МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі

Виконала: студентка ІІ курсу, групи 8.0173-с-з
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Лютікова Маргарита Олегівна
Керівник: д.фіз.вих., професор Караулова С.І.
Рецензент: к.п.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2024 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____
«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Лютіковій Маргариті Олегівні

1. Тема роботи (проекту) «Використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі»

керівник роботи (проекту) д.фіз.вих., професор Караулова С.І.

затверджені наказом ЗНУ від _____ _____року №

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): визначити ефективність використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Розкрити особливості фізичного та психічного розвитку дітей.

2. Охарактеризувати розвиток основних фізичних якостей за допомогою плавання та етапи навчання плаванню дітей.

3. Описати ігровий метод у навчанні плаванню дітей.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.фіз.вих., професор Караулова С.І.		
II	д.фіз.вих., професор Караулова С.І.		
III	д.фіз.вих., професор Караулова С.І.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р. – січень 2024 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2023 р. – листопад 2023р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2023 р. – травень 2024 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2024 р. – жовтень 2024 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2024 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2024 р.	*виконано*

Студент _____ М. О. Лютікова

Керівник роботи (проекту) _____ С.І. Караулова

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Зміст ……. 4
Реферат ……. 5
Abstract …… 6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7
Вступ ……..... 8
1 Огляд літератури …….. 10
1.1 Особливості фізичного та психічного розвитку дітей..... 10
1.2 Розвиток основних фізичних якостей за допомогою плавання. Етапи навчання плаванню дітей..... 21
1.3 Ігровий метод у навчанні плаванню дітей: поняття та характеристика..... 29
2 Завдання, методи і організація дослідження 40
2.1 Завдання дослідження 40
2.2 Методи дослідження 40
2.3 Організація дослідження..... 49
3 Результати досліджень 51
3.1 Організація дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі..... 51
3.2 Інтерпретація результатів дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі..... 61
Висновки ……..... 64
Перелік посилань ……..... 67

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 71 сторінок, 4 таблиці, 6 рисунків, 52 літературних джерела.

Об’єкт дослідження – методи навчання плаванню дітей.

Основною метою дослідження було на основі аналізу навчальних та наукових джерел розкрити особливості використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел, вивчення досвіду використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі, тестування рівня фізичної підготовленості дітей, антропометричні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Розроблена методика була апробована в малорозмірному басейні 10 × 20 метрів. В експерименті взяли участь 40 дітей віком 7–9 років, які мали однакову плавальну та фізичну підготовленість. З них 20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) склали контрольну групу і 20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) – експериментальну групу.

Проведені дослідження показують, що розроблена ігрова методика одночасного навчання способам плавання, заснована на вивченні способів плавання «кроль на грудях» і «кроль на спині» у співвідношенні 60% на 40%, ефективніша за загальноприйняту.

ІГРОВИЙ МЕТОД, НАВЧАННЯ, ПЛАВАННЯ, РОЗВИТОК, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

ABSTRACT

Qualified work: 71 pages, 4 tables, 6 figures, 52 literary pieces.

The object of investigation is methods of teaching children swimming.

The main method of research was based on the analysis of initial and scientific data to reveal the peculiarities of the use of the play method in the beginning of swimming for the preparation of children at the embryonic stage.

Research methods – analysis and identification of literary findings, development of the proven game method in the beginning of swimming for the preparation of children at the embryonic stage, testing of the level of physical fitness children, anthropometric methods, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The expanded methodology was tested in a small pool of 10 × 20 meters. The experiment involved 40 children aged 7–9 years, who had little swimming and physical fitness. Of these, 20 children (10 boys and 10 girls) formed a control group and 20 children (10 boys and 10 girls) formed an experimental group.

Research has been carried out to show that the game method of one-hour mastery of swimming methods has been developed, based on the learned methods of swimming «front crawl» and «back crawl» in a study of 60% to 40%, effective for I will be accepted behind bars.

GAME METHOD, BEGINNING, SWIMMING, DEVELOPMENT, PHYSICAL PREPARATION, PHYSICAL SKILLS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

в/с - вільний стиль;

о/с - основний спосіб;

д/с - додатковий спосіб;

% - відсотки;

м – метр;

хв – хвилина;

с – секунда;

р - кількість разів;

м/с - кількість метрів подоланих впродовж 1 секунди

ВСТУП

Актуальність дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі полягає у наступному. По-перше, ігровий метод сприяє підвищенню мотивації дітей до навчання. Діти молодшого віку часто сприймають навчання як гру, тому використання ігрових елементів робить процес навчання більш цікавим та захопливим. Це допомагає зменшити страх перед водою, що є важливим аспектом на початковому етапі навчання плаванню.

По-друге, ігровий метод сприяє кращому засвоєнню техніки плавання. Через гру діти легше запам’ятовують рухи та послідовність дій, що сприяє формуванню правильних навичок плавання. Ігрові вправи дозволяють дітям відчути воду, зрозуміти її властивості та навчитися контролювати своє тіло у воді.

По-третє, ігровий метод сприяє розвитку фізичних якостей дітей. Під час ігор діти активно рухаються, що сприяє розвитку сили, витривалості, координації та гнучкості. Це особливо важливо на початковому етапі навчання, коли діти тільки починають освоювати основи плавання.

По-четверте, ігровий метод сприяє соціалізації дітей. Під час ігор діти вчаться працювати в команді, допомагати один одному, дотримуватися правил та взаємодіяти з однолітками. Це сприяє розвитку комунікативних навичок та формуванню позитивного ставлення до занять плаванням. Крім того, ігровий метод дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Використання різних ігор та вправ дозволяє адаптувати навчальний процес до потреб та можливостей кожної дитини, що сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу.

Нарешті, ігровий метод сприяє створенню позитивної атмосфери на заняттях. Діти отримують задоволення від процесу навчання, що сприяє їхньому емоційному благополуччю та підвищує інтерес до занять плаванням. Таким чином, дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню

для підготовки дітей на початковому етапі є важливим та актуальним, оскільки цей метод сприяє підвищенню мотивації, кращому засвоєнню техніки плавання, розвитку фізичних якостей, соціалізації, врахуванню індивідуальних особливостей та створенню позитивної атмосфери на заняттях.

Об’єкт роботи – методи навчання плаванню дітей.

Предмет роботи – використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі.

Метою роботи є на основі аналізу навчальних та наукових джерел розкрити особливості використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі.

Завдання роботи:

1. Розкрити особливості фізичного та психічного розвитку дітей.

2. Охарактеризувати розвиток основних фізичних якостей за допомогою плавання та етапи навчання плаванню дітей.

3. Описати ігровий метод у навчанні плаванню дітей.

4. Розкрити методи дослідження.

5. Описати організацію дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі.

6. Здійснити інтерпретацію результатів дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження стали сучасні загальні та спеціальні методи наукового пізнання, системне застосування яких забезпечило розв’язання сформульованих задач і досягнення мети роботи. Зокрема було використано діалектичний метод, методи індукції та дедукції, аналізу та синтезу, порівняльний та формально-догматичний, а також методи вимірювання основних фізичних показників людини.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Особливості фізичного та психічного розвитку дітей

Фізичний розвиток дітей є важливим етапом у їхньому зростанні та розвитку, що включає значні зміни в їхньому тілі та функціональних можливостях. Дитячий вік характеризується активним ростом, розвитком м’язової та кісткової систем, покращенням координації рухів, а також змінами в нервовій, серцево-судинній, дихальній, гормональній та імунній системах.

Так, наприклад, у віці 5 років середній зріст дітей становить 105-115 см, а вага – 16-22 кг. До 9 років ці показники збільшуються до 125-135 см і 24-32 кг відповідно. Щорічний приріст зросту складає приблизно 5-7 см, а ваги – 2-3 кг. Ці зміни обумовлені активним ростом кісток, особливо довгих кісток кінцівок, та розвитком м’язової маси [22, 37].

Процес осифікації, або утворення кісткової тканини, продовжується, що робить кістки міцнішими. У цьому віці активно формуються епіфізарні пластинки, які відповідають за ріст кісток у довжину. Збільшується щільність кісткової тканини, що знижує ризик переломів. Збільшення м’язової маси дозволяє дітям виконувати більш складні фізичні вправи. М’язи стають сильнішими і витривалішими. Покращується координація рухів завдяки розвитку нервово-м’язових зв’язків, що дозволяє дітям краще контролювати свої рухи та брати участь у спортивних іграх і змаганнях.

Процес мієлінізації, або утворення мієлінової оболонки навколо нервових волокон, продовжується, що покращує швидкість і ефективність передачі нервових імпульсів. Активно розвиваються лобні долі мозку, що відповідають за планування, прийняття рішень та контроль імпульсів [33, 49].

Збільшується розмір і маса серця, що дозволяє ефективніше перекачувати кров. Розширюється мережа кровоносних судин, що покращує кровопостачання органів і тканин. Збільшується об’єм легень, що дозволяє дітям глибше дихати і забезпечувати організм більшою кількістю кисню. Зміцнюється дихальна

мускулатура, що покращує ефективність дихання.

Гормон росту відіграє ключову роль у стимуляції росту кісток і м'язів. Він сприяє синтезу інсуліноподібного фактора росту-1 (ІФР-1), який стимулює ріст хрящових пластинок. Інші гормони, такі як гормони щитовидної залози та інсулін, також впливають на метаболізм і ріст. Імунна система продовжує розвиватися, що підвищує здатність організму боротися з інфекціями. Важливу роль у зміцненні імунітету відіграє вакцинація, яка допомагає запобігти багатьом інфекційним захворюванням.

Доцільно навести наступні показники фізичного розвитку за віком

1. Вік 5 років: Зріст 105-115 см, вага 16-22 кг, об'єм грудної клітки 55-60 см.

2. Вік 6 років: Зріст 110-120 см, вага 18-24 кг, об'єм грудної клітки 57-62 см.

3. Вік 7 років: Зріст 115-125 см, вага 20-27 кг, об'єм грудної клітки 59-64 см.

4. Вік 8 років: Зріст 120-130 см, вага 22-30 кг, об'єм грудної клітки 61-66 см.

5. Вік 9 років: Зріст 125-135 см, вага 24-32 кг, об'єм грудної клітки 63-68 см тощо [41].

Ці показники є орієнтовними і можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей дитини. Фізичний розвиток дітей є комплексним процесом, що включає зміни в різних системах організму, які забезпечують їхнє здоров'я та функціональні можливості.

Розвиток дітей дуже забарвлений специфічними суб'єктивними переживаннями настільки, що діти відчувають, уявляють, мислять емоціями. Це являє собою один з найбільш феноменів їх внутрішнього світу. Можна навіть сказати, що завдяки безпосередньому життєвому досвіду ці явища як легко виявляються, а й досить тонко розуміються. Виникнення емоцій у дітей пов'язане з конкретною обстановкою, у яку потрапляють діти. Безпосередні спостереження тих чи інших подій чи яскраві життєві уявлення та переживання

– все викликає бурхливий емоційний сплеск у дітей. Тому всякого роду словесні вчення, не пов’язані з певними прикладами і життєвим досвідом дітей, не викликають у них потрібних емоційних переживань.

Отримані багатьма вченими дані вказують на те, що з високим рівнем образного мислення діти успішно навчаються у майбутньому, а розумовий розвиток дитини в умовах навчання тільки прогресує. І, навпаки, дітям з низьким рівнем наочно-образного мислення характерний формалізм у засвоєнні знань і способів дії, спостерігаються труднощі у формуванні логічного мислення [47].

Діти, у яких простежувався особливо низький рівень розвитку різних або усіх елементів логічного мислення мають у подальшому низькі показники успішності у навчанні та групових видах спорту. При цьому, істотних відмінностей між дітьми із середнім та високим рівнями вказаного розвитку не було виявлено – обидві групи добре «включалися» до освоєння шкільної або спортивної програми. Аналіз особливостей конкретного завдання, а також конкретних рис певної ситуації є ускладненим і гранична узагальненість логічного мислення може обернутися слабкістю, при цьому породжуючи заміну аналізу специфічних закономірностей пошуком загальних. У практиці це проявляється у тому, що дитині складно виконати просте завдання.

Учені відзначають високу сенситивність дітей, особливо молодшого шкільного віку, пластичність психічних процесів, а також підвищену емоційність. У них спостерігається яскраве емоційно-моральне ставлення до життєвих явищ, відбувається зародження етичних знань і формування на цій основі самооцінки дитини. Ще на початковій стадії відбувається поділ системи соціальних стосунків на три відносно самостійні сегменти: «дитина – тренер», «дитина – батьки», «дитина – ровесники». У свою чергу, система «дитина – дорослий» диференціюється на дві підсистеми: «дитина – тренер», «дитина – батьки». Ці системи стають ядром життя дитини, від неї залежить засвоєння знань і самооцінки.

Соціальне оточення дитини швидко розширюється і диференціюються,

що вимагає від неї значних зусиль для досягнення успішної соціальної взаємодії. Відбувається опанування особистістю соціальним і моральним досвідом шляхом регуляції своєї поведінки відповідно до моральних норм і цінностей. Дитина регулярно опиняється перед необхідністю вибору моральної взаємодії з оточуючими та адекватної самооцінки. Тому дитина діє відповідно до моральних норм не тому, що боїться зовнішніх санкцій, а тому що не може вчинити інакше [13].

Безумовно розвиток самооцінки залежить від відповідного рівня розвитку розумових дій. Дитячий вік пов'язаний з появою конкретних операцій у розвитку інтелекту. Зберігаючи конкретність, незворотність, егоцентризм, повною мірою розвивається образне мислення. Цьому сприяє оволодіння дитиною цілісною пізнавальною системою, за допомогою якої вона організовує навколишній світ і діє в ньому, оскільки стає можливим усвідомлення часових і функціональних послідовностей дій.

Зазначені зміни можна розглядати на даному етапі як визначальні чинники рефлексивного розвитку, основним змістом якого є поява здатності у дитини виділяти особливості власних дій і робити їх предметом аналізу. Якщо дошкільник в абсолютній більшості випадків орієнтується на свій індивідуальний досвід, то молодший школяр починає орієнтуватися на загальнокультурні зразки дій, моральні знання і норми, які він опановує в діалозі з дорослим. У зв'язку з цим наприкінці дошкільного віку в розвитку самооцінки відбувається перехід від уявлення про себе, до думки про себе [8].

Розвиток самооцінки дітей характеризується передусім переходом дітей від уявлень до думок про себе, який починається вже в старшому дошкільному віці. Вирішальну роль за цих умов відіграє вивчення мови, особливо її граматики: відриваючи увагу дітей від зовнішньої природи, граматика спрямовує дитину на її власні душевні стани і душевні процеси. Цей процес проходить через весь шкільний вік і завершується в дорослому житті як високорозвинена свідомість. Зміни, що відбуваються в молодшому шкільному віці, дають змогу розглядати цей період як особливо важливий етап у

становленні самооцінки індивіда.

У молодшому шкільному віці відбувається переосмислення власного Я, зростає бажання утвердити його в очах дорослих та однолітків, зростає реалістичність самоцінності. Досягнення у навчальній діяльності та спортивні досягнення породжують нові аспекти самооцінки особистості, що пов'язано з усвідомленням особливої важливості навчальної діяльності. У молодшому шкільному віці значущим є формування довільності дій, оскільки в дітей формуються вміння вчитися. Центром психічного розвитку дитини є формування довільності та усвідомленості всіх психічних процесів та їх інтелектуалізація, яка відбувається завдяки первинному засвоєнню системи понять. Протягом усього молодшого шкільного віку дитина вчиться керувати своєю поведінкою, психічними процесами [10, 31].

Вимоги, які висуваються до дітей у школі, передбачають досить високий рівень розвитку довільності. Тому в молодшого школяра виникають такі мотиви моральної самооцінки: 1) внутрішні: моральна спрямованість, моральна спрямованість, моральна самоцінність особистості; 2) зовнішні: стимулювання батьків, тренера, педагогів, культура морального оцінювання та самооцінки в класі в умовах сім'ї.

У молодшому шкільному віці діти вперше починають формувати своє уявлення про світ дорослих. Позиція «Я» людини стосовно суспільства є результатом її соціального розвитку і відображає ступінь оволодіння соціальним досвідом, усвідомлення себе в суспільстві, бачення себе в інших людях та готовність до відповідних дій у навколишньому світі. Виокремлюються два типи соціальних позицій: «Я в суспільстві» і «Я і суспільство». Перша позиція акцентує увагу на собі, відображаючи прагнення дитини зрозуміти свій власний образ; друга позиція стосується усвідомлення себе як частини суспільних відносин. Кожна з цих позицій пов'язана з певними етапами розвитку дитинства, оскільки визначення умов і механізмів формування позиції «Я» в суспільстві є ключовим моментом для розкриття психологічних основ виховання особистості. Залежно від характеру і змісту

діяльності, активно розкривається ставлення дитини до предметних дій, до інших людей і до самої себе.

Логічне мислення дітей має свої особливості, які пов’язані з їхнім віковим розвитком. Діти переходять від наочно-образного до словесно-логічного мислення, що означає, що вони починають використовувати логічні принципи для розуміння та вирішення проблем, але все ще сильно залежать від конкретних образів і реальних ситуацій. Їхнє мислення часто характеризується егоцентризмом, тобто вони схильні бачити світ лише зі своєї точки зору і їм важко враховувати інші перспективи. Вони ще не здатні до абстрактних міркувань і формально-логічних висновків, але вже починають розуміти основні логічні конструкції та поняття. Наприклад, вони можуть аналізувати прості ситуації, робити висновки на основі конкретних фактів і застосовувати базові логічні операції, такі як порівняння та узагальнення. Важливо також зазначити, що розвиток логічного мислення у дітей значною мірою залежить від навчального процесу та методів, які використовуються вчителями для стимулювання їхньої пізнавальної діяльності [9, 40].

Виникнення емоцій у дітей пов’язане з конкретною обстановкою, у яку потрапляють діти. Безпосередні спостереження тих чи інших подій чи яскраві життєві уявлення та переживання – все викликає бурхливий емоційний сплеск. Тому всякого роду словесні вчення, не пов’язані з певними прикладами і життєвим досвідом дітей, не викликають у них потрібних емоційних переживань.

Формування емоційної сфери є найважливішим аспектом розвитку особистості загалом. У молодшому шкільному віці завдяки їй складається та проявляється до 70% особистісних якостей, тому неувага до розвитку особистості у цьому віці породжує педагогічні прорахунки, які яскраво виявляються на наступних щаблях навчання та тренувань.

Емоційна сфера є важливою складовою у розвитку дітей, оскільки жодне спілкування, взаємодія не будуть ефективними, якщо його учасники не здатні, по-перше, «читати» емоційний стан іншого, а по-друге, керувати своїми

емоціями. Розуміння своїх емоцій та почуттів також є важливим моментом у становленні особи зростаючої людини.

Молодші школярі ще можуть стримувати прояв своїх почуттів. Таке безпосереднє виявлення своїх почуттів пояснюється недостатнім розвитком у дітей цього віку гальмівних процесів у корі головного мозку. Кора великих півкуль мозку ще недостатньо регулює діяльність підкірки, з якою пов'язані найпростіші почуття та їх зовнішні прояви – сміх, сльози тощо. Цим також пояснюється і виникнення у дітей афективних станів, тобто їх схильність до короткочасних бурхливих спалахів радості, смутку. Щоправда, такі емоційні статки у молодших школярів не є стійкими і часто переходять у протилежні. Діти так само легко заспокоюються, як і збуджуються [8].

Характерною особливістю дитини є емоційна вразливість, чуйність дитини до всього яскравого, незвичайного, барвистого. Зростає рухливість нервових процесів, процеси збудження переважають, і це визначає такі характерні риси, як підвищену емоційну збудливість та непосидючість. Емоційний розвиток дитини відбувається поступово у спілкуванні з оточуючими людьми та у процесі різних видів діяльності – ігри, вчення, праця. Розширення емоційного досвіду дитини, його глибина і модальність значною мірою визначають спрямованість особи, що розвивається. Емоційне життя дитини формують взаємини з вчителем, процес навчання, відносини в сім'ї з батьками, відносини з тренером, колектив класу – стосунки з однокласниками та становище у колективі.

Діти молодшого здатні правильно сприймати емоційний стан людини. При цьому діти досить легко відрізняють радість захоплення, веселощі і вагаються в розпізнаванні смутку. Діти насамперед звертають увагу на вираз обличчя, не надаючи значення пантоміміку (позі, жестам). Але молодші школярі все ще залишаються безпосередніми та імпульсивними. Емоції, які вони відчувають, легко прочитуються на обличчі, у позі, жесті, у всій поведінці. Поведінка дитини, вираження почуттів – важливий показник у розумінні внутрішнього світу маленької людини, що свідчить про її психічний стан,

благополуччя, можливі перспективи розвитку.

Роль емоцій у житті дитини велика, і не можна її недооцінювати. К. Д. Ушинський зазначав, що суспільство, яке дбає про утворення розуму, робить великий промах, бо людина більше людина в тому, як вона відчуває, ніж вона думає. Але енергію емоцій необхідно спрямувати на благо людини, на отримання задоволення та задоволеності від життя.

С. Л. Рубінштейн зазначає, що якщо прагнення придушити чи викорінювати емоції докорінно невірно, то вміння регулювати їх прояв необхідно. Але в реальному житті, незважаючи на розуміння впливу емоцій на здоров'я і благополуччя людини, шкідливості придушення емоцій, ми все ж таки змушені ховати деякі з них (причому, як позитивні, так і негативні). Ми досить часто говоримо про емоції, необхідність справлятися з ними, якщо вони «проявляються» у невідповідний момент. Однак найчастіше в цьому випадку мають на увазі негативні емоції (гнів, страх, роздратування, обурення, образа та ін.), які можуть перешкодити нам дійти згоди з партнером, спровокувати конфлікт, маючи на увазі лють, роздратування, агресію. Але існують і позитивні емоції, очікувані та прийняті нами: радість, захоплення та ін. [10, 32].

Найчастіше діти змушені (або думають, що змушені) пригнічувати і позитивні емоції, які, на їхню думку, виявляються недоречними, непорозуміннями оточуючими. Залежно від соціокультурних умов, оточення люди очікують певної поведінки, певних емоційних реакцій (або їх відсутності) на ті чи інші події, і прагнуть відповідати цим очікуванням, демонструвати емоційні стани, відповідальні за прийняті ролі. У тому випадку, якщо справжній стан протилежний або хоча б частково не збігається з тим, що демонструється, у дитини можливе формування внутрішнього конфлікту, який, у свою чергу, може спровокувати порушення особистісного розвитку, сприяти проявам тривожності, агресивності та інших особливостей поведінки.

Придушення своїх емоцій – шлях до депресії, одна з можливих причин порушення психологічного здоров'я особистості, появи соматичних проблем Багато вчених вважають, що деякі види патопсихології та порушення адаптації

може бути викликані захворюваннями емоційної сфери. Було також встановлено, що бронхіальна астма, нейродерміт, виразковий коліт та інші хвороби у дітей виникають як результат психофізіологічних проявів, характерних для постійного емоційного напруження. Пригнічений гнів може викликати зміни у серцево-судинній системі. Порушення функції шлунково-кишкового тракту можуть стати наслідком незадоволених потреб бути в залежності та отримувати допомогу. Коли особистість позбавляється можливості відкрито брати участь у боротьбі та виявляти агресивність, симпатична система виявляється надовго в стані підвищеного збудження, унаслідок чого виникають вегетативні симптоми.

На думку І. Н. Андрєєвої, у дітей з емоційними розладами виявляється більш високий рівень олекситимії (заборони на вираження почуттів), ніж у емоційно благополучних дітей. Згідно з дослідженнями, заборона на прояви емоції гніву у дівчат значно вища, ніж у хлопчиків [47].

На жаль, деякі ірраціональні судження призводять до заборони прояв «соціально не схвалюваних» емоцій вже в дитинстві, що може призвести до емоційної «глухості» людини, труднощів у спілкуванні та проблем зі здоров’ям. Так, заборона на вираження емоції здивування у ранньому дитинстві веде до регресії, людина стає безпорадною, особливо в нестандартній обстановці. Огида, сформована в дошкільному дитинстві, виражається в подальшому в проекції своїх проблем на оточуючих людей. Заборона на прояв гніву та вираження агресії тягне за собою заміщення об’єкта, що викликав гнів, на безпечний. Якщо ж дорослі забороняють висловлювати радість, це гальмує будь-які прояви чуттєвого задоволення, стає причиною виникнення таких негативних емоційних проявів, як страх, вина, заздрість та ін.

Теза Л. С. Виготського про зв’язок між інтелектом та афектом є основним принципом регуляції психічних процесів. А. Н. Леонтьєв розглядає мислення як діяльність, що має афективне регулювання, безпосередньо виражає її упередженість. Відповідно до діяльнісного підходу та смислової теорії мислення, в основі діяльності лежить функціональна система інтегрованих та

когнітивних процесів, і в людини завдяки цій системі емоції стають «розумними», а інтелектуальні процеси набувають емоційно-образного характеру, стають смисловими. Будучи психічним відображенням сенсу явищ у формі безпосереднього упередженого переживання, емоції пронизують усі внутрішньоособистісні психологічні процеси. Як підкреслював С. Рубінштейн, мова йде не про те тільки, що емоція знаходиться в єдності та взаємозв'язку з інтелектом або мислення з емоцією, а про те, що саме мислення як реальний психічний процес уже сам є єдністю інтелектуального та емоційного, а емоція – єдністю емоційного та інтелектуального [47].

Розвиток емоційного інтелекту у дитини дозволяє сформувати стійкі навички свідомої регуляції емоційних станів, самовладання у стресових ситуаціях, навички конструктивної взаємодії з людьми (вчителями, однокласниками, близькими) у будь-яких умовах.

Безумовно, емоційний інтелект, у т. ч. дитини, найбільш виразно проявляється у спілкуванні. Доброзичливість, тактовність, вміння швидко оцінити ситуацію і необхідним чином реагувати на неї, формувати позитивний емоційний клімат – все це фактори, що сприяють ефективному спілкуванню. Рівень емоційного інтелекту у дітей впливає на особливості та характер сімейних взаємин; сприяє вибору найбільш конструктивних способів виходу із конфліктів. Високий рівень розвитку емпатії сприяє багатьом позитивним характеристикам спілкування.

Випробувані з вищим рівнем розвитку емоційного інтелекту відзначають у відносинах з однолітками достатній ступінь взаєморозуміння, довірливості відносин між ними, легкість та психотерапевтичність спілкування; вибирають найбільш конструктивний спосіб вирішення конфліктів – співпрацю, і рідко використовують стратегію уникнення. Також встановлений взаємозв'язок між умінням розпізнавати власні емоції та емоції іншої людини, наявністю взаєморозуміння між однолітками та психотерапевтичністю їх спілкування.

Дитина освоює світ, правила поведінки у суспільстві, взаємодію з іншими людьми через фантазію та гру. Виділяють дві основні функції уяви, які

проходять через певні етапи свого розвитку.

1. Пізнавальна. Ця функція націлена на усунення протиріч, які часто виникають в голові дитини через малий життєвий досвід. Уява у цій іпостасі виконує роль будівельника для цілісної картини світу дитини. Формування пізнавальної уяви відбувається у процесі гри.

2. Афективна. Виконує функцію захисту з появою протиріч між образами в голові дитини та реальною картиною. Афективна уява допомагає дитині засвоювати норми поведінки. Розвивається у процесі програвання дитиною ситуацій та подальших переживань.

Уява буває наступних видів:

– відтворююча – найчастіший вид, коли образи у голові відтворюються з урахуванням будь-якої інформації, наприклад, під час читання книжки дитина уявляє собі героїв, місце, події;

– творча – образи у голові з’являються у нових форматах без опори на наявну інформацію. Цей вид уяви необхідно цілеспрямовано розвивати, оскільки він формується сам собою;

– некерована – вид, властивий «буйним фантазерам» і вигадникам, які не можуть керувати своїм потоком фантазій, не мають жодної послідовності та логіки образів і часто не відрізняють реальність та вигадку.

Показники розвиненої уяви на цьому етапі: різноманітність ігрових сюжетів, самостійність у використанні предметів-заступників, оригінальність заміщень дій у грі. У цьому віці виникає афективний вид уяви, коли дитина починає усвідомлювати свою окремість від інших людей.

1.2 Розвиток основних фізичних якостей за допомогою плавання. Етапи навчання плаванню дітей

Плавання є одним з найефективніших видів фізичної активності для дітей, оскільки воно сприяє розвитку різних фізичних якостей, зокрема:

1. Сила – це здатність м’язів долати опір або протидіяти йому. Плавання розвиває силу завдяки постійному опору води, який змушує м’язи працювати інтенсивніше. Особливо активно працюють м’язи рук, ніг, спини та живота. Регулярні заняття плаванням сприяють зміцненню м’язів всього тіла.

Плавання є ефективним засобом для розвитку сили у дітей завдяки залученню великої кількості м’язів тіла. Під час плавання активно працюють найширші м’язи спини, які забезпечують основну силу для гребків руками. Трапецієподібні та ромбоподібні м’язи відповідають за рухи лопаток, тоді як великий грудний м’яз допомагає при гребках руками. Дельтовидні м’язи задіяні у фазі проносу рук, а біцепси та трицепси працюють при згинанні та розгинанні рук. М’язи живота стабілізують тіло та допомагають при хвилеподібних рухах, що є характерним для плавання. Чотириголовий м’яз стегна відповідає за рухи ніг у стилях кроль та батерфляй, а ікроножні м’язи працюють при відштовхуванні ногами. Завдяки постійному опору води, ці м’язи працюють інтенсивніше, ніж на суші, що сприяє їхньому зміцненню та розвитку загальної сили тіла [3, 38].

2. Витривалість – це здатність організму виконувати фізичну роботу протягом тривалого часу без значного зниження ефективності. Плавання покращує кардіореспіраторну витривалість, оскільки під час плавання активно працюють серце і легені. Це сприяє покращенню загальної витривалості організму. Під час плавання активно працюють серцево-судинна та дихальна системи, що покращує їхню функціональність і підвищує загальну витривалість організму. Регулярні тренування у воді допомагають зміцнити серце, збільшити об’єм легенів і покращити кровообіг. Це сприяє більш ефективному постачанню кисню до м’язів, що дозволяє дітям довше витримувати фізичні

навантаження. Крім того, плавання розвиває м’язову витривалість, оскільки під час тренувань задіяні майже всі групи м’язів, які працюють безперервно протягом тривалого часу. Це допомагає дітям розвивати здатність до тривалих фізичних навантажень без швидкої втоми [11].

3. Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Плавання сприяє розвитку гнучкості завдяки різноманітним рухам, які виконуються у воді. Особливо це стосується рухів рук і ніг, а також обертальних рухів тулуба. Плавання сприяє розвитку гнучкості у дітей завдяки постійним рухам з великою амплітудою, які виконуються у воді. Вода створює умови для безпечного виконання вправ, що дозволяє дітям розтягувати м’язи та зв’язки без ризику травм. Під час плавання активно працюють суглоби, особливо плечові, кульшові та колінні, що сприяє підвищенню їхньої рухливості. Рухи руками та ногами у різних стилях плавання, таких як кроль, брас та батерфляй, допомагають розвивати еластичність м’язів і зв’язок. Крім того, плавання покращує координацію рухів, що також позитивно впливає на гнучкість. Регулярні заняття плаванням сприяють поступовому збільшенню амплітуди рухів, що дозволяє дітям виконувати більш складні рухи з меншою напругою [39].

4. Координація – це здатність узгоджувати рухи різних частин тіла для досягнення певної мети. Плавання вимагає високого рівня координації, оскільки необхідно синхронізувати рухи рук, ніг і дихання. Це сприяє покращенню загальної координації рухів. Плавання сприяє розвитку координації у дітей завдяки необхідності виконувати узгоджені рухи руками і ногами, підтримуючи при цьому правильне дихання. Вода створює додатковий опір, що змушує дітей контролювати свої рухи більш точно. Під час плавання діти вчаться синхронізувати рухи різних частин тіла, що покращує їхню загальну координацію. Крім того, плавання вимагає постійного підтримання рівноваги, що також сприяє розвитку координаційних навичок. Регулярні тренування допомагають дітям розвивати здатність до точних і контрольованих рухів, що позитивно впливає на їхню здатність виконувати складні фізичні

завдання [2, 5].

5. Швидкість – це здатність виконувати рухи або переміщення в найкоротший час. Плавання розвиває швидкість завдяки інтенсивним тренуванням, які включають швидкісні запливи та інтервальні тренування. Це допомагає дітям покращити свою реакцію та швидкість рухів. Плавання сприяє розвитку швидкості у дітей завдяки постійному опору води, який змушує м’язи працювати інтенсивніше. Під час плавання діти вчаться виконувати швидкі та ефективні рухи руками і ногами, що допомагає розвивати м’язову силу і витривалість. Вода створює додатковий опір, що змушує дітей докладати більше зусиль для досягнення високої швидкості. Це сприяє зміцненню м’язів і покращенню їхньої реакції на швидкі рухи. Крім того, плавання вимагає координації рухів і правильного дихання, що також сприяє розвитку швидкості. Регулярні тренування у воді допомагають дітям розвивати здатність до швидких і точних рухів, що позитивно впливає на їхню загальну фізичну підготовку [24].

6. Ритмічність – це здатність виконувати рухи в певному ритмі. Плавання вимагає дотримання ритму дихання і рухів, що сприяє розвитку ритмічності. Це особливо важливо для таких стилів плавання, як кроль і брас. Плавання сприяє розвитку ритмічності у дітей завдяки необхідності виконувати узгоджені та повторювані рухи у воді. Під час плавання діти вчаться підтримувати постійний ритм рухів руками і ногами, що допомагає їм розвивати відчуття ритму. Вода створює додатковий опір, що змушує дітей контролювати свої рухи більш точно і ритмічно. Крім того, плавання вимагає синхронізації дихання з рухами, що також сприяє розвитку ритмічності [44].

7. Баланс – це здатність утримувати тіло в рівновазі під час руху або в статичному положенні. Плавання розвиває баланс завдяки необхідності утримувати тіло на поверхні води і виконувати різноманітні рухи без втрати рівноваги. Плавання сприяє розвитку балансу у дітей завдяки постійному підтриманню рівноваги у воді. Вода створює додатковий опір, що змушує дітей контролювати свої рухи більш точно і стабільно. Під час плавання діти вчаться

тримати тіло у правильному положенні, що допомагає розвивати відчуття рівноваги. Крім того, плавання вимагає координації рухів рук і ніг, що також сприяє розвитку балансу. Регулярні тренування у воді допомагають дітям розвивати здатність до підтримання рівноваги у різних положеннях тіла [35, 34].

8. Здатність тіла ефективно взаємодіяти з водою, зменшуючи опір і покращуючи плавучість. Плавання допомагає дітям розвивати відчуття води, що дозволяє їм краще контролювати своє тіло у воді і зменшувати опір під час плавання.

Таким чином, плавання є комплексним видом фізичної активності, який сприяє всебічному фізичному розвитку дітей. Воно розвиває силу, витривалість, гнучкість, координацію, швидкість, ритмічність, баланс і водонепроникність. Регулярні заняття плаванням не тільки покращують фізичні якості, але й сприяють загальному зміцненню здоров’я та підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей.

При роботі з дітьми не існує певних рамок в навчанні. Можливе поєднання різних прийомів та методик. Провівши аналіз великої кількості методичних рекомендацій, заснованих на реальному практичному досвіді роботи з дітьми, можна зробити висновок про те, що велике значення має врахування індивідуальних особливостей дітей [6, 48].

Освоєння плавальних рухів дітьми найбільш ефективне, коли дитина готова і хоче навчитися плавати. Завдання педагога полягає, зокрема, у допомозі подолання дитиною психологічного бар’єра. Вивчення наукових посібників вказує, що вирішальна роль у навчанні належить психічній напруженості у юних спортсменів, іншими словами самонавіяному «страху». Спираючись на ці догми, в програму навчання необхідно включати індивідуальну роботу з подолання вкорінених уявлень про складність плавання, а також створення ефективних уявлень про властивості води та здатності людини триматися на її поверхні. Ці методики дозволяють використовувати індивідуальний підхід, застосування приватних допоміжних засобів та

технічних прийомів, які в подальшому приносять результат на практичних заняттях [37].

Навчання плаванню в глибоководному басейні передбачає:

1. Обов'язкову теоретичну роботу з теорії плавання, основ правил поведінки на воді, початкового навчання порятунку потопаючих та техніки штучного дихання, навчання основам техніки плавання, ознайомлення з технікою безпеки [4, 6].

2. Практичну роботу з освоєння елементів переміщення у воді в умовах глибоководного басейну, використання допоміжних засобів, що застосовуються в навчанні, оволодіння підводними (імітаційними) вправами, сигналами та жестами, що використовуються в умовах перебування в басейні.

3. Регламентоване виконання програмної частини уроку, його цілей та завдань відповідно до вимог до навчання, дотримання основ правил та техніки безпеки. Найбільш значущим у практиці навчання стає подолання особистого страху не просто до води, як у мілководному басейні, а насамперед до великого об'єму води на глибині.

Для цих цілей у практиці використовують шест, поплавки. Такий вхід у воду дозволяє подолати страх, відчути глибину басейну, силу виштовхування води, плавучість. Серія вправ біля бортика басейну – опускання під воду на різну глибину з утриманням рук (з підтримкою однією рукою або двома), опускання під воду з відкритими очима, пірнання за предметом, як правило, засвоюються успішніше, хоча деякі з них також дозволяють подолати страх до води. На думку інших дослідників, початковими вправами доцільно вважати елементи техніки плавання кролем на грудях. У цьому випадку є сувора послідовність:

1. Вправи (рухи) ногами біля бортика. Виконуються як у кролі на грудях, з невеликою затримкою дихання;

2. Вправи (рухи) ногами з видиханням у воду. Виконуються, коли голова опущена у воду.

3. Вправи (рухи) ногами способом як у кролі на грудях з виконанням

гребкового руху однією рукою і затримкою дихання, а потім двома руками і затримкою дихання.

4. Вправи (рухи) ногами і руками у повній координації у кролі на грудях з видиханням у воду.

Паралельно з освоєнням способу плавання кроль на грудях освоюється спосіб плавання кроль на спині.

У деяких роботах з навчання плаванню до методів роботи з дітьми віднесені такі способи та прийоми, при яких використовуються три основні методи: фізичні вправи, словесний метод і наочне навчання. У цьому випадку пропонується спочатку вивчення окремих елементів, а потім з'єднання їх у більш цілісні рухи. Таке багаторазове повторення вправ, характерне для освоєння та закріплення техніки плавання, сприяє розвитку фізичних якостей і опорно-рухового апарату у тих, хто займається [3, 39].

Майже всі педагоги-практики визначають такі особливості навчання плаванню:

– вправи виконуються в горизонтальному положенні тіла і незвичному середовищі;

– умови проведення занять, місцезнаходження дітей і педагога різняться в порівнянні з іншими видами спорту;

– циклічність рухів з великою амплітудою;

– вивчення варіативності технічних елементів плавання методом розчленування загального руху на частини, виділенням головних фаз руху, уповільнене виконання і виконання вправи з фіксацією основних моментів.

Окремі практики використовують жести і умовні сигнали в басейні. Це допомагає встановити чіткий зв'язок між викладачем і групою, а також уникнути можливих непорозумінь. Деякі можливі жести та їх значення можуть бути такими:

1. Схрещені передпліччя рук – сигнал закінчення заняття і виходу з води.

2. Рухи руками, що показують відповідну техніку виконання вправ. Наприклад, рухами рук показати, як потрібно працювати ногами кролем або

брасом.

3. Доторкнувшись рукою до чола – показати учням, що їм потрібно занурюватися у воду на певну глибину під час ковзання в брасі.

4. Інші жести можна використовувати для виправлення помилок, наприклад, показати правильну техніку обертання тіла або руху рук у певному стилі плавання.

Використання ігрового методу у вправах з плавання допоможе дітям більш ефективно освоювати навички плавання, а також підвищить їхній інтерес до цього виду діяльності. Для ігрового методу характерні:

– висока емоційність і почуття суперництва;

– застосування вже отриманих навичок і вмінь у варіативних зв'язках, залежно від змінних умов гри;

– ініціативність у прийнятті самостійних рішень в ігрових ситуаціях;

– вдосконалення загальних і спеціальних фізичних та моральних якостей за рахунок суперництва [36, 32].

Деякі автори пропонують нетрадиційні методики при початковому навчанні плаванню. Наприклад, поєднання техніки плавання з елементами тай-дзі-цюань і цигун. Але в літературі поєднання таких різноспрямованих дихальних рухів при навчанні плаванню описано недостатньо докладно і суперечливо.

У будь-якому способі плавання заняття слід починати з розминки та спеціальних вправ для обраного способу плавання. Це включає стандартну розминку, спеціальні вправи з навчання ковзанню на грудях, навчання диханню, рухам ногами, рухам руками, рухам рук і диханню, загальну координацію рухів. Потім слід навчання іншим стилям плавання, включаючи кроль на спині, дельфін і брас.

Важливо пам'ятати, що всі способи навчання і всі вправи потрібно виконувати під наглядом досвідченого тренера або інструктора. Дотримання правильної техніки і безпеки є ключовими аспектами при освоєнні плавання у воді. Робота під наглядом досвідченого тренера дозволяє дітям більш активно

залучатися до процесу тренування, підвищує їхню мотивацію та інтерес до плавання.

Навчання плаванню дітей включає кілька ключових етапів, а саме:

1. Ознайомлення з водою:

– прості рухи у воді: діти вчаться відчувати воду, роблячи прості рухи руками та ногами;

– занурення та вправи для дихання: Вправи на затримку дихання та видихання у воду допомагають дітям звикнути до водного середовища.

2. Спливання, лежання на воді, ковзання:

– спливання: діти вчаться триматися на поверхні води без допомоги;

– лежання на воді: вправи на спину та живіт для розвитку відчуття рівноваги;

– ковзання: вправи на ковзання по воді допомагають дітям відчути, як рухатися вперед.

3. Навчання плаванню відповідним способом:

– рухи ногами: вправи для навчання правильним рухам ногами, наприклад, для стилю кроль або брас;

– рухи руками: вправи для навчання правильним рухам руками;

– синхронність рухів: вправи для координації рухів руками, ногами та дихання.

4. Вдосконалення техніки плавання:

– техніка плавання: вправи для вдосконалення техніки плавання, включаючи повороти та стрибки у воду;

– елементарні повороти та стрибки: навчання основним поворотам та стрибкам у воду.

Ці етапи допомагають дітям поступово освоїти навички плавання, розвиваючи їх фізичні здібності та впевненість у воді.

Початковий етап плавання у навчанні дітей є важливим етапом, який закладає основу для подальшого розвитку плавальних навичок. Цей етап включає кілька ключових аспектів:

Основні завдання початкового етапу:

1. Ознайомлення з водою: діти вчаться відчувати воду, роблячи прості рухи руками та ногами.

2. Звикання до води: вправи на затримку дихання та видихання у воду допомагають дітям звикнути до водного середовища.

3. Подолання опору води: вправи, які допомагають дітям відчути опір води та навчитися його долати.

4. Занурення у воду головою: вправи на занурення голови у воду, що допомагає дітям подолати страх перед водою.

5. Вміння триматися на воді: навчання дітей триматися на поверхні води без допомоги.

6. Відкривання очей у воді: вправи, які допомагають дітям навчитися відкривати очі під водою.

7. Ковзання у воді: вправи на ковзання по воді, що допомагають дітям відчути, як рухатися вперед.

1.3 Ігровий метод у навчанні плаванню дітей: поняття та характеристика

Важливим етапом у навчанні плавання є здатність подолати несприятливе ставлення людини до води, підготувати її до перебування у водному середовищі. Однак не всім дітям плавання приносить задоволення: є ті, хто коли-небудь захлинався, тонув, боїться занурення у воду, а хтось страждає патологічною водобоязню. Розглядаючи проблему розвитку гідрофобії у дитини, слід зазначити, що чутливість до водного середовища виражається як на фізичному рівні у вигляді подразнення на шкірі, почервоніння, так і в психосоматичній формі у вигляді задухи, втрати свідомості та подібних негативних явищ [48].

Страх води відчуває невелика частина дітей. Ця проблема актуальна на початковому етапі навчання плавання і часто її прояв залежить від віку та має короткостроковий характер. Поступово страх перед водою у дітей зникає: як

показують спостереження, діти молодших дошкільних груп від 2,5 до 5 років при ознайомленні з водними процедурами, відмовиляються від занять плаванням через «страх» – до 35% дітей, а через рік ці ж діти виявляють бажання займатися, однак у 6% дітей залишається ознака гідрофобії.

Існує багато методик проведення занять для навчання дітей плавання. Вони обов'язково включають розділи з адаптації та звикання дітей до води, а також ознайомлення з її фізичними властивостями. Але насправді, при масовому навчанні дітей плавання, перелічені заходи не пристосовані для дітей з ознаками водобоязні. Аналіз програмних документів з навчання дітей основам плавання з ознаками водобоязні дозволив виявити, що ігровий метод, включаючи сюжетно-рольові заняття, включені до змісту окремих програм для дітей без цієї патології. Рекомендацій щодо послідовного застосування вправ ігровим методом для цієї групи з навчання плавання виявлено не було [5].

Гра – основний вид діяльності дитини, спосіб засвоєння отриманих з навколишнього світу вражень і засіб розвитку фізіологічних характеристик організму в природних умовах. Використання в ігровій моделі навчання прийомів фізичної спрямованості, незважаючи на труднощі та підвищену втомлюваність процедур, призводить до стимулювання психологічного комфорту [32].

Ігрова модель навчання також дозволяє ефективніше засвоювати необхідні знання в процесі виконання тематичних завдань, що позитивно впливає на усунення стресу та тривоги перед водним середовищем. Більше того, ігрова діяльність, орієнтована на збереження та зміцнення здоров'я дітей, є сильним мотиваційним засобом в освітньому просторі [7, 5].

Навчальний матеріал включає різноманітні форми ігрових вправ: ігри-забави; сюжетні та безсюжетні ігри, у т. ч. супроводжувані віршами, піснями та загадками; ігри з елементами змагань та естафет. Під час проведення занять широко використовується нестандартний інвентар, який бере участь у сюжеті занять; пластикові кеглі, кільцеброси, лійки, дитячі формочки, совки, відра об'ємом від 0,2 до 0,5 літра, улюблені іграшки дітей (принесені з дому), гумові

іграшки, пліт для занять у воді, рукавичкові ляльки-герої на руку, конструктор «Лего» (розмір деталей 0,9×0,9×0,7 см).

В основу має бути покладено індивідуальний підхід до кожної дитини (без насильства заходу у воду, крику та покарань), безпосередня допомога інструктора з плавання та одного з батьків; заохочення дитини за кожне заняття. На додаток до практичних занять рекомендується виконати домашнє завдання (включаючи підготовку матеріалу до заняття у вигляді малюнків та інших виробів з підручних засобів), яке стимулювало б додаткове бажання приходити на заняття [19].

На першому етапі заняття проходять на суші поруч із чашею басейну. Вихованці виконують загальнорозвиваючі вправи з образними порівняннями. Знайомляться з доступними їхньому розумінню властивостями води: тепла, м’яка, чиста, прозора. Умиваються, умивають і купають ляльок, гумові іграшки; запускають у воду дитячі іграшки-катери, кораблі, гумові машинки. Ловлять вудками і сачками плаваючі іграшки; набирають воду у формочки, відра, переливають, виливають – всі підготовчі дії супроводжуються віршами, скоромовками, піснями та загадками. Ігрові завдання і найпростіші дії з адаптації дітей до водного середовища в навчальний процес вводяться поступово і тривають до того моменту, як діти освояться з водою, зможуть без страху і впевнено – за допомогою дорослого або самостійно – входити у воду і пересуватися по дну басейна.

Наступний етап передбачає освоєння вправ на переміщення у воді з елементами гри (методом фронтально і поточно по периметру басейну). Спочатку діти, тримаючись за нерухому опору руками, проходять в кольорові арки, вибудувані «тунелем», виконують різні переправи, намагаються обійти всі перешкоди з обручів, які лежать на воді, долають дистанцію «під водоспадом» і «дощем» – тренер тримає шланг, з якого ллється вода температурою на 2 °С нижче, ніж у басейні.

Активно застосовуються сюжетно-рольові уроки, які створюють додатковий інтерес дітей до занять плаванням [18]. Такі заняття підпорядковані

певному сюжету, наприклад, уроки-казки. «Колобок» – діти пересуваються по периметру басейну і зустрічають зайця, потім ведмедя, вовка, лисицю. Після зустрічі з лисицею педагог пропонує зібрати розсипані м'ячі (у воді) і подарувати лисиці, щоб вона не з'їла колобка. У ролі колобка – діти. У ролі звірів – інструктор, з одягненими на руку рукавичковими лісовими героями.

Щоб уникнути втомливого одноманіття під час повторення ігрових вправ, використовуються завдання одного типу, але різного змісту.

Заключний етап освоєння водного середовища передбачає освоєння більш складних прийомів гри – це естафети. Введення естафет саме в кінці експериментальної роботи аргументується тим, що діти вже освоїлися з водним середовищем і необхідно включити змагальний момент у рухову діяльність, який збільшить інтенсивність занять, створить додаткові складнощі (бризки, хвилі тощо), але під емоційним збудженням діти не надаватимуть значення «екстремальним» умовам.

В естафетах діти виконують такі види пересувань і їхні поєднання у воді:

1. Пересування бігом з гумовим м'ячем (з плавальною дошкою, улюбленою іграшкою, з дитячим відром тощо), з підлазанням (під м'якою палицею) і переступанням через обруч (обруч, у вертикальному положенні наполовину занурений у воду).

2. Пересування у воді з метанням, з закиданням м'яча в кошик, ворота.

Виконання естафетних дій проходило по одному від кожної команди.

На всіх етапах навчання використовується підтримувальне обладнання (гнучка палиця, нарукавники, гідропояс, надувне коло), необхідність підтримувальних засобів у навчанні плаванню підкреслюється багатьма авторами.

Важливість плавання як одного з напрямів фізичного виховання і дітей, і дорослих давно отримала наукове підтвердження, саме тому воно включене в програми фізичного розвитку на всіх етапах навчання дітей від дошкільних до вищих освітніх закладів.

Заняття у воді є одним із результативних способів реалізації принципів

збереження здоров’я. Систематичність і регулярність уроків плавання сприяють не тільки досягненню та підтриманню хорошого рівня фізичної підготовки, але й позитивно впливають на нервову систему дитини, дозволяючи їй швидше та ефективніше оволодіти довільним контролем над процесом дихання. Заняття плаванням також активізують роботу систем кровообігу, однак це відбувається без серйозних навантажень на суглоби та зв’язковий апарат, що характерно для інших видів фізичних вправ.

Дослідники зазначають, що діти, які регулярно займаються плаванням, суттєво відрізняються від однолітків, фізична активність яких не організована. Ці відмінності проявляються насамперед на рівні фізичної підготовки, у стані та розвитку серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Також плавання сприяє зміцненню імунітету, підвищує рівень опірності організму до змін температури, а отже, служить профілактикою ГРЗ та інших простудних захворювань [25, 23].

Дослідники неодноразово звертали увагу, що плавання дозволяє знизити збудливість дитини. Це відбувається тому, що вода впливає на всі рецептори тіла, впливаючи таким чином на нервові центри та приводячи в тонус нервову систему. Все це формує відчуття бадьорості та збільшує працездатність дитини. Педагоги також зазначають, що діти під час занять плаванням активно спілкуються з тренером та між собою, що дозволяє формувати та розвивати комунікативні вміння, сприяє соціалізації, вчить дітей працювати в колективі [20].

На сьогоднішній день у науковій та методичній літературі можна зустріти велике різноманіття методик навчання плаванню. Об’єднуючи існуючі підходи до навчання плаванню, виділимо основні етапи цього процесу.

1. Вправи на суші. На цьому етапі виконуються вправи, спрямовані на імітацію ключових плавальних рухів: гребки з поворотами голови, махи прямими ногами від стегна без згинання колін, прогини в хребті в положенні лежачи тощо.

2. Адаптація дитини у воді, виконання вправ у ній. На початковому етапі

дитина повинна освоїти правильне положення тіла під час ковзання та при зануренні. Інструктор допомагає їй, підтримуючи за ноги або за руки.

3. Вивчення рухів ногами при плаванні вільним стилем. Інструктор підтримує дитину за руки.

У результаті розглянутих етапів дитина освоює вміння плисти з підтримкою ніг, спираючись руками на гумове коло або пінопластову дошку. Після цього за такою ж схемою навчають правильним рухам рук і диханню з поворотами голови на вдиху. На наступному етапі формують повноцінну координацію плавальних рухів із затримкою дихання, а потім відпрацьовують узгодженість рухів із вдихами та видихами.

Однією з особливостей навчання дітей є те, що легше ними сприймається навчальний матеріал, який подається лаконічно та образно [27]. Варто акцентувати і необхідність демонстрації рухів, оскільки для дітей також характерна вираженість рефлексів, що відповідають за наслідування. Багато дослідників сходяться на тому, що для успішного формування та закріплення будь-якої рухової навички потрібно повторювати один і той самий рух багато разів. Крім того, вивчення нового матеріалу має йти паралельно з постійним повторенням раніше освоєного.

Як вже було зазначено у першому підрозділі, провідною формою пізнавальної діяльності для дітей є гра [14, 12]. У зв’язку з цим у методиках навчання дітей особлива увага приділяється ігровому методу, тобто включенню елементів гри безпосередньо в процес навчання. Це дозволяє зробити його більш цікавим для дитини, підвищує динаміку навчального процесу, формує додаткову мотивацію.

Ігри передбачають використання раніше вивчених елементів і плавальних рухів, а також можуть включати підготовчі вправи. У процесі навчання варто використовувати прості та зрозумілі завдання, але водночас різноманітні за своєю формою та застосуванням. Як уже зазначалося, закріплення тієї чи іншої навички вимагає багаторазового повторення одного й того самого руху, при цьому кількість таких повторів має систематично поступово збільшуватися.

Тому з метою зниження монотонності процесу навчання варто максимально урізноманітнити комплекс застосовуваних ігор, завдань і вправ [34].

Не будь-яка ігрова діяльність сприяє пізнавальному процесу. Гра як метод навчання дітей має ґрунтуватися на певних загальнопедагогічних принципах, до яких належать такі:

– принцип науковості (основою виступають методики, що отримали не тільки наукове обґрунтування, але й успішно апробовані в педагогічній практиці);

– принцип доступності (зміст, обсяг і основні характеристики гри або дидактичного матеріалу мають враховувати вік учнів);

– принцип активності та усвідомленості (підвищення рівня залученості дітей у пізнавальний процес, формування стійкості навчального інтересу);

– принцип наочності (формування у учнів широкого уявлення про ті рухи, які в даний момент вивчаються, а також супровід і підтримка в процесі їх освоєння);

– принцип комплексності (реалізація оздоровчих заходів у кожній вправі);

– принцип особистісної орієнтації (розуміння та врахування різних рівнів фізичного та інтелектуального розвитку учнів, а також стану їхнього здоров'я);

– принцип педагогічної підтримки (регулярне спостереження за процесом індивідуального розвитку кожного учня) [17].

Сьогодні в різних наукових, методичних і дидактичних джерелах, присвячених навчанню плаванню, можна зустріти опис не тільки різноманітних ігрових прийомів, але й досвід їх успішного застосування з урахуванням індивідуальних особливостей дітей різного віку. Незважаючи на наявність у літературі досить великого вибору різноманітних ігрових прийомів для початкового навчання плаванню, часто вони подаються без опису конкретних методичних умов використання цих ігор. Іншими словами, при виборі тієї чи іншої гри постає питання про те, чи підходить вона для дітей певної вікової групи, чи вимагає вона наявності або, навпаки, відсутності якихось плавальних навичок тощо. Усі ці фактори, безумовно, впливають на ефективність

навчального процесу, а отже, мають враховуватися під час вибору ігрових прийомів [28].

У зв'язку з цим пропонуємо кілька ігор, які можуть бути використані при початковому навчанні плаванню дошкільнят.

На початковому етапі основне завдання ігор – допомогти дитині впоратися зі страхом нової для неї водної середовища, отримати уявлення про її основні властивості, освоїти підготовчі рухи. Для цього етапу найкраще підходять ігри, які пов'язують елементарні плавальні рухи зі знайомими образами. Наприклад, гра «Водолаз» може використовуватися для освоєння занурення у воду з видихом. Ігровий прийом «Стріла» сприяє освоєнню вміння лежати на поверхні води (триматися руками за драбину, дошкільник лягає в положення «стріла», розтискає кисті рук і повинен трохи утриматися на поверхні).

Розглянемо застосування ігрових прийомів відповідно до основних етапів початкового освоєння плавання.

1. Ознайомлення дитини з водним середовищем і її основними характеристиками (щільністю, в'язкістю, прозорістю). Знайомство дитини має тривати до тих пір, поки вона не почне без страху переміщатися по дну, а також впевнено виконувати елементарні плавальні рухи. Найбільш ефективні для вирішення цих завдань такі ігрові прийоми:

– «Надягни капелюх», «Виріс гриб» (дитині пропонується пірнути під гумове коло, опинившись всередині кільця);

– «Надуй кульку» і «Лопнула кулька» (сприяють усвідомленню, що неможливо повністю зануритися під воду з легенями, повними повітря, що необхідно для подальшого навчання пірнанню і зануренню в басейн).

2. Освоєння вмінь спливати, лежати, ковзати по поверхні води, розуміння виштовхувальних і підтримуючих властивостей води необхідно для того, щоб діти могли більш впевнено почуватися у водному середовищі. Для цього можуть використовуватися такі ігри:

– «Крокодил» (формує уявлення про плавучість тіл, а також дозволяє

емпірично відчути виштовхувальну силу води). Дитині пропонується стати «крокодилом»: спираючись на дно руками, витягнути ноги і полежати на поверхні води. Більш складний варіант: витягнути руки вперед або прибрати їх на стегна.

– «Носик і животик вгору» (сприяє освоєнню плавання на спині, виконується на невеликій глибині, при виконанні вправи важливо досягти, щоб дитина не притискала підборіддя до грудей і не закидала голову);

– «Стріла».

3. Вивчення ковзання у воді та постановка правильного дихання можливі з використанням прийомів:

– «Привіт» (ця гра передбачає пронирювання у вертикально стоячі обручі та привітання інструктора, який спочатку сам надає прискорення, а потім дитина поступово вчиться робити це самостійно);

– «Торпеда» (дитина приймає позу «торпеди» – руки з'єднані за головою, тіло витягнуте, пропонується ковзнути у встановлені у воді ворота).

4. Освоєння та розвиток уміння здійснювати стрибки у воду. Щоб допомогти дитині контролювати свої рухи, рекомендовані такі ігрові прийоми:

– «Стрибок у колодязь» (вивчення стрибків ногами вниз);

– «Осідлай коня» (стрибки у воду на надувні подушки);

– «Стрибок тигра в кільце» (сприяє освоєнню поверхневих стрибків головою вперед);

– «Човен» (дозволяє провести аналіз і сприяє усвідомленню плавальних дій, через образ човна пояснюються основні плавальні рухи).

Для підвищення ефективності використання цих прийомів необхідно враховувати такі вимоги:

– чітко пояснювати правила гри;

– брати участь у іграх мають усі діти;

– чим прохолодніша вода в басейні, тим активнішими та динамічнішими мають бути вправи, тим у швидшому темпі їх потрібно проводити;

– необхідно уважно стежити, щоб правила суворо дотримувалися;

– після завершення гри оголошувати результати, відзначати успіхи;

– ігри варто закінчувати до того, як діти почнуть втомлюватися;

– за можливості додавати змагальні моменти.

Ігрові прийоми значно зменшують психічне та емоційне навантаження [38, 13], знижують рівень напруження, що виникає в організмі у зв'язку з фізичним навантаженням, дозволяють формувати стійку мотивацію на регулярні заняття, створюють позитивний інтерес до навчання плаванню.

Ігровий метод має високий потенціал у процесі роботи з дітьми і сприяє вирішенню завдань збереження здоров'я, забезпечує належний рівень фізичного розвитку дітей, зміцнює здоров'я, сприяє соціалізації та навчає різним варіантам комунікації.

Висновки до першого розділу.

Фізичний та психічний розвиток дітей є складним і багатогранним процесом, що включає зростання, розвиток моторики, когнітивних здібностей та емоційної стабільності. Важливу роль у цьому відіграють генетичні фактори, а також умови навколишнього середовища, включаючи харчування, фізичну активність та соціальні взаємодії. Психічний розвиток дітей тісно пов'язаний з їхньою здатністю до навчання, формуванням особистості та розвитком мовлення. Фізичні активності, такі як ігри та спорт, сприяють не лише зміцненню тіла, але й розвитку соціальних навичок та емоційної стійкості. Важливо забезпечити дітям сприятливі умови для гармонійного розвитку, враховуючи їхні індивідуальні потреби та особливості.

Плавання є комплексним видом фізичної активності, який сприяє всебічному фізичному розвитку дітей. Воно розвиває силу, витривалість, гнучкість, координацію, швидкість, ритмічність, баланс і водонепроникність. Регулярні заняття плаванням не тільки покращують фізичні якості, але й сприяють загальному зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей.

Ігрові методи у процесі навчання дітей плаванню відрізняються високою ефективністю і дозволяють у стислі терміни освоїти необхідні рухи та вміння.

Гра дозволяє без втрати інтересу з боку дитини та монотонності стимулювати багаторазове повторення вивченого руху, тренувати різні варіанти його використання, що загалом позитивно позначається на розвитку та закріпленні рухових навичок. Ігровий метод у навчанні плаванню дітей на початковому етапі полягає у використанні різноманітних ігор для подолання страху води та освоєння базових плавальних рухів. Цей підхід дозволяє дітям легше адаптуватися до водного середовища, роблячи процес навчання цікавим і захоплюючим. Ігри допомагають дітям розвивати координацію, правильне дихання та впевненість у воді, що є важливими етапами у навчанні плаванню. Використання знайомих образів та сюжетів у іграх сприяє кращому засвоєнню матеріалу та підтримує мотивацію дітей. Завдяки ігровому методу діти не тільки вчаться плавати, але й розвивають соціальні навички та емоційну стійкість.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою роботи є на основі аналізу навчальних та наукових джерел розкрити особливості використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі.

Завдання дослідження:

1. Розкрити особливості фізичного та психічного розвитку дітей.

2. Охарактеризувати розвиток основних фізичних якостей за допомогою плавання та етапи навчання плаванню дітей.

3. Описати ігровий метод у навчанні плаванню дітей.

4. Розкрити методи дослідження.

5. Описати організацію дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі.

6. Здійснити інтерпретацію результатів дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі.

2.2 Методи дослідження

Для наукового та практичного вирішення питання організації ігрової діяльності дітей у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі було здійснено оцінку найпростіших антропометричних показників – маси тіла, росту, окружності грудної клітки. Антропометричні методи дослідження – це наукові методи, які використовуються для вимірювання розмірів і пропорцій людського тіла. Вони включають вимірювання таких параметрів, як зріст, вага, довжина кінцівок, обхват грудей, талії, стегон та інших частин тіла. Ці методи дозволяють вивчати фізичні характеристики людей, визначати вікові, статеві, расові та інші особливості будови тіла.

Антропометричні дослідження можуть бути контактними, де вимірювання проводяться за допомогою спеціальних інструментів, таких як антропометри, циркулі та стрічки, або безконтактними, де використовуються методи дистанційного вимірювання, наприклад, фотографії або сканування. Ці методи широко застосовуються в медицині, спортивній науці, ергономіці, антропології та інших галузях для оцінки фізичного розвитку, планування тренувань, розробки одягу та обладнання, а також для наукових досліджень.

Під час проведення антропометричних досліджень дітей молодшого шкільного було дотримано наступні вимоги, які забезпечують не тільки точність результатів, а й можливість їх порівняння:

– дослідження повинні проводитися в один і той же час доби – о 12.00 дня;

– ділянки тіла, на яких проводяться виміри, мають бути повністю оголені;

– випробуваний стоїть на жорсткому рівному майданчику в тонких шкарпетках;

– температура у приміщенні, де проводяться дослідження не нижче 18-20 градусів.

Під час дослідження було забезпечено сталість пози досліджуваного: стоячи, тулуб випрямлено, руки вільно опущені, коліна випрямлені, п’яти зближені, носки злегка розведені вбік, живіт дещо підібраний, голова в положенні очно-вушної горизонталі.

Забезпечення сталість пози досліджуваного під час антропометричних досліджень є важливим з кількох причин. По-перше, це дозволяє отримати точні та надійні вимірювання. Якщо поза досліджуваного змінюється, це може вплинути на результати вимірювань, що призведе до похибок і неточностей. Наприклад, навіть невелика зміна положення тіла може змінити вимірювання обхвату грудей або довжини кінцівок.

По-друге, сталість пози забезпечує порівнянність результатів. Якщо дослідження проводиться в різний час або різними дослідниками, сталість пози дозволяє порівнювати результати між собою. Це особливо важливо для

довготривалих досліджень, де необхідно відстежувати зміни фізичних параметрів протягом часу.

Крім того, сталість пози допомагає уникнути дискомфорту або травм у досліджуваних. Правильне положення тіла зменшує ризик виникнення напруги або болю під час вимірювань, що особливо важливо для дітей або людей з обмеженими фізичними можливостями.

Таким чином, забезпечення сталість пози досліджуваного є ключовим аспектом для отримання точних, надійних та порівнянних результатів у антропометричних дослідженнях.

Було дотримано точність вимірювань. Межі допустимих відмінностей не перевищували 2-3 мм при двократних або трикратних вимірах (для довжини тіла допускається різницю між двома вимірами 4 мм). У протоколи дослідження занесено середню величина з найближчих результатів виміру.

На початок проведення дослідження біли розроблені програма вимірювань та форма протокольних записів, куди заносилися результати обстеження.

Дослідження проведено стандартним вивіреним інструментарієм. До інструментарію антропометричного дослідження належать:

– металевий штанговий антропометр системи Мартіна;

– дерев’яний станковий ростомір;

– великий і малий товсті циркулі;

– ковзний циркуль;

– міліметрові (металеві, полотняні або прогумовані) стрічки завдовжки до 1,5-2 м;

– ваги медичні з точністю виміру до 50 г;

– каліпер – для визначення товщини шкірно-жирової складки;

– динамометри – кистьовий, становий;

– гоніометри – вимірювання рухливості суглобів виявлення можливих рухових проблем та вибору методів відновлювальної терапії;

– стопоміри-антропометричний прилад для вимірювання стопи;

– тонометр – для вимірювання артеріального тиску.

На підставі зроблених вимірів було обчислено індекси маси тіла Кетле, індекс Піньє, індекс пропорційності, екскурсія грудної клітки.

Таким чином, антропометричні методи дослідження дали можливість визначити фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Даний метод має свої переваги перед іншими, він об'єктивний, коректний, порівнянний, простий у використанні та дозволяє стежити за динамікою антропометричних даних, побачити зміни показників.

Фізіологічні методи дослідження (тонометрія, пульсометрія, спірометрія)\

Для досягнення мети дослідження було використано наступні методи:

1. Визначення м'язової сили (визначення абсолютної м'язової сили згиначів, визначення відносної м'язової сили згиначів, визначення м'язової витривалості, дослідження м'язової сили розгиначів тулуба людини).

2. Методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи (визначення артеріального тиску, визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та при виконанні фізичних вправ, оцінка функціональних можливостей серцево-судинної системи за показниками ЧСС у спокої, визначення резерву серцево-судинної системи, ЧСС в оцінці фізичної працездатності, клиностатична проба, тримоментна комбінована проба Летунова).

3. Показники гемодинаміки щодо оцінки вегетативного статусу організму.

4. Тонометрія – це метод вимірювання артеріального тиску, який є важливим показником стану серцево-судинної системи. Вимірювання артеріального тиску у дітей молодшого шкільного віку має свої особливості, які необхідно враховувати для отримання точних результатів. По-перше, у дітей артеріальний тиск зазвичай нижчий, ніж у дорослих, і з віком він поступово підвищується. Для вимірювання тиску у дітей використовуються спеціальні дитячі тонометри або стандартні тонометри з манжетами зменшеного розміру, які відповідають обхвату руки дитини. Важливо правильно підібрати розмір

манжети, оскільки від цього залежить точність вимірювання. Автоматичні тонометри зручні у використанні, але для дітей до трьох років краще використовувати механічні тонометри, оскільки автоматичні можуть спускати повітря з манжети занадто швидко, що може бути незручним для малюків. Під час вимірювання тиску у дітей важливо забезпечити спокійну атмосферу, оскільки стрес або фізична активність можуть вплинути на результати. Дитина повинна сидіти спокійно, зручно розташувавши руку на рівні серця. Вимірювання слід проводити кілька разів з інтервалом у кілька хвилин, щоб отримати середнє значення. Якщо у дитини спостерігаються систематичні відхилення від норм артеріального тиску, важливо звернутися до лікаря для встановлення причин і призначення лікування. Тонометрія у дітей молодшого шкільного віку є важливим інструментом для контролю стану здоров'я і своєчасного виявлення можливих проблем з серцево-судинною системою.

5. Пульсометрія – це метод вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС), який використовується для оцінки стану серцево-судинної системи. Вимірювання пульсу у дітей молодшого шкільного віку має свої особливості, які необхідно враховувати для отримання точних результатів. По-перше, у дітей частота серцевих скорочень зазвичай вища, ніж у дорослих, і може значно варіювати залежно від віку, фізичної активності та емоційного стану. Для вимірювання пульсу у дітей використовуються спеціальні дитячі пульсометри або стандартні пульсометри з налаштуваннями, що дозволяють враховувати особливості дитячого організму. Важливо правильно підібрати розмір манжети або сенсора, оскільки від цього залежить точність вимірювання. Під час вимірювання пульсу у дітей важливо забезпечити спокійну атмосферу, оскільки стрес або фізична активність можуть вплинути на результати. Дитина повинна сидіти або лежати спокійно, зручно розташувавши руку або палець, на якому проводиться вимірювання. Вимірювання слід проводити кілька разів з інтервалом у кілька хвилин, щоб отримати середнє значення. Якщо у дитини спостерігаються систематичні відхилення від норм частоти серцевих скорочень, важливо звернутися до лікаря для встановлення причин і призначення

лікування. Пульсометрія у дітей є важливим інструментом для контролю стану здоров’я і своєчасного виявлення можливих проблем з серцево-судинною системою. Важливо також враховувати, що у дітей частота серцевих скорочень може змінюватися протягом дня, тому для отримання найбільш точних результатів вимірювання слід проводити в один і той же час доби. Пульсометрія дозволяє не тільки оцінити стан серцево-судинної системи, але й контролювати ефективність фізичних навантажень та адаптацію організму до них. Це особливо важливо для дітей, які займаються спортом або мають підвищену фізичну активність. Використання сучасних пульсометрів з функцією запису та аналізу даних дозволяє отримувати більш детальну інформацію про стан серцево-судинної системи і своєчасно виявляти можливі відхилення.

6. Спірометрія – це метод графічної реєстрації легеневих об’ємів та швидкостей під час дихальних рухів, який дозволяє визначити показники, що характеризують вентиляцію легень. Вона включає вимірювання таких параметрів, як форсована життєва ємність легень (FVC) та об’єм форсованого видиху за одну секунду (FEV1). Ці показники допомагають оцінити еластичні властивості легень та прохідність дихальних шляхів. Спірометрія є важливим інструментом для діагностики, моніторингу та лікування респіраторних захворювань, таких як астма, хронічний бронхіт та інші обструктивні захворювання дихальних шляхів. Особливості проведення спірометрії у дітей молодшого шкільного віку включають необхідність забезпечення спокійної атмосфери, оскільки стрес або страх можуть вплинути на результати вимірювання. Дитина повинна бути спокійною і розслабленою, а також мати чіткі інструкції щодо виконання дихальних маневрів. Важливо використовувати спеціальні дитячі спірометри або стандартні спірометри з налаштуваннями, що дозволяють враховувати особливості дитячого організму. Під час вимірювання дитина повинна сидіти або стояти рівно, зручно розташувавши руки. Вимірювання слід проводити кілька разів з інтервалом у кілька хвилин, щоб отримати середнє значення. Якщо у дитини спостерігаються систематичні

відхилення від нормальних показників, важливо звернутися до лікаря для встановлення причин і призначення лікування. Спірометрія у дітей молодшого шкільного віку є важливим інструментом для контролю стану здоров'я і своєчасного виявлення можливих проблем з дихальною системою. Важливо також враховувати, що у дітей показники легеневої функції можуть змінюватися протягом дня, тому для отримання найбільш точних результатів вимірювання слід проводити в один і той же час доби. Спірометрія дозволяє не тільки оцінити стан дихальної системи, але й контролювати ефективність лікування та адаптацію організму до фізичних навантажень. Це особливо важливо для дітей, які мають хронічні захворювання легень або підвищену фізичну активність. Використання сучасних спірометрів з функцією запису та аналізу даних дозволяє отримувати більш детальну інформацію про стан дихальної системи і своєчасно виявляти можливі відхилення.

Педагогічні методи дослідження**.**

Педагогічні методи дослідження організації ігрової діяльності дітей у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі включають різноманітні підходи та інструменти, спрямовані на покращення фізичного розвитку та загального благополуччя дітей.

Педагогічне спостереження дозволяє вчителям та дослідникам оцінювати поведінку дітей під час ігрових та змагальних заходів, визначати їхні інтереси, рівень активності та взаємодію з однолітками. Це допомагає виявити сильні та слабкі сторони кожної дитини та розробити індивідуальні підходи до їхнього фізичного виховання.

Іншим важливим методом є педагогічний експеримент, який передбачає впровадження нових ігрових та змагальних технологій у навчальний процес з подальшим аналізом їхньої ефективності. Це можуть бути різноманітні інтерактивні ігри, використання сучасних технологій, таких як віртуальна реальність або спеціалізовані мобільні додатки, які стимулюють фізичну активність дітей.

Педагогічне тестування також є важливим методом, який дозволяє

оцінити рівень фізичної підготовки дітей, їхні координаційні здібності, витривалість та інші фізичні якості. Це можуть бути як стандартні тести, так і спеціально розроблені для конкретних ігрових або змагальних заходів.

Аналіз результатів тестування допомагає коригувати навчальні програми та підходи до фізичного виховання.

Використання ігрової діяльності дітей у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі має свої особливості. По-перше, важливо враховувати вікові та психологічні особливості дітей, їхню здатність до сприйняття нових методів навчання. По-друге, необхідно забезпечити безпеку під час використання обладнання, особливо якщо мова йде про фізичну активність. Це включає правильний вибір обладнання, контроль за його використанням та навчання дітей правилам безпеки. По-третє, важливо забезпечити інтеграцію ігрової діяльності у загальний тренувальний процес, щоб вони не були ізольованими елементами, а органічно доповнювали традиційні методи фізичного виховання.

Педагогічні методи дослідження організації ігрової діяльності дітей у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі спрямовані на створення ефективного та безпечного середовища, яке стимулює фізичний розвиток дітей, їхню активність та інтерес до плавання. Це дозволяє не тільки покращити фізичну підготовку дітей, але й сприяє їхньому загальному розвитку, формуванню здорових звичок та позитивного ставлення до фізичної активності.

Статистичні методи обробки отриманих даних.

Статистичні методи обробки отриманих даних у дослідженні питання організації ігрової діяльності дітей у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі включають різноманітні підходи, які дозволяють отримати точні та надійні результати.

Одним з основних методів є описова статистика, яка включає обчислення середніх значень, медіан, мод та стандартних відхилень. Ці показники дозволяють отримати загальне уявлення про розподіл даних та їх

варіабельність. Для порівняння груп використовуються методи порівняльної статистики, такі як t-тест для незалежних вибірок або аналіз варіації (ANOVA). Ці методи дозволяють визначити, чи існують статистично значущі відмінності між групами дітей, які використовують різні інноваційні технології фізичного виховання.

Кореляційний аналіз використовується для визначення взаємозв'язків між різними змінними, такими як рівень фізичної активності та успішність у навчанні. Це дозволяє виявити, які фактори впливають на результати ігрової та змагальної діяльності.

Регресійний аналіз дозволяє моделювати залежності між змінними та прогнозувати результати на основі наявних даних. Наприклад, можна визначити, як зміна інтенсивності фізичних навантажень впливає на показники фізичного розвитку дітей.

Для аналізу динаміки змін у часі використовуються методи часових рядів, які дозволяють оцінити тенденції та передбачити майбутні зміни. Це особливо корисно для довгострокових досліджень, які включають багаторазові вимірювання.

Використання кластерного аналізу дозволяє групувати дітей за схожими характеристиками, що допомагає виявити типові профілі учасників та розробити індивідуальні підходи до їхнього фізичного виховання.

Дискримінантний аналіз використовується для класифікації дітей за різними критеріями, такими як рівень фізичної підготовки або успішність у змаганнях. Це дозволяє визначити, які фактори найбільше впливають на успішність у фізичній діяльності.

Для візуалізації даних використовуються графічні методи, такі як гістограми, діаграми розсіювання та коробкові діаграми. Це дозволяє наочно представити результати дослідження та полегшити їх інтерпретацію.

Важливим аспектом є також перевірка гіпотез, яка включає використання статистичних тестів для визначення значущості отриманих результатів. Це дозволяє зробити висновки про наявність або відсутність ефекту від

використання інноваційних технологій у фізичному вихованні.

Усі ці методи разом дозволяють отримати комплексне уявлення про ефективність організації ігрової та змагальної діяльності дітей молодшого шкільного віку засобами інноваційних технологій фізичного виховання, що сприяє покращенню методик та підходів у цій галузі.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проведені з вересня 2023 року по грудень 2024 року.

Дослідження проводилися в малорозмірному басейні 10 × 20 метрів. В експерименті взяли участь 40 дітей віком 7–9 років, які мали однакову плавальну та фізичну підготовленість. З них 20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) склали контрольну групу і 20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) – експериментальну групу.

Висновки до другого розділу.

Таким чином, дослідники зробили значний внесок у дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі, що дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та сприяти всебічному розвитку дітей. Для наукового та практичного вирішення питання організації ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі було здійснено оцінку найпростіших антропометричних показників – маси тіла, росту, окружності грудної клітки, здійснено тонометрію, пульсометрію, спірометрію.

Педагогічні методи дослідження організації ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі включають різноманітні підходи та інструменти, спрямовані на покращення фізичного розвитку та загального благополуччя дітей.

Одним з основних статистичних методів дослідження є описова статистика, яка включає обчислення середніх значень, медіан та стандартних відхилень. Ці показники дозволяють отримати загальне уявлення про розподіл

даних та їх варіабельність. Ці методи разом дозволяють отримати комплексне уявлення про організацію ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі, що сприяє покращенню методик та підходів у цій галузі.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1 Організація дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі

Мета дослідження – обґрунтувати ігрову методику навчання плаванню дітей 7–9 років на основі початкового освоєння способів «кроль на грудях» і «кроль на спині».

Розроблена методика була апробована в малорозмірному басейні 10 × 20 метрів. В експерименті взяли участь 40 дітей віком 7–9 років, які мали однакову плавальну та фізичну підготовленість. З них 20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) склали контрольну групу і 20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) – експериментальну групу.

В експериментальній групі навчання плаванню проводилося способами «кроль на грудях» і «кроль на спині» у співвідношенні 60% на 40%. Для обґрунтування ефективності розробленої програми використовувалися такі методи дослідження: педагогічне тестування; педагогічний експеримент; експертна оцінка математичної статистики.

Деякі автори вважають за необхідне спочатку освоювати брас. Інші фахівці рекомендують включати в навчальний матеріал спрощені, неспортивні способи. У більшості керівництв з плавання фахівці рекомендують починати навчання техніці спортивного плавання з кроля на грудях і на спині. Але досі в науково-методичній літературі недостатньо відомостей про співвідношення засобів і методів при навчанні плаванню кролем на грудях і на спині.

У контрольній групі навчання плаванню дітей проводилося стилями «кроль на грудях» і «плавання на спині» у співвідношенні 50% на 50% зазначеними способами. Методи педагогічного тестування використовувалися для оцінки рівня плавальної підготовленості учнів молодших класів. Для оцінки плавальної підготовленості використовувалися такі тести: довжина ковзання в положенні лежачи на грудях; час плавання контрольного відрізка (20 метрів)

способами «кроль на грудях», «кроль на спині»; відстань, яку пропливають діти без зупинки.

Метод експертної оцінки використовувався для оцінки техніки плавання способами «кроль на грудях» і «кроль на спині». Оцінка здійснювалася трьома експертами за п'ятибальною системою. Оцінювалося положення тіла, рухи ногами, руками, узгодження рухів, ефективність просування при плаванні.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей було проведено тестування, у процесі якого визначили гнучкість. Для визначення гнучкості використовували тест – нахил тулуба вперед із положення сидячи. Тестування проводили згідно із загальноприйнятими методиками.

Результати тестування, опрацьовані методами математичної статистики, подано у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень розвитку гнучкості (см) у дітей молодшого шкільного віку

Вік	Хлопчики (n=20)		Дівчатка (n=20)	
	X	± m	**X**	± m
7	2,1	0,202	4,2	0,373
8	4,5	0,331	5,4	0,297
9	4,7	0,384	7,8	0,546

Як засвідчують результати тестування, показники гнучкості з віком статистично достовірно ($t>t_{гр}$) зростають у хлопчиків та дівчаток. Варто також зауважити якісні показники гнучкості вищі в дівчаток. Так, у хлопчиків зріст гнучкості у віковому аспекті становить 2,9 см. У дівчаток показники гнучкості вищі, ніж у хлопчиків у кожному віці, а сумарний зріст показника становить 5 см.

Результати тестування також було оцінено згідно з вимогами шкільної програми. Зокрема, у хлопчиків та дівчаток 7 років гнучкість відповідає оцінці п'ять балів. У хлопчиків 8 років оцінка шість балів. У дівчаток 8 років оцінка сім балів. Викликає інтерес той факт, що у хлопчиків та дівчаток 9 років оцінка

гнучкості становить 8 балів. Результати тестувань засвідчують нерівномірність зросту гнучкості у хлопчиків та дівчаток. Для аналізу динаміки зміни гнучкості у віковому аспекті ми визначили темпи її приросту (рис. 3.1). У хлопчиків темпи приросту досліджуваного показника мають регресивний характер. Максимальний темп приросту показника у період від 7 до 8 років. У період від 8 до 9 років мінімальний темп приросту показника – 4,3 %. Дещо вищий темп приросту показника у 9 років – 6,2 %.

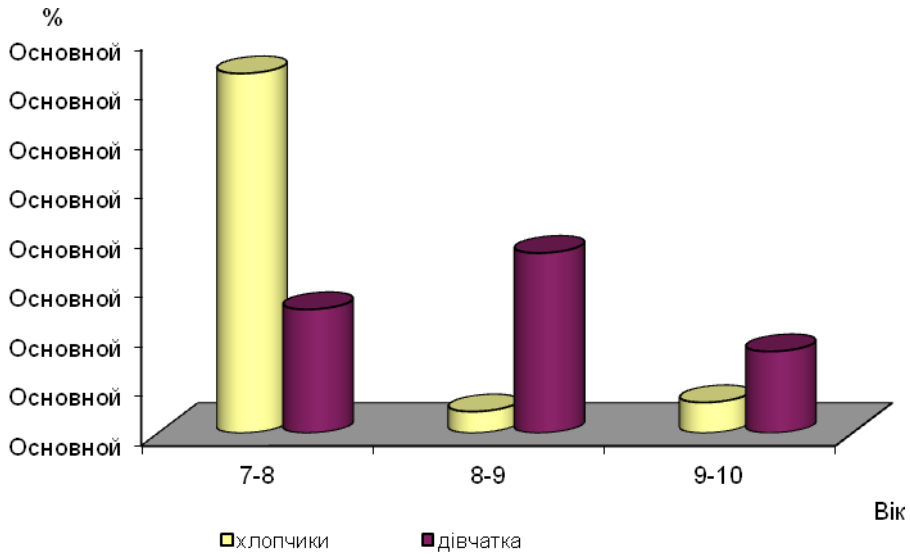


Рис. 3.1 Темпи приросту гнучкості у дітей

У дівчаток темп приросту гнучкості мають хвилеподібний характер при досить стабільних показниках. Так, максимальний темп приросту гнучкості в період івід 8 до 9 років – 36,4 %. Мінімальний темп приросту гнучкості (16,5 %) у дівчаток з 9 до 10 років. У період від 7 до 8 років темп приросту показника становить 25 %.

Варто також зазначити що у хлопчиків та дівчаток у період від 8 до 9 років екстремальні темпи приросту гнучкості – у хлопчиків мінімальний, а у дівчаток максимальний приріст. Результати тестування статичної витривалості та рівноваги представлено в таблиці.

У хлопчиків та дівчаток показники статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба з віком статистично достовірно ($t>t_{гр}$) зростають, при цьому показники у хлопчиків вищі, ніж у дівчаток. Зріст показника у віковому

аспекті становить у хлопчиків 28 с, у дівчаток –21 с.

Темпи приросту досліджуваних показників подано на діаграмі (рис. 3.2). Так, у хлопчиків темп приросту статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг має чітко виражений регресивний характер. Максимальний темп приросту показника у період від 7 до 8 років. Мінімальний темп приросту показника з 9 до 10 років – 6,4 %, середній темп приросту від 8 до 9 років – 7,7 %.

У дівчаток спостерігається дещо інша картина – темпи приросту статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг мають хвилеподібний характер.

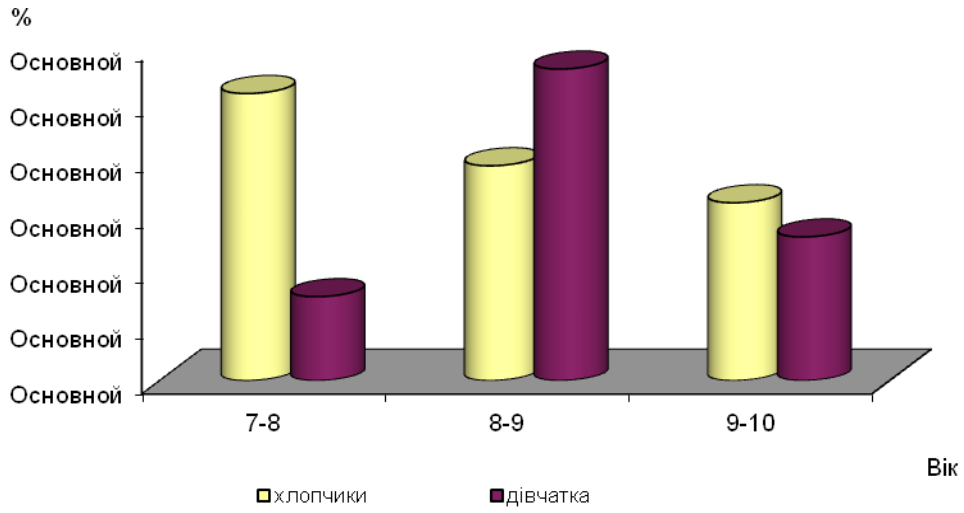


Рис. 3.2 Темпи приросту статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг у дітей

Максимальний темп приросту показника (11 %) у період з 8 до 9 років. Середній темп приросту показника (5,2 %) від 9 до 10 років, мінімальний темп приросту у період від 7 до 8 років – 3 %.

Результати тестувань дають підставу стверджувати, що статична витривалість м’язів задньої частини тулуба й ніг також має тенденцію до статистично достовірного ($t>t_{гр}$) зросту у віковому аспекті. При цьому варто зауважити, що у хлопчиків показники також вищі, ніж у дівчаток.

Варто також зауважити той факт, що у хлопчиків та дівчаток показники

статичної витривалості м’язів задньої частини тулуба й ніг вищі, ніж показники статичної витривалості м’язів передньої частини тулуба й ніг.

Темпи приросту досліджуваного показника подано на рис. 3.3. Діаграма засвідчує, що у хлопчиків у період від 7 до 8 років максимальний темп приросту показника – 8,22 %. У період від 8 до 9 років середній темп приросту – 7,59 %, а з 9 до 10 років мінімальний темп приросту показника –5,53 %.

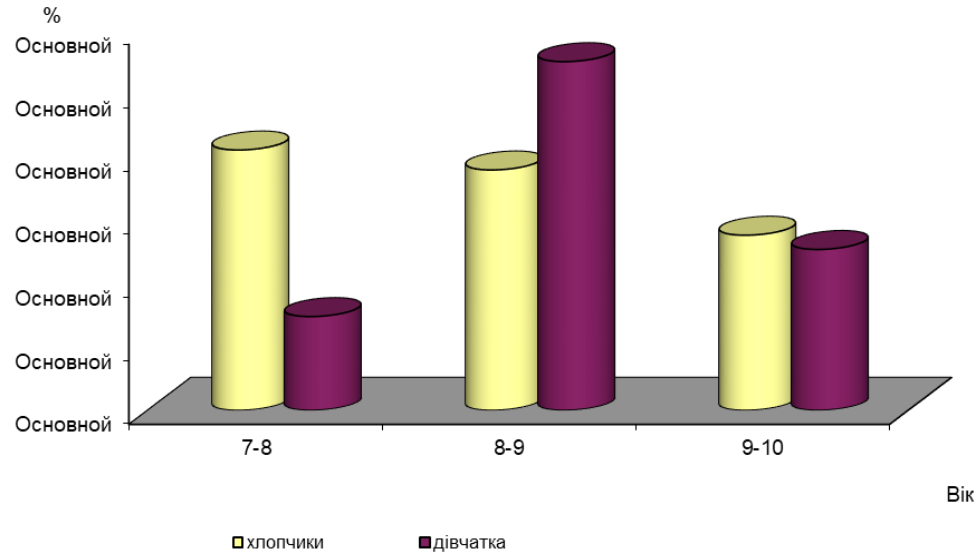


Рис. 3.3 Темпи приросту статичної витривалості м’язів задньої частини тулуба й ніг у дітей

У дівчаток простежується дещо інша картина – максимальний темп приросту показника в період від 8 до 9 років, мінімальний темп приросту з 7 до 8 років (2,96 %), – а у період від 9 до 10 років середній темп приросту 5,08 %.

Показники статичної рівноваги, також мають загальну тенденцію до статистично достовірного ($t>t_{гр}$) зросту у віковому аспекті. Так, сумарний зріст показника (тест із розплющеними очима) у хлопчиків та дівчаток становить 9 с. Заслуговує на увагу й той факт, що в дівчаток якісні показники статичної рівноваги дещо вищі, ніж у хлопчиків. Темпи приросту досліджуваного показника зображено на рис. 3.4.

У хлопчиків (рис. 3.5) максимальний темп приросту показника в період із 7 до 8 років, темп приросту становить 36,4 %. У період з 8 до 9 років

мінімальний темп приросту – 14,3 %, а в період від 9 до 10 років темп приросту середній – 18,2 %. У дівчаток (рис. 3.5) темпи приросту мають дещо інший характер. Зокрема максимальний темп приросту показника в період від 8 до 9 років – 37 %.

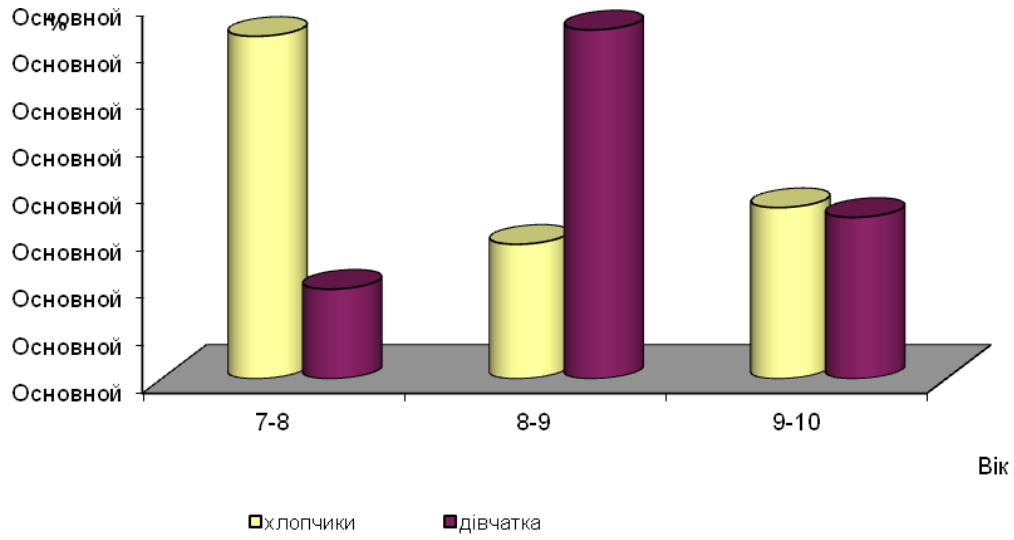


Рис. 3.5 Темпи приросту статичної рівноваги у дітей (тест із розплющеними очима

У період від 9 до 10 років середній темп приросту, а з 7 до 8 років темп приросту мінімальний і становить лише 9,5 %.

Як засвідчують результати тестування, показники статичної рівноваги (тест із заплющеними очима) також мають тенденцію до статистично достовірного ($t>t_{гр}$) зросту у віковому аспекті, при цьому якісні показники у дівчаток вищі, ніж у хлопчиків. Так, сумарний зріст показника у віковому аспекті у хлопчиків становить 6 с, а у дівчаток – 8 с.

Темпи приросту показників у хлопчиків та дівчаток майже аналогічні, за винятком якісних показників (рис. 3.6). У період від 7 до 8 років у хлопчиків та дівчаток відзначено максимальний темп приросту показників статичної рівноваги (тест із заплющеними очима). У хлопчиків приріст становить 50 %, а у дівчаток – 85,7 %. Середній темп приросту показника з 8 до 9 років у

хлопчиків 33,3 %, у дівчаток 46,2 %. Мінімальний темп приросту досліджуваного показника в періоді з 9 до 10 років у хлопчиків 25 %, у дівчаток 22,2 %.

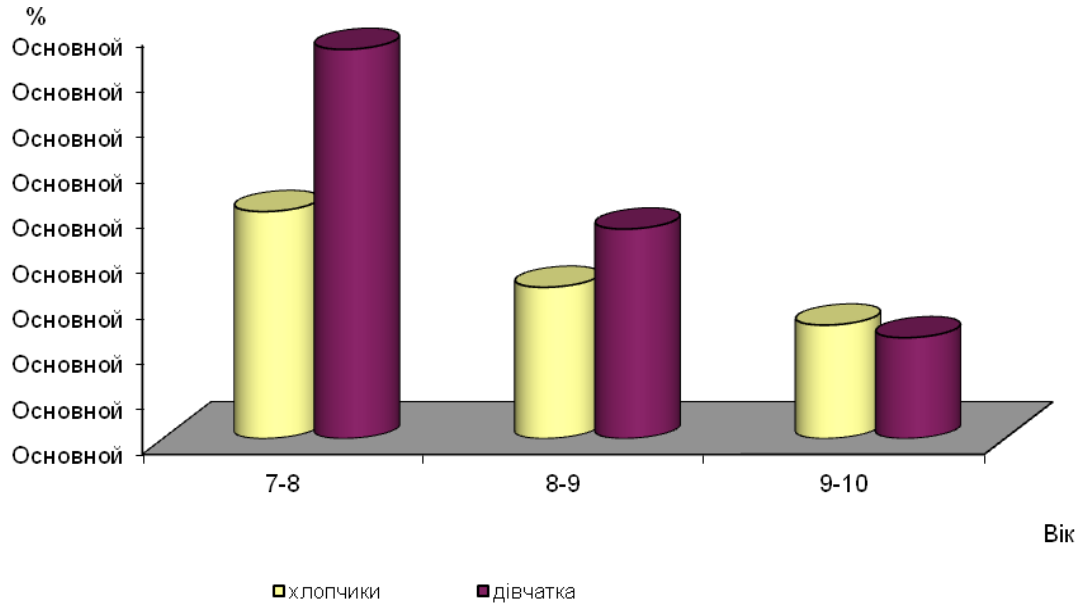


Рис. 3.6 Темпи приросту статичної рівноваги у дітей (тест із заплющеними очима)

Варто також зазначити, що у хлопчиків у період від 7 до 8 років максимальний темп приросту усіх досліджуваних показників. У дівчаток максимальний темп приросту досліджуваних показників у період від 8 до 9 років, виняток становить лише показник статичної рівноваги (тест із заплющеними очима).

Під час експерименту застосовувалася розроблена програма навчання плаванню. Для аналізу експериментальних даних використовувалися загальноприйняті методи математичної статистики.

У розробленій програмі було запропоновано навчати плаванню дітей 7–9 років за такою методичною схемою:

Перший цикл (6 занять) – вивчення загальних властивостей води, плавучості, обтічності, рівноваги, опору води.

У цьому циклі було застосовано наступні ігри:

1. Гра «Водяні дослідники». Мета: вивчення загальних властивостей води.

Опис: діти отримують завдання знайти різні предмети, які плавають або тонуть у воді. Вони повинні спостерігати, як різні предмети поводяться у воді, і обговорити свої спостереження з тренером.

2. Гра «Плавучі друзі». Мета: вивчення плавучості.

Опис: Діти отримують різні предмети (наприклад, м’ячики, пластикові пляшки, губки) і повинні визначити, які з них плавають, а які тонуть. Потім вони можуть спробувати змінити плавучість предметів, додаючи або видаляючи воду.

3. Гра «Водяні ракети». Мета: вивчення обтічності.

Опис: діти змагаються, хто швидше пропливе певну відстань, тримаючи руки витягнутими вперед, як ракета. Це допоможе їм зрозуміти, як обтічна форма тіла допомагає швидше рухатися у воді.

4. Гра «Баланс на воді». Мета: вивчення рівноваги.

Опис: діти стоять на одній нозі у воді або намагаються тримати рівновагу на плавучій дошці. Це допоможе їм відчути, як вода підтримує їхнє тіло і як вони можуть зберігати рівновагу.

5. Гра «Водяні перешкоди». Мета: вивчення опору води.

Опис: діти повинні пропливти через різні перешкоди (наприклад, через обручі, під мотузками), щоб відчути, як вода чинить опір їхнім рухам. Це допоможе їм зрозуміти, як правильно використовувати силу для подолання опору води.

Другий цикл (12 занять) – вивчення рухів ногами при плаванні кролем на грудях і на спині.

У цьому циклі було запропоновано наступні ігри:

1. Гра «Водяні жабки». Мета: вивчення рухів ногами при плаванні кролем на грудях.

Опис: діти лежать на животі у воді, тримаючись за бортик басейну або плавучу дошку. Вони повинні виконувати рухи ногами, як жабки, намагаючись

тримати ноги прямими і робити швидкі удари.

2. Гра «Підводні човники». Мета: вивчення рухів ногами при плаванні кролем на спині.

Опис: діти лежать на спині у воді, тримаючись за плавучу дошку над головою. Вони повинні виконувати рухи ногами, як підводні човники, намагаючись тримати ноги прямими і робити швидкі удари.

3. Гра «Водяні гонки». Мета: вивчення рухів ногами при плаванні кролем на грудях і на спині.

Опис: діти змагаються, хто швидше пропливе певну відстань, використовуючи тільки рухи ногами. Вони можуть чергувати плавання на грудях і на спині, щоб відчути різницю в техніці.

Третій цикл (12 занять) – вивчення рухів руками при плаванні кролем на грудях і на спині.

У цьому циклі було запропоновано наступні ігри:

1. Гра «Водяні хвилі». Мета: вивчення рухів ногами при плаванні кролем на грудях.

Опис: діти лежать на животі у воді, тримаючись за плавучу дошку. Вони повинні виконувати рухи ногами, створюючи хвилі у воді. Тренер може ставити різні завдання, наприклад, створити великі або маленькі хвилі.

2. Гра «Водяні зірочки». Мета: вивчення рухів ногами при плаванні кролем на спині.

Опис: діти лежать на спині у воді, тримаючись за плавучу дошку над головою. Вони повинні виконувати рухи ногами, як зірочки, намагаючись тримати ноги прямими і робити швидкі удари. Тренер може ставити різні завдання, наприклад, проплисти певну відстань або виконати рухи ногами протягом певного часу.

Четвертий цикл (12 занять) – вивчення узгодження рухів способів плавання на затримці дихання.

У цьому циклі було запропоновано наступні ігри:

1. Гра «Підводні дослідники». Мета: вивчення узгодження рухів і

затримки дихання.

Опис: діти повинні проплисти під водою через обручі або під мотузками, затримуючи дихання. Вони повинні узгоджувати рухи руками і ногами, щоб плавно і швидко пропливти під водою.

2. Гра «Водяні тунелі». Мета: вивчення узгодження рухів і затримки дихання.

Опис: у басейні створюються «тунелі» з обручів або плаваючих предметів. Діти повинні проплисти через тунелі, затримуючи дихання і узгоджуючи рухи рук і ніг, щоб не зачепити перешкоди.

3. Гра «Підводні гонки». Мета: вивчення узгодження рухів і затримки дихання.

Опис: діти змагаються, хто швидше пропливе певну відстань під водою, затримуючи дихання. Вони повинні узгоджувати рухи рук і ніг, щоб досягти фінішу першими.

4. Гра «Водяні зірки». Мета: вивчення узгодження рухів і затримки дихання.

Опис: діти лежать на животі у воді, тримаючись за плавучу дошку. Вони повинні виконувати рухи ногами і руками, затримуючи дихання, щоб створити «зірку» у воді. Тренер може давати різні завдання, наприклад, затримати дихання на певний час або проплисти певну відстань.

5. Гра «Підводні скарби». Мета: вивчення узгодження рухів і затримки дихання.

Опис: На дні басейну розкладаються «скарби» (наприклад, пластикові кільця або іграшки). Діти повинні пірнути під воду, затримуючи дихання, і зібрати якомога більше скарбів, узгоджуючи рухи рук і ніг для ефективного плавання.

П’ятий цикл (12 занять) – вивчення дихання у всіх способах в узгодженні з рухами руками і ногами. Доцільно використовувати ігри з попередніх циклів.

Шостий цикл (18 занять) – удосконалення вивчених способів плавання, вивчення простих поворотів і стартів.

Загалом відводиться 72 заняття (шість циклів, кожен містить від 6 до 18 занять). Заняття проводяться з вересня по червень два рази на тиждень тривалістю по 45 хвилин.

На першому етапі навчання – етапі освоєння з водним середовищем – програма навчання у контрольної та експериментальної груп була практично однакова. Це обумовлено тим, що більшість авторів вказують на необхідність цього етапу для усунення страху перед водним середовищем. Результати освоєння так званих підготовчих вправ представлені в табл. 1.

На наступному етапі дослідження юні плавці контрольної групи освоювали способи плавання за загальноприйнятою методикою, а плавці експериментальної групи – за розробленою.

3.2 Інтерпретація результатів дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі

Наприкінці курсу навчання було проведено тестування плавальної підготовленості плавців контрольної та експериментальної груп, результати якого відображені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Плавальна підготовленість дітей 7–8 років контрольної та експериментальної груп перед освоєнням способів плавання

Тест / Test	КГ / CG M ± m	ЭГ / EG M ± m	p	t
«Зірочка» (с) Star exercise (s)	5,1 ± 0,5	4,8 ± 0,4	> 0,05	1,1
Ковзання (м) Gliding on chest (m)	3,3 ± 0,3	3,5 ± 0,2	> 0,05	0,9
«Поплавок» (с) Floater exercise (s)	4,8 ± 0,2	4,9 ± 0,3	> 0,05	0,8

Примітка. M – середнє арифметичне значення результатів тестування;

m – стандартна помилка середнього арифметичного значення;

t – t-критерій Стьюдента;

p – рівень значущості;

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна група.

Таблиця 3.3

Час плавання на відстань 20 метрів різними способами дітьми 7–8 років контрольної та експериментальної груп на другому етапі дослідження

Тест / Test	КГ / CG M ± m	ЭГ / EG M ± m	p	t
Плавання кролем (с)	22,0 ± 2,0	25,8 ± 1,8	< 0,05	2,4
Плавання на спині (с)	24,6 ± 1,6	26,4 ± 1,6	> 0,05	1,5
Плавання способом брасс (с)	32,6 ± 2,2	34,0 ± 2,0	> 0,05	1,3
Тест / Test	КГ / CG M ± m	ЭГ / EG M ± m	p	t
Плавання кролем (с)	4,3 ± 0,2	3,6 ± 0,2	< 0,05	3,2
Плавання на спині (с)	4,3 ± 0,2	4,0 ± 0,2	> 0,05	1,6
Плавання способом брасс (с)	3,5 ± 0,2	3,4 ± 0,2	> 0,05	1,5

Серед дітей експериментальної групи не було жодного випадку, коли дитина, яка відвідувала заняття, не змогла б подолати заданим способом. У контрольній групі – не змогли виконати це ж завдання 26 % дітей.

Таким чином, проведені дослідження показують, що розроблена ігрова методика одночасного навчання способам плавання, заснована на вивченні способів плавання «кроль на грудях» і «кроль на спині» у співвідношенні 60%

на 40%, ефективніша за загальноприйняту.

Запропонована експериментальна методика навчання плаванню забезпечує:

– якісне освоєння навички плавання;

– скорочення термінів навчання;

– збільшення відсотка дітей, які освоїли навичку плавання (до 100%).

Виявлено, що після занять плавці 7–8 років експериментальної групи порівняно з однолітками з контрольної групи швидше долають відстань способом «кроль на грудях». Оцінки за техніку плавання способом «кроль на грудях» у дітей експериментальної групи вищі, ніж у дітей контрольної групи.

Можна припустити, що велика ефективність експериментальної ігрової програми навчання пояснюється наявністю позитивного переносу вивчених спортивних способів плавання і правильною послідовністю освоєння окремих елементів техніки.

Висновки до третього розділу

Метою дослідження було обґрунтувати ігрову методику навчання плаванню дітей 7–9 років на основі початкового освоєння способів «кроль на грудях» і «кроль на спині». Розроблена методика була апробована в малорозмірному басейні 10 × 20 метрів. В експерименті взяли участь 40 дітей віком 7–9 років, які мали однакову плавальну та фізичну підготовленість. З них 20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) склали контрольну групу і 20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) – експериментальну групу.

Проведені дослідження показують, що розроблена ігрова методика одночасного навчання способам плавання, заснована на вивченні способів плавання «кроль на грудях» і «кроль на спині» у співвідношенні 60% на 40%, ефективніша за загальноприйняту.

ВИСНОВКИ

Таким чином, на основі аналізу навчальних та наукових джерел розкрито особливості використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі та зроблено такі основні висновки:

1. Фізичний та психічний розвиток дітей є складним і багатогранним процесом, що включає зростання, розвиток моторики, когнітивних здібностей та емоційної стабільності. Важливу роль у цьому відіграють генетичні фактори, а також умови навколишнього середовища, включаючи харчування, фізичну активність та соціальні взаємодії. Психічний розвиток дітей тісно пов’язаний з їхньою здатністю до навчання, формуванням особистості та розвитком мовлення. Фізичні активності, такі як ігри та спорт, сприяють не лише зміцненню тіла, але й розвитку соціальних навичок та емоційної стійкості. Важливо забезпечити дітям сприятливі умови для гармонійного розвитку, враховуючи їхні індивідуальні потреби та особливості.

2. Плавання є комплексним видом фізичної активності, який сприяє всебічному фізичному розвитку дітей. Воно розвиває силу, витривалість, гнучкість, координацію, швидкість, ритмічність, баланс і водонепроникність. Регулярні заняття плаванням не тільки покращують фізичні якості, але й сприяють загальному зміцненню здоров’я та підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей.

3. Ігрові методи у процесі навчання дітей плаванню відрізняються високою ефективністю і дозволяють у стислі терміни освоїти необхідні рухи та вміння. Гра дозволяє без втрати інтересу з боку дитини та монотонності стимулювати багаторазове повторення вивченого руху, тренувати різні варіанти його використання, що загалом позитивно позначається на розвитку та закріпленні рухових навичок. Ігровий метод у навчанні плаванню дітей на початковому етапі полягає у використанні різноманітних ігор для подолання страху води та освоєння базових плавальних рухів. Цей підхід дозволяє дітям легше адаптуватися до водного середовища, роблячи процес навчання цікавим і

захоплюючим. Ігри допомагають дітям розвивати координацію, правильне дихання та впевненість у воді, що є важливими етапами у навчанні плаванню. Використання знайомих образів та сюжетів у іграх сприяє кращому засвоєнню матеріалу та підтримує мотивацію дітей. Завдяки ігровому методу діти не тільки вчаться плавати, але й розвивають соціальні навички та емоційну стійкість.

4. Дослідники зробили значний внесок у дослідження використання ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі, що дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та сприяти всебічному розвитку дітей. Для наукового та практичного вирішення питання організації ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі було здійснено оцінку найпростіших антропометричних показників – маси тіла, росту, окружності грудної клітки, здійснено тонометрію, пульсометрію, спірометрію.

Педагогічні методи дослідження організації ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі включають різноманітні підходи та інструменти, спрямовані на покращення фізичного розвитку та загального благополуччя дітей.

Одним з основних статистичних методів дослідження є описова статистика, яка включає обчислення середніх значень, медіан та стандартних відхилень. Ці показники дозволяють отримати загальне уявлення про розподіл даних та їх варіабельність. Ці методи разом дозволяють отримати комплексне уявлення про організацію ігрового методу у навчанні плаванню для підготовки дітей на початковому етапі, що сприяє покращенню методик та підходів у цій галузі.

5. Метою дослідження було обґрунтувати ігрову методику навчання плаванню дітей 7–9 років на основі початкового освоєння способів «кроль на грудях» і «кроль на спині». Розроблена методика була апробована в малорозмірному басейні 10 × 20 метрів. В експерименті взяли участь 40 дітей віком 7–9 років, які мали однакову плавальну та фізичну підготовленість. З них

20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) склали контрольну групу і 20 дітей (10 хлопчиків і 10 дівчаток) – експериментальну групу.

6. Проведені дослідження показують, що розроблена ігрова методика одночасного навчання способам плавання, заснована на вивченні способів плавання «кроль на грудях» і «кроль на спині» у співвідношенні 60% на 40%, ефективніша за загальноприйняту.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Аксьонова О. П. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими. URL: https://life.pravda.com.ua/health/2020/04/9/240516/

2. Альошина А., Лисюк А. Методологічні особливості використання вправ хатха-йоги для формування постави молодших школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я людини*: матеріали регіональної науково-практичної студентської конференції (м. Луцьк, 10 грудня 2021 року). Луцьк, 2021. С. 5–6.

3. Бутенко Г., Гончарова Н. Вплив занять оздоровчим та спортивним плаванням на фізичну підготовленість молодших школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 36–42.

4. Бенедь С. П. Завдання та організація роботи з плавання для дітей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 5–7.

5. Бенедь С. П. Рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку шкіл нового типу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 2021. С. 339–342.

6. Власенко Р. П., Бадрак С. О. Ігрове спрямування занять з плавання дітей шкільного віку. *Efektivni nastroje modernich ved Tělovýchova a sport*: матеріали IX міжнародної науково-практичної конференції. 2018. № 33. С. 47–49.

7. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу. *Управління освітою*. 2015. № 2. С. 4–6.

8. Гнітецька Т., Чеханюк Л. Сенситивні періоди розвитку силових здібностей дітей шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 2021. С. 350–352.

9. Гончарова Н. Н., Бутенко Г. А. Рухова активність дітей шкільного віку. 2016. 62 с.

10. Гончарова Н. М., Крайнік Я. С., Гнатиш Д. С., Дяченко А. А.

Фактори несприятливого перебігу адаптації дітей шкільного віку до умов навчання у школі. 2017. 56 с.

11. Гончарова Н. М., Крайнік Я. С., Прокопенко А. Т., Родіоненко М. В. Сучасні напрями збереження здоров'я дітей шкільного віку. 2017. 248 с.

12. Гончарова Н. М. Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Луцьк, 2018. 336 с.

13. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 61–66.

14. Гребенюк О. Народні ігри та забави у зимовій обрядовості українців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 2021. С. 11–14.

15. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній фізичній освіті. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. К., 2015. С. 6–12.

16. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. К.: Академвидав, 2021. 218 с.

17. Дубогай О. Д., Іваній І. В. Технологічні особливості відношення молодших школярів до фізичної культури. Луцьк, 2015. С. 218−222.

18. Дубогай О. Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. К., 2015. 110 с.

19. Жилюк В. Використання комплексів ігор на уроках фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*: матеріали Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. 2017. С. 56–57.

20. Зінкевич-Євстігнєєва Т. Д. Практикум по креативній терапії. К., 2021. 400 с.

21. Куц О. С., Стефанишин В. М. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичного стану населення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 2021. С. 33–36.

22. Іваній І. В. Технологія інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку школяра засобами фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 35−41.

23. Ізак С. І. Моніторинг фізичного розвитку і фізичної підготовленості (теорія і практика). К., 2015. 196 с.

24. Ільницька Г. С. Фізична культура. 2 клас. ІІ семестр. Харків, 2019. 120 с.

25. Іншин А. Г. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків, 2020. 102 с.

26. Калиниченко І. О., Єжова О. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу. Довкілля та здоров'я. 2013. № 3 (26). С. 60–64.

27. Кашуба В. М., Андрєєва О. І., Сергієнко К. М., Гончарова Н. В. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 61−67.

28. Кашуба В., Гончарова Н., Бутенко Г. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. № 20. С. 54–59.

29. Кашуба В. А., Бондарь Є. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формування моторики людини в процесі онтогенезу: монографія. Луцьк, 2016. 232 с.

30. Когут І. Вплив умов навчання на показники здоров'я школярів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2015. № 1. С. 48–52.

31. Левків В. Методика застосування засобів Української фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*: матеріали Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. Львів, 2017. С. 53–55.

32. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. *Практична психологія*. К., 2018. 192 с.

33. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з плавання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Т. ІІ. С. 48–54.

34. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В., Самошкіна А. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпро, 2019. 332 с.

35. Москаленко Н. В., Кожедуб Т. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у плаванні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 32–37.

36. Півненко Ю. М. Психолого-педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес початкової школи. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2017. № 5. С. 31–34.

37. Савченко В. А. Нові підходи в системі підвищення кваліфікації вчителів з плавання в початковій школі. *Перший крок у науку*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Луганськ, 2014. Т. 5. С. 109–113.

38. Саїнчук М. Народна гра як презентант традицій та репрезентант культурного коду. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2016. № 1 (33). С. 12–16.

39. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. № 4. С. 38–44.

40. Ружило О. В. Дослідження впливу рухливих ігор на показники фізичної підготовленості школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 88–89.

41. Теорія та методика фізичного виховання. За ред. Т. Ю. Круцевич. К.,

2015. Т. 1. 373 с.

42. Федій О. А. Естетотерапія. Навч. посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. К., 2018. 304 с.

43. Химич Н. Є., Губаренко О. М. Рухливі ігри для дітей шкільного віку: методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2016. 62 с.

44. Цьось А. В. Фізичне виховання. Луцьк, 2020. 374 с.

45. Чиженюк Т. М., Григоренко Г. І., Скірко А. З. Зміни показників зовнішнього дихання у дітей у залежності від організації фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. 2016. Ч. 2. С. 153–154.

46. Яковлева О. П. Оновлення виховного процесу в оздоровчих таборах в сучасних умовах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції 2021. С. 434–436.

47. Сальникова Є. А. Відношення батьків до фізичного виховання дітей-дошкільнят. *Актуальні питання фізичної культури та спорту*. 2021. С. 89–92.

48. Visek A. J., Achrati S. M., Mannix H. M., Harris B. S., McDonnell K. The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health*. DOI: https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180.

49. American Academy of Pediatrics Committee on Sports Medicine and Fitness. Injury in youth society: a subject roared. *Pediatrics*. 2020. № 105. С. 659–661.

50. Byshevets N. Express estimation of the user's working posture in learning process. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(8). P. 1628–1641.

51. Greydanus D. E., Pratt H. D. Psychosocial considerations for the adolescent athlete: lessons learned from the U.S. *Asian Journal of Pediatric Practice*. 2020. № 3. С. 19–29.

52. Dikhon S. D., Stan M. T. Encounters with children: pediatrician behavior and development. 3rd edition. Philadelphia, 2020. 354 p.