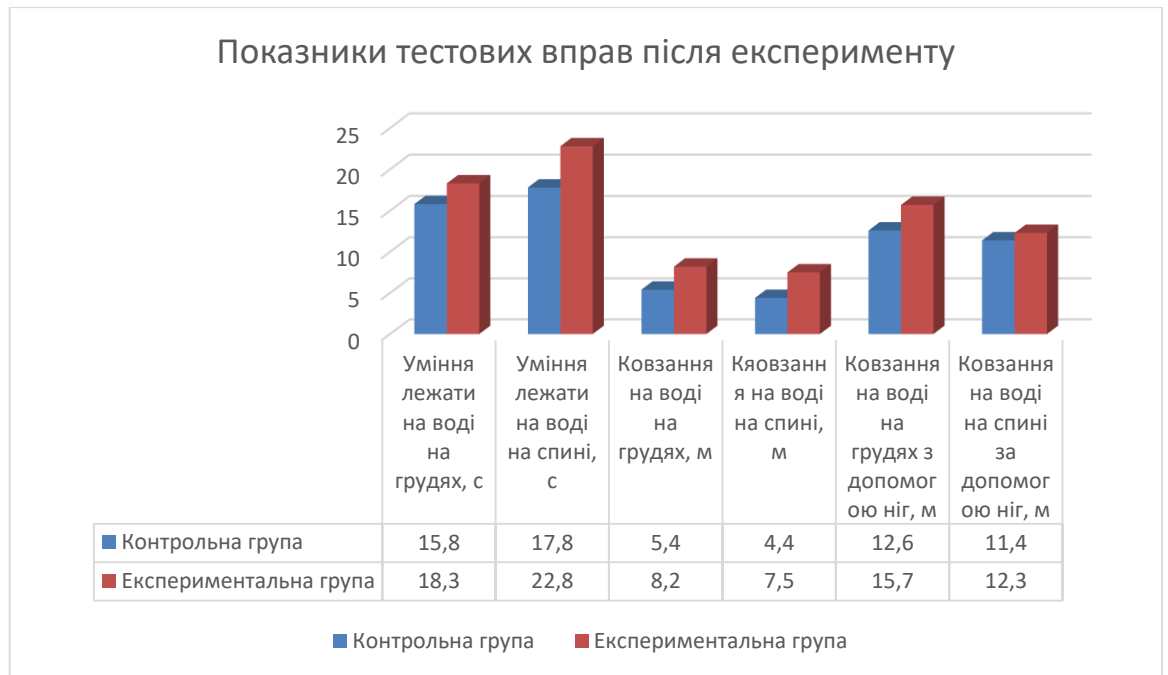


Рис. 3.2. Результати тестових вправ на оволодіння вмінням утримання і просування на воді у горизонтальному положенні після педагогічного експерименту

У процесі тренувальних занять діти експериментальної групи продемонстрували кращі результати тесту «Підняття предметів з дна басейну» (таблиця 3.10). В експериментальній групі діти підняли в середньому 8,5 іграшок, в контрольній – 3,5 іграшки за 30 с. В тесті «Пірнавання на дальність», м діти ЕГ подолали під водою більшу кількість метрів, ніж діти КГ (табл. 3.11.).

Таблиця 3.10

Показники тестової вправи «Підняття предметів з дна басейну» дітей контрольної та експериментальної груп після експерименту

Група обстежених	Показник	«Підняття предметів з дна басейну за 30 с», шт.
Експериментальна група	x	8,5
	Sx	0,5
Контрольна група	x	3,5
	Sx	0,5

Таблиця 3.11

**Показники тестової вправи «Пірнання на дальність»
дітей контрольної та експериментальної груп після експерименту**

Група обстежених	Показник	«Пірнання на дальність», м
Експериментальна група	x	8,9
	Sx	0,2
Контрольна група	x	5,5
	Sx	0,2

Аналіз результатів дослідження в тестових вправах на пірнання, показаних дітьми 6 річного віку засвідчив, що діти експериментальної групи оволоділи навичками пересування під водою у горизонтальному і вертикальному напрямках, керування тілом у товщі води, що є основою для подальшого освоєння техніки стартів і поворотів у плаванні. (рис 3.3.).

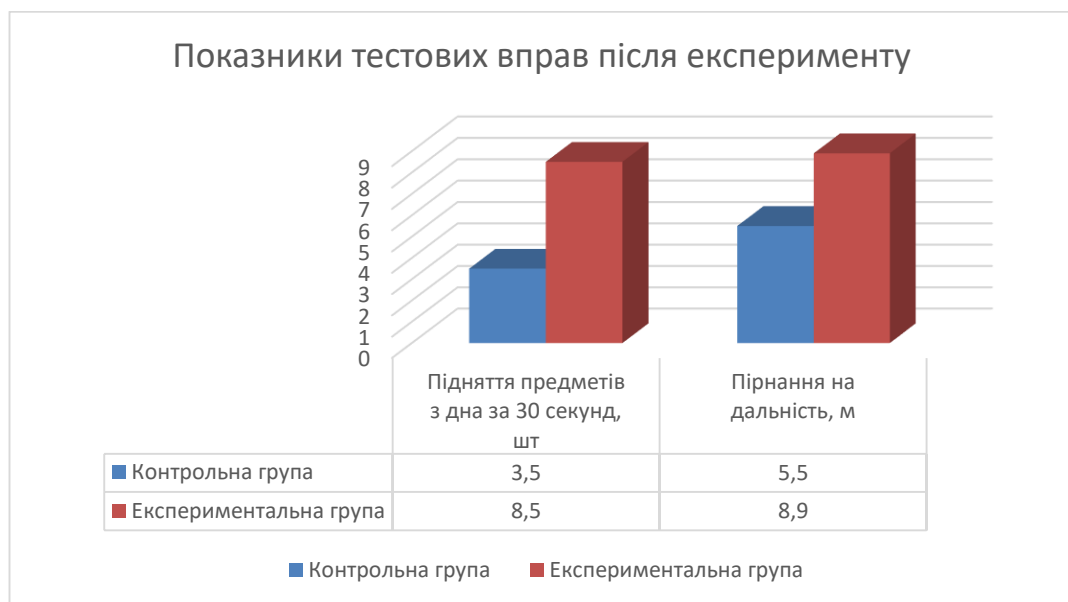


Рис. 3.3. Результати тестових вправ на оволодіння навичками пересування під водою у горизонтальному і вертикальному напрямках після педагогічного експерименту

Отже, отримані дані яскраво демонструють переваги ігрового методу навчання, розроблена експериментальна програма навчання дітей плавання із застосуванням ігрового методу має суттєву перевагу в порівнянні з традиційними методиками.

ВИСНОВКИ

У результаті здійсненого дослідження дійшли наступних висновків:

1. Рухливі ігри є ефективним методом навчання плавання, оскільки вони сприяють розвитку фізичних навичок у дітей та стимулюють рухову активність. Гра дає можливість дітям проявляти ініціативу, фантазію та творчість, що робить навчання емоційно насиченим.

2. Педагогічний експеримент показав, що застосування експериментальної програми початкового навчання плавання з використанням рухливих ігор сприяє комплексному підвищенню фізичного та функціонального стану дітей. Використання ігрового методу робить завдання доступними і оптимізує навчальний процес, що підвищує мотивацію та інтерес до занять плаванням.

3. У результаті педагогічного експерименту було встановлено, що показники, які визначають рівень розвитку фізичних якостей підвищилися, як в експериментальній групі, так і в контрольній групі. Показники динамічної сили м'язів черевного преса протягом експерименту також мають позитивні зрушення. Але, як свідчать результати дослідження в експериментальній групі приріст в цьому тесті був на багато кращим ніж у дітей контрольної групи. Середня кількість разів піднімання тулуба в експериментальній групі становило 18,9, в контрольній групі 14,9. Відмінність в кінці експерименту дорівнювала ($P < 0,01$). Показники, що визначають рівень розвитку вибухової сили (швидкісно-силові здібності) та гнучкості достовірних відмінностей не мали ($P > 0,05$).

У результаті проведеного дослідження встановленні переваги за показниками плавальної підготовленості дітей експериментальної групи. За всіма основними вміннями: затримку дихання, видихів у воду, утримання тіла у горизонтальному положенні на воді, просування у горизонтальному положенні, просування під водою діти експериментальної групи продемонстрували кращі здобутки.

Таким чином, у результаті узагальнення отриманих даних встановлено, що використання ігрового методу при навчанні дітей плавання має хороший виражений позитивний ефект і дозволяє краще вирішувати оздоровчі, виховні і навчальні завдання, розвивати фізичні якості і плавальні уміння, сприяє формуванню у дітей стійкого інтересу до занять плаванням.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

При навчанні дітей плавання з використанням ігрового методу, рекомендується:

1. Проводити початкові контрольні тестування для виявлення рівня підготовленості дітей і класифікації їх за високим, середнім та низьким рівнями підготовленості.
2. Забезпечувати присутність ігрових елементів на кожному тренувальному занятті.
3. Підбирати рухливі ігри, що відповідають віку дітей, зрозумілі для них і постійно ускладнювати їх від одного заняття до іншого.
4. Враховувати, щоб ігри спонукали дітей постійно рухатися, не дозволяючи їм переохолоджуватися.
5. Використовувати різні методичні прийоми для стимулювання активності та зацікавленості дітей у досягненні успіху, такі як заохочення та самооцінка результатів.
6. Проводити контрольне тестування фізичної і технічної підготовленості дітей двічі на рік для контролю їхнього прогресу та успішності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабіч В. Сюжетно-рольова гра як засіб соціальної адаптації дітей дошкільного віку // Дефектолог, 2013. - № 4. - С. 38–46.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку „Я у Світі” / Науковий керівник та загальна редакція О. Л. Кононко. – К., Світич / 2009 р.
3. Базовий компонент дошкільної освіти URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent>
4. Биканов С.Р. Плавання в школі: навчально-методичний посібник для вчителів фіз. культ. загальноосвітн. шкіл. Вінниця: обл. ін-т післядипл. освіти педагогіч. працівників, ВДПІ, 1996. 102 с.
5. Бріскін Ю. А., Смирновський С. Б., Смирновська С. Б., Слімаковський О. В. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. 2022. - Вип.10 (155). - С.44-47.
6. Бугасова І. А. Гра, як засіб підготовки дитини до школи / І. А. Бугасова // Журнал для батьків. – 2001. – № 1. – С. 17 – 19.
7. Будзуляк О. Вікові особливості плавців та їх здатність до фізичних і функціональних навантажень. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас.сусп-ві.* 2012. № 3. С. 316–319.
8. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти. *Науково-методичний посібник.* – Запоріжжя: ЗОПШО, 2006. – 228 с.
9. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : Навчальний посібник. – Херсон : Вид-во ХДУ, 2006. – 142 с. [Електронний ресурс] // – Режим доступу: <http://dls.kherson.ua/DLS/File/Download.aspx?type=3&id=4968fce8-0800-495d9309-20c568176056&file=Physiologia%20sporta.%20Golyaka.doc>

10. Воробйов О.Г. Вдосконалення техніки спортивного плавання молодих плавців: спосіб. рекомендації. Стрий, 2022. 22 с.
11. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / В.В. Ворона, С.В. Заяц – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. – 167 с.
12. Ганчар І. Методика викладання плавання: технологія навчання і вдосконалення. Т. II. Одеса: Друк, 2006. 696 с.
13. Ганчар О.І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення: монографія. Нац. ун-т «Чернігів. Колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Одеса: Сілекс-Прінт, 2018. 319 с.
14. Гармонія комплексного плавання: посібник для тренерів з плавання та здобувачів вищої освіти за спеціальностями: 017 – «Фізична культура і спорт» та 014 – «Фізична культура». Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. 110 с.
15. Гета А. В., Остапов А. В. Використання спеціальних вправ на суші і у воді для розвитку швидкості у плавців. *Physical education and sports*, 2023. С. 66-70.
16. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посібник. Київ: Кондор, 2006. 502 с.
17. Гричик Д.В. Інноваційна спрямованість до навчання з плавання молодших школярів у системі шкільного фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118 (1). С. 93-95. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118\(1\)_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118(1)_23).
18. Дзюбановський П. Використання рухливих ігор у групах початкового навчання плавання. *Магістерський науковий вісник*. Випуск № 31. 2018. С. 134.

19. Дошкільна педагогіка. Навчальний посібник / Поніманська Т.І. – К.: Академвидав, 2006. – 456 с.
20. Єніна Л. Хлюпайтеся на здоров'я // Дошкільне виховання. – 2003. - № 7. - С. 24-25.
21. Єфименко ММ. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль: Мандрівець; 2014. – 52 с.
22. Жук О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку :автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту :24.00.02. *Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України*. Київ, 2011. 19 с.
23. Звізда І. С., Звізда М.М. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання : метод. посіб. Чернівці: ЧНУ, 2002. 63 с.
24. Звонар В.В. Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: Навчальний посібник. Ужгород, 2021. 88 с.
25. Зубко В. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. №. 28. С. 136-144.
26. Іванова Л., Єрмолова В. Оздоровчі заняття у воді // Здоров'я та фізична культура. 2007. - № 13(4). – С.14-16.
27. Калуська Л.В, Калуський З.В., Гуменюк М.М. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець. 2008. - 184 с.
28. Кашуба В.А, Бондар О.М. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. - С. 139-142.

29. Кізло Н, Павлів І, Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню: навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогоб. держ. пед. ун-ту; 2013. - 98 с.
30. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я [дисертація]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. Культури, 2006. -156 с.
31. Козіна Ж.Л, Лахно О.Г., Москалець Т.В. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011, №8. С. 84-89.
32. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: Науково-методичний посібник / Наук. ред. О.Л. Кононко. – К.: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003 р.
33. Кононко О.Л, редактор. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». 3-є вид., випр. Київ. Світич, 2009. - 430 с.
34. Кононко О.Л. Простір «Я»: реальність та життєва проблема // Дошкільне виховання. – 2001. – № 4. – С. 3-7.
35. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний аналіз). – К.: Стилос, 2000. – 336 с.
36. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві): Навч. посіб. – К.: Освіта, 1998. – 255 с.
37. Конох О.Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя. 2009, № 2 - С.60-69.
38. Копилов П.І. Аналіз методик здоров'яформування навчання плавання молодших школярів [Інтернет]. 2016 [цитовано 2016 Груд. 7]. Доступно на: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
39. Короп Ю. Ванна – домашній басейн // Дошкільне виховання. – 1998. - № 9. - С. 21-23.

40. Кот Н.А. Фізична готовність дитини до школи, як умова її успішної адаптації до шкільного навчання [Інтернет]. 2013 [цитовано 2016 Квіт. 11]. Доступно на: <http://virtkafedra.ucoz.ua>
41. Котляр Т. В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2016. - С.86–92.
42. Кочерга О.Р. Психофізіологія дітей 4–5 років. Київ: Шк. Світ, 2007. - 128 с.
43. Коштур Я. Є. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. - № 4 (78). - С. 293-303.
44. Крошка С.А, Матліна О.В. Використання оздоровчих технологій в аспекті валеологічного виховання дітей дошкільного віку // Екологовалеологічне виховання дітей дошкільного віку в сучасному освітньому просторі: матер. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. Суми: Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. - с. 201-206.
45. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: *Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту.* – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.
46. Крук М.З., Крук А.З. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 68 с.
47. Крутій К. Освітній простір дошкільного навчального закладу : монографія : у 2 ч. Київ : Освіта, 2009. - Ч. 1. - 302 с.
48. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Е. Педагогічні умови сполученого розвитку фізичних і моральних якостей дітей дошкільного віку в

- процесі фізичного виховання [Інтернет]. 2015 [цитовано 2016 Квіт. 11].
Доступно на: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua>
49. Кузьменко В.У. Розвиток індивідуальності дитини 3 – 7 років: Монографія. К.: НПУ імені Драгоманова, 2005. – 354 с.
 50. Кулик Н.А. Аналіз інноваційних підходів у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку [Інтернет]. 2015 [цитовано 2016 Трав. 12]. Доступно на: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2015_6_4.
 51. Кулик Н.А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів, 2014. - № 118. - с. 162-164.
 52. Кутек Т.Б., Мацапура Т.В. Плавання як засіб оздоровлення людини. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua>
 53. Лахно ОГ. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту, 2013. - 21 с.
 54. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А. Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту, 2015. - 189 с.
 55. Лемко Г.І. Значення гри для виховання дитини [Електронний ресурс] // Materialy IV Mezinarodni vedecko-prakticka konference “Zpravy vedecke ideje – 2008”. – Dil 7. – Pedagogika. Psychologie a sociologie. Hudba a zivot. – Praha: Publishing House “Education and Science” s.r.o., 2008. – S. 47–50.–
Режим доступу до статті: http://www.rusnauka.com/29_NNM_2008/Pedagogica/36107.doc.htm
 56. Линець М., Назаркевич Л. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням 189 рухливих ігор у воді. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. - № 1(27). – С.32-34.

57. Литовченко Г.О. Плавання: навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7. 010103 фізична культура. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. 123 с.
58. Лущик І.В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Основа; Тріада+, 2008. -110 с.
59. Лущик І.В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя: метод. посіб. Київ: Основа, 2007. - 208 с.
60. Лущик І.В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків: Освіта; 2011. - 126 с.
61. Ляховець Л.О. Обґрунтування використання елементів плавання та аквааеробіки в системі оздоровчої рекреації. *Україна. Здоров'я нації*. 2019. №. 2. С. 181-182.
62. Ляшенко А.М, Дєлова Ю. До питання про методику навчання плаванню. // Теорія та практика фізичного виховання, 2004. - № 3. – С.33-35.
63. Ляшенко А.М., Дєлова І.О., Колонтаєвська О.О., Шевченко З.М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» // Теорія і методика фізичного виховання. 2012. № 7. –С.19–31.
64. 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. С. 132-134.
65. Методичні аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / Наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко. – 2-ге вид., випр. – К.: Світич, 2009 р.
66. Москаленко Н.В., Анастасєва З.В., Сичова Т.В., Лапшина Н.Г. Дошкільне фізичне виховання дітей: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Дніпро: Інновація, 2011. - 143 с.

67. Москаленко Н.В., Полякова А.В. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят. Харків: Фізична культура, спорт та здоров'я, 2014. - с. 39–42.
68. Надім'янова Т., Чепелюк А. Інноваційні підходи у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Молодь і ринок*, 2019, № 9 (176). С. 60–65.
69. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2017. - Вип.9 (91). - С. 70–73.
70. Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. В: Приступа Є, редактор // Молода спортивна наука України. Зб. тез. доп. Львів, 2017. № 21 . - С. 62.
71. Назаркевич Л., Линець М. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. *Спортивна наука України*. 2017. №. 4. С. 15-22.
72. Назаркевич Л.І. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2017. Вип. ЗК(84). С. 306-308.
73. Назаркевич Л.І. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017; №143. С. 189–192.
74. Назаркевич Л.І., Линець М.М. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. *Спортивна наука України*. [Інтернет]. 2017; 4(80): 15–22. – Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/625/0191>

75. Назаркевич ЛІ. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ, 2016. - № 3К1(70). - С. 113–115.
76. Носко М.О., Носко Ю.М. Теоретико-методичні основи розвитку рухової функції учнівської та студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Випуск 91, Т. І. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С.333 – 335.
77. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с.
78. Носко Ю. М. Фізичний розвиток школярів початкової школи : монографія – Чернігів: ЧНПУ, 2012. 204 с.
79. Ображей О. Є. Особливості навчання плавання на відкритих водоймах. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук.-метод. конф.* Вип. 10: Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 391-394.
80. Ображей О. Є. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис... доктора філософії. Спец.: 014 – Середня освіта (Фізична культура). Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2021. - 312 с.
81. Озерова О.А. Плавання : навч. посіб. Київ, 2010. 234 с.
82. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: монографія. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич ОМ., 2013. - 432 с.

83. Петришина О. Л. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку / О. Л. Петришина, Е. П. Попова. – К. : Вища шк. , 1986. – 192 с.
84. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ уводі на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*. 2012. № 4. С. 323–325.
85. Піроженко Т. Ігрова діяльність дошкільника: молодший дошкільний вік. Київ : Генеза, 2016. - 88 с.
86. Плавание: учебник / Под ред. Платонова В.Н. Киев: Олимпийская литература, 2000. 493 с.
87. Плавання «Енциклопедія Олімпійського спорту» / під заг. ред. В.Н. Платонова. Київ, Олімпійська література, 2004. 65-79 с.
88. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 259 с. ISBN 966-640-22-6
89. Психологічний розвиток дитини-дошкільника: Навч. посіб для педагогів, психологів, вихователів дит. дошк. закладів, студ .сер. і вищ. пед. закладів, батьків / С.Є. Кулачківська (наук. ред.), С.О. Ладивір, Т.О. Піроженко та ін. – К.: Світоч, 2004. – 75 с.
90. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. Б.Д. Розпутняк – Луцьк, ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 110 с.
91. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів, студентів. Харків: Ранок, 2007. - 192 с.
92. Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Бакіко І. В. Плавання і методика навчання : навч.-метод. посіб. Луцьк : ЛНТУ, 2015. 144 с.
93. Семенов А. Загальні положення методики прискороного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. *Молодь і ринок*, 2022, No 5 (203). С. 91–96.

94. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: *Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів.* – К. : Олімпійська література, 2001. 440 с.
95. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 10 (155). С.166–170.
96. Скляр О. С. Вплив плавання на організм і здоров'я людини. Редакційна колегія. 2017. С. 533-534.
97. Стаєнна О. Ігрова діяльність дошкільників: сучасний формат. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2018. - № 10. - С. 38–42.
98. Степчук Н, Мордвінцев Н., Сусла В. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2023. - № 1(52) - С. 206–209. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.206-209>
99. Тарасун В. Морфофункціональна готовність дітей з особливостями у розвитку до шкільного навчання: діагностика і формування. Монографія. – К.: Видавництво Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2008. – 294 с.
100. Терещенко І. Поради на літо. Ігри та вправи у воді // Дошкільне виховання. – 2011 р. - № 6. - С. 28-30.
101. Туженкова Ю. Колективні творчі ігри як інструмент соціалізації дошкільників // Вихователь-методист дошкільного закладу, 2015. - № 5. - С. 13-17.
102. Шиян О. Визначення стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2006. – № 1. – С. 85 – 87.
103. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання. Навчальний посібник. Київ: Олімп. література, 2019. 216 с.

ДОДАТКИ

Ігри для навчання дітей плаванню

Додаток А.1

1. Ігри по ознайомленню з властивостями води, початкове розучування**А. «Морський бій»**

Гравці стоять на дні, вода на рівні грудей, однією рукою можна триматися за бортик, або за тренера.

По команді діти однією рукою ударяють по воді так, щоб бризки летіли вперед, якомога далі. Бризки повинні летіти не сусідові в обличчя, а у вільний простір. Переможець визначається по кількості бризок і дальності їх польоту.

Правила: не закривати очей і не штовхати сусідів.

Б. «Ходіння по дну»

Діти стоять по росту, попереду найменший. Рівень води до пояса або по груди:

- «ходьба по скелі»: діти йдуть один за одним перебираючи руками по бортику;
- «Криголам»: те ж , виставивши одну руку вперед;
- «Човник на веслах»: те ж, допомагаючи гребковими рухами руками;
- «На вітрилі»: те ж, йдучи на носках і не чутно.

Правила: уважно слухати і чітко виконувати вказівки тренера.

Варіанти: у міру засвоєння вказаних завдань можна додавати складніші елементи з опусканням обличчя у воду, пересування стрибками, ходьба спиною вперед.

В. «Хто вище?»

Діти стоять на дні, рівень води до пояса. За командою треба присісти, занурившись до підборіддя у воду і відштовхнутися ногами від дна, підстрибнути якомога вище. Можна ускладнити гру, якщо перед стрибком зануритись під воду з головою.

Правила: Виплигувати вертикально в гору. Перемагає той, хто вище стрибне.

Г. «Хвилі на морі»

Діти стоять на дні басейну на відстані витягнутих рук, рівень води по груди. Руки в сторони. За командою почали виконувати рухи руками вперед і назад, утворюючи хвилі.

Правила: не закривати очі, не штовхати сусідів. Виграє той, у кого більше хвиль.

Д. «Злови рибку»

Діти стоять на дні. На поверхні води плавають маленькі пластмасові предмети (кульки або будь-які фігурки не більше сірникової коробки). За командою «Злови рибку» треба скласти долоні «човником», зачерпнути воду разом з іграшкою і підняти долоні до рівня плечей.

Правила: не штовхати сусідів. Виграє той, у кого вода довше залишиться у долонях, коли вода витече з долонь треба відпустити «рибку» назад у воду.

2. Ігри для навчання занурення і спливання

А. «Поплавок»

Діти стоять на дні басейну, глибина води до поясу. Треба зробити глибокий вдих і виконати вправу на затриманому вдиху. Одну ногу відірвати від дна і підтягти коліно до грудей, руки обхвачують гомілки, голову сховати між колінами – положення угруповання. Відірвати другу ногу від дна і притиснути до грудей, руки обхвачують обидві ноги, «ніс прибраний в коліна». При відриві від дна другої ноги діти спочатку можуть зануритися до дна, але якщо вдих зроблений глибокий, то через одну-дві секунди вони спливають доверху так, що округла спина плаватиме на поверхні води. Не змінюючи положення, діти рахують до п'ять або десять (залежно від підготовки), а потім встають на дно.

Правила: у воді розплющувати очі. Не відпускати коліна завчасно.

Б. «Хто швидше сховається під воду?»

Діти стоять на дні басейну. За командою керівника діти роблять невеликий вдих, сідають і занурюються під воду, починаючи поволі видихати, при цьому опускаючись на дно. Прорахувавши до п'яти, або до десяти (залежно від підготовки) – встають.

Правила: не можна штовхати сусідніх гравців, у воді очі повинні бути відкриті.

В. «Пройди під мостом»

Діти стоять на дні басейну один за одним, на поверхні води плаває дошка пінопласту (або декілька). Гравці повинні пройти по довжині басейну, під пірнаючи під дошками. Хто зачепить дошку, отримає штрафне очко. Виграють ті, хто набрав найменшу кількість штрафних очок.

Правила: якщо учасник під час виконання вправи зрушить дошку у бік – він повинен її поправити.

Г. «Медуза»

Діти стоять на дні басейну, роздівшись на пари. Один з гравців виконує завдання, інший дивиться і допомагає. Спочатку виконується вправа «поплавок», як тільки спина показала на поверхні води, той що спостерігає постукує по ній, після чого перший гравець відпускає коліна, опускає розслаблені руки і ноги вниз (руки і ноги це щупальця медузи). У такому положенні дитина знаходиться на плаву до тих пір, поки може затримувати дихання, потім треба встати на дно і випрямитися. Після чого гравці міняються місцями.

Правила: руки і ноги («щупальця») розслаблені, голова у воді повинна бути опущена вниз.

Варіант: з положення «медуза» плавний перехід у положення «морська зірочка».

Д. «Водолази»

Діти стоять на дні басейну, керівник кидає на дно невеликі яскраві предмети в кількості учасників однієї команди (або трохи більше: на два, або чотири предмети).

За сигналом «водолази» учасники першої команди пірнають разом (або по черзі) і дістають предмети за певну кількість часу (одну, або три хвилини залежно від підготовленості). Керівник рахує знайдені предмети. Потім «водолазами» стає друга команда.

Правила: очі у воді повинні бути відкриті, забороняється заважати команді, що виконує завдання, віднімати предмети і топити один одного. Виграє команда, що дістала найбільшу кількість предметів.

3. Ігри, що сприяють вироблення навичка лежання на воді

А. «Морська зірочка»

Діти стоять на дні басейну, глибина води до пояса. Для виконання вправи треба зробити глибокий вдих, затримати дихання, нахилитися вперед так, щоб живіт і плечі лягли на воду, руки в сторони, голова занурена у воду. Відірвати одну ногу від дна і підняти до поверхні води, плавно підняти другу ногу, ноги розведені в сторони. Лежати в такому положенні від п'яти до п'ятнадцяти рахунків (секунд).

Правила: відкривати під водою очі; виграє той, хто довше пролежить на воді.

Б. «Буксирування»

Діти стоять на дні басейну, розділившись на пари. Один з гравців лягає на воду на груди, або спину витягаючи руки в гору «стрілкою» (прямі руки підняті вгору, на долоні однієї руки лежить тильна сторона кисті іншої руки, пальці разом і витягнуті, лікті обох рук з'єднані і знаходяться за головою), інший гравець бере його долоні в одну руку, і починає йти по дну басейну рухаючись спиною вперед, спочатку поволі, потім швидше, тягнучи за собою лежачого на воді.

Правила: лежачий на воді ногами не працює.

В. «Перевертиши»

Діти стоять на дні басейну. Гравці приймають положення «морської зірочки» на грудях, лежать три рахунки, потім плавно зводять разом руки і ноги, перевертаються на спину, розводять руки і ноги і рахують до трьох і знову виконують переверот на груди і так далі, задану кількість разів.

Правила: не можна зачіпати сусідніх гравців, перемагає той, хто зможе перевернутися потрібну кількість разів, не встаючи ногами на дно і зберігаючи горизонтальне положення тулуба.

4. Ігри, що сприяють вироблення навички ковзання

А. «Стріла»

Діти стоять на дні басейну один за одним. Перший гравець приймає положення «стріла» (прямі руки, підняті в гору, на долоні однієї руки лежить тильна сторона кисті іншої руки, пальці разом і витягнуті, лікті обох рук з'єднані і знаходяться за головою; ноги разом, носочки відтягнуті) і лягає на воду на спину або на живіт (на затриманому вдиху). Тренер входить у воду, однією рукою бере гравця за ноги, іншою підтримуючи під живіт (або під спину) і сильно штовхає вперед.

Правила: не можна відштовхуватися від руки керівника самому; кращою виявляється «стріла», яка проковзане далі за всіх.

Варіанти: діти самі зможуть виштовхувати один одного в положенні «стріла», також можна відштовхуватися ногами від бортика і ковзати без рухів.

Б. «Торпеди»

Діти стоять на дні басейну. Гра може проводитися тільки з тими дітьми, які уміють плавати. За сигналом гравці приймають початкове положення «стріла» і відштовхнувшись від бортику ковзають сильно працюючи ногами.

Правила: під час ковзання не можна заважати один одному; виконувати рухи, не обумовлені умовами гри.

Варіанти: у міру вивчення ковзань, можна виконувати один гребок одночасно обома руками і далі ковзати до певної зупинки, притиснувши руки до тулуба.

В. «Гвинт»

Діти стоять на дні басейну. Гравці, відштовхуючись від бортику, виконують ковзання з роботою ніг. А під час ковзання треба виконувати поворот на бік, на спину, перевороти на 360градусів, багатократні безупинні перевороти.

Правила: перемагає той, хто виконає більшу кількість і при цьому проковзане далі за всіх.

Г. «Торпеди і кораблі»

Гравці діляться на дві команди і встають у різних сторонах бортиків (бортики першої і другої команд знаходяться один по відношенню до одного під кутом 90 градусів). Перша команда це «кораблі», а інша «торпеди». За сигналом один корабель починає ковзати по поверхні води, не працюючи ногами. «Торпеда», вдивившись його, зштовхається від борту і прагне «уразити» (доторкнутися) «корабель».

Правила: після «поразки корабля» його не можна чіпати руками і заважати повертатися назад. Виграє та команда, яка уразила більшу кількість «кораблів». Гра проводиться до трьох разів, потім «кораблі» і «торпеди» міняються місцями. Тренер може давати команду, коли треба починати рухатися торпеді, якщо дітям самим важко розрахувати момент старту. Якщо військова тематика гри вам не подобається можна придумати будь-який інший сюжет: перша команда –люди що йдуть по вулиці, друга – сніжинки; перша команда –квіточка, друга – бджілка і так далі.

Варіанти: «кораблі» ковзають по поверхні, а «торпеди» пірнають.

5. Ігри для навчання диханню

А. «Гарячий чай»

Діти стоять на дні басейну, рівень води до пояса. За командою потрібно нахилитися, руки упираються об коліна, і сильно подути на воду, уявляючи, що це гарячий чай. Треба прагнути робити якомога триваліший видих, спостерігати щоб вода навколо сильно вирувала.

Правила: не закривати очей, навіть якщо від води відлітатимуть бризки. Виграє той, у кого на воді буде більше хвиль і інших коливань поверхні.

Б. «Пухирі»

Діти стоять на дні басейну, рівень води до поясу. По команді нахилитись, руки упираються об коліна, губи скласти трубочкою, опустити їх у воду і сильно видихнути у воду, так, щоб було навколо багато бульбашок.

Для подальшого ускладнення гри треба опускати у воду обличчя цілком, при цьому можна видихати по-різному:

- скласти губи трубочкою і видихати дуже тоненькою цівкою швидко або поволі;
- скласти губи трубочкою і видихати зазвичай;
- видихати через рот, губи в будь-якому положенні, поволі або швидко;
- зануритися із закритим ротом, відкрити рот як буква «о», видих швидкий і сильний, відразу після видиху рот у воді закрити;
- переривистий видих з різною частотою. Розкрити рот зробити невеликий видих, закрити рот, потім знову небагато видихнути і так далі. За одне занурення зробити чотири, або вісім видихів.

Правила: очі повинні бути розплющені. Діти повинні бачити і чути свої пухирі. Виграє той, у кого більше пухирів.

В. «Загальне дихання»

Гравці розташовуються двома шеренгами біля бортику (дві команди). За командою, починаючи з перших номерів, гравці в обох командах, по черзі занурюються у воду, роблять тривалий видих і повертаються в початкове

положення. Кожен подальший гравець занурюється у воду відразу ж після виходу з неї свого сусіда по шерензі. Гравці прагнуть роботи видих якомога повільніше.

Правила: на поверхні повинен з'являтися безперервний ряд бульбашок (тобто сидіти під водою на затриманому вдиху не можна). Переможцем вважається команда, яка пізніше закінчила гру.

6. Ігри для вивчення і закріплення плавальних рухів

А. «Мотор»

Діти сидять на бортику басейну (якщо бортики не підігріваються, то сидіти треба на дошці пінопласту). Ноги треба опустити у воду, і робити рухи розслабленими стопами вгору-вниз, піднімаючи бризки (як від мотора катера). Треба стежити, щоб діти гребли носками і працювали майже прямими ногами, стопи повинні бути розвернені трохи усередину – великі пальці ніг майже стискаються, а п'ятки на відстані 5-10см один від одного. У кращого «мотора» повинні бути не тільки багато бризок, але і правильне положення «лопастів» (ніг).

Б. «Фонтан»

Діти стоять на дні, тримаючись руками за бортик басейну (за драбинку або за зливний канал трохи нижче за бортик). За сигналом керівника діти піднімають ноги до поверхні води і починають виконувати ними плавальні рухи кролем у різному темпі, для чого керівник дає команди: «більше бризок!», «менше бризок», «без бризок». Ноги повинні працювати майже прямі, носки ніг відтягнуті, п'ятки трохи розведені, а великі пальці ніг поряд один з одним. Якщо виконуються рухи ногами на спині – коліна висовуватися на поверхню води не повинні, в той час, як стопи працюють під самою поверхнею води і іноді навіть пальці ніг можуть з'явитися над водою.

Правила: не можна припиняти рухи без команди, витирати лице, закривати очі. Починати вправу рекомендується з положення на спині, оскільки діти зможуть бачити свій фонтан. Тривалість гри півтора-дві хвилини. Рекомендується стежити за технікою виконання рухів і вносити своєчасні виправлення.

В. «Гонка катерів»

Учасники діляться на 2-4 команди, в руках всі тримають дошки з пінопласту. Перші номери, тримаючись за дошки, працюючи ногами, плывуть до своїх орієнтирів і назад. Потім дошку приймають другі номери і так далі.

Правила: тримати дошку треба за ближній до себе край так, щоб великий палець тримав дошку знизу, а решта чотири пальці – зверху. Руки повинні бути на ширині плечей. Перемагає команда, що раніше інших закінчила гру. Команди повинні бути рівні за силою. Перед заняттям на воді треба повторити рухи ніг у плаванні в спортивному залі.

Варіанти: для ускладнення можна використовувати поєднання роботи ніг з диханням. Якщо при плаванні кролем на грудях дві руки тримають дошку, то вдих робиться вперед. Вдих треба робити дуже швидко, руки при цьому не згинаються, а плечі не піднімаються, рух здійснює тільки шия, яка піднімає голову над поверхнею води. Вдих треба робити на один рахунок, а видих на 4-6 рахунків; також видих можна робити впродовж 6-10 рухів ніг. Це привчає дітей до правильного співвідношення часу на воду, голову опустити у воду і виконати певну кількість рухів руками кролем або брасом у поєднанні з диханням або без. У брасі вдих виконується вперед, а в кролі – убік.

Г. «Млин»

За командою гравці відштовхуються від бортику басейну і після нетривалого ковзання на грудях або на спині, роблять поперемінні рухи руками (як млин), прагнучи допливти до певної відмітки. Перемагає той, хто раніше подолає задану відстань.

Правила: при рухах руками ноги повинні бути випрямлені, але не напружені. При плаванні на спині дихання довільне. Плавання на грудях виконується із затримкою дихання. Заздалегідь, у залі, виконувати гімнастичні вправи для імітування плавальних рухів руками. Необхідно стежити за технікою рухів, що виконуються дітьми.

7. Ігри по оволодінню простими стрибками

А. «Скочування у воду»

Ті, що займаються розташовуються на бортику басейну. Гравець лягає животом на дошку, розташовану на бортику басейну і напружуючись, приймає початкове положення на грудях (стріла).

Тренер бере в руки задній край дошки і підводить його до тих пір, поки дитина не зісковзне з дошки у воду. Дошка повинна бути гладкою; піднімати дошку треба поволі, без ривків.

Б. «Зістрибну у воду» (Спад у воду)

Діти сидять на бортику, поставивши ноги п'ятками на зливний канал. Глибина води не менше два метри.

За командою діти роблять руки «стрілою», нахиляються до стегон і плавно тягнуться кінчиками пальців до води. Коли тіло почне падати вниз, треба випрямити ноги відштовхнутися від бортику. Стежити, щоб діти стрибали не вертикально вниз, а тягнулися вперед.

Варіанти: те ж, але діти сидять на бортику на одному коліні, навпочіпки.

В. «Каскад»

Гравці стоять у шерензі на бортику басейну, на відстані одного метра один від одного. Глибина не менше двох метрів. За командою гравці один за одним виконують зіскок ногами вниз або який-небудь інший стрибок.

Правила: тренер повинен подавати команду для наступного гравця, тільки переконавшись, що попередній гравець вийшов із зони стрибків і не потребує допомоги. Пояснити дітям, що для того, щоб не йти глибоко під воду треба відразу після занурення в воду починати працювати руками і ногами і спливати вгору. Ноги повинні здійснювати рух кролем або брасом, руки з положення на верху роблять гребок вниз до стегон, долоні направлені під час гребка на дно і вони здійснюють відштовхування від води. При гребку руки зігнуті в ліктях і рух відбувається перед грудьми, при цьому лікті розведені в сторони, а кисті майже стикаються.

Г. «Каскад із спадів»

Гравці сидять на бортику, ноги опущені і стоять на зливному каналі, руки підняті в гору в положенні стріли. За командою перший гравець виконує спад, за ним робить наступний, і так далі один за іншим, каскадом. Стежити, щоб діти не заважали один одному.

Варіанти: так само можна виконати спади з упору сівши, стоячи зігнувшись, а також - стартовий стрибок.

Д. «Злови м'яч»

Гравці стоять біля стартової тумбочки. Потім по черзі стрибають із стартової тумбочки ногами вниз і на льоту ловлять м'яч, кинутий тренером. Виграє той, хто зловить м'яч найбільшу кількість разів.

Правила: тренер повинен кидати м'яч постійно на одному рівні.

Ігри і розваги для навчання дітей плавати

1. «Гонка м'яча»

Учасники діляться на дві три команди і вистроюються колонами, відстань між якими три-чотири метри, а між гравцями один метр. Рівень води – по груди. У перших номерів команд – м'ячі. За сигналом тренера, нахилившись в перед і опустивши руки і голову у воду, вони передають м'яч між ногами гравцям, що стоять ззаду. Ті передають його далі. Коли м'яч дійде до кінця колони, його повертають, але тепер над головою учасників. Кожний гравець, прогнувшись, приймає м'яч від того, хто стоїть за ним, і передає тому, хто стоїть перед ним. Направляючий, отримавши м'яч, знову передає його назад під водою. Коли м'яч вдруге прийде до учасника, що починав гру, він піднімає його ввєрх – це сигнал про закінчення змагання.

Виграє команда, що швидше закінчила передавати м'яч.

2. «Перетяжки»

Гра проводиться на глибині по пояс. Учасники діляться на дві команди, в кожній з них по 5-6 чоловік. Першими стають капітани, вони беруться за руки. Інші гравці вишиковуюються один за одним і беруть один одного за пояс. В такому положенні кожна команда намагається суперника перетягнути на 3 кроки у свій бік.

Як тільки це вдалося, то тренер зупиняє гру. Якщо капітан забрав руки чи розчепилися гравці, то команді зараховують поразку. Для гри можна використовувати канат чи товсту мотузку, за яку беруться учасники.

Змагання проводяться три-чотири рази , після чого підбиваються загальні підсумки.

3. «Парова машина»

Гравці стають у шеренгу і розраховуються на перший-другий. За командою: «Пуск!» всі перші номери (вони входять у одну команду) присідають, занурюючись у воду з головою, і роблять вдих. Потім вони повертаються у вихідне положення, а в цей час другі номери (це інша команда)

повторюють їх дії. Всі учасники, по черзі присідаючи і піднімаючись, імітують роботу правого двигуна. Він може працювати швидше чи повільніше. Для цього даються команди: «Найменший!» чи «Повний хід!».

Перемагає та команда, що точніше виконує вказівки тренера. Щоб гра пройшла добре на воді, її варто спочатку провести на березі.

4. «Боротьба у воді»

У грі беруть участь 2 команди. В кожній діти розбиваються на пари. Один з пари зображує «коня», а інший – «наїзника». «Наїзники» сідають на «коней», і команди шикуються одна навпроти одної по груди у воді. За сигналом шеренги зближуються, відбувається поєдинок, під час якого «наїзники» намагаються скинути один одного з «коня». «Коні» участі у боротьбі не беруть. Потім «коні» і «наїзники» змінюють один одного, і гра продовжується. Для боротьби можна використати мотузку. В такому випадку кожний «наїзник» тягне її на себе і намагається скинути суперника у воду. Але слід пам'ятати: з мотузкою потрібно бути дуже обережним, щоб не заплутатися.

5. «Торпеди»

Перший варіант. Гравці діляться на дві команди. Два учасники з різних команд лягають спиною на воду один навпроти одного, беруться за руки і упираються ступнями. Потім, опустивши руки, вони швидко притискають їх до тіла (чи викидають вгору) і в той же момент, сильно відштовхнувшись ногами, ковзає по воді.

Другий варіант. У грі беруть участь дві команди. Кожний гравець, підгрибаючи руками воду під себе, вільно пливе ногами вперед, намагаючись ступнями доторкнутися до гравця другої команди. «Торпедований учасник» вибуває із гри, яка триває до того часу, поки всі гравці однієї команди не вийдуть з гри.

6. «Перегони катерів»

Естафета проводиться між двома чи декількома командами, які вишиковуються біля води. Спочатку перші номери, тримаючись за дошку і працюючи лише ногами, пливають до своїх орієнтирів і назад.

Потім дошку отримують другі номери і так далі. Перемагає та команда, яка першою закінчила естафету. Якщо на плавальну дошку лягти і гребти руками, то можна влаштувати перегони «катерів». Замість дощечок можна використовувати для таких змагань гумові круги чи дитячі надувні матраци.

7. «Хто швидше»

У воді відміряється відстань 20-25 метрів. За сигналом тренера двоє плавців пливають, штовхаючи головою вперед м'яч. Перемагає той, хто швидше пропливе з м'ячем з одного боку в інший.

Не дозволяється брати м'яч руками. Проте правила можна замінювати і спрощувати гру. Тоді учасники, рухаючись вперед, будуть підбивати м'яч руками. Гру можна проводити у вигляді естафети між двома командами.

8. «Підводники»

Ця гра для тих, хто любить ниряти і плавати під водою. Учасники шикуються на березі, а керівник кидає на дно річки або басейну декілька (відповідно до числа гравців) гумових шайб чи пластмасових тарілочок. За його сигналом «підводники» намагаються зібрати як найбільше предметів. На це дається 30-40 секунд. Хто з дітей найкраще виконає завдання, той і переміг. Можна влаштувати командні змагання «підводників».

9. «З транспортуванням вправ»

Гру краще проводити в басейні у вигляді естафети. В грі беруть участь 2 команди з рівною кількістю учасників. Вони вишиковуються один навпроти одного в шеренги, відстань між якими 15-20 метрів. Перед початком естафети гравці, що стоять першими, отримують об'єкт який потрібно транспортувати – конверт чи складений рулоном лист паперу.

За сигналом керівника вони плывуть до товаришів, що стоять навпроти, передають їм конверт і займають їх місце. Отримавши лист, гравці плывуть до протилежної шеренги і віддають його другим номерам і так далі.

Естафету виграє та команда, гравці якої швидше змінюють один одного на протилежних боках.

Учасники естафети можуть бути вишикувані в колони. Тоді естафета проводиться, як показано на схемі.

АНОТАЦІЯ

Максимюк А.М. Використання ігрового методу у навчанні плавання дітей старшого дошкільного віку в умовах відкритого басейну. Кваліфікаційна робота магістра. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. м. Чернівці, 2023 р.

Розкрито досвід та сучасні підходи до проблеми навчання плавання дітей старшого дошкільного віку. Доведено ефективність навчання плавання дітей старшого дошкільного віку на основі ігрового методу в умовах відкритого басейну.

Ключові слова: навчання плавання, діти дошкільного віку, вудкритий басейн, ігри на воді.

ABSTRACT

Maksymiuk Andrii. The use of the game method in teaching swimming to older preschool children in the conditions of an open pool. Qualification work of the master. Specialty 017 "Physical culture and sports." Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2023.

The experience and modern approaches to the problem of teaching swimming to older preschool children are revealed. The effectiveness of swimming training has been proven children of older preschool age based on the game method in the conditions of an open pool.

Key words: swimming lessons, preschool children, outdoor pool, water games.

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

_____ А. М. Максимюк
(підпис)