

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет

Навчально-науковий медичний інститут
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

Наталія ПЕТРЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр
(бакалавр / магістр)

зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
(код та назва)

освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: ВПЛИВ СПОРТИВНО-ІГРОВИХ МЕТОДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ
ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ

Здобувач групи СПм 401
(шифр групи)

Савицька Наталія Олександрівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

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

(підпис)

Наталія САВИЦЬКА
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувачки)

Керівник: доцент, к.фіз.вих.наук, доцент Наталія ПЕТРЕНКО
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (60 найменування). Робота містить 3 таблиці та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 60 сторінки.

Актуальність дослідження полягає в необхідності вдосконалення підходів до початкового навчання плаванню дітей, зважаючи на важливість вікового періоду 6–7 років для розвитку рухових здібностей. У цьому віці координація, швидкість реакцій та рівновага активно формуються, що робить цей етап ключовим для створення бази майбутнього фізичного розвитку.

Мета дослідження – розробка та обґрунтування практичних рекомендацій з елементами ігрових підходів щодо формування базових навичок техніки плавання для дітей 6–7 років.

Використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Обґрунтовано організаційно-методичні прийоми ефективного формування техніки плавання дітей 6–7 років, які включають ігрові форми навчання, варіювання вправ і завдань, що реалізуються через співпрацю та суперництво, стимулювання ініціативи та творчих дій, а також контрольні тестування у вигляді змагальних ігор.

Практична значимість полягає у розробці методичних рекомендацій щодо організації та проведення початкового навчання плаванню ігровим методом. Результати дослідження можуть бути використані тренерами та інструкторами з плавання для ефективного навчання дітей базовим елементам техніки плавання, а також для підвищення мотивації та інтересу до занять у водному середовищі.

Ключові слова: плавання, ігрові методи, техніка плавання, змагальні вправи, мотивація.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ.....	8
1.1. Аналіз специфіки тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах	8
1.2. Комплексний підхід навчання дітей основам плавання	13
1.3 Змагально-ігровий метод, як інструмент вдосконалення базових рухових і технічних навичок у плаванні	18
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	23
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	23
2.1.3. Педагогічне тестування.....	24
2.1.4. Педагогічний експеримент	26
2.1.5. Методи математичної статистики.....	26
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ	28
3.1. Особливості використання змагально-ігрового методу в початковому навчанні плаванню дітей 6-7 років.....	28
3.2. Ефективність змагально-ігрового методу в початковому навчанні плаванню дітей	33
3.3 Методичні основи побудови тренувального процесу з початкового навчання плаванню.....	36
Висновки до розділу 3.....	39
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	40
ВИСНОВКИ	49
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ	Експериментальна група
КГ	Контрольна група
ВМКДЮСШ	Вишгородська міська комплексна дитячо-юнацька спортивна школа
ЗФП	Загальна фізична підготовка
СФП	Спеціальна фізична підготовка

ВСТУП

Актуальність теми. Віковий період 6–10 років є надзвичайно важливим етапом у розвитку рухових здібностей та формуванні ключових рухових навичок. Саме в цей час діти активно розвивають свою координацію, спритність, швидкість реакцій та рівновагу. Цей період вважається «сенситивним», тобто найбільш сприятливим для вдосконалення рухових здібностей, оскільки нервова система дітей характеризується високою пластичністю та здатністю до адаптації [5; 11; 21].

У цьому віці формується база для майбутнього фізичного розвитку, і особливо важлива роль систематичного та різнобічного підходу до рухової активності. Під впливом фізичних вправ у дітей поліпшуються функції серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем, що забезпечує закладення міцної основи для подальшого розвитку здоров'я. Ігрові вправи, що включають різноманітні рухові дії, допомагають формувати витривалість, силу, гнучкість та інші рухові здібності.

Для ефективного початкового навчання дітей навичкам плавання було розроблено та науково обґрунтовано низку алгоритмів і методик проведення занять (Ю. А. Бріскін, С. Б. Смирновський, С. Б. Смирновська, О. В. Слімаковський, 2022; В. В. Гейтенко, В. М. Пристинський, В. О. Зайцев, 2021). Однак їх реалізація часто ускладнюється через надмірну алгоритмізацію процесу навчання, де обов'язковим є досягнення встановлених проміжних результатів, що передбачає повне засвоєння кожного технічного елемента способу плавання. Такий підхід може сповільнювати процес розвитку базових навичок у дітей. Водночас широкий спектр питань, пов'язаних з фізичним вихованням молодших школярів, вимагає більш гнучкого та адаптованого підходу до формування початкових навичок плавання. Це передбачає акцент на розвиваючий характер навчання, що дозволяє оперативніше освоювати рухові дії і навички, а також зосереджувати увагу на індивідуальному прогресі дитини. Для зниження ризику негативної реакції на перші контакти з водою, а також для активізації рухової активності дітей під

час оволодіння початковими навичками плавання, доцільно застосовувати змагальні методи навчання в ігровій формі. Такий підхід сприяє підвищенню мотивації та інтересу до занять, що полегшує адаптацію до водного середовища. Це дозволяє поступово переходити від ігрових вправ у воді до систематизованих змагальних дій, спрямованих на засвоєння елементів раціональної системи рухів плавця, що є необхідним для подальшого вдосконалення техніки плавання [8; 14; 51].

Принципове значення наукового процесу полягає у вирішенні суперечностей у навчанні плаванню. Існує розбіжність між високою потребою суспільства в оволодінні дітьми життєво необхідними руховими навичками та відсутністю сучасних науково обґрунтованих методик. Також є суперечність між потребою в свідомому оволодінні технікою плавання та низькою мотивацією, характерною для традиційних підходів. На основі виявлених протиріч сформульовано проблему дослідження, яка полягає у необхідності розробки та впровадження педагогічних засобів і методів для активізації процесу навчання та скорочення термінів початкового оволодіння технікою спортивних способів плавання.

Мета дослідження – розробка та обґрунтування практичних рекомендацій з елементами ігрових підходів щодо формування базових навичок техніки плавання для дітей 6–7 років.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз наукової літератури для визначення теоретичних передумов початкового навчання плавання дітей та виявлення ефективних методів, що сприятимуть оптимізації процесу оволодіння базовими техніками плавання.

2. Визначити ефективність застосування змагально-ігрових засобів та методів на етапі початкового навчання базовим елементам техніки плавання, з метою оптимізації процесу засвоєння рухових навичок.

3. Розробити практичні рекомендації з елементами змагально-ігрового підходу для навчання техніки плавання дітей віком 6–7 років.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованих практичних рекомендацій.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес, який направлений формування початкових навичок плавання у дітей.

Предмет дослідження – вплив спортивно-ігрових методів у процесі навчання плаванню дітей молодшого віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна: обґрунтовано організаційно-методичні прийоми ефективного формування базових елементів техніки плавання дітей віком 6–7 років, які полягають у використанні ігрових форм початкового навчання навичкам плавання; варіювання комплексів вправ і створення різноманітності навчальних завдань, що реалізуються як за типом співробітництва, так і за типом суперництва; стимулювання ініціативи, самостійних рішень та творчих дій; проведення контрольних тестувань у вигляді змагальних ігор та вправ.

Практична значимість полягає у розробці методичних рекомендацій щодо організації та проведення початкового навчання плаванню ігровим методом. Результати дослідження можуть бути використані тренерами та інструкторами з плавання для ефективного навчання дітей базовим елементам техніки плавання, а також для підвищення мотивації та інтересу до занять у водному середовищі.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження оприлюднені в тезах доповідей X Міжнародної науково-методичної конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (м. Суми, 10–11 листопада 2024).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (60 найменування). Робота містить 3 таблиці та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ

1.1. Аналіз специфіки тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах

Аналіз специфіки тренувального процесу в ДЮСШ дає змогу глибше усвідомити основні підходи, методи та умови, що сприяють всебічному фізичному розвитку дітей та підлітків. ДЮСШ є важливою ланкою в системі підготовки спортсменів, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи рухової культури, здорового способу життя та мотивації до занять спортом. Основною метою тренувального процесу в цих закладах є не лише виховання майбутніх спортсменів високого рівня, але й сприяння гармонійному фізичному розвитку дітей, зміцненню їхнього здоров'я, формуванню соціальних і психологічних здібностей, таких як дисципліна, вміння працювати в команді та долати труднощі [3; 25; 43].

Тренувальний процес у ДЮСШ базується на індивідуальному підході до кожної дитини, що є ключовим аспектом успішного розвитку юних спортсменів. Врахування вікових, фізіологічних, психологічних та соціальних особливостей дітей дозволяє тренерам створювати програми, які адаптовані до індивідуальних потреб і можливостей кожного учасника. Такий підхід забезпечує більш ефективний розвиток спортсменів і дає змогу уникнути перевантажень та можливих травм, що можуть виникати в процесі тренувань.

Вікові особливості дітей є одним із основних чинників, що визначають побудову тренувального процесу. На різних етапах розвитку діти мають різний рівень готовності до фізичних навантажень, тому тренування повинні бути відповідно адаптовані. Для дітей основний акцент робиться на формуванні базових рухових навичок, координації та гнучкості, тоді як для старших

учасників з'являється потреба в розвитку сили, витривалості та швидкості. Це дозволяє поступово збільшувати інтенсивність і складність тренувань у відповідності до біологічних ритмів розвитку дитини [23; 38; 54].

Фізіологічні особливості також відіграють важливу роль у розробці тренувальних програм. Наприклад, діти з різним рівнем фізичної підготовленості та природних здібностей потребують різного підходу до навантажень. Важливо не лише оцінювати загальний рівень фізичного розвитку, але й враховувати специфічні потреби, такі як розвиток сили в одних дітей або підвищення координації рухів в інших. Індивідуальний підхід дає змогу адаптувати вправи так, щоб кожна дитина мала змогу досягти прогресу у своєму темпі, не відчуваючи тиску чи необхідності порівнювати себе з іншими учасниками [10; 33; 46].

Психологічні особливості складають невід'ємну частину тренувального процесу. Діти мають різний рівень мотивації, емоційної стійкості та готовності до змагань. Тренери в ДЮСШ активно працюють над тим, щоб підвищити мотивацію юних спортсменів, створити позитивну атмосферу під час тренувань і зменшити стресові фактори. Важливим аспектом є розвиток впевненості у власних силах та здатності справлятися з труднощами, особливо на етапі підготовки до змагань. Використання методів психологічної підтримки, таких як позитивне підкріплення, допомагає дітям подолати страх перед невдачею та розвивати вольові здібності [29; 47; 59].

Соціальний аспект також відіграє велику роль у розвитку дитини в межах індивідуального підходу. Тренування у ДЮСШ сприяють формуванню важливих соціальних навичок, таких як співпраця, взаємопідтримка, командний дух та здатність досягати мети разом з іншими. Індивідуальний підхід дозволяє тренерам враховувати не лише фізичні та психологічні аспекти розвитку, але й спрямовувати зусилля на розвиток соціальних взаємин дітей у групі [17; 35; 41].

Інтеграція індивідуальних планів тренувань дозволяє кожній дитині розвиватися у власному темпі, що є важливим для забезпечення гармонійного розвитку. Це особливо важливо для дітей, які потребують більшої уваги або

мають різний рівень фізичної підготовки. Врахування особливих потреб і стану здоров'я дитини є ключовим аспектом у створенні ефективних індивідуальних планів, які забезпечують поступовий прогрес без перевантажень. Такий підхід допомагає знизити ризик травм і перенапруження, що може виникати через надмірні фізичні навантаження або невідповідність тренувальної програми фізичним можливостям дитини. Таким чином, індивідуальний підхід у тренувальному процесі в ДЮСШ є основою для забезпечення всебічного розвитку дітей. Він дозволяє тренерам створювати оптимальні умови для фізичного, психологічного та соціального розвитку кожного учасника, враховуючи його унікальні особливості. Це підвищує ефективність тренувального процесу, сприяє покращенню спортивних результатів і допомагає формувати у дітей позитивне ставлення до спорту та здорового способу життя [7; 13; 56].

Процес підготовки в ДЮСШ поділяється на кілька етапів, кожен з яких має свої специфічні завдання і підходи. Початковий етап передбачає формування базових рухових навичок, розвиток координації, гнучкості, сили та витривалості. На цьому етапі велика увага приділяється ігровим методам, які стимулюють інтерес до тренувань і мотивують дітей активно брати участь у процесі. Спеціалізований етап спрямований на вдосконалення специфічних навичок у певному виді спорту. Тут основний акцент робиться на технічну та тактичну підготовку, розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для успішної участі в змаганнях. На етапі підготовки до змагань тренування стають інтенсивнішими і спрямовані на досягнення максимальних результатів. Тут застосовуються змагальні методи, які розвивають не лише фізичні, а й психологічні якості, такі як стресостійкість, витримка, впевненість у своїх силах.

Окрему увагу в ДЮСШ приділяють використанню сучасних функціональних та технічних тренувань. Ці методики спрямовані на розвиток ключових фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, координація та гнучкість. Важливим аспектом є систематичний моніторинг

фізичного стану дітей, що дозволяє коригувати тренувальні навантаження, аби уникнути перетренування або травм. У ДЮСШ також активно використовуються засоби відновлення, такі як масаж, сауна, реабілітаційні вправи, що допомагають прискорити відновлення після інтенсивних тренувань і змагань [31; 45].

Матеріально-технічна база дитячо-юнацьких спортивних шкіл є важливим чинником, що впливає на якість тренувального процесу. Наявність сучасних спортивних споруд, інвентарю та обладнання забезпечує необхідні умови для повноцінних тренувань. Доступ до різноманітних засобів тренування дозволяє тренерам реалізовувати інноваційні методики та підходи, спрямовані на всебічний розвиток спортсменів. Крім того, систематичний супровід медичних працівників і спортивних психологів є важливою складовою підтримки фізичного та психічного здоров'я дітей [12; 57].

Одним з ключових елементів успіху тренувального процесу є роль тренера, який виступає не лише як фахівець з фізичної підготовки, а й як вчитель, наставник та вихователь. Тренер має багатофункціональну роль, що охоплює не лише технічне навчання, але й розвиток моральних, етичних та психологічних здібностей у дітей. Його завдання полягає не лише у формуванні фізичних навичок, а й у вихованні таких важливих рис, як дисципліна, відповідальність, самоконтроль, цілеспрямованість, витримка та здатність працювати у команді [16; 30].

Одним з найважливіших аспектів роботи тренера є вміння знайти індивідуальний підхід до кожної дитини. Діти мають різні темпераменти, різний рівень фізичної підготовленості та мотивації, тому тренер повинен розуміти їхні особливості і адаптувати підходи до навчання відповідно до індивідуальних потреб. Успішний тренер здатен враховувати не лише рухові здібності, але й емоційний та психологічний стан дітей, допомагаючи їм долати труднощі та невдачі, розвиваючи впевненість у собі [1; 42].

Мотивація є ключовим чинником у процесі підготовки спортсменів, і тренер відіграє провідну роль у формуванні цієї мотивації. Ефективний тренер

не тільки ставить перед спортсменами чіткі цілі, але й допомагає їм бачити свій прогрес і відчути радість від досягнень, навіть якщо вони незначні. Тренер повинен вміти правильно оцінювати здібності дитини та пропонувати завдання, які є реальними для досягнення, тим самим підвищуючи рівень самовпевненості спортсмена. Важливо, щоб тренер був прикладом для своїх спортсменів – він повинен демонструвати відданість справі, наполегливість і дисципліну, надихаючи своїх підопічних на постійне самовдосконалення.

Роль батьків у тренувальному процесі надзвичайно важлива і багатогранна, оскільки підтримка з боку родини має безпосередній вплив на мотивацію дітей займатися спортом і досягати високих результатів. Батьки відіграють роль не тільки моральної, але й практичної підтримки, забезпечуючи своїм дітям необхідні умови для успішного спортивного розвитку. Від їхньої активної участі залежить як емоційний стан дитини, так і її загальна мотивація до продовження тренувань і самовдосконалення [4; 22].

Участь батьків у спільних заходах, які організовують ДЮСШ, також сприяє зміцненню командного духу та соціальної взаємодії. Спільні поїздки на змагання, батьківські дні чи інші заходи, де батьки можуть брати участь разом зі своїми дітьми, створюють атмосферу підтримки і згуртованості. Це також допомагає дітям відчувати, що їхні досягнення та зусилля цінують не лише тренери, але й їхні родини [19; 36].

Тренувальний процес у ДЮСШ спрямований на всебічний розвиток фізичних, психологічних і соціальних навичок дітей. Завдяки індивідуальному підходу до кожного спортсмена, тренери враховують вікові, фізіологічні та психологічні особливості, що дозволяє оптимізувати тренування, зменшити ризик травм і забезпечити поступовий прогрес. Тренери відіграють важливу роль не лише у навчанні техніки, але й у вихованні дисципліни, відповідальності та мотивації до досягнення результатів. Важливою складовою успіху є активна участь батьків, які підтримують дітей морально та практично, співпрацюючи з тренерами для створення сприятливого середовища для розвитку юних спортсменів.

1.2. Комплексний підхід навчання дітей основам плавання

Вміння плавати сприймається як життєво важливий навик. На відміну від здатності ходити, яка природно закладена у людині від народження, плаванню необхідно навчатися. Плавання - це рух у водному середовищі, який вимагає опанування технічних елементів та подолання різних дистанцій. Методики навчання плаванню, як і інші наукові підходи, модернізуються відповідно до розвитку суспільства. Один з основних принципів педагогіки - рух від простого до складного, від відомого до нового. Цей підхід враховується і в практиці навчання плаванню дітей, зважаючи на їхні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості [9; 45].

Подолання страху перед водою та формування впевненості під час занурення є ключовими педагогічними завданнями в процесі навчання дітей початковим навичкам плавання. Боязнь води або аквафобія є поширеною проблемою серед дітей, яка може стати значною перешкодою на шляху до засвоєння техніки плавання. Тому на початкових етапах навчання важливо зосередитися на створенні комфортної психологічної атмосфери, де дитина почуватиметься захищеною і впевненою.

Для цього необхідно використовувати систематизовані рухові дії, які поступово вводять дитину у водне середовище, забезпечуючи їй безпечні та керовані умови. Навчальний процес слід розпочинати з простих вправ на дихання, занурення обличчя у воду, повільного ковзання по поверхні води та використання допоміжних засобів для підтримки плавучості. На кожному етапі тренер має слідкувати за емоційним станом дитини та адаптувати вправи відповідно до її реакцій [15; 26].

Зазначені етапи допомагають поступово подолати страх перед водою, адже діти починають сприймати воду не як загрозу, а як природне середовище для руху. Регулярне занурення та контрольовані фізичні вправи стимулюють розвиток фізичних і психологічних навичок, що, у свою чергу, підвищує впевненість у власних силах.

Етапи подолання страху перед водою та формування початкових навичок плавання (рис. 1.1):

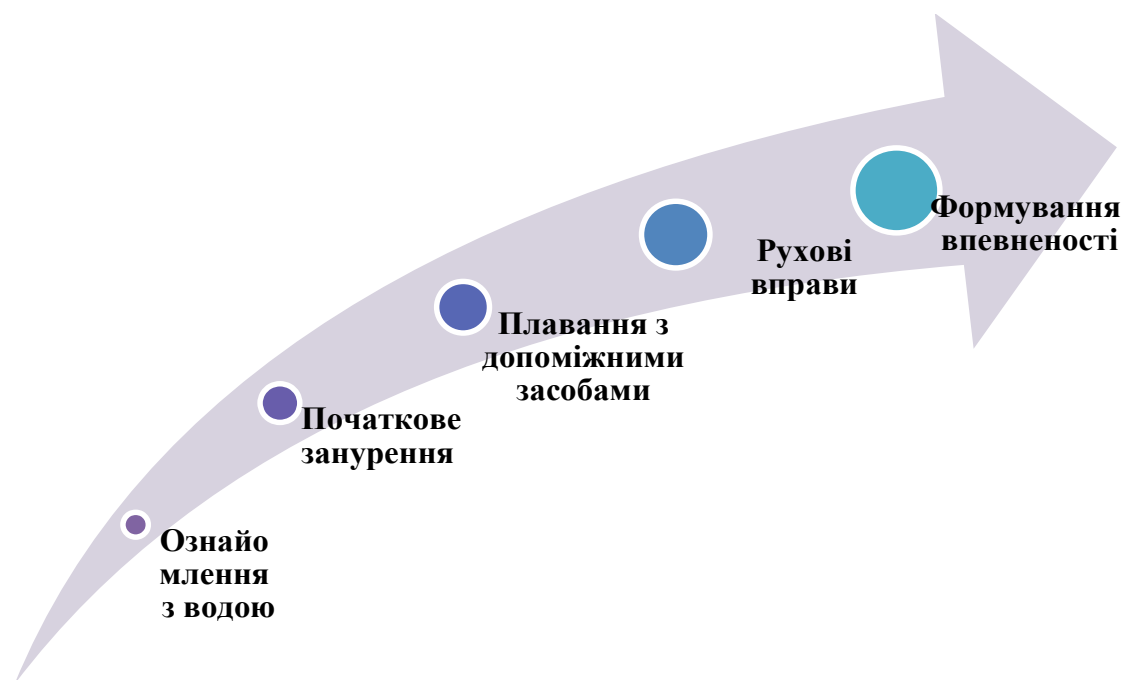


Рис. 1.1. Етапи подолання страху перед водою під час навчання початковим навичкам плавання

Ця схема відображає поступовий процес адаптації дитини до водного середовища, що дає змогу знизити рівень тривожності та створити умови для ефективного навчання плаванню.

Навчання плаванню дітей потрібно починати з використання неглибоких басейнів, де діти можуть відчувати себе безпечно і впевнено. Такий підхід дозволяє дитині відчути опору дна басейну, що знижує рівень тривожності і страху перед водою. Це є важливим психологічним фактором, оскільки діти, маючи можливість стояти у воді, відчуваються захищеними і контролюють своє перебування в середовищі, яке є для них новим [6; 53].

Перша частина навчання повинна включати вправи на дихання, які допоможуть дітям освоїти техніку вдихів і видихів у воді. Наприклад, початкові вправи можуть полягати в тому, що діти роблять вдих над водою, а потім повільно видихають у воду, створюючи бульбашки. Це не тільки допомагає їм

зрозуміти процес дихання у воді, але й сприяє поступовій адаптації до занурення обличчя у воду, що є важливим етапом для подолання страху.

Основою формування навичок плавання є створення стійкого зв'язку між умовними та безумовними рефlekсами. Цей процес відбувається завдяки регулярним систематичним тренуванням, де діти поступово вчаться виконувати рухи, зокрема, координацію дихання з рухами рук і ніг. Застосування дихальних вправ разом з рухами рук і ніг є ключовим компонентом у навчанні правильної плавальної техніки [24; 55].

Для формування плавальних навичок важливо правильно поєднувати дихання та рухи тіла. Наприклад, під час плавання кролем дитина повинна вміти робити вдих під час одного з гребків рукою, видих — у момент занурення обличчя у воду. Ця координація дихання та рухів дозволяє уникати втоми і забезпечує ефективний рух у воді (рис. 1.2).



Рис.1.2. Етапи навчання початковим навичкам плавання

Ця схема відображає поступовий процес навчання, який допомагає дітям розвинути впевненість у воді, подолати страх і засвоїти базові плавальні техніки.

На етапі початкового навчання плаванню дітей важливо враховувати адаптивні можливості організму, особливо центральної нервової, кровоносної та дихальної систем. Це дозволяє регулювати навантаження та ефективно інтенсифікувати процес навчання, скорочуючи його тривалість.

Психологічний аспект навчання також відіграє велику роль. Негативні реакції на водне середовище можуть заважати успішному засвоєнню плавальних навичок, тому важливо створити позитивну атмосферу навчання. Елементи гри та змагальності значно підвищують інтерес дітей до навчання та сприяють їхньому швидшому прогресу [6; 58].

Однією з головних проблем початкового навчання плаванню є обмежений час у тренувальній програмі. Тому виникає необхідність застосування інноваційних методів та раціонального планування тренувального процесу для ефективного засвоєння навичок плавання. Важливим є також правильний підбір інвентарю, врахування вікових особливостей та фізіологічних можливостей дітей.

На першому етапі навчання важливо використовувати наочні методи - показ плавальних рухів і жестів, які доповнюють пояснення вчителя. Це полегшує сприйняття техніки плавання, особливо у випадках, коли голосові команди можуть бути неефективними через шум у басейні. Етапи початкового навчання включають ознайомлення з водою, освоєння техніки дихання, ковзання, рухів руками та ногами [40].

Для дітей із водобоязню розроблені спеціальні методики, які допомагають подолати страх перед водою вже на першому занятті. Важливим є навчання дихальним вправам у воді, що допомагає розслабитися та адаптуватися до середовища. Практика демонструє, що поділ навчання на окремі етапи та поступове введення нових елементів плавання дозволяє ефективно засвоювати необхідні навички.

Ігрові методи навчання плаванню є одним із найбільш ефективних підходів, особливо на початкових етапах навчання дітей. Цей підхід дозволяє знизити рівень тривожності, сприяти позитивному сприйняттю водного середовища та підвищити мотивацію до занять. Використання гри в процесі тренування створює атмосферу легкості і радості, що особливо важливо для дітей, які можуть відчувати страх перед водою [7; 34; 56].

Ігрові методи допомагають розвивати базові плавальні навички через природний для дітей процес - гру. Це дозволяє дітям навчатися, не усвідомлюючи серйозності процесу, але водночас поступово опановувати необхідні технічні елементи. Наприклад, вправи на вдихання-видихання у воду можуть бути подані у вигляді гри з бульбашками, де діти змагаються між собою, хто створить більше бульбашок. Такі вправи не тільки навчають дихальним технікам, але й роблять процес веселим і приємним.

Застосування ігрових методів ефективно для розвитку координації рухів у воді. Наприклад, вправи з елементами естафет або групових змагань допомагають дітям освоїти рухи руками і ногами у плаванні, не зосереджуючись на страхах або технічних складнощах. Естафети, де діти передають один одному м'яч або інший предмет, плаваючи, сприяють розвитку витривалості, координації та командного духу [18; 32].

Ігрові методи включають і такі елементи, як стрибки у воду з бортика басейну, підйом предметів з дна басейну, плавання на швидкість або виконання вправ на швидкість із плавальними дощечками. Це не тільки допомагає дітям адаптуватися до водного середовища, але й розвиває такі важливі здібності, як швидкість, гнучкість, точність рухів і впевненість у власних силах.

Ще одним важливим аспектом ігрових методів є можливість створювати змагальні ситуації, які стимулюють дітей до вдосконалення своїх навичок. Навіть на початкових етапах, діти активно включаються в процес навчання, коли є можливість змагатися з однолітками або з собою, намагаючись побити власні рекорди. Це підвищує їх мотивацію та інтерес до плавання, роблячи навчання динамічним і різноманітним.

1.3. Змагально-ігровий метод, як інструмент вдосконалення базових рухових і технічних навичок у плаванні

Змагальний метод у тренувальному процесі необхідний для ефективного вдосконалення основних рухових здібностей та формування технічних навичок виконання вправ. Змагальний метод передбачає найвищу активізацію рухових і психічних здібностей особистості та є формою успішної реалізації освітньої діяльності. Це досягається в умовах максимального психоемоційного напруження, що, у свою чергу, дозволяє стимулювати вияв основних рухових здібностей, визначати рівень їх розвитку, оцінювати ефективність засвоєння рухових дій, створювати умови для застосування високих фізичних навантажень та сприяти формуванню вольових здібностей. Необхідною умовою його застосування є оволодіння дітьми фізичними вправами, які включені до змісту тренування. Ігровий метод організації тренувального процесу у формі рухливих ігор часто використовується і має ряд переваг перед іншими методами. Головною особливістю методу є те, що рухова діяльність організовується на основі ігрового сюжету з дотриманням правил гри. Висока емоційність, що супроводжує ігровий процес, значно підвищує ефективність тренувального процесу [3; 48].

Ігровий метод відрізняється можливістю прийняття альтернативних рішень під час виконання рухових завдань, що робить його особливо цінним у тренувальному процесі. Завдяки різноманіттю завдань, які виникають у динамічно змінюваних ігрових ситуаціях, діти розвивають як індивідуальні, так і групові взаємодії, що сприяє формуванню комунікативних навичок. Цей метод дозволяє зберігати високу мотивацію дітей, що мінімізує психоемоційне напруження. У результаті ігровий метод створює оптимальні умови для вдосконалення рухових навичок у мінливих обставинах, підвищуючи загальну ефективність тренування.

Модернізація тренувального процесу є неможливою без впровадження інноваційних змін та адаптації сучасних методик. Змагально-ігровий метод

надає тренерам можливість використовувати широкий спектр засобів, що сприяють виконанню різноманітних складних рухових вправ під час змагань, організованих в ігровій формі. Цей підхід дозволяє знизити ризик появи монотонності в тренувальному процесі, що особливо важливо для підтримання мотивації та інтересу дітей на початкових етапах навчання плаванню. Змагально-ігровий метод ефективно охоплює різні аспекти тренувального процесу, забезпечуючи комплексний розвиток фізичних, психологічних і соціальних здібностей дітей. Крім того, цей метод перевірений як потужний інструмент стимулювання рухової активності, оскільки він сприяє генеруванню позитивних емоцій, які є важливими для збереження мотивації і залучення учнів до занять. Основні переваги змагально-ігрового методу включують представлені (рис. 1.3).

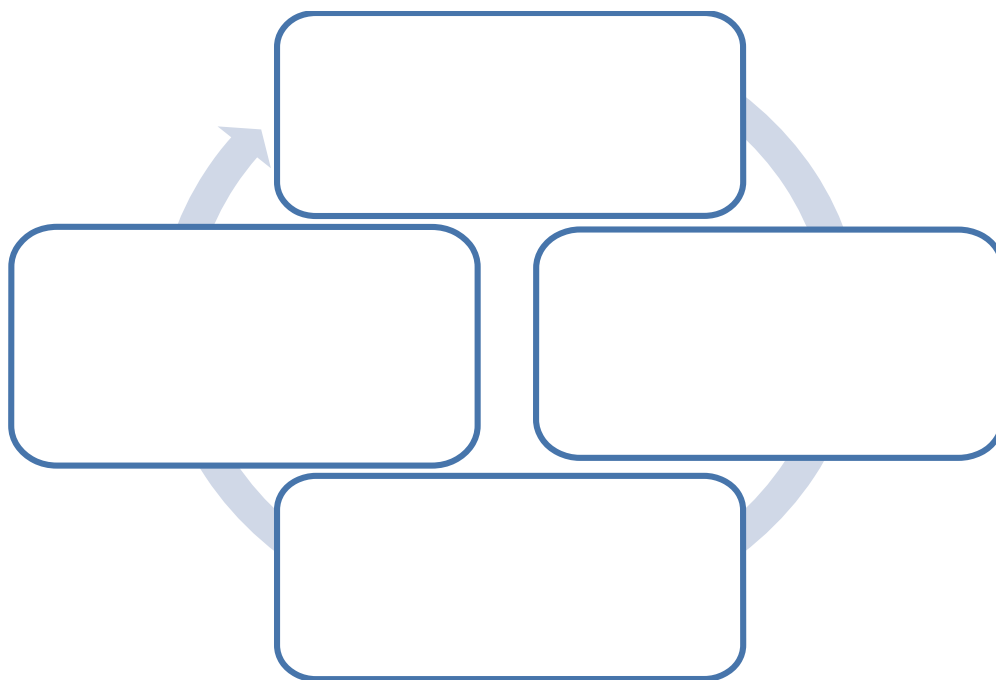


Рис. 1.3. Ключові етапи та переваги використання змагально-ігрового методу на початкових етапах навчання плаванню

Змагально-ігровий метод навчання плаванню виключає авторитарний стиль викладання, оскільки процес відбувається через гру і змагання. Цей підхід стимулює позитивні емоції у дітей, що є важливим для їхнього подальшого фізичного розвитку. Створюються сприятливі умови для

формування вольових здібностей, відповідальності, самоконтролю та впевненості у власних силах. Дітям із нижчим рівнем підготовки завдання пропонуються в спрощеній формі, що дозволяє поступово вирішувати рухові завдання та працювати над збільшенням обсягу засвоєного матеріалу [13; 28].

Такий метод допомагає подолати монотонність тренувань, оскільки гра та змагання додають елемент непередбачуваності та виклику. Змагально-ігровий підхід стимулює активність учнів, що є важливим для розвитку не лише технічних навичок, але й соціальних здібностей. Взаємодія у команді та участь у змаганнях дозволяє дітям навчитися здорової конкуренції, розвивати комунікативні навички та вміння працювати разом для досягнення спільної мети [20].

Граючись, діти розвивають свої координаційні та рухові навички, поступово підвищують свою технічну підготовку і вміння долати перешкоди в умовах змагання. Відчуття успіху та задоволення від участі в грі допомагає дітям краще засвоювати нові навички, що робить навчальний процес ефективним і цікавим (рис. 1.4).



Рис.1.4. Схема тренувального процесу за змагально-ігровим методом

Змагально-ігровий підхід дає можливість тренерам гнучко адаптувати завдання до рівня підготовки кожної дитини, забезпечуючи індивідуальний підхід. Це дозволяє як початківцям, так і більш досвідченим учням вдосконалювати свої навички в умовах, що відповідають їхнім можливостям (рис. 1.5).



Рис. 1.5. Вправи для навчання плавальним навичкам: баланс, координація та техніка дихання для дітей

Ігри є надзвичайно важливим елементом тренувального процесу, оскільки вони не лише допомагають подолати монотонність, яка може виникати під час традиційних тренувань, але й стимулюють активність і мотивацію учнів. Під час гри діти сприймають тренування не як обов'язкову рутину, а як захоплюючий процес, де вони можуть проявити свою творчість, енергійність і конкурентоспроможність. Ігри, зокрема змагальні, створюють середовище, де діти постійно стикаються з новими викликами, що вимагають швидкого реагування та нестандартних рішень, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Комунікативні здібності також отримують значний розвиток під час ігрових тренувань.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

1. Тренувальний процес в ДЮСШ підкреслює важливість індивідуального підходу до кожного спортсмена з урахуванням його вікових, фізіологічних і психологічних особливостей. Тренувальний процес в ДЮСШ спрямований не лише на фізичний розвиток, але й на формування морально-вольових здібностей, розвиток соціальних навичок і загальну адаптацію до умов спортивної діяльності. Важливою складовою є поетапність тренувань, що дозволяє поступово підвищувати рівень навантажень та складність вправ, починаючи від базових рухових навичок до підготовки до змагань.

2. Комплексний підхід до навчання дітей основам плавання підкреслює важливість поєднання різних методик і підходів для досягнення ефективного та гармонійного розвитку дитини. Комплексний підхід включає поетапне засвоєння плавальних навичок, починаючи від адаптації до водного середовища, формування базових рухових вмінь та технік, і до вдосконалення спеціалізованих навичок через використання різноманітних вправ, ігрових та змагальних методів. Крім того, важливу роль відіграє співпраця тренера та батьків, яка забезпечує додаткову підтримку та мотивацію для дітей.

3. Використання змагально-ігрового методу, як інструменту вдосконалення базових рухових і технічних навичок у плаванні підкреслює його ефективність у створенні мотиваційного та емоційно насиченого середовища для навчання. Цей підхід забезпечує розвиток рухових і технічних навичок плавання завдяки постійному залученню учнів до динамічних і різноманітних завдань, які сприяють покращенню координації, витривалості, швидкості та гнучкості. Змагально-ігровий метод дозволяє тренеру поєднувати елементи гри та змагання, що стимулює дітей до активного залучення та взаємодії один з одним. Це створює умови для розвитку важливих психосоціальних якостей, таких як командна робота, здорова конкуренція, відповідальність та впевненість у власних силах. Граючи і змагаючись, діти вдосконалюють технічні елементи плавання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел. Теоретичне вивчення методик початкового навчання техніці плавання важлива складова дослідження. У віковій групі дітей 6–7 років, коли відбувається активний фізичний та когнітивний розвиток, застосування ефективних методик навчання плаванню стає ключовим аспектом. На основі аналізу статей [1; 14; 22;37] та методичних джерел [7; 17; 40; 56] було досліджено різні підходи, що забезпечують плавний перехід від базових вправ до більш складних технічних елементів плавання. Були визначені ключові принципи застосування змагально-ігрового методу для навчання плаванню дітей 6–7 років. Цей метод підтримує інтерес дітей та поступово формує технічні навички на початкових етапах навчання.

2.1.2. Педагогічне спостереження здійснювалось з метою визначення та дослідження наявних рухових навичок дітей, набутих у процесі попередніх практичних занять, контрольних випробувань та участі у спортивно-масових заходах. Одним з ключових аспектів спостереження було тестування ефективності змагально-ігрових методів у контексті початкового навчання техніці плавання. Це включало аналіз якості засвоєння дітьми спеціалізованих водних рухів та змін у техніці плавання, які стали наслідком застосування практичних рекомендацій. Спостереження фокусувалося на змінах у параметрах техніки плавання, таких як координація рухів, дихання, положення тіла та синхронність рухів під час занурення і пересування у воді.

2.1.3. Педагогічне тестування здійснювалось з метою оцінки функціонального стану дітей, гідродинамічних показників техніки плавання та динаміки плавальної підготовленості на основі низки стандартизованих тестів. Основними параметрами для оцінки були функціональні показники, технічні аспекти плавання та загальна плавальна підготовка.

Для оцінки функціонального стану учнів були використані наступні тести:

- проба Штанге (с), оцінює витривалість дихальної системи через затримку дихання на вдиху. Цей тест дає можливість перевірити рівень адаптації дихальної системи до фізичних навантажень і здатність організму забезпечувати себе киснем складних умовах;

- проба Генчі (с), затримка дихання на видиху, що дозволяє оцінити резервні можливості організму щодо забезпечення киснем в умовах динамічного навантаження;

- індекс степ-теста (уд./хв.), використовується для оцінки рівня витривалості серцево-судинної системи, зокрема на основі частоти серцевих скорочень до та після виконання фізичного навантаження. Цей тест дає змогу зрозуміти, наскільки швидко серце та судини відновлюються після навантаження;

- коефіцієнт витривалості (хв) - обчислюється на основі співвідношення частоти пульсу до часу відновлення після навантаження. Це дозволяє оцінити загальний рівень аеробної витривалості та здатність спортсмена витримувати довготривалі навантаження.

Оцінка гідродинамічних показників техніки плавання:

- швидкість плавання (с), один із ключових показників, що вимірює час, за який спортсмен долає певну дистанцію у воді. Вона дозволяє оцінити ефективність техніки плавання та рівень підготовки;

- темп гребків (хв), частота виконання гребкових рухів за хвилину. Високий темп гребків може свідчити про витривалість і здатність плавця підтримувати постійну швидкість;

- довжина просування (м), визначає відстань, яку плавець долає за один цикл гребка. Це показник ефективності руху у воді та здатності плавця оптимізувати свої зусилля під час гребка;

- довжина ковзання (м), оцінює, наскільки плавець здатний зберігати свою швидкість після виконання гребка, використовуючи інерцію тіла у воді;

- тривалість робочої фази (с), час активного виконання гребка. Цей показник свідчить про те, наскільки плавець ефективно використовує свої зусилля під час плавання;

- тривалість фази ковзання (с), час, який плавець проводить у фазі ковзання, що допомагає зберігати енергію та швидкість між гребками.

Оцінка технічної підготовленості:

- ковзання на грудях (м), тест допомагає оцінити здатність плавця підтримувати рівновагу та стабільність на поверхні води в положенні на грудях. Відстань, яку спортсмен долає, свідчить про його ефективність у використанні інерції тіла;

- ковзання на спині (м), оцінює здатність плавця підтримувати рівновагу на спині та долати відстань із мінімальними витратами енергії;

- ковзання на грудях після стрибка зі стартової тумби (м), тест вимірює ефективність старту та здатність плавця швидко досягти максимальної швидкості після початкового поштовху;

- пірнання в глибину з доставанням предмета (кількість спроб) - визначає здатність плавця до глибоководного пірнання та виконання завдань під водою. Це показник фізичної підготовленості та здатності плавця долати тиск води;

- пірнання в довжину (м), оцінює здатність плавця затримувати дихання та просуватися під водою на максимальну відстань без дихання. Це тест на витривалість і контроль дихання.

Комплекс педагогічного тестування дозволяє всебічно оцінити функціональні можливості, технічні показники плавців, що забезпечує об'єктивне уявлення про ефективність тренувального процесу та результати використання змагально-ігрового методу навчання.

2.1.4. Педагогічний експеримент був проведений на базі ДЮСШ у м. Вишгород за участю дітей віком 6–7 років, які займаються у секції з плавання. У дослідженні прийняли участь 30 плавців, котрі були розподілені на дві групи: ЕГ (n=15) та КГ (n=15). Така кількість учасників відповідала стандартній чисельності груп початкового навчання плаванню. Тренувальні заняття в ЕГ проводилися за практичними рекомендаціями щодо використання змагально-ігрових вправ для початкового навчання елементів техніки плавання, тоді як у КГ заняття проводилися відповідно до типової навчальної програми з плавання [19]. Результати педагогічного експерименту дозволили оцінити ефективність змагально-ігрового методу у навчанні плаванню та зробити висновок про вплив практичних рекомендацій на формування базових навичок плавання в ЕГ порівняно з традиційним підходом, який використовувався у КГ.

2.1.5. Методи математичної статистики. Використовувалися для обробки отриманих даних експериментальних досліджень. Швидкість, темп і фази плавання розраховувалися за стандартними формулами: швидкість визначалася як відношення дистанції до часу її подолання, темп - як кількість гребкових циклів за хвилину, а фаза - як відстань, пройдена за один цикл гребка. Метод хронометражу використовувався для реєстрації часу затримки дихання з фіксацією даних за допомогою електронного секундоміра «РС894». Усі експериментальні дані оброблялися за допомогою Microsoft Excel, що дозволяло ефективно аналізувати отримані результати [2; 19].

Для аналізу варіативності та надійності отриманих даних було використано середнє квадратичне відхилення (σ), яке дозволяє оцінити ступінь розсіювання результатів відносно середнього значення. Це дає можливість визначити стабільність досліджуваних показників. Для перевірки статистичної значущості різниці між середніми величинами, отриманими у контрольних та експериментальних вимірюваннях, застосовували t-критерій Стьюдента. Цей метод дозволяв встановити, чи є різниця між результатами груп статистично значущою, що підтверджувало ефективність запропонованих методик.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися з вересня 2023 року по жовтень 2024 року, та складались з трьох послідовних етапів.

1-й етап (вересень – грудень 2022 року). На цьому етапі відбувалося опрацювання теоретичних основ наукової роботи. Аналізувалися педагогічні, нормативні та спеціальні літературні джерела, на основі яких формулювалася тема дослідження, а також визначалися його мета та завдання. Проводилася практична перевірка засобів і методів розвитку навичок пересування у воді, досліджувалися різні методи початкового навчання та вдосконалення базових технічних елементів плавання.

2-й етап (січень – травень 2023 року) був присвячений дослідженню ефективності змагально-ігрового методу у навчанні плаванню дітей молодшого віку. У дослідженні взяли участь 30 плавців, які були розподілені на дві групи: ЕГ (n=15) і КГ (n=15). Така кількість учасників відповідала стандартній чисельності груп початкового навчання плаванню. Тренувальні заняття в ЕГ проводилися відповідно до спеціально розроблених рекомендацій, що включали використання змагально-ігрових вправ, спрямованих на початкове навчання елементам техніки плавання. У КГ заняття проводилися за типовою навчальною програмою з плавання без використання ігрових елементів. Ефективність змагально-ігрового методу була перевірена шляхом порівняння результатів обох груп, що дозволило встановити вплив ігрових елементів на формування базових плавальних навичок у дітей.

3-й етап (червень – жовтень 2023 року) На завершальному етапі проводилася оцінка та використання прикладних статистичних методів для опису результатів дослідження, аналізу їхніх властивостей і закономірностей. Відбувалося обґрунтування та оформлення отриманих результатів, формулювання висновків і практичних рекомендацій для подальшого впровадження у практику.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

3.1. Особливості використання змагально-ігрового методу в початковому навчанні плаванню дітей 6–7 років

Ігровий і змагальний методи є найбільш ефективними на етапі початкового навчання елементів техніки плавання, що визначається їх високою емоційністю. Ці методи мають багато спільних характеристик, які використовуються у практичному навчанні початковим навичкам плавання для підтримки емоційності та динаміки навчально-тренувальних занять. Як показує практика, ці методи можуть використовуватися в сукупності різних комбінацій. Принциповою методичною умовою є попереднє вивчення елементів техніки плавання у вигляді ігрових завдань перед тим, як вони стануть предметом змагальної гри [3; 41].

Різниця між методами полягає в тому, що в ігровому методі присутня сюжетна організація діяльності. Поєднання цих двох методів приносить найбільший позитивний ефект, оскільки воно збагачує педагогічну практику різноманітними рішеннями дидактичних завдань, що дозволяє підвищити результативність тренувального процесу. Доцільно розглянути зазначені методи окремо.

Відмінними ознаками змагального методу є:

- досягнення навчальних показників в результаті максимальної активізації індивідуальних можливостей;
- реалізація фізичної та психологічної підготовленості в умовах боротьби за лідерство.

Ці ознаки висувають високі вимоги до психологічних здібностей дітей, сприяючи вихованню волі, цілеспрямованості, наполегливості з перших занять початкового навчання елементів техніки плавання.

Основними характеристиками ігрового методу є:

- висока емоційність освітньої діяльності;
- необхідність вибіркового використання набутих рухових умінь і навичок;
- динамічна зміна і непередбачуваність ігрових умов і ситуацій;
- комплексність прояву рухових і психологічних здібностей.

Змагально-ігрове спрямування підвищує емоційність навчально-тренувальних занять, протидіє одноманітності рухових дій, властивих плаванню.

Успішність початкового формування навичок плавання визначається інтегрованим використанням словесних, наочних і практичних методів навчання. Чинниками ефективності початкового навчання навичкам плавання є:

- врахування вікових особливостей дітей під час початкового навчання навичкам плавання;
- створення позитивного емоційного фону занять, психологічного налаштування дітей на освоєння навичок плавання;
- універсальність і відповідність гідродинамічних навчальних засобів і методів завданням початкового навчання плаванню;
- розширення рухового потенціалу дітей у водному середовищі;
- реалізація можливості застосування освоєних навичок у варіативних умовах.

На практиці навчання плаванню використовуються різні методики, що відрізняються тривалістю навчання. У цьому зв'язку доцільно розглянути процес початкового навчання елементів техніки плавання з точки зору вікових особливостей учнів. Вікові відмінності моторики значною мірою визначаються функціональними можливостями відділу нервової системи, що регулює функціонування внутрішніх органів. Система органів руху дітей 6–7 років пристосована переважно до динамічних навантажень. Статичні навантаження, навіть невеликі, діти переносять погано. У зв'язку з цим дані про функціональні можливості організму дітей 6–7 років є важливими показниками під час

планування фізичного навантаження, побудові цілеспрямованих рухових дій гідрогенного характеру, застосуванні методів навчання і тренування [39].

З удосконаленням рухових здібностей і рухових навичок нерозривно пов'язане психічне формування і розвиток особистості, ці процеси тісно пов'язані між собою. Врахування психологічних особливостей розвитку дітей у віці 6–7 років є одним з важливих чинників успішного початкового навчання навичкам плавання у тренувальному процесі.

Під час початкового навчання навичкам плавання поряд з багатофункціональними відмінними характеристиками їх віку необхідно враховувати й їхні психічні індивідуальні особливості. Відмінні риси психічного розвитку розглядаються на основі трьох груп психічних проявів: психічні процеси, виділені в цілісній структурі психіки (відчуття, сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення, емоції, воля); психічні особливості особистості, індивідуальні відмінні риси психічної діяльності конкретної людини, індивідуальні характеристики його психічного стану, його міжособистісних і особистісно-соціальних відносин; психічні стани як один із потенційних режимів життєдіяльності людини (монотонія, втома, стрес, напруженість).

Головна роль у забезпеченні пристосувальних реакцій організму до умов зовнішнього середовища відводиться центральній нервовій системі. Велику роль відіграють і такі важливі характеристики, як результати рухових реакцій організму на зовнішній подразник [13; 44].

Проведення початкового навчання навичкам плавання суттєво впливає на особливості протікання психічних процесів. Через психолого-педагогічний супровід впливають на активізацію сприйняття, запам'ятовування, інтересу, творчої уяви і мислення – усіх тих форм психічної функції, рівнем і якісною специфічністю яких характеризується інтелектуальний розвиток дитини.

Важливою когнітивною характеристикою під час навчання навичкам плавання є стійкість уваги. У дітей у віці 6–7 років вона не має високої стабільності. Діти не можуть довго концентруватися на тій чи іншій діяльності через вікові особливості їх нервової системи. У той же час умови тренувань

вимагають від тренера спрямовувати і підтримувати стійкість уваги на змісті матеріалу, що не завжди збігається з інтересами дітей цього віку. Науково підтверджено, що до цього віку діти є носіями цілком сформованих і розвинених процесів сприйняття, але насилу можуть ними керувати.

До специфіки психічних процесів і поведінки дітей 6–7 років належить висока емоційність сприйняття того, що відбувається, і підвищена збудливість, що проявляється у рухах і вчинках. З цієї причини ігровий і змагальний методи, що відрізняються емоційною насиченістю та лабільністю, складають основну форму роботи з дітьми молодшого віку. Як правило, ігровий метод застосовується в поєднанні із змагальним, у сукупності складаючи змагально-ігровий метод навчання [9; 46].

Цілеспрямоване засвоєння матеріалу на тренуванні дітьми 6–7 років супроводжується розвитком пам'яті як сукупності пізнавальних здібностей і особливих психічних функцій, що стосуються накопичення, збереження і відображення знань, умінь і навичок. На думкою дослідників [5; 60], у віці 6–7 років більш розвинена не логічна, а наочно-образна пам'ять. Цю обставину необхідно враховувати на початковому етапі навчання навичкам плавання. Під час ознайомлення і вивчення техніки виконання фізичних вправ і цілеспрямованих рухових дій доцільно активно використовувати показ найбільш простих і доступних вправ.

Ефективному засвоєнню елементів техніки плавання сприяє вивчення нових рухів в ігровій формі. Під час проведення практичних занять діти активно залучаються до процесу навчання, якщо тренувальні завдання відповідають їхнім потребам у руховій активності та очікуванням результатів гри. Мотивом для виконання рухових дій виступає прагнення не відставати від однолітків, отримати схвалення тренера або інших дітей. У цій ситуації важливу роль відіграє психолого-педагогічний супровід процесу початкового навчання плаванню [52].

Діти у віці 6–7 років досить чутливі до критичних оцінок з боку тренера. Практика показує, що потрібно уникати різких негативних оцінок або

некоректних порівнянь під час невдалого виконання рухових дій. Негативні оцінки викликають тривожність і невпевненість у дітей, що негативно впливає на результати тренування.

Вольова сфера дітей 6–7 років характеризується такими особливостями: високою чутливістю до результатів навчання та активністю в пізнавальній і практичній діяльності; схильністю до впливу дорослих, зокрема й тренера; здатністю проявляти наполегливість тренувальній діяльності; поступовим формуванням здатності до самоконтролю, управління своїми емоціями та зниженням імпульсивності [50].

З метою розвитку вольових якостей дітей (самовладання, наполегливості, витримки, рішучості) доцільно застосовувати завдання, які потребують прояву вольових зусиль, але водночас відповідають можливостям дітей. Завдання, що передбачають надмірно складні фізичні вправи, можуть негативно впливати на формування вольових якостей і спричинити невпевненість у своїх силах.

Діти часто змінюють емоційний стан та схильні до швидкого переходу від активності до інертності. Це пов'язано з двома основними причинами: перша – тривала емоційна напруга викликає захисний рефлекс, друга – низький рівень загальної фізичної підготовленості. Проте діти цього віку швидко відновлюються після навантажень і в них знову з'являється інтерес до рухової активності. Подібна зміна функціональної активності обумовлює необхідність раціонального чергування навантаження і відпочинку під час занять.

Змагально-ігровий метод навчання дає можливість кожному учню виявити свій руховий потенціал. Водночас через підвищену емоційність у дітей часто спостерігаються сильні емоційні сплески. Тому для створення позитивної атмосфери під час занять важливо організовувати їх таким чином, щоб вони сприяли виникненню позитивних емоцій [55].

У віці 6-7 років активно формується особистість – закладається основа моральності, відбувається засвоєння соціальних норм і правил поведінки. Ігровий і змагальний методи в поєднанні сприяють ефективному навчанню навичкам плавання та одночасно формують соціально-психологічні здібності.

3.2. Ефективність змагально-ігрового методу в початковому навчанні плаванню дітей

Універсальність та емоційність змагально-ігрового методу роблять його надзвичайно ефективним у тренувальному процесі з дітьми не тільки для комплексного покращення їх фізичного та інтелектуального розвитку, але й для початкового навчання рухам і спеціальним руховим діям. У більшій мірі цей метод сприяє розвитку таких особистісних здібностей, як спритність, швидкість, кмітливість, антиципація, ініціативність. Змагально-ігровий метод є виключно дієвим для виховання колективізму, товариських стосунків, свідомої дисципліни та інших моральних здібностей особистості [7; 19].

Під змагально-ігровим методом початкового навчання елементів техніки плавання дітей розуміється засіб освоєння раціональних плавальних рухів, які відповідають правилам змагань і дозволяють пересуватися у воді спортивними способами плавання, формованими в умовах гри та змагань.

Змагально-ігровий метод належить до групи практичних методів, його використання в різних варіантах дозволяє за короткий час навчити дітей віком 6-7 років навичкам плавання. Педагогічне завдання можна вирішити, використовуючи переваги змагально-ігрового методу [1; 27]:

- змагання в умовах регламентованого суперництва, прагнення до першості, висока емоційність діяльності, що сприяє максимально можливій реалізації функціональних можливостей організму;
- варіативність у вирішенні рухових завдань, інтегрований характер діяльності;
- стимулювання ініціативності та творчості дій, відносна самостійність учнів у прийнятті рішень;
- штучне моделювання активних міжособистісних і міжгрупових відносин, реалізованих як у форматі співпраці, так і суперництва;
- можливість педагогічного програмування дій, обмежена можливість дозування фізичного навантаження.

Моделювана змагально-ігрова ситуація передбачає наявність рухових завдань, обов'язкових для виконання всіма учасниками змагальної гри. Педагогічна мета завдань полягає в розвитку в цих умовах необхідних рухових здібностей і початкових навичок техніки плавання.

Початкове навчання елементам техніки плавання дітей молодшого віку передбачає цілеспрямоване включення в зміст тренувальних занять ігор і змагань у воді. Вони забезпечують педагогічний контроль та аналіз дій плавців, розширюють можливості для прояву самостійності, ініціативи та творчості. На пізніших етапах навчання ігри та змагання використовуються для повторення та вдосконалення раніше освоєних елементів техніки плавання.

На етапі початкового навчання навичкам плавання можуть застосовуватися варіанти ігор трьох типів: прості ігрові завдання, ігри із сюжетною організацією та командні змагання [8; 37].

Прості ігри у воді містять елемент змагання і не потребують попереднього освоєння. До них можна віднести ігри «Хто швидше опуститься під воду», «Хто довше затримає дихання», «Хто далі по воді» та інші. Атмосфера змагання викликає у дітей бажання швидше і якісніше виконати завдання, робить заняття більш емоційними та підвищує інтерес до плавання. У результаті застосування простих ігор відзначаються позитивні тенденції у знайомстві дітей із водою, розширенні рухового досвіду у водному середовищі та виконанні елементарних дій, пов'язаних із навчанням навичкам плавання [30; 44].

Ігри із сюжетом є важливим засобом навчання на заняттях із плавання дітей. Якщо сюжет гри є складним, необхідно попередньо пояснити правила ігрових дій і виконати вправи на суші. Розкриваючи сенс гри, необхідно пояснити її зміст, правила та поділити учасників на рівноцінні команди.

Командні змагання проводяться, як правило, на тренувальних заняттях із дітьми, які освоїли початкові навички плавання. До командних змагань можна віднести ігри: «Передай м'яч капітану», «Водне поло» та їх варіанти, а також командні естафети. Під час суперництва двох команд необхідно стежити за

дотриманням правил гри, дисципліною її учасників, технікою виконання рухових дій, вказувати на порушення правил та виправляти помилки.

Змагально-ігрові вправи з подоланням опору води: «Хто вище» – перебуваючи у воді, присісти, відштовхнутися ногами від дна і стрибнути якомога вище з води; «Переправа» – переміщення за допомогою гребкових рухів руками; «Хто швидше» – біг у воді по дну басейну з допомогою гребкових рухів руками.

У процесі змагально-ігрової діяльності закріплюються навички гребкових рухів руками, відштовхування від бортика та інші елементи техніки плавання. Творчий підхід до застосування змагально-ігрової методики дозволяє розробляти індивідуальні варіанти й комбінації вправ, а також командні рухові дії.

Вправи змагально-ігрового характеру з зануренням у воду допомагають швидше адаптуватися до водного середовища, подолати страх води.

Прикладом є комплексні вправи: «Сховайся під воду» – за командою тренера діти присідають і занурюються у воду. «Хоровод» – учасники тримаються за руки й пересуваються по колу; порахувавши до десяти, роблять вдих і занурюються під воду, після чого встають і починають рухатися в протилежному напрямку.

Застосування змагально-ігрового методу на етапі початкового навчання навичкам плавання на тренувальних заняттях сприяє [21; 50]:

- підвищенню інтересу до повторення раніше освоєних рухових дій;
- збільшенню емоційності і зниженню монотонності занять;
- розвитку рішучості та ініціативи;
- вихованню почуття колективізму.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних матеріалів свідчать про те, що в сфері початкового навчання навичкам плавання дітей молодшого шкільного віку існують окремі описання використання змагально-ігрового методу. Тому в масовій практиці навчання плаванню цей метод не знайшов широкого застосування та використовується не системно.

3.3. Методичні основи побудови тренувального процесу з початкового навчання плаванню

План тренування початкового навчання навичкам плавання залежить від контингенту дітей, їхньої фізичної підготовленості та віку, тривалості курсу навчання та умов для проведення практичної роботи. Усі ці чинники взаємопов'язані. Врахування вікових особливостей і рівня фізичної підготовки плавців визначає дозування фізичних навантажень, методику викладання та темпи засвоєння програми. Найшвидше і найбільш успішно навички плавання засвоюють діти віком 6–7 років [4; 46].

Початкове навчання техніці плавання проводилося у формі групових навчально-тренувальних занять, що є ефективним для включення елементів змагальності, а також забезпечує виховний вплив через колективну роботу. Проте, методика навчання повинна включати індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи їхні особливості, здібності та попередній руховий досвід. Це забезпечує баланс між груповими та індивідуальними методами навчання.

Освоєння техніки плавання проводилося за поетапною методикою, яка передбачала поступовий перехід від простих до складніших елементів. На першому етапі діти ознайомлювалися з базовими рухами та положенням тіла у воді. Це включало демонстрацію техніки плавання викладачем або більш підготовленими плавцями, що дозволяло створити наочний образ рухів, який діти могли наслідувати. Окрім демонстрації, тренер детально пояснював ключові елементи техніки - правильне положення тіла у воді, рухи ногами та руками, ритм дихання. Цей етап передбачав вивчення основних аспектів техніки на суші та воді, що сприяло формуванню у дітей загального розуміння рухових дій, які вони мали виконати [22; 48].

Другий етап включав поступове занурення в практичні заняття у воді. Основна увага приділялася адаптації дітей до водного середовища, що є важливим елементом для подолання страху води. Діти виконували підготовчі вправи для освоєння рівноваги на поверхні води, початкові рухи ногами та

руками, вивчали техніку дихання. Цей етап також включав навчання базовим рухам у воді з використанням підтримуючих засобів, таких як плавальні дошки. У процесі навчання діти поступово засвоювали техніку різних способів плавання: починаючи з рухів ногами, поєднуючи їх із диханням, і завершуючи повною координацією рухів ніг, рук і дихання [13; 47].

Важливим елементом другого етапу була інтенсифікація навчання за допомогою змагально-ігрового методу. Ігрові вправи та змагання допомагали створювати позитивний емоційний фон, що сприяло зниженню напруги та підвищенню мотивації дітей до навчання. Використовувалися різні ігрові завдання, що дозволяли дітям відчувати радість від перемоги або досягнень у процесі навчання. Такі вправи, як «Хто далі просковзне по воді» або «Хто швидше добереться до фінішу», розвивали у дітей здатність працювати у команді, покращували координацію та моторні навички.

Третій етап навчання передбачав ускладнення завдань і закріплення набутих навичок. На цьому етапі плавці продовжували вдосконалювати техніку плавання, додаючи елементи складних рухів. Викладачі активно використовували змагально-ігрові завдання, що дозволяли учням комбінувати різні рухи та працювати над їх координацією. Командні естафети, змагання з плавання на швидкість або на довжину дистанції стали ефективним засобом для розвитку витривалості та швидкості реакції, а також допомагали зміцнювати спортивний дух [58].

Важливо, що у процесі навчання плаванню використовувалися також спеціальні вправи для розвитку координації рухів, що є важливим для досягнення гармонійної взаємодії між ногами, руками та диханням під час плавання. Такий підхід дозволяв краще відчувати власне тіло у воді, розуміти, як оптимально використовувати свої рухи для подолання опору води.

Четвертий етап навчання був вирішальним для закріплення вже засвоєних навичок у варіативних умовах, що дозволяло дітям адаптуватися до різних ситуацій у воді, як під час навчально-тренувальних занять, так і у реальних змагальних умовах. Основна мета цього етапу полягала в тому, щоб діти не

лише вдосконалили техніку плавання, але й навчилися швидко реагувати на зміну умов, адаптуючи свої рухи та дихання відповідно до вимог ситуації.

Одним із ключових елементів цього етапу були командні змагання. Вони сприяли не тільки фізичному розвитку, але й вихованню колективізму, співпраці та взаємодопомоги. Діти мали змогу працювати в командах, де кожен учасник вносив свій внесок у загальний результат. Командні естафети на швидкість, точність і витривалість допомагали дітям краще зрозуміти важливість синхронної роботи та взаємної підтримки. Це також розвивало почуття відповідальності за команду та формувало спортивний дух.

Ще однією важливою частиною цього етапу були естафети з різними стилями плавання, де кожен член команди виконував свою частину дистанції за обраним стилем. Це не лише допомагало вдосконалювати техніку кожного окремого стилю, але й сприяло розвитку витривалості та здатності плавати на довгі дистанції без втрати швидкості та техніки. Такі естафети розвивали у дітей почуття командної єдності та змагального духу, що мотивувало їх до подальшого прогресу.

Четвертий етап навчання став логічним завершенням всебічної підготовки дітей, дозволивши їм закріпити отримані навички, адаптуватися до різних умов і підготуватися до реальних змагань.

Розроблені практичні рекомендації щодо початкового навчання плаванню базуються на комплексному підході, який поєднує в собі тренувальні, методичні та психологічні аспекти. Важливою складовою рекомендацій є використання змагально-ігрового методу, який сприяє підвищенню мотивації дітей, активізації їх рухової діяльності та формуванню базових навичок плавання. Змагально-ігровий метод дозволяє створювати емоційно насичену атмосферу занять, що є особливо важливим для дітей молодшого віку, оскільки підтримує їх зацікавленість і бажання брати участь у процесі навчання.

Комплексний підхід передбачає поетапне навчання техніці плавання, починаючи від адаптації до водного середовища, засвоєння основних рухових навичок до повної координації тіла під час плавання.

Висновки до розділу 3

1. Використання змагально-ігрового методу в початковому навчанні плаванню дітей віком 6–7 років є ефективним засобом для формування та розвитку основних рухових навичок, виховання волевих здібностей і зміцнення психологічної готовності до виконання фізичних вправ. Особлива емоційність та активність дітей цього віку обумовлює необхідність застосування методів, що підтримують їхню зацікавленість та мотивацію до тренування. Ігрові та змагальні завдання створюють позитивний емоційний фон занять, сприяють розвитку колективізму, відповідальності та наполегливості. Крім того, ці методи допомагають адаптувати тренувальні процеси до індивідуальних особливостей кожної дитини, забезпечуючи комплексний розвиток рухових, психічних та соціальних здібностей.

2. Змагально-ігровий метод є ефективним засобом для початкового навчання плаванню дітей, оскільки він поєднує як методичні, так і виховні аспекти, що дозволяє створити комплексний підхід до розвитку рухових і психічних здібностей дітей. Застосування цього методу забезпечує високий рівень мотивації, активності та емоційної залученості під час занять, що є важливим чинником у навчанні дітей. Включення ігрових і змагальних елементів допомагає дітям подолати страх перед водою та швидше адаптуватися до нових умов, адже завдяки іграм діти сприймають процес навчання як веселий і захопливий. Це дозволяє зробити тренування менш стресовими і більш приємними, що позитивно впливає на їхній емоційний стан і покращує загальне сприйняття процесу навчання.

3. Методичні основи побудови тренувального процесу з початкового навчання плаванню спрямовані на забезпечення ефективного, поступового та комплексного засвоєння техніки плавання, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Основними елементами методики є поступове ускладнення завдань, чергування фізичних навантажень та відпочинку, а також поєднання навчальних, змагальних та ігрових методів для збереження високого рівня мотивації та інтересу дітей до тренувальних занять.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У процесі організації та експериментальної перевірки практичних рекомендацій основна увага приділялася вивченню та впровадженню в практику питань методики навчання плаванню на основі вікових особливостей дітей 6-7 років, сутності та практичного застосування змагально-ігрового методу у тренувальному процесі ВмкДЮСШ.

У процесі педагогічного спостереження та контролю рівня засвоєння навичок на тренувальних заняттях встановлено, що використання фізичних вправ змагально-ігрового характеру та поступово ускладнюваних завдань сприяло виникненню позитивних емоцій у дітей. Унаслідок цього спостерігалось підвищення зацікавленості дітей у виконанні ігрових завдань та вдосконаленні освоєних елементів техніки та способів плавання загалом.

Зацікавлене ставлення дітей до занять плаванням було результатом застосування методичних прийомів, заснованих на використанні змагально-ігрового методу навчання:

- зрозумілим поясненням умов гри та її просторових і часових характеристик;
- варіюванням комплексів вправ і створенням різноманітності введених навчальних завдань;
- системним психолого-педагогічним супроводом діяльності дітей;
- проведенням контрольних тестувань у вигляді змагальних ігор і вправ.

Універсальність змагально-ігрових тестів і вправ дозволила поєднати доступність їх організації та проведення з високою інформативністю результатів засвоєння технічних навичок плавання дітьми. Отримана інформація дозволила з високим рівнем достовірності прогнозувати схильність дітей 6–7 років до навчання початковим навичкам плавання в умовах змагально-ігрової діяльності та вносити відповідні корективи в тренувальний

процес. У ході педагогічного експерименту було визначено вплив змагально-ігрових завдань та комплексних вправ на якість засвоєння елементів техніки плавання. Використання різноманітних комплексних за змістом навчальних завдань, ігор та естафет, ігрових і змагальних вправ, заснованих на урахуванні інтересу дітей до рухливих ігор і фізичних вправ змагального характеру, активізувало адаптивні реакції дітей на всіх стадіях формування елементів техніки плавання - іррадіація рухів була менш вираженою, стабілізація проходила стійкіше, автоматизація навичок проявлялася у високій варіативності способів виконання рухових завдань. Зміна та доповнення змісту вправ у міру засвоєння та автоматизації навичок плавання дітьми забезпечувало відтворення раніше вивчених рухових дій на більш високому рівні засвоєння елементів техніки плавання, рухової активності та підтримання інтересу до ігрової та змагальної діяльності.

З метою аналізу динаміки технічної підготовленості учасників КГ та ЕГ після завершення навчально-тренувальних занять з плавання (72 заняття) проведено тестування (табл.4.1). Склад учасників дослідження був однорідним за рівнем підготовленості.

Таблиця 4.1

Рівень технічної підготовленості дітей КГ та ЕГ ($X \pm m$)

Показники	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	t	p
Ковзання на грудях (м)	8,5±0,6	13,6±0,8	2,4	≤0,05
Ковзання на спині (м)	6,8±0,4	9,5±0,2	1,4	≤0,05
Ковзання на грудях після стрибка зі стартової тумби (м)	11,6±0,7	15,8±0,4	2,8	≤0,05
Пірнання в глибину з дістанням предмета (кількість спроб)	2,21±0,6	1,13±0,5	4,2	≤0,05
Пірнання в довжину (м)	12,4±0,4	16,1±0,3	2,5	≤0,05

У таблиці наведено порівняння рівня технічної підготовленості КГ та ЕГ за п'ятьма показниками, які відображають досягнення у плаванні.

Ковзання на грудях: учасники ЕГ - 13,6±0,8 м, показали суттєво вищі результати порівняно з КГ 8,5±0,6, де $t=2,4$, ($p \leq 0,05$). Така різниця свідчить про ефективність застосованих методів навчання в ЕГ. Це також вказує на краще

оволодіння дітьми технікою ковзання на грудях, що є важливим базовим елементом у плаванні, оскільки ковзання допомагає формувати відчуття водного опору та баланс тіла.

Ковзання на спині: результати учасників ЕГ - $9,5 \pm 0,2$ м, також перевершують показники КГ - $6,8 \pm 0,4$ м, хоча різниця менш виразна, з $t=1,4$, ($p \leq 0,05$). Незважаючи на меншу статистичну значущість, цей показник демонструє загальне покращення в ЕГ, що свідчить про поступовий розвиток навички плавання на спині, яка вимагає іншого типу контролю тіла і координації рухів.

Ковзання на грудях після стрибка зі стартової тумби: показники ковзання в ЕГ - $15,8 \pm 0,4$ м, значно перевищують результати КГ - $11,6 \pm 0,7$ м, де $t=2,8$, ($p \leq 0,05$). Це свідчить про відчутний прогрес учасників ЕГ у виконанні технічно складніших елементів. Стрибок зі стартової тумби вимагає від дітей здатності швидко адаптуватися до води після контакту, що є ключовим моментом у розвитку плавальної майстерності.

Пірнання в глибину з діставанням предмета: учасники ЕГ виконали завдання з меншою кількістю спроб - $1,13 \pm 0,5$, що є значно кращим результатом порівняно з КГ - $2,21 \pm 0,6$ спроби, де $t=4,2$ ($p \leq 0,05$). Це вказує на те, що діти з експериментальної групи більш успішно впоралися із завданням, що вимагає зосередженості та впевненого володіння технікою пірнання. Такі результати підтверджують ефективність тренувального підходу в ЕГ, спрямованого на підвищення адаптивних і технічних здібностей у водному середовищі.

Пірнання в довжину: результати ЕГ - $16,1 \pm 0,3$ м, також значно перевищили показники КГ - $12,4 \pm 0,4$, де $t=2,5$, ($p \leq 0,05$). Ця вправа вимагає від дітей розвинених рухових навичок і витривалості, а також уміння контролювати дихання під водою. Успіх учасників ЕГ у пірнанні в довжину демонструє їхню здатність ефективно використовувати набутий досвід і технічні знання для досягнення поставлених цілей.

Дослідження показали, що особливості змагальних ігор та комплексних ігрових завдань ефективно впливають на процес адаптації дітей до початкового навчання елементам техніки плавання у варіативних умовах змагально-ігрової діяльності.

Особливостями, які визначають ефективність формування технічних елементів плавання у дітей, є:

- вирішення завдань навчання плаванню у формі гри, що найбільше відповідає особливостям вікового розвитку дітей 6–7 років;
- поєднаний розвиток рухових здібностей, що забезпечує ефективне формування технічних елементів плавання;
- розвиток волевих та психологічних здібностей під впливом колективу, що сприяє вирішенню командних завдань;
- розвиток здатності до варіативного застосування освоєних навичок в умовах, що змінюються, в ігровій обстановці.

Було встановлено, що врахування цих особливостей у процесі початкового навчання технічним елементам плавання сприяє не лише ефективному вивченню рухових дій, але й їх генералізації відповідно до еталонних орієнтирів техніки способів плавання на основі застосування змагально-ігрового методу. Визначальним чинником формуючого впливу змагального навчання стала активна участь та позитивна мотивація дітей до досягнення високого змагального результату. Цілеспрямований вплив застосовуваної методики навчання проявився через моделювання умов змагальності, варіативності, високої емоційності та оптимальної доступності ігрових вправ, комплексних змагальних дій, естафет у воді.

Цілеспрямоване оволодіння елементами способів плавання відбулося завдяки вдосконаленню механізмів координації рухових дій паралельно з адаптацією до водного середовища та під впливом його фізичних властивостей. У процесі ігор та змагань у воді проявилася потрібна функція змагально-ігрових дій – звикання до особливостей водного середовища, розвиток фізичних якостей плавця, формування технічних навичок плавання. У міру

адаптації до водного середовища та вдосконалення технічних елементів способів плавання відбувався розвиток рухових здібностей і сили м'язових груп, задіяних у гребкових рухах.

Використання змагально-ігрового методу під час навчання дітей техніці спортивного плавання значною мірою вплинуло на варіативне проявлення технічних навичок, що виявилось в ефективному виконанні контрольних тестів з плавання за елементами учасниками ЕГ.

Змагально-ігрова методика дозволила більш ефективно освоїти фазові компоненти рухів гребкового циклу, які відрізняються своєю спрямованістю та функціональним призначенням. Тривалість робочої фази гребка плавців ЕГ достовірно перевищувала тривалість підготовчих рухів всередині циклу. Фаза ковзання була значно довшою, ніж у плавців КГ. Це дозволило дітям з ЕГ підвищити технічну майстерність за рахунок зниження темпу гребків і збільшення крокових характеристик циклу плавання (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Гідродинамічні показники техніки плавання дітей КГ та ЕГ ($\bar{X} \pm m$)

Показники	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	t	p
Швидкість плавання (с)	0,60±0,04	0,60±0,03	2,7	≤0,05
Темп гребків (хв)	57,3±1,4	44,1±2,7	2,6	≤0,05
Довжина просування (м)	0,51±0,03	0,53±0,03	2,6	≤0,05
Довжина ковзання (м)	0,11±0,01	0,2±0,01	2,8	≤0,05
Тривалість робочої фази (с)	0,49±0,03	0,68±0,04	2,4	≤0,05
Тривалість фази ковзання (с)	0,18±0,01	0,37±0,03	2,1	≤0,05

Аналіз гідродинамічних показників техніки плавання в КГ та ЕГ демонструє певні відмінності у техніці плавання, що вказує на ефективність застосування змагально-ігрового методу в процесі навчання.

Швидкість плавання: показники для обох груп були однаковими, 0,60±0,04 с у КГ та 0,60±0,03 с у ЕГ. Незважаючи на однакові середні значення, тест показав $t=2,7$ ($p \leq 0,05$), що свідчить про статистично значущу різницю в стабільності техніки плавання між групами. Це може вказувати на те, що

учасники ЕГ змогли краще адаптувати свої рухи до водного середовища, зберігаючи постійну швидкість.

Темп гребків: у ЕГ середній показник склав $44,1 \pm 2,7$ гребків за хвилину, що значно менше, ніж у КГ, де цей показник становив $57,3 \pm 1,4$ гребків за хвилину. Значення $t=2,6$ ($p \leq 0,05$) свідчить про статистично значущу різницю. Зниження темпу гребків в ЕГ вказує на більш ефективне виконання рухів, що дозволяє дітям робити менше гребків, але при цьому зберігати або навіть підвищувати швидкість плавання.

Довжина просування: показник довжини просування за один цикл гребків в ЕГ - $0,53 \pm 0,03$ м був трохи вищим порівняно з КГ ($0,51 \pm 0,03$ м). Хоча різниця здається незначною, $t=2,6$ ($p \leq 0,05$) свідчить про певну перевагу ЕГ. Це означає, що учасники ЕГ змогли ефективніше використовувати кожен гребок для просування вперед.

Довжина ковзання: довжина ковзання в ЕГ склала $0,2 \pm 0,01$ м, що майже вдвічі більше, ніж у КГ - $0,11 \pm 0,01$ м. Значення $t=2,8$ ($p \leq 0,05$) свідчить про значну різницю між групами. Це вказує на те, що діти в ЕГ мали більш ефективно ковзання після кожного гребка, що сприяє більш економному використанню енергії під час плавання.

Тривалість робочої фази: учасники ЕГ мали довшу тривалість робочої фази - $0,68 \pm 0,04$ с порівняно з КГ - $0,49 \pm 0,03$ с. Значення $t=2,4$ ($p \leq 0,05$) вказує на те, що учасники ЕГ приділяли більше часу активній фазі гребка, що дозволяло їм більш ефективно використовувати свої сили під час плавання.

Тривалість фази ковзання: тривалість ковзання в ЕГ - $0,37 \pm 0,03$ с майже вдвічі перевищувала цей показник у КГ - $0,18 \pm 0,01$ с. Тест показав $t=2,1$ ($p \leq 0,05$), що свідчить про значущу різницю. Учасники ЕГ змогли краще контролювати свої рухи після гребка, що дозволило їм більше часу присвятити ковзанню і менше часу витратити на зайві рухи.

Таким чином, результати аналізу свідчать, що учасники ЕГ мали більш ефективну техніку плавання, що проявлялося у збалансованому темпі гребків,

збільшеній тривалості ковзання та робочої фази, що є важливими показниками для успішного оволодіння технікою плавання.

У ході педагогічного експерименту було встановлено, що змагально-ігровий метод навчання техніці плавання має широкі формувальні можливості для початкового засвоєння окремих елементів, координації їх у цілісний спосіб плавання, розвитку рухових здібностей плавця та підвищення варіативності технічних дій. Практика проведення експерименту показала, що успішна адаптація дітей до нових технічних дій проходить під час початкового засвоєння елементів техніки плавання із застосуванням змагально-ігрового методу навчання.

Виявлено, що спрямованість впливу змагально-ігрових засобів полягає у зниженні негативного впливу монотонного фізичного навантаження під час багаторазового виконання однакових вправ. Завдяки різноманіттю та високій емоційності змагально-ігрових завдань, а також перерозподілу спрямованості уваги, діти активніше зосереджувалися на якісному виконанні технічних дій і стабільніше засвоювали елементи техніки плавання в змагально-ігровій формі.

Особливості застосування змагально-ігрового методу під час навчання елементам техніки плавання дозволили використовувати циклічні за характером вправи для формування варіативності їх застосування в змінних ігрових умовах. Діти ЕГ самостійно застосовували найбільш раціональний у складних ігрових умовах спосіб плавання і в подальшому змогли показати найефективнішу та економічну техніку під час виконання вправ у комплексному плаванні. Плавці КГ показали нестабільну техніку в комплексному плаванні з окремими спотвореннями основних технічних вимог, які висуваються правилами змагань до техніки плавання. Часовий показник ЕГ виявився на 12,6% вищим за результати КГ. Причиною, що обмежувала реалізацію навичок плавання дітьми КГ, було невміння розподіляти сили протягом дистанції, кумуляція втоми під час зміни способів плавання, низька реалізація дихальної функції через нераціональність дихання.

Результати тестування свідчать про те, що комплексний показник плавальної підготовленості дітей більшою мірою визначається індивідуальними характеристиками і особливостями. Застосування змагально-ігрового методу дозволило найбільш ефективно реалізувати індивідуальні здібності дітей і вибудувати власний стиль реалізації технічних навичок плавання. Цьому сприяли умови гри, що надавали можливість моделювати засоби вирішення рухових завдань відповідно до рухових можливостей дітей.

Практика навчання дітей змагально-ігровим методом показала відповідність ігрових вправ фізичним можливостям дітей 6-7 років. Паралельно з розвитком основних рухових здібностей і формуванням навичок плавання розширилися функціональні резерви організму плавців (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Динаміка показників функціонального стану КГ та ЕГ ($X \pm m$)

Показники	КГ (n=15)		ЕГ (n=15)		p
	До	Після	До	Після	
Проба Штанге (с)	68,3±2,2	69,8±2,1	67,4±2,1	71,9±2,0	≤0,05
Проба Генчі (с)	37,8±1,3	39,9±1,5	40,7±1,3	40,7±1,3	≤0,05
Індекс степ-теста (уд./хв.)	94,1±2,6	96,9±2,7	92,7±2,2	101,8±1,8	≤0,05
Коефіцієнт витривалості (хв)	17,2±0,4	17,9±0,2	18,8±0,3	15,2±0,4	≤0,05

За результатами дослідження динаміки показників функціонального стану КГ та ЕГ, можна відзначити наступні зміни:

Проба Штанге: показники КГ до експерименту становили 68,3±2,2 с, а після – 69,8±2,1 с, що свідчить про незначне зростання. Водночас, у ЕГ показники до експерименту були 67,4±2,1 с, а після експерименту — 71,9±2,0 с. Покращення в ЕГ було більш помітним, що вказує на позитивний вплив змагально-ігрового методу, ($p \leq 0,05$).

Проба Генчі: у КГ показники збільшилися з 37,8±1,3 с до 39,9±1,5 с. В ЕГ цей показник залишився стабільним – 40,7±1,3 с до і після експерименту. Це вказує на те, що у дітей ЕГ виявилися початкові вищі значення, які не потребували значних змін, ($p \leq 0,05$).

Індекс степ-тесту: показники КГ незначно змінилися з $94,1 \pm 2,6$ уд./хв до $96,9 \pm 2,7$ уд./хв. В ЕГ відбулося помітніше збільшення з $92,7 \pm 2,2$ уд./хв до $101,8 \pm 1,8$ уд./хв, що свідчить про суттєве покращення витривалості, ($p \leq 0,05$).

Коефіцієнт витривалості: у КГ показник зріс з $17,2 \pm 0,4$ до $17,9 \pm 0,2$ хв, тоді як в ЕГ він знизився з $18,8 \pm 0,3$ до $15,2 \pm 0,4$ хв. Це зниження в ЕГ свідчить про покращення витривалості, оскільки менший показник означає кращі результати, ($p \leq 0,05$).

Отже, результати демонструють, що змагально-ігровий метод позитивно вплинув на функціональний стан дітей ЕГ, особливо у показниках витривалості та адаптації до фізичних навантажень, порівняно з КГ.

У результаті використання змагально-ігрового методу під час навчання елементам техніки плавання було зафіксовано достовірний приріст плавальної підготовленості як у КГ, так і в ЕГ. Порівняння результатів тестування дозволило оцінити рівень виконання навчальних завдань та підвищити об'єктивність висновків щодо ефективності запропонованих рекомендацій для початкового навчання плаванню. Учасники ЕГ демонстрували більш значне покращення у всіх ключових технічних і фізичних аспектах, що свідчить про переваги систематичного використання змагально-ігрового методу.

Практичні рекомендації сприяли розвитку таких важливих навичок, як координація рухів, швидкість адаптації до водного середовища, поліпшення техніки стартів і пірнання, а також підвищення загальної мотивації до навчання. Змагально-ігровий підхід забезпечив більш емоційне залучення учасників, що сприяло підвищенню інтересу до занять, активізації навчальної діяльності та вдосконаленню технічних елементів плавання.

Загалом, результати дослідження підтверджують ефективність змагально-ігрового методу як універсального інструменту для покращення технічних навичок плавання, координації та загального фізичного розвитку на етапі початкового навчання плаванню. Змагально-ігровий метод сприяє формуванню рухових вмінь та створює емоційно насичену атмосферу, що важливо на початкових етапах навчання.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури свідчить про важливість комплексного та індивідуального підходу в початковому навчанні плавання дітей, враховуючи їхні вікові, фізіологічні та психологічні особливості. Особливу увагу слід приділити поетапності тренувань, що дозволяє поступово збільшувати навантаження та складність завдань. Використання різних методик, зокрема змагально-ігрового методу, є ефективним інструментом у створенні мотиваційної та емоційно насиченої атмосфери для дітей. Цей підхід не тільки сприяє вдосконаленню базових рухових і технічних навичок плавання, але й забезпечує розвиток важливих психосоціальних здібностей, таких як командна робота, відповідальність та впевненість. Співпраця тренера та батьків є важливою умовою для забезпечення додаткової підтримки та мотивації дітей, що оптимізує процес оволодіння базовими техніками плавання.

2. Ефективність застосування змагально-ігрових засобів та методів на етапі початкового навчання плаванню дітей віком 6–7 років полягає у створенні оптимальних умов для розвитку основних рухових навичок, формування вольових якостей та зміцнення психологічної готовності до виконання фізичних вправ. Використання ігрових і змагальних елементів сприяє підвищенню мотивації та зацікавленості дітей, зменшує стрес і страх перед водою, а також забезпечує емоційно насичену атмосферу тренувань. Завдяки адаптації завдань до індивідуальних особливостей дітей, цей підхід забезпечує комплексний розвиток рухових, психічних і соціальних здібностей, що позитивно впливає на процес засвоєння базових елементів техніки плавання та підвищує загальну ефективність навчання.

3. У результаті проведеного педагогічного експерименту було підтверджено ефективність запропонованих практичних рекомендацій для початкового навчання плаванню дітей віком 6–7 років. Використання змагально-ігрового методу суттєво покращило технічну підготовленість учасників ЕГ порівняно з КГ, що проявилось у зростанні показників координації рухів, швидкості адаптації до водного середовища та поліпшенні

техніки плавання. Змагально-ігровий підхід, завдяки емоційній насиченості та варіативності завдань, сприяв підвищенню мотивації та зацікавленості дітей у процесі навчання.

4. Статистичні дані свідчать про достовірне зростання результатів у ключових параметрах плавальної підготовки в ЕГ, що було підтверджено тестуванням за різними показниками техніки плавання. Показники ковзання на грудях в ЕГ становили $13,6 \pm 0,8$ м, що значно перевищувало результат КГ ($8,5 \pm 0,6$ м), де різниця була статистично значущою ($p \leq 0,05$). Аналогічні результати були отримані і за іншими показниками, зокрема, ковзання на спині - $9,5 \pm 0,2$ м проти $6,8 \pm 0,4$ м у КГ, ($p \leq 0,05$) та ковзання після стрибка зі стартової тумби - $15,8 \pm 0,4$ м в ЕГ проти $11,6 \pm 0,7$ м у КГ, ($p \leq 0,05$). Такі дані вказують на значний прогрес у засвоєнні техніки плавання в ЕГ, що підтверджує ефективність змагально-ігрового методу. Було зафіксовано поліпшення результатів у вправах з пірнанням: кількість спроб для виконання пірнання в глибину з діставанням предмета в ЕГ зменшилася до $1,13 \pm 0,5$, тоді як у КГ цей показник був $2,21 \pm 0,6$ спроби ($p \leq 0,05$). Також було зафіксовано збільшення довжини пірнання в ЕГ до $16,1 \pm 0,3$ м порівняно з $12,4 \pm 0,4$ м у КГ ($t=2,5$; $p \leq 0,05$), що вказує на покращення витривалості та технічної майстерності дітей. Аналіз функціональних показників також підтвердив позитивний вплив запропонованих рекомендацій. За результатами проби Штанге, у дітей ЕГ спостерігалось покращення до $71,9 \pm 2,0$ с після експерименту ($p \leq 0,05$), тоді як у КГ цей показник збільшився лише до $69,8 \pm 2,1$ с. Показники індексу степ-тесту в ЕГ також суттєво зросли, що вказує на підвищення витривалості. Результати дослідження та статистичний аналіз свідчать про те, що змагально-ігровий метод є ефективним інструментом для оптимізації процесу навчання плаванню.

Перспективи подальшого дослідження направлені на адаптацію методів для дітей із різними індивідуальними особливостями, включаючи особливі освітні потреби, з метою підвищення навчальних програм та створення універсальних методик, які підходять для різних категорій дітей.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації щодо організації тренувального процесу з плавання для спортивно-оздоровчих груп включають кілька основних аспектів, які забезпечують ефективне навчання та розвиток дітей. Теоретична підготовка займає 3% від загального часу тренувань і передбачає 2 години на рік для ознайомлення дітей з основними принципами техніки плавання, гігієни, самоконтролю та основами здорового способу життя. Загальна фізична підготовка (ЗФП) займає 54–58% часу тренувань і включає загально-розвиваючі вправи для зміцнення м'язів, підвищення витривалості, швидкості та координації, зокрема підйоми тулуба, присідання, біг і стрибки, а також рухливі ігри для загального фізичного розвитку. Спеціальна фізична підготовка (СФП), що складає 23–28% загального часу, спрямована на розвиток витривалості та сили, необхідних для плавання, із залученням м'язів, що активно використовуються під час плавання, через виконання спеціальних вправ у воді. Технічна підготовка, що займає 7–9% часу, включає навчання техніці плавання всіма способами, зосередження на роботі ніг, рук та повній координації рухів, а також тренування стартів і поворотів. Ігровий метод застосовується як частина ЗФП і СФП для підвищення мотивації дітей та уникнення монотонності тренувань. Він включає ігрові завдання та змагальні естафети, які створюють емоційно насичене середовище та сприяють розвитку рухових навичок. Змагальний аспект тренувального процесу включає регулярні контрольні випробування, що дозволяють оцінити технічну підготовленість дітей і вчасно вносити корективи в тренувальний процес. Для оцінки результатів навчання враховуються такі показники, як регулярність відвідування занять, позитивна динаміка у розвитку рухових якостей (витривалості, сили, координації), рівень технічної підготовки (володіння різними способами плавання) та рівень теоретичних знань з питань безпеки, гігієни та самоконтролю. Річний план-графік передбачає рівномірний розподіл теоретичних і практичних занять, з поступовим збільшенням фізичних

навантажень та складності вправ, що відповідає принципам поступового нарощування інтенсивності тренувань і адаптації дітей до підвищених вимог.

Під час навчання плаванню дітей використовували різноманітні ігри та естафети, що сприяли розвитку базових навичок:

- *естафета «Ковзання вперед»*. Мета: Покращення техніки ковзання на воді. Опис: Команди шикуються у лінію. За сигналом кожна дитина робить ковзання на грудях до певної точки, а потім повертається до стартової лінії. Перемагає команда, яка швидше завершить естафету;

- *гра «Хто далі»*. Мета: Розвиток почуття рівноваги та впевненості у воді.
- Опис: Діти починають зі стартової тумби або бортика і роблять ковзання вперед по воді, хто далі без рухів ногами та руками – перемагає;

- *естафета «Плавець-торпеди»*. Мета: Вдосконалення техніки кролем на грудях. Опис: Учасники по черзі пропливають певну дистанцію кролем на грудях, тримаючи руки витягнутими перед собою, і роблять ковзання після кожного гребка. Команда, яка швидше завершить, стає переможцем;

- *гра «Полювання за м'ячем»*. Мета: Покращення навичок плавання та командної взаємодії. Опис: У центрі басейну знаходиться м'яч. Діти повинні плавати й намагатися перехопити м'яч та доставити його на протилежний край басейну. Гра йде в командах;

- *естафета «Зміна стилю»*. Мета: Розвиток здатності швидко перемикатися між різними стилями плавання. Опис: Діти починають кролем, пропливають половину дистанції, а потім за сигналом змінюють стиль плавання на спину або брас. Перемагає команда, яка найшвидше пропливе всі етапи;

- *гра «Водний м'яч»*. Мета: Розвиток координації та колективної взаємодії. Опис: Діти розбиваються на дві команди, що знаходяться у воді. Їм потрібно передавати м'яч один одному, намагаючись, щоб він не потрапив у воду. Перемагає команда, яка робить більше вдалих передач.

- *естафета «Кролем і на спині»*. Мета: Поліпшення техніки плавання на грудях і на спині. Опис: Діти пливуть половину дистанції кролем на грудях, а потім за сигналом перевертаються на спину і пливуть у зворотному напрямку;

- *гра «Підводна пригода»*. Мета: Розвиток навичок дихання і пірнання. Опис: Діти по черзі пірнають у воду, намагаючись дістати з дна басейну предмети (обручі, палички). Хто збере більше предметів за відведений час, той перемагає;

- *естафета «Старт з тумби»*. Мета: Вдосконалення техніки стартів і ковзання після стрибка. Опис: Учасники стартують з тумби, пропливають певну дистанцію, роблять поворот і повертаються назад. Перемагає команда, яка першою завершить усі старти;

- *гра «Водний лабіринт»*. Мета: Розвиток координації та швидкості. Опис: У воді розставлені кілька перешкод (обручі або плаваючі предмети). Діти повинні пропливати навколо них, не торкаючись, якнайшвидше. Перемагає той, хто найшвидше пройде лабіринт;

- *естафета «Переправа через басейн»*. Мета: Розвиток витривалості та навичок командної роботи. Опис: Команди по черзі «переправляються» через басейн, використовуючи різні способи плавання (кроль, брас, на спині). Перший учасник пливе до протилежного кінця басейну і передає естафету наступному, доторкнувшись до його руки. Перемагає команда, яка першою завершить переправу всіх учасників;

- *гра «Підводні скарби»*. Мета гри – розвинути в дітей навички пірнання та орієнтування під водою. На дно басейну викладають кілька невеликих предметів, що символізують «скарби». Діти по черзі повинні пірнути та дістати якомога більше предметів за певний час (наприклад, 1 хв.). Перемагає той, хто збере найбільше "скарбів". Ця гра розвиває вміння контролювати дихання під водою, орієнтацію та навички пірнання;

- *гра «Естафета з м'ячем»*. Діти діляться на дві команди. М'яч передається між учасниками, які повинні плавати в повній координації (руки, ноги). Завдання – якнайшвидше передати м'яч усім членам команди, плаваючи на певній дистанції (наприклад, 10 м. в одну сторону і назад). Команда, що швидше завершить естафету, перемагає. Гра розвиває техніку плавання в координації та покращує командну роботу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андросова А.П. Етапи навчання учнів плавання в школах спортивного профілю. *Вісн. Луган. нац. ун-туім. Т. Шевченка. Пед. науки.* 2012. № 7. Ч. 1. С. 6–12.
2. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2021. 261 с
3. Бабіч В. Сюжетно-рольова гра як засіб соціальної адаптації дітей дошкільного віку. *Дефектолог.* 2013. № 4. С. 38–46.
4. Бріскін Ю. А., Смирновський С. Б., Смирновська С. Б., Слімаковський О. В. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. Вип.10 (155). С.44–47.
5. Будзуляк О. Вікові особливості плавців та їх здатність до фізичних і функціональних навантажень. *Фізичне. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2012. № 3. С. 316–319.
6. Безкопильний О. О., Пустовалов В. О., Макаренко М. В. Ефективність диференційованого підходу до початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з різними властивостями основних нервових процесів. *Слобожанський. науково-спортивний. вісник.* 2011. № 2. С. 18–22.
7. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 167 с.
8. Гнесь Н., Казів М. Використання сюжетно-рольових ігор у навчанні плавання дітей дошкільного віку. *Фізична культура і спорт: досвід та*

перспективи : матеріали IV Міжнародна науково-практичної конференції. – Чернівці.2023. С. 23-26

9. Ганчар О.І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення: монографія. Нац. ун-т «Чернігів. Колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Одеса: Сілекс-Прінт, 2018. 319 с.

10. Гета А. В., Остапов А. В. Використання спеціальних вправ на суші і у воді для розвитку швидкості у плавців. *Physical education and sports*. 2023. С. 66–70.

11. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

12. Дікалова О. О. Вплив занять плаванням на молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2010. Вип. 3 (44). С. 206–208.

13. Дзюбановський П. Використання рухливих ігор у групах початкового навчання плавання. *Магістерський науковий вісник*. 2018. Вип. № 31. С. 134.

14. Долиніна М. М., Коляденко С. А. Позитивний вплив плавання при захворюваннях хребта. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії*: матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав, 2023. С. 96–97.

15. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.

16. Звізда І. С., Звізда М. М. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плаванням: метод. посіб. Чернівці: ЧНУ; 2002. 63 с.

17. Звонар В. В. Петрушко М. І., Мордвінцев Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: Навчальний посібник. Ужгород 2021. 88 с.

18. Зубко В. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. №. 28. С. 136–144.
19. Іванова Л., Єрмолова В. Оздоровчі заняття у воді. *Здоров'я та фізична культура*. 2007. № 13(4). С.14–16.
20. Копилов П. І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. №.10. С. 55–57.
21. Кізло Н., Павлів І., Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню: навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогоб. держ. пед. ун-ту; 2013. 98 с.
22. Котляр Т. В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конференції*. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2016. С.86–92.
23. Коштур Я. Є. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 4 (78). С. 293–303.
24. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
25. Круцевич Т. Ю, Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2011. 224 с.
26. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
27. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп.; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 256 с.
28. Крук М. З., Крук А. З. Навчання спортивним способам плавання: навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2015. 68 с.

29. Крук М. З., Биканов С. Р., Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання. Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2010. 108 с.
30. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
31. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А. Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту, 2015. 189 с.
32. Ляшенко А. М., Делова І. О., Колонтаєвська О. О., Шевченко З. М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання». *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. № 7. С.19–31.
33. Ляшенко А. М., Делова І. О. До питання про методику навчання плаванню. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2004. № 3. С. 33–35.
34. Матусевич А. М. Оздоровче значення плавання. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: *матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*. Переяслав. 2021. Вип. 70. С. 132–134.
35. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 9 (91). С. 70–73.
36. Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. *Молода спортивна наука України: зб. тез. доп.* Львів, 2017. № 21. С. 62.
37. Назаркевич Л.І. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки*. Зб. наук. праць. Чернігів, 2017. Вип. 143. С. 189–192.
38. Назаркевич Л. І., Линець М. М. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з

- використанням рухових ігор у воді. *Спортивна наука України*. 2017. № 4(80). С. 15–22.
39. Назаркевич ЛІ. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. 2016. Вип. 3К1(70). С. 113–115.
40. Піроженко Т. Ігрова діяльність дошкільника: молодший дошкільний вік. Київ: Генеза, 2016. 88 с.
41. Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків, 2020. 550 с.
42. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ уводі на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 323–325.
43. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня. 2021. 672 с.
44. Пруднікова М. С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. Зб. наук. праць. Харків : ХДАФК, 2019. С. 205-208.
45. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. Луцьк: ВДУ імені Лесі Українки, 2004. 110 с.
46. Розпутняк Б., Ніфака Я., Сологуб О. Вплив інтенсивного тренування з плавання на організм дітей старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2009. № 3 (7). С. 109–112.
47. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

48. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 10 (155). С.166–170.
49. Сахновський К. П. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. Видавництво «Молодь». 1995. 92 с.
50. Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Басько В. М., Хоменко О. С. Плавання як засіб гармонійного розвитку дітей старшого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* Випуск 12 (172) 2023. С. 172 -174.
51. Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Бакіко І. В. Плавання і методика навчання : навч.-метод. посіб. Луцьк : ЛНТУ, 2015. 144 с.
52. Семенов А. Загальні положення методики прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. *Молодь і ринок*, 2022. № 5 (203). С. 91–96.
53. Стаєнна О. Ігрова діяльність дошкільників: сучасний формат. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2018. № 10. С. 38–42.
54. Степчук Н., Мордвінцев Н., Сусла В. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2023. № 1(52). С. 206–209.
55. Терещенко І. Поради на літо. Ігри та вправи у воді. *Дошкільне виховання*. 2011 р. № 6. С. 28–30.
56. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання. Навчальний посібник. Київ: Олімп. література, 2019. 216 с.

57. Cardon G., Verstraete S., De Clercq D., De Bourdeaudhuijv D. Physical activity levels in elementary school physical education: a comparison of swimming and non-swimming classes. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2004. Vol. 23 (3). P. 252–263.
58. Evenson K., Ballard K., Lee G., Ammerman A. Implementation of a school-based state policy to increase physical activity. *Journal of School Health*, 2009. Vol. 79. P. 231–238.
59. Fujiwara Y., Yuzuki O., Kimura K. School physicians' opinions on schoolgirls' swimming classes. *Japanese Journal of Clinical Sport Medicine*. 2006. Vol. 14 (1), P. 32–39.
60. Verstraete S., Cardon G., De Clercq D., De Bourdeaudhuij D. Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*. 2006. Vol. 16. P. 415–419.