

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

НАЗАРКЕВИЧ ЛІЛІЯ ІГОРІВНА

УДК 796.011-053.4

**СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ
З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор
Линець Михайло Михайлович,
Львівський державний університет фізичної культури,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Москаленко Наталя Василівна,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту,
проректор з наукової діяльності;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Хрипко Інна Василівна,
Національний університет
фізичного виховання і спорту України,
старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Захист відбудеться 3 липня 2018 року об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано "1" червня 2018 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Найважливішим завданням фахівців з фізичного виховання, які володіють достатнім арсеналом знань, необхідних для його розв'язання, є підвищення рівня здоров'я та запобігання захворюваності дітей (О. Г. Ляхно, 2013; Н. В. Москаленко, 2014, 2015; І. В. Хрипко, 2016; Т. Ю. Круцевич, 2017 та ін.).

Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є плавання (Л. Ф. Єремєєва, 2005; Е. М. Ткач, 2006; Л. М. Шульга, 2012; А. О. Жук, 2014 та ін.). Заняття з плавання позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності й цілеспрямованості (Т. І. Осокіна, Е. А. Тимофєєва, 1991; Ю. О. Полатайко, 2005; І. Д. Глазирін, 2006; Л. М. Шульга, 2012).

Наукові дослідження щодо проблематики фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку проводилися з таких напрямів: навчання техніки плавання дітей 5–6-річного віку (Н. Ж. Булгакова, 2001; Н. Л. Петрова, В. А. Баранов, 2006; Ю. С. Герасимова, 2009); формування мотивації дітей дошкільного віку до занять плаванням (Е. А. Мухіна, 1999, С. А. Білітюк, 2006); оздоровчий вплив занять з плавання на організм дітей 5–6 років (Н. О. Тупчій, 2001; Б. Б. Егоров, 2004; М. В. Рибак, Г. А. Глушкова, Г. М. Поташова, 2011; А. О. Жук, 2014 та ін.). Варто звернути увагу на те, що окремі фахівці у своїх працях зазначають доцільність зміщення вікових меж початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання з 5–6 до 2–3 років (Г. Д. Зонкович, 2013; І. П. Науменко, 2013; Е. А. Щелканова, 2013). Це враховано в базовій програмі для дитячих дошкільних закладів (ДНЗ) «Я у світі» та методичних рекомендаціях «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» Міністерства освіти і науки України від 16.08.2010 № 1/9-563. Проте у цій програмі, як і в інших базових програмах для дошкільних навчальних закладів, зокрема «Українське дошкільня», «Дитина», відсутня чітка диференціація та регламентація структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання відповідно до вікових особливостей дошкільнят.

Отже, постає важливе науково-практичне завдання з'ясувати шляхи удосконалення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Наукового обґрунтування потребує як структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання відповідно до вікових особливостей дошкільнят, так і застосування рухливих ігор у воді під час проведення занять, оскільки саме ігри рекомендують фахівці (Л. Ф. Єремєєва, 2005; Л. М. Шульга, 2008; Н. В. Москаленко, 2011; Т. Ю. Круцевич, 2017 та ін.) як основний засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з науковою темою 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U000192) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту

Міністерства сім'ї, молоді та спорту України на 2011–2015 рр.; теми «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр. (протокол вченої ради № 4 від 17.11.2016 р.). Роль автора полягала в обґрунтуванні програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку, формулюванні методичних рекомендацій щодо їх удосконалення.

Мета дослідження – удосконалити структуру і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку для підвищення їх оздоровчого ефекту.

Завдання дослідження:

1. Визначити проблемне поле застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку за відомостями вітчизняної та зарубіжної спеціальної літератури.

2. Узагальнити досвід застосування засобів плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку.

3. Обґрунтувати та розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з пріоритетним використанням рухливих ігор у воді.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання дітей молодшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: структура і зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з пріоритетним використанням рухливих ігор у воді.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури використано для аналізу літературних та інтернет-джерел з проблематики фізкультурно-оздоровчих занять з плавання. Соціологічний метод – опитування (анкетування) – застосовано для визначення напрямів удосконалення та побудови структури, змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Документальний метод використано для аналізу офіційних документів програм Міністерства освіти і науки України, дошкільних навчальних закладів. Педагогічне спостереження застосовано для вивчення особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку. Медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, спірометрія) використано для визначення функціональних спроможностей, фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку. Педагогічне тестування проведено для визначення фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку. Порівняльний педагогічний експеримент використано для перевірки ефективності авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з пріоритетним застосуванням рухливих ігор у воді. Методи математичної статистики використано для оброблення результатів дослідження. Зокрема, обчислено середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, визначено критерій Вілкоксона, критерій Манна–Уїтні, метод експертних оцінок.

Наукова новизна:

– *уперше* обґрунтовано структуру та зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку, характерними особливостями якої є пріоритетне використання рухливих ігор у воді впродовж усієї основної частини заняття (на відміну від наявної програми, у якій передбачено 65 % часу для засвоєння елементів техніки плавання та 35 % – для рухливих ігор); розподіл рухливих ігор у воді відповідно до етапів навчання плавання та вікових особливостей дітей молодшого дошкільного віку для поліпшення функціонального стану та підвищення інтересу до занять плаванням;

– *уперше* систематизовано рухливі ігри у воді, зокрема традиційні та спеціально розроблені для кожного з етапів початкового навчання плавання дітей молодшого дошкільного віку;

– *уперше* визначено позитивний вплив застосування рухливих ігор у воді впродовж усієї основної частини заняття, що сприяло поліпшенню функціональних показників та фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку;

– *удосконалено* класифікацію ігор для початкового навчання плавання та доповнено наукові дані, що характеризують фізичний розвиток, стан фізичної підготовленості та функціональний стан дітей молодшого дошкільного віку;

– *набули подальшого розвитку* сучасні поняття про наукові підходи до використання ігрового методу у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого дошкільного віку та доповнено наукові дані щодо оздоровчого впливу занять з плавання на організм дітей молодшого дошкільного віку.

Практичне значення роботи полягає у розробленні та впровадженні авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор у воді; формулюванні методичних рекомендацій щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчих занять дітей молодшого дошкільного віку; підготовці теоретико-методичних матеріалів до курсу лекцій з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» у Львівському державному університеті фізичної культури; використанні результатів роботи в діяльності дошкільного навчального закладу № 31, школи-садка № 94 м. Львова, про що свідчать відповідні акти впровадження. Результати дослідження доповнюють теоретико-методичні основи початкового навчання плавання дітей молодшого дошкільного віку із застосуванням рухливих ігор у воді.

Особистий внесок автора полягає у виборі наукової проблематики, у конкретизації напряму, мети, завдань дослідження, нагромадженні теоретичного й експериментального матеріалу, аналізі й інтерпретації отриманих даних. Автор самостійно провела педагогічний експеримент, який полягав у впровадженні авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор у воді. Планування педагогічного експерименту та добір методів дослідження проведено спільно з науковим керівником. Наукова інформація щодо характеристик фізичного розвитку фізичної та функціональної підготовленості була запозичена у фахівців за напрямом та адаптована до конкретних умов дослідження. Внесок у працях у співавторстві полягає в обґрунтуванні застосованих рухливих ігор у воді у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого дошкільного віку, у зборі

емпіричних даних, їх статистичному обробленні, інтерпретації результатів, підготовці публікацій до друку.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки оприлюднено на міжнародних науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014–2017); Міжнародній науковій конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2017); VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2017); Міжнародній науковій конференції (Кишинів, 2014), а також на конференціях кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури впродовж 2014–2017 рр.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 7 наукових працях, з яких 5 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України, з них 2 статті – у виданнях, що внесені до міжнародних наукометричних баз, одні тези.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, бібліографічного списку та додатків. Робота, викладена на 159 сторінках основного тексту, містить 37 таблиць, 20 рисунків, 4 додатки. Список опрацьованої літератури становить 240 джерел, з яких 92 іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; подано зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, описано методи та організацію дослідження; обґрунтовано наукову новизну та визначено практичну значущість отриманих результатів; розкрито особистий внесок автора; описано сферу апробації результатів дослідження та вказано кількість публікацій.

У першому розділі «**Застосування занять з плавання у фізичному вихованні дітей молодшого дошкільного віку**» на основі опрацювання даних наукової і методичної літератури та інформаційних джерел мережі інтернет з'ясовано ефективність застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях, а також виявлено протиріччя в їх побудові. Проаналізовано етапи навчання перших плавальних рухів під час початкового навчання плавання, зокрема ознайомлення з водою, основи правильного дихання, ковзання, тощо. Висвітлено особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку, а також доцільність використання в них рухливих ігор у воді. У результаті аналізу наукової та методичної літератури виявлено недостатню визначеність фахівців (Е. Н. Карпенко зі співав., 2006; Н. Л. Петрова, В. А. Баранов, 2008; Г. Д. Зонкович, 2013; І. П. Науменко, 2013 та ін.) щодо структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Попри визнання рухливих ігор у воді пріоритетним чинником фізичного виховання, щодо їх співвідношення в основній частині початкових занять з плавання наявні протиріччя (Е. Н. Карпенко зі співав., 2006; Н. Л. Петрова, В. А. Баранов., 2008 та ін.). У наявних програмах фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей

дошкільного віку є суттєві розбіжності в підходах до навчання техніки плавання та розв'язання оздоровчих завдань.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано використання методів дослідження, які дали змогу розв'язати поставлені завдання та подано відомості щодо етапів їх розв'язання.

Під час виконання дисертаційного дослідження були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; соціологічний метод – опитування (анкетування); документальний метод; педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, спірометрія); методи математичної статистики.

Упродовж першого етапу (жовтень 2014 р. – вересень 2015 р.) було конкретизовано тему, мету дослідження, сформульовано завдання дослідження, визначено об'єкт та предмет дослідження, розроблено та затверджено обґрунтування дисертаційної роботи, здійснено аналіз наукової й методичної літератури за напрямом дослідження, проведено опитування кваліфікованих фахівців-інструкторів з плавання дошкільних навчальних закладів.

На другому етапі (жовтень 2015 р. – серпень 2016 р.) проаналізовано наукову й методичну літературу за напрямом дослідження, проаналізовано та оброблено результати опитування інструкторів з плавання; розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор у воді.

На третьому етапі (вересень 2016 р. – травень 2017 р.) проведено порівняльний педагогічний експеримент, у якому було з'ясовано ефективність авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор у воді. На початку і наприкінці педагогічного експерименту визначено показники фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості його учасників. Опрацьовано результати педагогічного експерименту.

На четвертому етапі (червень 2016 р. – вересень 2017 р.) узагальнено результати дослідження, підготовлено текст дисертаційної роботи, оформлено та підписано акти впровадження, пройдено попередній захист дисертаційної роботи на спільному засіданні кафедр теорії спорту та фізичної культури; теорії і методики фізичної культури; водних та неолімпійських видів спорту.

У третьому розділі «**Наукове обґрунтування авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку**» узагальнено досвід застосування плавання під час фізкультурно-оздоровчих занять дітей молодшого дошкільного віку. З'ясовано, що в наявних програмах фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку є суттєві розбіжності в підходах до побудови фізкультурно-оздоровчих занять, які стосуються процесу навчання плавання, оздоровлення дітей, дотримання основних принципів фізичного виховання (систематичності, доступності та ін.), вікових меж початку занять, тривалості занять, створення емоційного тла, сприяння гармонійному фізичному розвитку тощо.

Для з'ясування стану питання у практиці фізкультурно-оздоровчих занять з плавання ми провели опитування (анкетування) 40 інструкторів з плавання дошкільних навчальних закладів, які працюють в Україні. За результатами опитування більшість інструкторів (92,5 %) вважає, що наявна базова програма для дошкільних навчальних закладів не містить чіткої інформації щодо структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, а отже, існує необхідність розроблення нової. За допомогою аналізу відповідей респондентів та опрацювання наукової і методичної літератури ми визначили таке: найбільш сприятливий вік початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання – 3 роки, про що свідчить відповідь 85 % опитуваних фахівців; наповнюваність груп – 8–10 осіб (хоча 72,5 % фахівців рекомендують зменшити кількість дітей на занятті до 6–7); оптимальна послідовність етапів навчання під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку – ознайомлення з водою, звикання до води, подолання опору води, занурення в воду головою, уміння триматися на воді, уміння розплющувати очі у воді, ковзання по воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воді (про що свідчить висока узгодженість думок експертів та значення коефіцієнта конкордації 0,922 при рівні достовірності $p < 0,001$). Однак треба зазначити, що немає спільної думки щодо пріоритетних критеріїв для визначення готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять, а саме відсутності водобоязні, мотиваційної готовності, морфофункціональних показників, психофізіологічних показників, показників фізичного розвитку та віку (значення коефіцієнта конкордації становило 0,314 при рівні достовірності $p < 0,001$). Окрім того, більшість інструкторів (62,5 % опитаних) зазначили, що рухливі ігри повинні займати від 50 до 69 % часу всього заняття.

Авторську програму фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку побудовано на основі фундаментальних педагогічних принципів послідовності, доступності, безперервності, активності, поступового зростання навантаження та особистісно-орієнтованого навчання з урахуванням віку дітей, їхніх індивідуальних можливостей та стану здоров'я. Запропоновано зміну структури і змісту основної частини заняття, обґрунтовано доцільність застосування рухливих ігор у воді впродовж усієї її тривалості та ефективність зазначеного підходу порівняно з побудовою наявних програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку (рис. 1).

Авторську програму фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку (*4 рік життя*) адаптовано до умов дошкільного навчального закладу та розраховано на один рік навчання. Вона складається з 72 занять по 20 хвилин кожне. Усі заняття з навчання дітей плавання ґрунтуються на ігровому методі з використанням рухливих і тематичних ігор із застосуванням різноманітного обладнання: надувних кругів, іграшок, м'ячів, обручів, плавальних дощочок тощо. У програмі наведено структуру заняття з плавання, яка є традиційною (підготовча, основна та заключна частини), але суттєво відрізняється від інших програм за структурою і змістом основної частини, зокрема застосуванням упродовж усієї її тривалості рухливих ігор у воді для розв'язання завдань заняття.

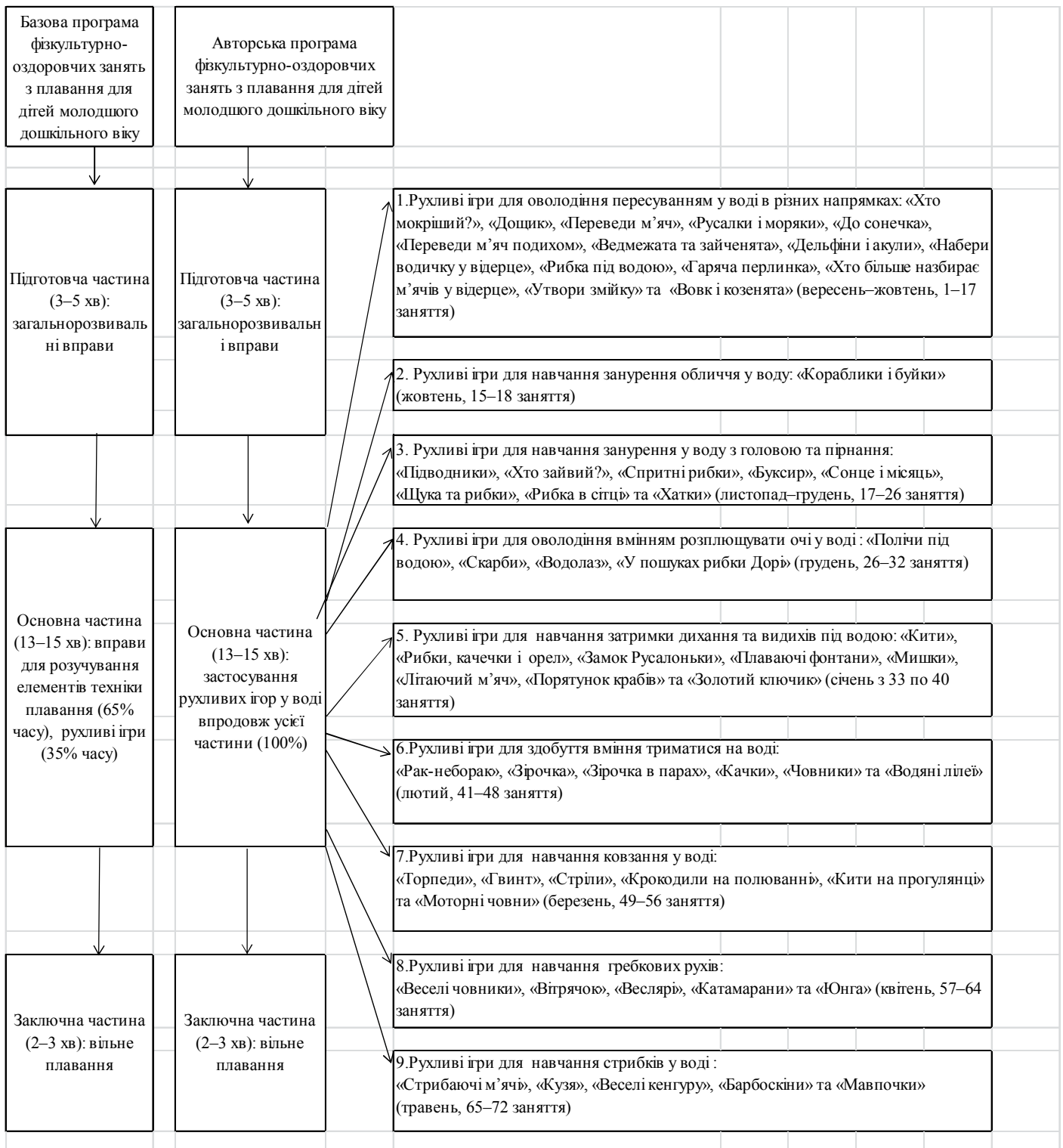


Рис. 1. Схема побудови авторської та базової програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку

Відповідно до етапів навчання плавання під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять ми дібрали серед наявних у науковій і методичній літературі та спеціально розробили рухливі й тематичні ігри у воді для початкового навчання плавання дітей молодшого дошкільного віку. Загалом кожне заняття містить 2–3 рухливі гри тривалістю 4–6 хвилин. Залежно від складності, рухливі ігри повторюють 3–4 заняття поспіль.

Авторська програма фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку спрямована на зміцнення здоров'я дітей, загартування дитячого організму, підвищення показників фізичного розвитку дітей, функціональної та фізичної підготовленості, поліпшення адаптаційних можливостей дитячого організму, подолання страху перед водою, знання основ здорового способу життя, розширення спектра рухових умінь і навичок у воді, формування стійкого позитивно-емоційного ставлення дітей до води та мотивації до активних занять плаванням.

У четвертому розділі **«Вплив різних за структурою і змістом занять плаванням на фізичний і функціональний стан та фізичну підготовленість дітей молодшого дошкільного віку»** висвітлено результати порівняльного педагогічного експерименту, що проводився для перевірки ефективності авторської програми. У педагогічному експерименті, який тривав 9 місяців, взяли участь 44 дитини молодшого дошкільного віку (від 3,2 до 3,6 року), котрі були поділені на основну групу та групу порівняння (по 22 особи в кожній, по 11 хлопців і 11 дівчат).

Діти основної групи (ОГ) займалися за авторською програмою, сутність якої полягала у використанні рухливих ігор у воді впродовж усієї основної частини кожного заняття, а групи порівняння (ГП) – за програмою дитячого дошкільного закладу ДНЗ № 31, згідно з якою 65 % часу основної частини кожного заняття відводилося на розучування елементів техніки плавання і лише 35 % – на застосування рухливих ігор. Програма занять для ГП відповідала вимогам базової програми «Я у світі», затвердженої Міністерством освіти і науки України. Підготовча й заключна частини обох програм були ідентичними. Програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей обох груп передбачали однакову кількість і тривалість фізкультурно-оздоровчих занять, зокрема по 72 заняття тривалістю 20 хв кожне.

Для перевірки ефективності програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку було здійснено вимірювання показників фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості до початку і наприкінці педагогічного експерименту. За показниками фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості між дітьми досліджуваних груп до початку педагогічного експерименту були відсутні достовірні розбіжності ($p > 0,05$).

За час педагогічного експерименту (табл. 1), незалежно від методичного спрямування програм занять плаванням, у дітей відбулися достовірні (від $p \leq 0,01$ до абсолютної) внутрішньогрупові зміни показників фізичного розвитку (у дітей основної групи в середньому на 5,67 %, групи порівняння – на 5,65 %).

Найбільш виражені позитивні зміни, незалежно від змісту програм занять плаванням та статі досліджуваних, відбулися в масі тіла (у середньому на 8,92 %), менш виражені (у середньому на 4,52 %) – у довжині тіла і найменші (у середньому на 3,52 %) – в обводі грудної клітки. Отримані результати підтверджують наукові дані щодо динаміки фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку.

Міжгрупове порівняння показників фізичного розвитку учасників досліджуваних груп по закінченні педагогічного експерименту не виявило між ними жодних достовірних розбіжностей ($p > 0,05$). Це дає підстави стверджувати, що

достовірні позитивні зміни зросту, маси тіла та обводу грудної клітки були зумовлені закономірностями вікового розвитку дітей цього віку.

Таблиця 1

Внутрішньогрупові зміни фізичного розвитку дітей основної групи та групи порівняння упродовж педагогічного експерименту

№ з/п	Показники фізичного розвитку	До експерименту $\bar{X} \pm SD$	Після експерименту $\bar{X} \pm SD$	Зміни, %	Критерій Вілкоксона, $T_{емп}$	p
Хлопці ОГ						
1	Довжина тіла,	100,0± 3,3	104,5± 2,9	4,5	—*	0
2	Маса, кг	15,9 ± 1,7	17,3 ± 1,9	8,8	—*	0
3	ОГК, см	54,8 ± 2,4	56,5 ± 2,2	3,1	1	≤ 0,01
Дівчата ОГ						
1	Довжина тіла,	99,8± 4,6	104,2± 3,9	4,4	—*	0
2	Маса, кг	14,8 ±1,1	16,2 ±1,3	9,5	—*	0
3	ОГК, см	53,6± 2,0	55,6 ±2,2	3,7	—*	0
Хлопці ГП						
1	Довжина тіла,	100,2 ±3,5	105,1± 4,2	4,9	—*	0
2	Маса, кг	15,0 ±1,4	16,0 ±1,4	6,7	—*	0
3	ОГК, см	54,1 ±1,8	55,9 ±1,7	3,3	3	≤ 0,01
Дівчата ГП						
1	Довжина тіла,	101,9 ±4,4	106,3± 4,2	4,3	—*	0
2	Маса, кг	15,0± 1,6	16,6 ±2,0	10,7	—*	0
3	ОГК, см	54,4± 1,7	56,6± 2,7	4,0	1	≤ 0,01

Примітки: критерій Вілкоксона ($T_{емп}$) ≤ 7 при $p \leq 0,01$; 8–13 при $p \leq 0,05$; > 13 при $p > 0,05$;
—* – значення критерію Вілкоксона відсутнє при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

За час педагогічного експерименту в дітей обох досліджуваних груп, незалежно від змістовного наповнення програм занять плаванням і статі, відбулися достовірні ($p \leq 0,05$ і вище) позитивні внутрішньогрупові зміни чотирьох із п'яти показників функціонального стану (частоти серцевих скорочень, проб Штанге та Генча, життєвої ємності легень). При цьому у хлопців і дівчат основної групи вони були більш виражені (у середньому на 64,4 %), ніж у їхніх однолітків з групи порівняння (у середньому на 35,0 %). Зміни частоти дихання в стані спокою мали тенденцію до поліпшення, але в жодній із досліджуваних груп вони не підтвердилися статистично ($p > 0,05$). Найбільші позитивні зміни, незалежно від статі та змісту програм занять відбулися в пробах Штанге й Генча, але в дітей основної групи вони становили в середньому 138,9 %, а у їхніх однолітків з групи порівняння – 74,1 %. Позитивні зміни (від 5,7 до 29,4 %) відбулися також у частоті серцевих скорочень та ЖЄЛ. При

цьому вони були майже удвічі вищими в дітей основної групи (13,4 % та 28,8 % відповідно), ніж у дітей групи порівняння (7,7 % та 15,3 % відповідно).

Міжгрупове порівняння функціонального стану по закінченні педагогічного експерименту (табл. 2) свідчить, що хлопці ОГ достовірно ($p \leq 0,05-0,01$) переважали своїх однолітків у чотирьох з п'яти показників (у частоті серцевих скорочень, пробах Штанге та Генча і в життєвій ємності легень). Лише в частоті дихання між хлопцями досліджуваних груп не було достовірних розбіжностей ($p > 0,05$), а дівчата ОГ мали достовірну ($p \leq 0,05$) перевагу над дівчатами ГП за всіма показниками функціонального стану. Переконлива перевага дітей основної групи в рівні позитивних змін серцево-судинної та дихальної систем за час педагогічного експерименту свідчить про вищий оздоровчий ефект занять плаванням за авторською програмою.

Таблиця 2

Зіставлення показників функціонального стану дітей основної групи та групи порівняння після педагогічного експерименту

№ з/п	Показники функціонального стану	Основна група (n=22) $\bar{X} \pm SD$	Група порівняння (n=22) $\bar{X} \pm SD$	Критерій Манна-Уїтні U_{emp}	p
Хлопці					
1	ЧД, цикл/хв	26,5 ± 2,5	26,2 ± 1,6	59,5	> 0,05
2	ЧСС, уд./хв	92,5 ± 6,0	100,5 ± 8,3	28	≤ 0,05
3	Проба Штанге, с	12,2 ± 3,2	7,5 ± 2,2	13,5	≤ 0,01
4	Проба Генча, с	6,3 ± 1,9	4,2 ± 1,0	22,5	≤ 0,01
5	ЖЄЛ, мл	911,8 ± 106,1	809,1 ± 69,2	25	≤ 0,01
Дівчата					
1	ЧД, цикл/хв	26,5 ± 1,4	25,0 ± 2,2	32,5	≤ 0,05
2	ЧСС, уд./хв	92,0 ± 10,0	99,4 ± 8,4	34	≤ 0,05
3	Проба Штанге, с	11,6 ± 2,4	7,7 ± 2,1	14	≤ 0,01
4	Проба Генча, с	6,5 ± 2,1	4,2 ± 1,2	19,5	≤ 0,01
5	ЖЄЛ, мл	927,3 ± 78,6	833,6 ± 89,4	25	≤ 0,01

Примітка. Критерій Манна-Уїтні (U_{emp}) ≤ 25 при $p \leq 0,01$; 26–34 при $p \leq 0,05$; > 34 при $p > 0,05$.

За час педагогічного експерименту достовірні внутрішньогрупові зміни ($p \leq 0,05$ і вище) відбулися й у рівні фізичної підготовленості дітей ОГ (у середньому на 43,5 %) у всіх показниках, окрім «відбивання м'яча від підлоги» у дівчат. У дітей групи порівняння достовірно ($p \leq 0,05$ і вище) зросли результати лише в чотирьох показниках фізичної підготовленості у хлопців («стрибок в довжину з місця», «біг 20 м з високого старту», «частота рухів кистю за 5 с» та «човниковий біг 3x5 м») та у п'яти показниках фізичної підготовленості у дівчат («стрибок у довжину з місця», «біг 20 м з високого старту», «частота рухів кистю за 5 с», «човниковий біг 3x5 м» та «відбивання м'яча від підлоги»), а зміни в інших показниках не підтвердилися статистично ($p > 0,05$). При цьому в дівчат два показники фізичної підготовленості («нахил тулуба вперед з положення сидячи» та «підкидання та ловіння м'яча») мали

тенденцію до погіршення. Середньостатистичне зростання фізичної підготовленості дітей ГП становило 20,1 %.

Міжгрупове зіставлення результатів тестування фізичної підготовленості хлопців досліджуваних груп по закінченні педагогічного експерименту (табл. 3) засвідчило, що учасники ОГ достовірно ($\leq 0,05-0,01$) переважали своїх однолітків з ГП у шести показниках із восьми («стрибок у довжину з місця», «частота рухів кистю за 5 с», «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «човниковий біг 3x5 м», «підкидання та ловіння м'яча» та «відбивання м'яча від підлоги»). Окрім того, більш високими виявились і результати в інших тестах («кистьова динамометрія сильнішої руки» та «біг 20 м з високого старту»), хоча їхню достовірність не підтверджено статистично ($p > 0,05$).

Таблиця 3

Зіставлення показників фізичної підготовленості дітей основної групи та групи порівняння після педагогічного експерименту

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Основна група (n=22) $\bar{X} \pm SD$	Група порівняння (n=22) $\bar{X} \pm SD$	Критерій Манна-Уїтні, $U_{емп}$	P
Хлопці					
1	Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс	4,5 ± 0,9	4,2 ± 0,7	47	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	62,3 ± 14,3	50,8 ± 14,6	34	≤ 0,05
3	Біг 20 м з високого старту, с	8,8 ± 1,0	9,3 ± 0,9	42	>0,05
4	Частота рухів кистю за 5 с, к-сть	22,9 ± 2,1	20,3 ± 2,5	26	≤ 0,05
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,4 ± 1,6	3,7 ± 1,7	15	≤ 0,01
6	Човниковий біг 3x5 м, с	8,8 ± 0,8	10,3 ± 1,3	21	≤ 0,01
7	Підкидання та ловіння м'яча, к-сть	4,0 ± 1,3	2,5 ± 1,2	24	≤ 0,01
8	Відбивання м'яча від підлоги, к-сть	2,3 ± 1,1	1,3 ± 0,8	29	≤ 0,05
Дівчата					
1	Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс	4,0 ± 0,9	3,7 ± 1,2	46,0	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	59,1 ± 11,7	56,5 ± 12,9	51,5	>0,05
3	Біг 20 м з високого старту, с	8,7 ± 0,7	9,1 ± 0,5	41,5	>0,05
4	Частота рухів кистю за 5 с, к-сть	23,3 ± 3,3	20,6 ± 2,5	26,0	≤ 0,05
5	Нахил тулуба вперед з положення	7,2 ± 2,9	4,5 ± 1,6	25,0	≤

	сидячи, см				0,01
6	Човниковий біг 3x5 м, с	8,6 ±0,6	9,5 ±0,9	30,0	≤ 0,05
7	Підкидання та ловіння м'яча, к-сть	4,3 ±1,9	2,3 ±0,9	23,0	≤ 0,01
8	Відбивання м'яча від підлоги, к-сть	1,6 ±0,7	1,5 ±0,5	57,5	>0,05

Примітка. Критерій Манна–Уїтні ($U_{\text{емп}}$) ≤ 25 при $p \leq 0,01$; = 26–34 при $p \leq 0,05$; > 34 при $p > 0,05$.

Аналогічне зіставлення показників фізичної підготовленості дівчат (табл. 3) свідчить, що середньогрупові результати у представниць ОГ були достовірно ($p \leq 0,05$ – $0,01$) вищими, ніж в учасниць ГП в чотирьох тестах з восьми («частота рухів кистю за 5 с», «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «човниковий біг 3x5 м» та «підкидання та ловіння м'яча»). Окрім цього, у решті тестів перевага була також на їхньому боці (у межах від 4,5 до 8,1 %), хоч і не підтвердилася статистично («кистьова динамометрія сильнішої руки», «стрибок у довжину з місця», «біг 20 м з високого старту» та «відбивання м'яча від підлоги»). Назагал середньостатистична перевага в темпах приросту показників фізичної підготовленості в дітей ОГ була на 23,4 % вищою, ніж у дітей ГП.

Отже, результати порівняльного педагогічного експерименту за участі дітей молодшого дошкільного віку незалежно від статі переконливо довели більш виражену ефективність авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор у воді упродовж усієї основної частини кожного з них порівняно з аналогічними заняттями за програмою ДНЗ № 31, яка передбачала поєднання вправ з розучування елементів техніки плавання (65,0 % часу) з рухливими іграми у воді (35,0 % часу). Аналіз медичних карток дітей досліджуваних груп дав змогу встановити, що діти основної групи хворіли менше (на 27,7 %) за своїх однолітків з групи порівняння, що свідчить про кращий оздоровчий ефект від застосування авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено порівняння отриманих результатів з аналогічними результатами вітчизняних і зарубіжних дослідників та подано наукові результати трьох рівнів новизни.

Удосконалено наукові підходи (Т. І. Осокіна, 1991; Н. Ж. Булгакова, 2000; І. С. Звізда, 2002; А. М. Ляшенко, 2004; Ю. Ференц, 2013 та ін.) щодо використання ігрового методу у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого дошкільного віку та доповнено наукові дані (Г. Левін, 1991; В. П. Шаповалов, 2004; Л. Д. Глазиріна, 2005; Л. М. Шульга, 2008 та ін.) щодо оздоровчого впливу занять з плавання на організм дітей молодшого дошкільного віку.

Удосконалено класифікацію ігор для початкового навчання плавання (Е. Н. Карпенко, Т. П. Короткова, Е. Н. Кошкодан, 2006; І. М. Веселова, М. Ю. Чумак, 2013 та ін.).

Доповнено та підтверджено наукові дані (Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, 2004; Т. О. Тарасова, 2006; Н. Є. Пангелова, 2013, А. В. Полякова, 2015 та ін.), що

характеризують фізичний розвиток та функціональний стан дітей молодшого дошкільного віку, дані (Е. Я. Степаненкова, 2006; Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, 2011; Н. Є. Пангелова, 2013; А. В. Полякова, 2015 та ін.), що характеризують стан фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку.

Уперше обґрунтовано структуру та зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку, характерними особливостями якої є пріоритетне використання рухливих ігор у воді впродовж усієї основної частини заняття (на відміну від наявної програми, у якій передбачено 65 % часу для засвоєння елементів техніки плавання та 35 % – для рухливих ігор); розподіл рухливих ігор у воді відповідно до етапів навчання плавання та вікових особливостей дітей молодшого дошкільного віку для поліпшення функціонального стану та підвищення інтересу до занять плаванням.

Уперше систематизовано рухливі ігри у воді, зокрема традиційні та спеціально розроблені для кожного з етапів початкового навчання плавання дітей молодшого дошкільного віку.

Уперше визначено позитивний вплив застосування рухливих ігор у воді впродовж усієї основної частини заняття, що сприяло поліпшенню функціональних показників та фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

1. Наявні наукові дані свідчать про позитивний вплив занять з плавання на фізичний розвиток та стан здоров'я дітей дошкільного віку. Застосування рухливих ігор у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого дошкільного віку сприяє поліпшенню функціонування органів дихання, кровообігу та оптимізації обміну речовин, вихованню в дітей уваги, цілеспрямованості, формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами у воді. Більшість фахівців вважає рухливі ігри у воді пріоритетним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, однак їх використовують лише впродовж 35 % часу заняття. У науковій і методичній літературі спостерігається недостатня визначеність щодо структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. У наявних програмах фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку є суттєві розбіжності в підходах до навчання техніки плавання та розв'язання оздоровчих завдань.

2. Аналіз відповідей інструкторів дошкільних навчальних закладів дав змогу визначити найбільш сприятливий вік початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, наповнюваність груп, пріоритетні критерії для з'ясування готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять плаванням, оптимальну послідовність етапів навчання плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

3. На основі аналізу наукової і методичної літератури та результатів пошукових досліджень обґрунтовано та розроблено авторську програму занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку, сутність якої полягає у застосуванні дібраних та спеціально розроблених рухливих ігор у воді впродовж усієї основної частини кожного з 72 занять, на відміну від наявних програм, які передбачають поєднання вправ з розучування елементів техніки плавання (65,0 %

часу) з рухливими іграми у воді (35,0 % часу). Усі рухливі ігри розподілено відповідно до етапів навчання плавання, що послідовно сформовані згідно з даними спеціальної літератури та пошукових досліджень: ознайомлення з водою, звикання до води, подолання опору води, занурення у воду головою, уміння триматися на воді, уміння розплющувати очі у воді, ковзання по воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воді.

4. Аналіз результатів порівняльного педагогічного експерименту свідчить, що, незалежно від статі дітей та змістовного наповнення програм занять, відбулися достовірні ($p \leq 0,01$ і вище) позитивні зміни показників фізичного розвитку. Характер цих змін був також ідентичним. Найбільш виражені зміни відбулися в масі тіла (у середньому на 8,9 %), менш виражені зміни були в довжині тіла (у середньому на 4,5 %) і найменш виражені зміни – в обводі грудної клітки (на 3,5 %). Міжгрупові розбіжності були відсутні як до початку педагогічного експерименту, так і по його закінченні ($p > 0,05$). Отримані наукові дані дають підстави стверджувати, що позитивні зміни ($p \leq 0,01$ і вище) показників фізичного розвитку в дітей молодшого дошкільного віку (3,2–3,6 року) упродовж педагогічного експерименту були зумовлені переважно віковими закономірностями розвитку дитини і не залежали ($p > 0,05$) від впливу програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання.

5. За час педагогічного експерименту показники функціональної підготовленості, за винятком частоти дихання, хлопців і дівчат основної групи та групи порівняння достовірно ($p \leq 0,01$ і вище) зросли. Ці зміни у хлопців і дівчат основної групи достовірно ($p \leq 0,05 - 0,01$) переважали аналогічні зміни в дітей порівняльної групи (у середньому на 24,9 %). Незалежно від програм оздоровчих занять плаванням та статі дошкільників, найвищі темпи приросту серед показників функціонального стану були у пробах Штанге та Генча (у середньому на 105,5 %), а найбільш консервативним був показник частоти дихання (приріст у середньому становив 2,6 %).

6. Упродовж педагогічного експерименту у хлопців і дівчат основної групи достовірно ($p \leq 0,05$ і вище) зросли всі досліджувані показники фізичної підготовленості, за винятком одного (дівчата – $p > 0,05$), тоді як у хлопців групи порівняння достовірно ($p \leq 0,05 - 0,01$) зросли тільки 4 із 8 показників фізичної підготовленості, а у дівчат – 5. Незалежно від структури і змісту основної частини занять і статі дошкільників, найвищі темпи приросту фізичної підготовленості спостерігалися в рівні розвитку координаційних якостей (у середньому на 73,0 %), а найнижчі – у рівні комплексного розвитку швидкісних якостей та швидкості (у середньому на 12,2 та 9,1 % відповідно).

7. У процесі порівняльного педагогічного експерименту достовірно ($p \leq 0,05 - 0,01$) доведено, що заняття дітей молодшого дошкільного віку (3,2–3,6 року) оздоровчим плаванням із застосуванням рухливих ігор у воді упродовж всієї їх основної частини сприяли більш вираженому середньогруповому зростанню показників фізичної підготовленості (на 23,4 %), ніж аналогічні заняття за порівняльною програмою, яка передбачала поєднання в основній частині занять виконання вправ з розучування техніки елементів плавання (65,0 % часу) з рухливими іграми у воді (35,0 % часу). Аналіз медичних карток дітей досліджуваних

груп дав змогу встановити, що діти основної групи хворіли менше (на 27,7 %) за своїх однолітків з групи порівняння, що свідчить про кращий оздоровчий ефект від застосування авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні структури та змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей середнього та старшого дошкільного віку.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ □

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Линець М. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді / Михайло Линець, Лілія Назаркевич // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – № 1(27). – С. 32 – 44.

Внесок здобувача полягає у зборі емпіричних даних та їх статистичному обробленні, інтерпретації результатів дослідження. Видання внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

2. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку / Л. І. Назаркевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 9(91)17. – С. 70–73.

3. Назаркевич Л. І. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді [Електронний ресурс] / Л. І. Назаркевич, М. М. Линець // Спортивна наука України. – 2017. – № 4(80). – С. 15–22. – Режим доступу: [http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/625/0](http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/625/0)

Внесок здобувача полягає у зборі емпіричних даних, їх статистичному обробленні, інтерпретації результатів, підготовці публікації до друку. Видання внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

4. Назаркевич Л. І. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку / Л. І. Назаркевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 3К1(70)16. – С. 113–115.

5. Назаркевич Л. І. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку / Л. І. Назаркевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 3К(84)17. – С. 306–308.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. Розторгуй М. Теоретическое обоснование использования подвижных игр в физкультурно-оздоровительных занятиях по плаванию для детей младшего дошкольного возраста / Розторгуй Мария, Назаркевич Лилия // Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice / col. red.: Povestea Lazari [et al.]. – Chișinău : USEFS, 2014. – P. 435 – 438.

Внесок здобувача полягає в обґрунтуванні застосування рухливих ігор у воді у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

7. Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку / Л. Назаркевич // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 2. – С. 62.

АНОТАЦІЯ

Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, 2018.

У процесі вивчення наукової та методичної літератури встановлено відмінності в підходах до побудови фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку та розв'язання оздоровчих завдань, які стосуються змісту навчання, спрямованості оздоровчих впливів, дотримання основних принципів фізичного виховання.

На основі аналізу літературних джерел та результатів пошукових досліджень було виявлено протиріччя в побудові основної частини фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку та обґрунтовано доцільність удосконалення їх структури і змісту шляхом застосування рухливих ігор у воді упродовж усієї основної частини кожного заняття.

У порівняльному педагогічному експерименті, який тривав 9 місяців, достовірно ($p \leq 0,05-0,01$) доведено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання для дітей молодшого дошкільного віку за авторською програмою із застосуванням рухливих ігор у воді упродовж всієї основної частини сприяли більш вираженому середньогруповому зростанню показників функціонального стану (на 24,9 %) та фізичної підготовленості (на 23,4 %), ніж аналогічні заняття за порівняльною програмою, яка передбачала поєднання в основній частині занять вправ з розучування елементів техніки плавання (65,0 % часу) з рухливими іграми у воді (35,0 % часу).

Ключові слова: молодший дошкільний вік, фізкультурно-оздоровчі заняття, плавання, рухливі ігри у воді.

АННОТАЦИЯ

Назаркевич Л. И. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей младшего дошкольного возраста. – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов, 2018.

Диссертация посвящена проблеме построения физкультурно-оздоровительных занятий плаванием детей младшего дошкольного возраста. Установлены различия в подходах к начальному обучению плаванию дошкольников и решению оздоровительных заданий, касающихся содержания обучения плаванию, оздоровительных воздействий, соблюдения основных принципов физического воспитания.

На основании анализа литературных источников и результатов поисковых исследований были выявлены противоречия в построении основной части физкультурно-оздоровительных занятий плаванием детей младшего дошкольного возраста и установлена целесообразность совершенствования их структуры и содержания путем применения подвижных игр в воде на протяжении всей основной части каждого занятия. Анализ поисковых исследований позволил определить наиболее благоприятный возраст начала физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию, наполняемость групп, приоритетные критерии для определения готовности детей младшего дошкольного возраста к занятиям плаванием, оптимальную последовательность этапов обучения плаванию для детей младшего дошкольного возраста.

Для достижения цели диссертационного исследования теоретически обоснована, разработана и внедрена в практику авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий плаванием детей младшего дошкольного возраста. Ее сущность заключалась в применении подобранных и специально разработанных подвижных игр в течение всей основной части занятия в отличие от действующих программ дошкольных образовательных учреждений, которые предусматривают сочетание в основной части занятий упражнений по разучиванию элементов техники плавания (65,0 % времени) с подвижными играми в воде (35,0 % времени). Все подвижные игры распределены в соответствии с этапами обучения плаванию и сформированы в четкой последовательности согласно данным специальной литературы и поисковых исследований: ознакомление с водой, привыкание к воде, преодоление сопротивления воды, погружение в воду с головой, умение держаться на воде, умение открывать глаза в воде, скольжение по воде, выполнение гребковых движений и изучение прыжков в воде.

В сравнительном педагогическом эксперименте в течение учебного года выявлена достоверно ($p \leq 0,05-0,01$) более высокая эффективность занятий по авторской программе, о чем свидетельствует повышение функциональных возможностей (в среднем на 24,9 %) и физической подготовленности (в среднем на

23,4 %) детей младшего дошкольного возраста, по сравнению с действующей программой.

Ключевые слова: младший дошкольный возраст, физкультурно-оздоровительные занятия, плавание, подвижные игры в воде.

ABSTRACT

Nazarkevych L. I. Structure and content of physical education and recreational swimming lessons for children of junior preschool age. – Qualification scientific work on the rights of manuscripts.

The dissertation for obtaining a scientific degree of the Candidate of Physical Education and Sports Sciences in the specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2018.

In the process of studying scientific and methodological literature, differences in the approaches to the construction of physical education and recreational swimming classes for preschool children and the resolution of health problems related to the content of training, the direction of health effects, and the observance of the basic principles of physical education have been established.

Based on the analysis of literary sources and the results of search studies, contradictions in the construction of the main part of physical education and recreational swimming lessons for preschool children have been revealed and the expediency of improving their structure and content through the use of mobile games in water throughout the main part of each lesson has been substantiated.

In a comparative pedagogical experiment, lasting for 9 months, it has been proven that physical education and recreational swimming classes for children of junior preschool age according to the author's program with the use of mobile games in water throughout their entire main part, contributed to a more pronounced increase in the average of the functional state (by 24.9 %) and physical fitness (by 23.4 %) than similar occupations in the comparative program, which included the combination of the element of the exercises in the main part of the exercises and in swimming technique (65.0 % of time) with mobile games in water (35.0 % of time).

Keywords: junior preschool age, physical culture and recreation classes, swimming, mobile games in water.