

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

НАЗАРКЕВИЧ ЛІЛІЯ ІГОРІВНА

УДК 796.011-053.4

ДИСЕРТАЦІЯ

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

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту.

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

Науковий керівник: Линець Михайло Михайлович, канд. пед. наук, професор

Львів – 2018

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 і спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2018.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що дошкільний вік – один з найвідповідальніших періодів життя кожної людини. В ньому закладається фундамент здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, основа для формування фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, відбувається формування рухових вмінь та навичок.

Основною домінантою програм з фізичного виховання у ДНЗ є вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань, створення оптимальних умов для комплексного розвитку всіх складових цілісної особистості. Для цього визначені найбільш розповсюджені форми організації фізичного виховання дітей: фізкультурні заняття; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільного закладу; самостійна рухова активність дітей; активний відпочинок; домашні фізкультурні завдання, тощо.

Узагальнюючи результати дослідження, які присвячені фізкультурно-оздоровчим заняттям з плавання дітей дошкільного віку можна констатувати, що наявні наукові дані свідчать про позитивний вплив плавання на фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Не викликає сумніву той факт, що використання рухливих ігор у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого дошкільного віку сприяє покращенню функціонування органів дихання і кровообігу, сприяє правильному обміну речовин, виховує у дітей увагу, цілеспрямованість,

викликає стійкий інтерес до занять та позитивні емоції.

Застосування ігрового методу у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання є одним із основних, що притаманні дітям дошкільного віку. Під час гри відбувається багаторазове повторення предметного матеріалу в його різних поєднаннях і формах, що в свою чергу допомагає ефективно сформувати рухові вміння та навички у плаванні. Ігровий метод дозволяє знизити психоемоційне навантаження при виконанні певного фізичного навантаження, а також сформувати стійку мотивацію до систематичних занять, ініціативність, самостійність, цілеспрямованість, підвищити інтерес до занять з плавання, емоційно їх наповнюючи.

Застосування рухливих ігор у фізкультурно-оздоровчих заняттях дітей дошкільного віку дозволяє забезпечувати високий рівень здоров'я дітей, виховує свідоме ставлення до нього, формує навички соціалізації і комунікації, створює атмосферу творчої участі в колективній діяльності в цілому.

Проте, у науково-методичній літературі спостерігається недостатня визначеність щодо структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Попри визнання фахівцями рухливих ігор у воді пріоритетним засобом фізичного виховання, процентне співвідношення їх використання у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей дошкільного віку надто низьке.

Такий стан питання, в теорії і практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку обумовив тему нашого дисертаційного дослідження.

Результати соціологічного дослідження свідчать про відсутність єдиної та обґрунтованої думки серед фахівців щодо вікових меж початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку. Крім того, відсутня чітка регламентація та диференціація структури та змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку відповідно до вікових особливостей дошкільнят.

Аналіз відповідей респондентів дозволив визначити найбільш

сприятливий вік початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, наповнюваність груп, пріоритетні критерії для визначення готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять та інші не менш важливі компоненти. Отримані результати дають нам можливість визначити структуру та зміст фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку, оптимальну послідовність етапів навчання при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку, таких як ознайомлення з водою, звикання до води, подолання опору води, занурення в воду з головою, вміння триматись на воді, вміння відкривати очі у воді, ковзання у воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воду.

Аналіз існуючих програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку виявив значні розбіжності підходів до формування основ техніки плавання дошкільнят та вирішення оздоровчих завдань.

При навчанні плавання враховується вік і індивідуальні особливості кожного. Програми розраховані на 30-70 занять на рік. Кількість дітей у групі, з урахуванням пропускну здатності басейну, сягає від 5 до 15 чоловік, заняття з плавання в більшості проводяться в першій і в другій половині дня, але не менше як за 40 хвилин після їжі. Тривалість одного заняття для молодших дошкільнят триває від 15 до 30 хвилин. У переважній більшості під час проведення занять тренер знаходиться у воді. Протягом одного заняття, в середньому, навчання відводиться 83,3% часу і 16,7% - вільного плавання. Структура заняття включає: підготовчу частину (загально-розвиваючі вправи на суші або в воді) основну (спеціальні та підготовчі вправи для навчання плавання, частково ігри) та заключну (ігри та вправи на увагу, вільне плавання). За результатами навчання, уже старші дошкільники повинні оволодіти навичками плавання, показати техніку полегшеного або будь-якого способу плавання, але не у всіх програмах встановлені вимоги до довжини пропливання дистанції. Слід

звернути увагу й на те, що більшість ДНЗ працює за авторськими програмами.

Автори програм ставлять перед собою завдання навчити дітей впевнено і без страху триматися на воді, правильно плавати, створити педагогічні умови, що сприяють виникненню у дитини впевненості при перебуванні у воді. У проаналізованих програмах спостерігається недостатньо інформації щодо проблеми оздоровлення дітей, в тому числі і за допомогою занять в умовах водного середовища. Методики навчання плавання спрямовані на формування рухових умінь і навичок, рухових здібностей, формування знань про види і способи плавання, розвиток просторових орієнтувань. Більшість існуючих методик навчання плавання покликані ефективно вирішувати завдання освоєння дітьми плавальних умінь, при непрямому вирішенні завдань їх оздоровлення.

В процесі вивчення стану даної проблеми в науково-методичній літературі та аналізу результатів анкетування провідних інструкторів з плавання у дошкільних навчальних закладах, нами розроблена і успішно апробована програма фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Діти основної групи (ОГ) займались 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 якої основна частина кожного заняття включала переважно вправи для розучування елементів техніки плавання(65% часу), і лише 35% часу складали рухливі ігри. Обрана нами програма занять для ГП, у найбільшій мірі, серед існуючих програм ДНЗ відповідала вимогам базової програми «Я у світі», затвердженої МОНУ. Основна і заключна частина обох програм були ідентичними.

Для підтвердження ефективності розробленої програми нами проведено педагогічний експеримент та визначено результати показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної

підготовленості дітей молодшого дошкільного віку.

Оцінка фізичного розвитку досліджуваних груп дітей показує, що більшість з них має гармонійний розвиток, що підтверджується даними: показниками наприкінці педагогічного експерименту у хлопців (довжина тіла – 45,4% хлопців як основної, так і групи порівняння; маса тіла – 54,6% хлопців ОГ та у 72,7% хлопців ГП; обвід грудної клітки – 63,6% хлопців ОГ та 54,6% хлопців ГП) і дівчат (довжина тіла – 36,4% дівчат ОГ та 18,2% дівчат ГП; маса тіла – 63,7% дівчат як основної групи, так і групи порівняння; обвід грудної клітки – 54,5% дівчат ОГ та 45,5% дівчат ГП) знаходяться у межах $\bar{X} - 0,67 SD$ до $\bar{X} + 0,67 SD$. Необхідно відмітити, що кількість дітей із гармонійним рівнем розвитку, які займалися за різними програмами фізкультурно-оздоровчих занять з плавання не мала суттєвих відмінностей.

Показники функціонального стану дітей ГП, отримані по закінченню експерименту покращилися, проте не так суттєво як у їх однолітків з ОГ.

В результаті порівняльного аналізу міжгрупових кінцевих результатів тестування функціонального стану дітей ОГ і ГП виявлено, що серед п'яти тестувань, у трьох показниках, ОГ виявилась кращою з високою достовірністю отриманих даних ($p \leq 0,01$), що свідчить про значне покращення функцій їх серцево-судинної та дихальної систем.

В процесі порівняльного педагогічного експерименту достовірно ($p \leq 0,05-0,01$) доведено, що заняття дітей молодшого дошкільного віку (3,2–3,6 років) оздоровчим плаванням із застосуванням рухливих ігор у воді упродовж всієї їх основної частини, сприяли більш вираженому сумарному зростанню показників фізичної підготовленості (на 85,6%), ніж аналогічні заняття за порівняльною програмою (лише на 39,6%), яка передбачала поєднання в основній частині занять вправи для розучування елементів техніки плавання (65,0% часу) з рухливими іграми на воді (35,0% часу).

Незалежно від програм занять та статі дошкільників найвищі темпи

приросту фізичної підготовленості спостерігалися у рівні розвитку координаційних якостей (в середньому на 73,0%), а найнижчі – у рівні комплексного розвитку швидкісних якостей та спритності в тесті «човниковий біг 3*5м» (в середньому на 12,2 та 9,1% відповідно).

Дані педагогічного експерименту свідчать про високий приріст показників фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку, зокрема координаційних якостей. Аналіз наукової літератури підтверджує, що дошкільний вік є сенситивним у розвитку цих якостей, а цілеспрямований їх розвиток з раннього віку сприяє тому, що діти значно швидше і раціональніше оволодівають різними руховими діями, на більш високому рівні засвоюють нові і легше перебудовують вже відомі програми виконання рухів.

Окрім того, наявність достовірних позитивних змін у більшості середньогрупових показників розвитку фізичних якостей у хлопців та дівчат основної групи пояснюється пріоритетністю цілеспрямованого їх розвитку та специфічних форм їх прояву в ігровій діяльності, що входить в основу програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

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

ABSTRACT

Nazarkevich L.I. Structure and content of physical education and recreation swimming lessons for junior preschool age children. – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

The dissertation for obtaining the scientific degree of the candidate of physical education and sports in specialty 24.00.02 "Physical culture, physical education of various population groups". – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2018.

The analysis of scientific and methodological literature has made it possible

to establish that preschool age is one of the most responsible periods of every person's life. It lays the foundations of health, harmonious physical development, the basis for the formation of physical qualities necessary for effective participation in various forms of motor activity, the formation of motor skills and skills.

The main dominant of the programs of physical education at the DNE is resolving health, educational and educational tasks, creation of optimal conditions for the complex development of all components of the integral person. For this purpose the most common forms of organization of physical education of children are defined: physical education classes; sports and recreation activities in day-care facilities; independent motor activity of children; recreation; home fitness tasks, etc.

Summarizing the results of the studying, which are devoted to physical education and recreational swimming activities for preschool age, we can state that the available scientific evidence indicates the positive impact of swimming on the physical development of preschool age children. There is no doubt that the use of mobile games in sporting and recreational swimming classes for young preschool age children helps to improve the functioning of the respiratory and circulatory system, promotes the correct metabolism, educates the attention of children, purposefulness, causes a steady interest in classes and positive emotions. .

The use of the game method in gymnastics and recreational swimming classes is one of the main features for children of preschool age. During the game there is a multiple repetition of the subject material in its various combinations and forms, which in turn helps to effectively generate motor skills and skills in swimming. The game method allows to reduce the psycho-emotional load when performing certain physical activity, as well as to form stable motivation to systematic occupations, initiative, independence, purposefulness, to increase interest in swimming exercises, filling them emotionally.

The use of mobile games in athletic and recreational classes of preschool children helps to ensure a high level of child health, educates a conscious attitude towards it, develops the skills of socialization and communication, creates an atmosphere of creative participation in collective activity in general.

However, in the scientific and methodical literature, there is a lack of certainty as to the structure and content of physical education and recreational swimming exercises for preschool age children. Despite the recognition by the experts of mobile games in water as a priority means of physical education, the percentage of their use in gymnastics and recreational swimming classes for preschool children is too low.

Such a state of question, in the theory and practice of physical education of preschool children, predetermined the topic of our dissertation research.

The results of the sociological survey indicate that there is no unified and well-founded opinion among specialists on the age limits of the beginning of physical education and recreation exercises for swimming children of preschool age. In addition, there is no clear regulation and differentiation of the structure and physical training and recreational swimming lessons for the younger preschool age according to the age characteristics of preschoolers.

The analysis of respondent's answers allowed to determine the most favorable age of the beginning of physical education and recreational swimming classes, the filling of groups, priority criteria for determining the readiness of children of junior preschool age for classes, and other equally important components. The obtained results give us the opportunity to determine the structure and content of physical education and recreational activities for swimming for children of junior preschool age, the optimal sequence of stages of training during conducting physical education and recreational activities for swimming for younger preschoolers familiarizing with water, getting used to water, overcoming water resistance, immersion the water's head, the ability to hold on to water, the ability to open your eyes in water, slip in water, perform wrestling movements and study the jumps in water.

An analysis of the existing programs of physical education and recreational activities for swimming for preschool children revealed significant differences in approaches to the formation of the basics of navigation equipment for preschoolers and the solution of health problems.

When studying swimming takes into account the age and individual characteristics of each. The programs are designed for 30–70 lessons per year. The number of children in the group, taking into account the bandwidth of the pool, reaches from 5 to 15 people, swimming lessons in most are held in the first and second half of the day, but not less than 40 minutes after eating. The duration of one lesson for younger preschoolers lasts from 15 to 30 minutes. In the overwhelming majority during the training, the trainer is in the water. During one lesson, on average, 83.3% of the time is spent on studying and 16.7% of free swimming. The structure of the classroom includes: a preparatory part (general development exercises on land or in water) basic (special and preparatory swimming exercises, partially game) and final (games and exercises for attention, free swimming). According to the results of the training, already older preschoolers should learn swimming skills, demonstrate a light technique or any method of navigation, but not all programs have requirements for the length of the sailing distance. It should also be noted that most of the dance schools operate on author's programs.

The authors of the program set themselves the task of teaching children to be confident and fearless of water; swim properly; to create pedagogical conditions that promote the child's confidence in staying in the water. The analyzed programs revealed an insufficient solution to the problem of children's health, including through employment in a water environment. Swimming teaching methods are aimed at forming motor skills and abilities, motor skills, forming knowledge about types and methods of navigation, development of spatial orientations. Most of the existing methods of swimming training are designed to effectively address the tasks of the children's development of swimming skills, with the indirect solution to the problems of their healing.

In the process of studying the state of this problem in the scientific-methodical literature and analyzing the results of the survey of leading swimming instructors in pre-school educational institutions, we have developed and successfully tested the program of physical education and recreational swimming exercises for children of junior preschool age. The children of the main group (OG) were engaged in the author's program, the essence of which was the use of mobile games in the water throughout the main part of each class, and the comparison group (GP) - according to the program of the kindergarten № 31, according to which the main part of each class included mostly exercises for learning the swimming technique (65% of the time), and only 35% of the time were mobile games. The program of employment for our GP, chosen by us, to the greatest extent, among the existing programs of the DNZ corresponded to the requirements of the basic program "I am in the world", approved by the MES. The main and final part of both programs was identical.

To confirm the effectiveness of the developed program, we conducted a pedagogical experiment and determined the results of indicators of physical development, functional state and physical preparedness of children of junior preschool age.

Assessment of the physical development of the studied groups of children shows that most of them have a harmonious development, which is confirmed by data: indicators at the end of pedagogical experiment in boys (body length – 45.4% of boys both the main and the comparison group, body weight – 54.6% of guys of CO and 72.7% of GP boys; chest circumvention – 63.6% of boys and 54.6% of boys) and girls (body length – 36.4% of girls with CO and 18.2% of girls with GP, weight body - 63.7% of girls as the main group and the comparison group; ovary of the chest – 54.5% girls OG and 45.5% girls of the GP) are in the m horror $\bar{X} - 0,67 S$ to $\bar{X} + 0,67 S$. It should be noted that the number of children with a harmonious level of development, who worked on various programs of fitness classes in swimming had significant differences.

Indicators of functional status of children of GP received after the

experiment improved, but not so much as their peers with COs.

As a result of the comparative analysis of the intergroup end results of testing the functional status of children of OG and GP, it was found that among the five tests in the three COs, the best results with high reliability were obtained ($p \leq 0,01$), which indicates a significant improvement in the functions of their cardiovascular system. vascular and respiratory systems.

In the process of a comparative pedagogical experiment, it is proved that ($p \leq 0,05-0,01$) the employment of children of junior preschool age (3.2–3.6 years) with recreational swimming with the use of mobile games in water throughout their entire main part was facilitated more pronounced total growth of physical fitness indicators (by 85.6%) than comparable studies in the comparative program (only 39.6%), which included a combination of exercises for learning the technique of swimming elements (65.0% of the time) in the main part of the exercises with mobile games on the water (35.0% of the time).

Regardless of the programs of occupations and the sex of preschoolers, the highest rates of growth of physical fitness were observed at the level of development of coordination qualities (on average by 73.0%), and the lowest ones - in the level of complex development of high-quality qualities and agility in the test "shuttle running 3 * 5m" (in on average 12.2 and 9.1% respectively).

The data of pedagogical experiment testify to high growth of indices of physical preparedness of children of junior preschool age, in particular coordination qualities. Analysis of scientific literature confirms that preschool age is sensitive to the development of these qualities, and purposeful development from the early age contributes to the fact that children learn more quickly and rationally with various motor actions, at a higher level they learn new and easier to rebuild already known programs of execution of movements.

In addition, the presence of significant positive changes in most of the average group indicators of development of physical qualities in boys and girls in the main group due to the priority of their purposeful development and the specific forms of their manifestation in gaming activities, which is the basis of

the program of physical education and recreational swimming activities for children of junior preschool age.

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

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Линець М, Назаркевич Л. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017; 1(27):32 – 44.

Внесок здобувача полягає у зборі емпіричних даних та їх статистичній обробці, інтерпретації результатів дослідження.

2. Назаркевич ЛЛ. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 3К9(91), с.70–73.

3. Назаркевич ЛЛ, Линець ММ. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017; 4(80): 15–22. – Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/625/0>

Внесок здобувача полягає у зборі емпіричних даних, їх статистичній обробці, інтерпретації результатів, підготовці публікації до друку.

4. Назаркевич ЛЛ. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15,

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; 3К1(70), с. 113–5.

5. Назаркевич Л. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 3К(84), с. 306–8.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Розторгуй М, Назаркевич Л. Теоретическое обоснование использования подвижных игр в физкультурно-оздоровительных занятиях по плаванию для детей младшего дошкольного возраста. В: Povestca Lazari, redactor. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Chișinău: USEFS. 2014, p. 435 –8.

Внесок здобувача полягає у 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. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез. доп. Львів; 2017; 21, с. 62.

З М І С Т

| | |
|---|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ..... | 18 |
| ВСТУП..... | 19 |
| РОЗДІЛ 1 ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ | 25 |
| 1.1. Вікові закономірності фізичного розвитку та морфофункціональні особливості дітей молодшого дошкільного віку | 25 |
| 1.2. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку | 32 |
| 1.3. Плавання як один із найбільш ефективних оздоровчих та безпосередньо прикладних засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку | 38 |
| 1.3.1. Плавання як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку дітей дошкільного віку..... | 39 |
| 1.3.2. Застосування рухливих ігор у воді в процесі занять плаванням з дітьми молодшого дошкільного віку | 43 |
| 1.4. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку | 47 |
| Висновки до розділу 1..... | 53 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 54 |
| 2.1. Методи дослідження..... | 54 |
| 2.1.1. Теоретичний аналіз даних літературних джерел і узагальнення досвіду передової практики фізичного виховання дітей дошкільного віку..... | 55 |
| 2.1.2. Соціологічні методи (анкетування)..... | 56 |
| 2.1.3. Медико-біологічні методи..... | 57 |
| 2.1.4. Педагогічні методи..... | 62 |

| | |
|--|-----|
| 2.1.5. Методи математичної статистики..... | 70 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 71 |
| РОЗДІЛ 3 НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ... | 73 |
| 3.1 Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно- оздоровчих заняттях дітей молодшого дошкільного віку..... | 73 |
| 3.2 Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. | 81 |
| 3.3. Структура і зміст авторської програми фізкультурно- оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку..... | 92 |
| Висновки до розділу 3..... | 103 |
| РОЗДІЛ 4 ВПЛИВ РІЗНИХ ЗА СТРУКТУРОЮ І ЗМІСТОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ФІЗИЧНИЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... | 105 |
| 4.1. Зміни показників фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту..... | 106 |
| 4.1.1. Внутрішньогрупові зміни показників фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту..... | 106 |
| 4.1.2. Порівняння міжгрупових змін фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту..... | 126 |
| 4.2. Зміни показників функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту..... | 134 |
| 4.2.1. Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту..... | 134 |
| 4.2.2. Порівняння міжгрупових змін функціонального стану дітей | 141 |

| | |
|---|-----|
| молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту..... | |
| 4.3 Зміни показників фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту | 146 |
| 4.3.1.Внутрішньогрупові зміни показників фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту..... | 146 |
| 4.3.2. Порівняння міжгрупових змін фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту..... | 156 |
| Висновки до розділу 4..... | 162 |
| РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 164 |
| ВИСНОВКИ..... | 175 |
| ПОСИЛАННЯ..... | 178 |
| ДОДАТКИ..... | 200 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

| | |
|-----|--------------------------------|
| ЗВО | – заклад вищої освіти |
| ДНЗ | – дошкільний навчальний заклад |
| ОГ | – основна група |
| ГП | – група порівняння |
| ЖЄЛ | – життєва ємність легень |
| ЗРВ | – загальнорозвивальні вправи |
| МТ | – маса тіла |
| НВК | – навчально-виховний комплекс |
| ОГК | – обвід грудної клітки |
| ЧД | – частота дихання |
| ЧСС | – частота серцевих скорочень |

ВСТУП

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 [103, 115, 133, 135, 198 та ін.].

Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є плавання [72, 77, 189, 217 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 [54, 151, 161, 217]

Наукові дослідження щодо проблематики фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку проводилися з таких напрямів: навчання техніки плавання дітей 5–6-річного віку [24, 53, 157]; формування мотивації дітей дошкільного віку до занять плаванням [18, 137]; оздоровчий вплив занять з плавання на організм дітей 5–6 років [71, 77, 174, 192 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 [80, 146, 219]. 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 дошкілля», «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 [72, 103, 134, 218 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.

РОЗДІЛ 1

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Вікові закономірності фізичного розвитку та морфофункціональні особливості дітей молодшого дошкільного віку

Дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухової функції та становлення особистості людини. Він відрізняється, з одного боку, інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму, а з другого – незрілістю, низькою опірністю до несприятливого впливу навколишнього середовища [5, 16, 149 та ін]. У цей період важливо своєчасно й ефективно стимулювати нормальне протікання природного процесу фізичного розвитку [41, 103, 234, 240].

Поняття «фізичний розвиток» автори трактують по-різному. На думку Б. М. Шияна [213], фізичний розвиток – це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю, закономірний процес формування, становлення й подальшої зміни протягом індивідуального життя природних морфофункціональних властивостей людського організму (що мають генетичну основу) і обумовлених ними фізичних якостей та здібностей індивіда.

Е. С. Вільчковський та О. І. Курок [40] розглядають фізичний розвиток як процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму людини під час її індивідуального життя. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та ін.), фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

В. І. Кряж розглядає фізичний розвиток як процес зміни форм і функцій організму в онтогенезі під впливом комплексних факторів (одним із яких є

фізичне виховання і фізичне самовиховання) або як результат процесу змін форм і функцій організму людини в онтогенезі. Рівень фізичного розвитку визначається комплексом морфологічних і функціональних показників [107].

Поєднання спеціально організованого педагогічного процесу фізичного виховання із вільним саморозвитком дошкільнят сприяє своєчасному і повноцінному фізичному розвитку, тим більше, що в структурі потреб та інтересів дітей, рухова активність займає одне з провідних місць [39, 135, 220]. Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників довжини та маси тіла, окружності голови та грудної клітини, з якими корелює велика частина антропологічних ознак організму [42]. При цьому, розвиток організму дитини, його рівень і темпи в різні періоди життя неоднакові.

Існує розподіл на певні вікові періоди з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, навчання [103]:

- переддошкільний вік (від народження до 3 років);
- дошкільний вік (від 3 до 6 (7) років);
- молодший шкільний вік (від 6 (7) до 10 років);
- середній шкільний вік (від 11 до 14 років);
- старший шкільний вік (від 15 до 18 років).

Така періодизація передбачає існуючий на сьогодні розподіл освітніх закладів: ясла, дитячий садок, школа [103].

Кожен період має свої специфічні особливості.

Упродовж перших шести років у дитини не тільки інтенсивно збільшується маса внутрішніх органів, а й удосконалюються їхні функції. Змінюється опорно-руховий апарат, збільшується довжина та маса тіла, розвиваються функції аналізаторів, удосконалюються такі психічні процеси як пам'ять, мислення, сприйняття. [13, 40]. Дошкільний вік доцільно вважати переломним, оскільки всі органи тіла, окрім статевої системи до 6 років набувають властивої їм структури [83].

За перший рік життя довжина тіла дитини збільшується в середньому на 20-25 см. Дитина 3-5 років підрастає в середньому за рік на 4-6 см. У віці 6 років ці темпи значно зростають і за рік дитина підрастає на 8-10 см, що пов'язано з ендокринними змінами, які відбуваються в її організмі. Наприкінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2-2,5 рази. [16, 51, 89, 134]. Окружність голови у новонароджених складає $\frac{1}{4}$ довжини тіла, у два роки – $\frac{1}{5}$, а наприкінці дошкільного віку – $\frac{1}{6}$ довжини тіла. Найбільш інтенсивне збільшення об'єму черепа відбувається протягом першого року життя і поступове збільшення до чотирьох років, що пов'язано зі зміною маси головного мозку. В подальшому темпи його зростання значно знижуються [40].

Окружність грудної клітки протягом перших років життя змінюється нерівномірно і залежить від багатьох факторів, зокрема фізичного розвитку та підготовленості дитини. Величина окружності грудної клітки при народженні становить 32-34 см, протягом першого року збільшується на 12–15 см. Наприкінці дошкільного віку її розмір становить 57–58 см [40, 184]. Пропорції тіла дітей дошкільного віку інтенсивно змінюються, ноги й руки ростуть значно скоріше, ніж тулуб. Наприкінці дошкільного віку тулуб збільшується в два рази, довжина рук у 2,5 рази, а ніг – більше ніж в три рази [124].

Протягом перших років життя опорно-руховий апарат дітей знаходиться в стадії інтенсивного формування. Протягом усього періоду дитинства відбувається активний розвиток кісткової системи, процес окостеніння скелета та зрощення окремих кісток скелета [42]. Вигини хребта у шийному й грудному відділах фіксуються у 6 років, а у поперековому – пізніше [40, 166].

Так, протягом молодшого дошкільного віку відбуваються зміни в мінеральному складі кісткової тканини. Для дітей молодшого дошкільного віку характерним є більший вміст води, менший вміст мінеральних речовин, волокниста будова, що зменшує міцність кісток. Протягом даного вікового

періоду хребет, який несе складні опорні функції та майже цілком складається з хрящової тканини, має дуже високу рухливість. Причому, у дівчаток вона виражена дещо більше, ніж у хлопчиків. У цьому віці хребетний стовп дуже чутливий до деформуючих впливів [39, 40, 134]. Фізіологічний розвиток хребта відіграє важливу роль і впливає на формування правильної постави, техніку рухів, стан внутрішніх органів, дихальну і нервову системи організму [16]. В дошкільному віці відбувається формування склепіння стопи. Воно розпочинається на першому році життя та інтенсивно продовжується з засвоєнням дитиною ходьби весь дошкільний період. У формуванні склепіння стопи важливу роль відіграють фізичні вправи [184].

М'язова система у дошкільнят ще слабо розвинена, домінує розвиток і функціонування великих м'язових груп, збільшується сила і працездатність м'язів. Причому присутній нерівномірний розвиток різних м'язових груп. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Тому діти 3-4 років досить часто приймають неправильні пози – голова опущена, плечі зведені вперед, спина сутула [42]. До п'яти років збільшується м'язова маса, особливо нижніх кінцівок. Збільшується кількість та діаметр м'язових волокон, відповідно зростає сила і витривалість м'язів. Одночасно відбувається дозрівання скелетних м'язів, змінюються форми і кількість ядер [16, 134, 184]. Наприкінці першого року життя у дітей формуються рухи дрібних м'язів кисті, в той час як великі м'язи тулуба і кінцівок вже знаходяться в інтенсивному розвитку. До кінця п'ятого року життя дитина оволодіває доступними, добре координованими, різноманітними і точними рухами пальців [3, 103, 134, 186].

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання дошкільнят є формування правильної постави. Тому більшість фахівців звертають значну увагу на стан м'язового тону, особливо м'язів, які формують природний м'язовий корсет [36, 39].

Формуванню м'язової систем сприяють правильно організовані заняття з

фізичного виховання. При цьому збільшується діаметр м'язових волокон, зростає їх кількість, удосконалюється координація рухів. Під час фізичних навантажень слід враховувати, що м'язи дитини швидко стомлюються. Оскільки діти ще не здатні до значних м'язових напружень та довготривалих фізичних навантажень, слід уникати їх під час виконання вправ та рухливих ігор [83, 103, 184]. У даному віці важливо приділяти увагу роботі з почерговим напруженням і розслабленням м'язів, що менше стомлює дитину в порівнянні з тією, яка вимагає статичних зусиль.

У дошкільному віці у хлопчиків більш виражена потреба у руховій активності, ніж у дівчаток. Середньодобовий обсяг локомоцій у дітей 5–7 років складає у хлопчиків – 7,1–9,0 км, у дівчаток – 6,4–7,7 км [102].

Дихальна система дітей дошкільного віку перебуває у постійному розвитку і до сьомого року життя в основному закінчується процес формування тканин легенів і дихальних шляхів [40]. За цей період відбувається виражена перебудова дихальної системи на більш економічний і ефективний рівень функціонування [36].

Проте, розвиток легень у цьому віці ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень. Рухливість грудної клітки частково обмежує високо розміщена діафрагма та значно опущені ребра [16, 134]. Через ці особливості у дітей неглибоке дихання, компенсоване його частотою.

Частота дихання за хвилину у 3-4 річному віці становить 20–30 разів, 5–6 років – 20–24 рази [40].

У дошкільнят через легені протікає значно більша кількість крові, ніж у дорослих. Це дозволяє задовольнити потребу дитячого організму в кисні, що спричинюється інтенсивним обміном речовин. Підвищена потреба дитячого організму в кисні при фізичному навантаженні задовольняється в основному за рахунок частоти дихання і меншою мірою - через його глибину.

З трирічного віку дитину слід привчати дихати через ніс. При такому диханні повітря, перш ніж потрапити в легені, проходить через вузькі носові

ходи, де очищається від пилу, мікробів, а також зігрівається і зволожується. Цього не відбувається при диханні через рот.

Життєва ємність легень залежить від багатьох чинників таких як довжина тіла, тип дихання та ін.. У дітей 3–4 років вона складає 400–500 мл, у п'ятирічних дітей в середньому – 1100–1200 мл [124].

Вдосконалення органів дихання сприятливо впливає на функції серця, і, навпаки, посилення діяльності органів кровообігу сприяє розвитку респіраторного апарату [7].

До вимог зростаючого дитячого організму, який інтенсивно росте, добре пристосована серцево-судинна система. З віком збільшується маса серця, підвищується його працездатність, завдяки чому збільшується сила серцевих скорочень, зменшується їх частота у спокої. У дошкільнят 5-6 років частота серцевих скорочень становить 80–100 ударів за хвилину, при чому у дівчаток пульс на 5–7 ударів більший, ніж у хлопчиків. Під впливом різних факторів, в тому числі й фізичних навантажень, ЧСС значно змінюється [15, 16, 203].

Судини у дитини відносно ширші, ніж у дорослих, і кров по них тече значно швидше. У зв'язку з більшим отвором судинного русла, більшою еластичністю судин і меншою нагнітальною здатністю серця, артеріальний тиск у дітей нижче, ніж у дорослих. У 5-6-річному віці систолічний тиск становить 90–110 мм рт. ст., а діастолічний – 55–66 мм рт. ст. При низькому рівні артеріального тиску інтенсивність кровотоку забезпечується відносно великими розмірами серця і просвітом кровоносних судин [16, 36, 40]. Під впливом фізичних навантажень збільшується частота пульсу, змінюється максимальний і мінімальний кров'яний тиск, покращується регуляція серцевої діяльності. Під впливом систематичних тренувань реакція серцево-судинної системи на фізичні навантаження змінюється, робота серця стає більш економічною [129, 134].

Процес підвищення ЧСС, ЧД при фізичних навантаженнях відбувається інтенсивніше, ніж у дорослих, але і повернення цих параметрів до вихідних

величин відбувається швидше. Тому в заняттях з дітьми навантаження доцільно чергувати зі значними паузами для відпочинку [36, 184].

Всі процеси в організмі спрямовуються і контролюються нервовою системою [15, 40]. Роботою всіх органів та систем організму керує найвищий відділ центральної нервової системи – головний мозок, завдяки якому і відбувається зв'язок із середовищем [15, 40]. Розвиток центральної нервової системи відбувається досить швидко. Так, маса мозку новонародженого складає 380-400 г, до 3-5 років вона збільшується втричі і до семи років досягає 1250-1300 г, наближаючись до маси мозку дорослої людини [134]. Поверхня мозку шестирічної дитини складає вже більше 90% обсягу кори головного мозку дорослої людини [124]. Тривалість активної уваги і розумової працездатності невелика, у 5-7 річних дітей вона в середньому не перевищує 15 хвилин.

Процеси взаємозв'язків між різними відділами мозку покращуються завдяки закінченню утворення дендритів нервових клітин у нервовій тканині. Наприкінці дошкільного віку знижується збудливість нервових центрів й посилюються гальмівні процеси. Рухи дитини дошкільного віку набувають більшої цілеспрямованості, вони більш координовані, складні та різноманітні у порівнянні з рухами дитини раннього віку [83, 156, 177, 185]. Інтенсивно формується друга сигнальна система, утворюються складні умовні рефлекси, в яких провідну роль відіграє слово [3, 6, 74].

Головний мозок дитини, за своїми функціональними характеристиками, здатний до засвоєння значної за обсягом і складної за якістю інформації. У дошкільному віці відбувається зростання швидкості виникнення збудження, увага залишається ще нестійкою, проте стійкість і сила процесів збудження та гальмування постійно підвищується. Центральна нервова система дитини має властивість зберігати сліди тих процесів, які в ній відбувалися [156]. Тому дошкільнята здатні сприймати і запам'ятовувати значний обсяг інформації. Проте, для закріплення та вдосконалення засвоєного матеріалу необхідні багаторазові повторення. На це слід звертати увагу, формуючи у

дошкільників певні рухові навички [40]. Вдосконалення функцій центральної нервової системи сприятливо впливає на весь організм.

1.2. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку

Аналіз змісту програм для дошкільних навчальних закладів (ДНЗ) у розділі фізичного виховання показав, що особливістю чинної вітчизняної програми «Я у світі» [95, 96] і попередніх програм – «Дитина» [167], «Малятко» [160], «Соняшник» [84], а також тих, які використовуються у практиці ДНЗ країн близького (Росія) [11, 33, 79] та дальнього (США, країни ЄС) [233, 235] зарубіжжя є використання загальноприйнятого підходу до організації та реалізації змісту фізичного виховання дітей [12]. Головна його особливість полягає у вирішенні оздоровчих, освітніх і виховних завдань, у створенні оптимальних умов для комплексного розвитку всіх складових цілісної особистості [43, 103, 152, 183, 213].

Традиційні заходи фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками не завжди відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного і психічного розвитку дитини, що і обумовлює пошук нових підходів до оптимізації системи дошкільного фізичного виховання. У теперішній час ведуться досить інтенсивні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту. Однак, що стосується проблематики дошкільного фізичного виховання, їх виразно бракує у порівнянні з дослідженнями в інших вікових групах [153]. Особливої уваги потребує вдосконалення процесу фізичного виховання молодших дошкільнят, оскільки аналіз літературних джерел з даної проблематики демонструє відсутність єдиного підходу до проведення фізкультурно-оздоровчих занять [156].

Проблемами організації, змісту, методики проведення занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку займалися такі дослідники як Е. С. Вільчковський [40], Л. В. Козіброда [92], В. М. Пасічник [156], Полякова А. В. [162] та ін. У дисертаційних дослідженнях присутній підвищений інтерес дослідників до проблем дошкільного фізичного виховання, обумовлених низкою суперечностей між потребами суспільства у покращенні рівня фізичного стану дітей і наявним станом фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками [153].

В теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку, що має на меті пізнання закономірностей розвитку дитини, виділяється і обґрунтовується все найважливіше, що сприяє вдосконаленню всієї системи фізичного виховання [103]. На сьогодні, широко використовується в практиці роботи дошкільних закладів базова програма ДНЗ «Я у світі» Міністерства освіти і науки України [95], проте деякі дошкільні навчальні заклади керуються у своїй діяльності раніше затвердженими базовими програмами «Малютко» [160], «Українське дошкілля» [17] «Дитина» [167], та іншими програмами, що містять організаційно-методичні вказівки щодо проведення фізкультурно-оздоровчих занять [75].

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками повинна враховувати вікові особливості фізичного і психічного розвитку дітей. Це положення підтверджується науковими дослідженнями [41, 103, 156, 162 та ін.] і педагогічною практикою. У переважній більшості наукової, навчальної і методичної літератури [41, 60, 103, 125, 134, 152 та ін.] з фізичного виховання дітей дошкільного віку визначені найбільш розповсюджені форми організації фізичного виховання дітей. До них належать: фізкультурні заняття; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільного закладу; самостійна рухова активність дітей; активний відпочинок; домашні фізкультурні завдання.

Основною формою систематичного навчання дітей фізичними вправами, є фізкультурні заняття, завданням яких є навчання дітей всіх вікових груп

раціональних рухових навичок і вдосконалення фізичних якостей. Заняття полягають в систематичному розв'язанні взаємопов'язаних оздоровчих, освітніх і виховних завдань, виконання яких забезпечує гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я дитини, набуття нею певних вмінь, підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану, виховання позитивного ставлення до фізкультури і спорту, всебічний розвиток її особистості.

Здійснення оздоровчих завдань досягається на заняттях шляхом різнобічної рухової діяльності дітей, забезпечення стійкого інтересу до занять та створення емоційного фону, що сприяє підвищенню всіх фізіологічних процесів в організмі, посиленню його життєдіяльності в оптимальних гігієнічних умовах.

Виховні та освітні завдання вирішуються шляхом формування в процесі занять таких рис особистості дитини, як цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, витримка, сила волі, дисциплінованість, вміння діяти в колективі, проявляти самостійність, тощо. У процесі фізичного виховання дитину ознайомлюють з елементарними знаннями та деякими термінами у сфері фізичної культури і спорту, вона набуває достатньо рухових навичок і підвищує рівень розвитку фізичних якостей. Таким чином, систематичне виконання в процесі занять всіх поставлених завдань формує духовні і фізичні сили дітей.

Фізкультурні заняття різноманітні за змістом. Їх структура полягає в послідовному виконанні дітьми фізичних вправ і визначається поставленими завданнями і особливостями працездатності нервової системи і всього організму дитини на кожному окремому етапі вікового розвитку. Контроль за динамікою стану організму дитини та її психіки на занятті – одне з основних завдань, від розв'язання якого залежить ефективність всього процесу навчання і виховання.

Для того, щоб фізкультурні заняття відповідали усім поставленим виховним, освітнім і оздоровчим завданням, вони повинні бути цікавими,

викликати у дітей певне емоційне піднесення. При цьому необхідно враховувати типи фізкультурного заняття, що характеризуються великою різноманітністю [156, 184].

Одним із таких, які займають важливе місце в дошкільних навчальних закладах є заняття змішаного комбінованого типу (коли на одному занятті відбувається розучування одних вправ, закріплення та вдосконалення інших). Воно може передбачати лише закріплення і вдосконалення рухів. Пріоритетністю таких занять є можливість відвести більше часу на фізичну підготовку дітей [40, 103]. Проте використовується і контрольний тип заняття, під час якого педагог визначає рівень засвоєння матеріалу за певний період (квартал, півроку, рік). При цьому структура фізкультурних занять не змінюється.

При організації фізкультурних занять у дошкільнят використовуються різноманітні засоби та методичні підходи. Деякі науковці рекомендують використовувати диференційований підхід [99, 137, 156], інші – окремі елементи “колового тренування” [184, 208] та інші педагогічні прийоми та засоби [115, 116, 211, 212 та ін.], які сприяють підвищенню рівня здоров’я та фізичної підготовленості дітей. Попри те, численні фахівці вважають доцільним включення навчання плаванню для дітей дошкільного віку [151, 184 та ін.].

Не менш важливою формою організації фізичного виховання дошкільнят є фізкультурно-оздоровчі заходи, що включають: ранкову гімнастику, рухливі ігри і фізичні вправи на прогулянці, фізкультхвилинки, вправи після денного сну, загартовальні процедури [134, 152]. Фізкультурно-оздоровчі заходи повинні передбачати формування у дітей: позитивного відношення до фізичних вправ, ігор і загартовування, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня; мотивації до занять фізичними вправами, початкових навичок, природних рухів, основи ритміки, правильної постави, вміння орієнтуватися у просторі, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Ранкова гімнастика є обов'язковою частиною щоденного режиму дитини в сім'ї, яслах, дитячому садку. Вона передбачає сукупність спеціально підібраних вправ, що зміцнюють здоров'я, розвивають рухові уміння і якості, вдосконалюють рухові здібності. Також вона підвищує життєдіяльність організму, розгальмовує нервову систему після сну, скорочує час переходу від сну до активного дня. Ранкова гімнастика сприяє формуванню правильної постави, покращує функціонування органів дихання і кровообігу, сприяє правильному обміну речовин, виховує у дітей увагу, цілеспрямованість, сприяє підвищенню розумової діяльності, викликає стійкий інтерес до занять та позитивні емоції. Таким чином, ранкова гімнастика є важливим, першочерговим та багатостороннім фізкультурно-оздоровчим процесом, що підвищує і зберігає життєрадісний стан дитини протягом усього дня [40, 103, 156].

На думку багатьох вчених рухливі ігри є одним з найефективніших засобів і методів впливу на фізичний розвиток дітей дошкільного віку [119, 156, 164, 215 та ін.]. В процесі раціонально організованих занять рухливими іграми можна одночасно досягти оздоровчого впливу на організм дитини, покращення інтелектуального розвитку та наочно-образного мислення, самореалізації дитини у колективі та здатності самостійно приймати рішення [40, 103, 206]. Елементи гри роблять процес навчання більш захоплюючим, позбавляють його монотонності, сприяють створенню зовнішньої і внутрішньої мотивації. Рухлива гра являє собою першу доступну для дошкільнят форму діяльності, яка дозволяє їм оволодіти різноманітними, досить складними видами дій, активно проявляти самостійність. Окрім того, саме рухливі ігри є одним з найефективніших засобів і методів впливу на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Фізкультхвилинки застосовуються при довготривалому однотипному статичному положенні, при виконанні певних письмових завдань в режимі дня. Особливо це стосується дітей, що відвідують дошкільні навчальні заклади, оскільки протягом дня, вони доволі часто перебувають у такому

положенні, що зумовлено розкладом занять, тощо. Якщо в процесі заняття у ДНЗ дитина довго сидить, то внаслідок статичного стану м'язів виникають застійні явища, що впливають на нервову систему і викликають відчуття втоми. Дитина починає проявляти «рухове занепокоєння», намагається змінити позу, часом невігідну для формування постави. В таких випадках доцільно застосовувати фізкультхвилинки (короткочасні фізичні вправи), що спрямовані на відновлення емоційного стану дитини, підвищення розумової діяльності і загального фізичного стану. Виконання фізичних вправ або рухлива гра викликає активну роботу м'язів, втома зникає, дитина відпочила і знову охоче займається[40, 103, 156].

Загартувальні процедури та фізичні вправи також відіграють важливу роль у фізкультурно-оздоровчих заходах. У дошкільних установах з метою загартування дітей використовуються повітряні ванни, водні процедури і сонячні ванни. Активна м'язова робота сприяє вдосконаленню процесу теплорегуляції і тим самим пристосуванню організму до навколишнього зовнішнього середовища. Загартувальні процедури разом з цікавими для дитини фізичними вправами викликають емоційне піднесення, покращують функції нервових центрів, позитивно впливають на вегетативну нервову систему[40, 156 та ін.].

Не менш важливе значення має самостійна діяльність дітей протягом дня. У дітей дошкільного віку спостерігається підвищена потреба в рухах. Займаючись самостійно, дитина зосереджує увагу на діях, що ведуть до досягнення мети. Домагаючись успішного її здійснення, дошкільник змінює способи дії, зіставляючи їх і вибираючи найбільш доцільні. Особливе місце в самостійній діяльності дітей, як і у інших видах, повинні займати рухливі ігри. Вони розвивають творчу ініціативу, організаторські вміння, виробляють критерії оцінки поведінки учасників і виконання правил гри[40, 156 та ін.].

Організуюючи заняття з фізичного виховання, слід враховувати такий важливий для дошкільнят активний відпочинок. Він включає туристичні

прогулянки, фізкультурне дозвілля, фізкультурні свята, дні здоров'я, канікули, тощо. Прогулянки та екскурсії за межі дошкільного навчального закладу являють собою найпростіший вид дитячого туризму. Це цікаві і корисні для дітей невеликі подорожі, спрямовані на досягнення певної мети. Вони сприяють зміцненню здоров'я, фізичного розвитку дітей, вихованню етичних почуттів, можливості спілкування з природою, вдосконалення рухових навичок і фізичних якостей [156, 158, 214 та ін.].

Доцільно поєднувати проведення регулярних прогулянок із використанням лиж і ковзанів узимку, що значно знижує кількість інфекційних і застудних захворювань [40, 156 та ін.].

Фізкультурні свята в дитячому садку сприяють демонстрації здорового, життєрадісного стану дітей та їх досягнень у формуванні рухових навичок. Основу програми фізкультурного свята повинні складати веселі рухливі ігри та різноманітні фізичні вправи, засвоєні на регулярних фізкультурних заняття, вони не вимагають спеціальної підготовки і природно вливаються у святкову програму, надаючи дітям задоволення від свята. Вся різноманітна рухова діяльність дітей проходить під керівництвом інструктора з фізичної культури та вихователя. Від них залежить створення сприятливої атмосфери, підтримання хорошого настрою дітей, необхідна зміна діяльності, дозування її, дотримання усього рухового режиму [40, 214 та ін.].

Організаційно-методичні особливості всіх форм фізичного виховання з дошкільниками були предметом численних досліджень багатьох науковців [40, 103, 134, 152]. Підсумовуючи вище сказане, можна зробити висновок, що зазначені форми фізичного виховання доцільно застосовувати для комплексного розв'язання завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

1.3. Плавання як один із найбільш ефективних оздоровчих та безпосередньо прикладних засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку

1.3.1. Плавання як засіб зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Чинниками зниження рівня здоров'я дітей дошкільного віку на думку багатьох вчених [40, 85, 103, 206 та ін.] є негативний екологічний вплив навколишнього середовища, незбалансоване харчування, психічні перенавантаження, зменшення рівня рухової активності дітей. Це й визначає доцільність зробити навчально-виховний процес у дошкільному закладі здоров'язберігаючим, здоров'язміцнюючим, здоров'яформуючим.

Головним чинником зміцнення і збереження здоров'я є систематична рухова активність, яка формується у процесі фізичного виховання [40, 61, 103, 115 та ін.]. Саме фізичне виховання повинно формувати у дитини раціональне і усвідомлене ставлення до себе і до свого здоров'я. У дошкільному віці закладаються основи здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та довголіття. І хоч цей розвиток є закономірним біологічним процесом, проте, враховуючи анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток дитячого організму. Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є плавання [40, 72, 168, 218 та ін.].

Плавання є унікальним засобом впливу на організм дитини. Вчені довели, що одним з найефективніших засобів впливу на організм дітей з метою зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей слід вважати рухову активність в умовах водного середовища [40, 72, 150, 155, 168]. У цьому середовищі відбувається специфічний вплив на дитячий організм. При цьому організм піддається подвійному впливу: з одного боку – фізичних вправ, з іншого – унікальних властивостей водного середовища, в якому виконуються ці вправи. Не варто забувати, що вода має особливе значення для людського організму, який на 70% складається з води (а клітини мозку на 90%

складаються з води), всі життєво важливі процеси протікають у водному середовищі організму[40, 150, 156, 168 та ін.].

Уміння плавати належить до життєво-необхідних навичок й широко рекомендується для роботи з дошкільниками [25, 82, 99, 150], завдяки чому воно входить у зміст програм фізичного виховання дошкільних навчальних закладів [128]. У дошкільному віці закладається фундамент здоров'я, фізичного розвитку, а також культури рухів дитини. Діти у віці 3-6 років за своїми руховими можливостями в основному готові до освоєння плавальних рухів, тому важливим є залучення дітей цього віку до занять у басейні. Систематичні заняття з плавання допоможуть дитині стати спритною, сильною, витривалою та сприяють вихованню у неї сміливості, зібраності, самостійності.

Заняття у воді майже не мають протипоказань, тому лікарі рекомендують саме їх як найдоцільніший засіб збереження здоров'я. Головною їх перевагою є мала вірогідність травмування, водночас вони мають значний оздоровчий ефект.

У процесі регулярних занять плаванням розвивається, зміцнюється й загартовується весь організм людини, підвищується опірність організму застудним захворюванням, вдосконалюється механізм терморегуляції, підвищуються імунологічні властивості, поліпшується адаптація до різноманітних умов зовнішнього середовища.

В результаті аналізу опрацьованої літератури з даної проблематики [24, 31, 77, 207, 217 та ін.] можна зробити висновок, що регулярні заняття плаванням сприяють загартовуванню, підвищенню життєвого тонуусу організму, покращують функції вегетативних систем, сприяють підвищенню працездатності. Оздоровче і лікувальне значення занять у воді, окрім загального впливу фізичних вправ на організм, зумовлюється ще й сприятливими хімічними та біологічними властивостями води. Вплив водного середовища на шкірний покрив (охолодження та тиск води) призводить до змін терморегуляції, а це своєю чергою пояснює ефект

загартовування та покращення обміну речовин (спільний вплив водного середовища та фізичних навантажень).

Заняття у водному середовищі підвищують імунітет до застудних захворювань, сприяють загартовуванню організму. Воно сприятливо впливає на організм загалом, зокрема й на дихальну систему. Водне середовище дає змогу збільшувати ємність легень завдяки потребі долати опір води під час видиху (та ще додатково розвивати м'язи грудної клітки), що є вирішальним у запобіганні гострим респіраторним захворюванням дітей молодшого дошкільного віку. В процесі занять плаванням покращується рухливість грудної клітки, збільшується життєва ємність легень. Вони сприяють виробленню глибокого та узгодженого з рухами правильного дихання [81, 218 та ін.].

Завдяки систематичним заняттям плаванням зміцнюється й серцево-судинна система. Горизонтальне положення тіла у воді, динамічне скорочення великих груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, полегшує венозний кровообіг, що сприяє збільшенню систолічного об'єму крові під час плавання, чим взагалі покращується робота серця.

Ритмічна робота м'язів, необхідність долати опір води призводить до формування правильної постави та опорно-рухового апарату. Плавання запобігає порушенню постави і деформації хребта людини. Лікувальне плавання використовують при сколіозі та інших порушеннях, корегуючи деформацію хребта вправами, які примушують його вигинатись у протилежний бік та завдяки горизонтальному положенню тіла у воді розвантажують хребет від тиску на нього маси тіла. У воді зменшується статичне напруження м'язів, знижується навантаження на ще не зміцнілий дитячий хребет, що сприяє формуванню правильної постави. У той же час активний рух ніг у воді в безопорному положенні зміцнює стопи дитини і запобігає розвитку плоскостопості [25, 56, 90 та ін.].

Плавання також сприяє зростанню сили, підвищенню тонусу м'язів, особливо в тих, що розгинають хребет та черевний прес. Плавання, як

вправа глобального впливу, сприяє різнобічному й гармонійному розвитку усіх груп м'язів. Плавальні рухи дитина робить за допомогою великих м'язових груп рук, ніг, тулуба, вже досить добре розвинених до 3-5 років. На тлі їхньої інтенсивної роботи до рухів залучаються і слабзорозвинені дрібні групи м'язів. Тому для загального розвитку м'язової системи дітей заняття плаванням особливо сприятливі [25, 40, 56, 90 та ін.].

Рухи, при плаванні характеризуються великою амплітудою, простотою, динамічністю. У циклі плавальних рухів напруження і розслаблення м'язових груп послідовно чергуються, і м'язи дитини перебувають у сприятливих умовах. Короткочасні м'язові напруження, чергуючись з розслабленням, не надто втомлюють дитячий організм, дозволяють йому впоратися зі значним навантаженням протягом відносно тривалого часу. Під час плавання працюють майже всі м'язи тіла, особливо плечового поясу [54, 150, 217 та ін.].

В заняттях плаванням зміцнюється також і нервова система, міцнішим стає сон, поліпшується апетит, підвищується загальний тонус організму. В своїх дослідженнях Є. Г. Черняєв та В. І. Чепелев [204] зазначали що плавання є одним з найкращих ліків при різних розладах нервової системи. З однієї сторони, водні процедури є збуджуючим засобом і це корисно для млявих, малорухомих дітей; з іншої сторони сприяє зняттю надмірного нервового напруження і заспокоює дуже збудливих дітей» Діти, що займаються плаванням менше застуджуються, більш загартовані, легше переносять захворювання [25, 56, 90 та ін.].

Плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності та цілеспрямованості [54, 150, 217]. Одночасно з навчанням плаванню дітям прищеплюються вміння та навички самообслуговування, що дуже важливо для їх різнобічного розвитку.

Крім щільності і тиску води істотний вплив на організм при заняттях

плаванням надає їй теплоємність. Теплоємність води в 4 рази більше, а теплопровідність в 25 разів вище, ніж повітря. Тому, коли людина знаходиться у воді, її тіло випромінює на 50-80% більше тепла, ніж на повітрі, у зв'язку з чим зростає обмін речовин для збереження теплового балансу в організмі [22].

1.3.2. Застосування рухливих ігор у воді в процесі занять плаванням з дітьми молодшого дошкільного віку

Заняття плаванням дітей молодшого дошкільного віку пов'язані з необхідністю подолати водобоязнь, почуття невпевненості у своїх силах. Тому окремі фахівці [26, 32, 69, 159 та ін.] пропонують формувати навичку плавання у дітей дошкільного віку шляхом включення в програму занять різних елементів гри.

На думку численних науковців рухливі ігри є одним з найефективніших засобів і методів впливу на фізичний розвиток дітей дошкільного віку [119, 156, 164, 215 та ін.]. Фахівці відзначають, що використання ігрових елементів надає заняттям привабливу, емоційну форму.

Існує велика кількість ігор у воді: найпростіші (без сюжету), сюжетні, командні. Переваги сюжетно-рольової гри полягають в тому, що її можна використовувати на всіх етапах навчання рухових дій [53]. Раціональне застосування ігрового методу сприяє створенню високого позитивного емоційного рівня у дітей та дозволяє закріплювати рухові навички, отримані в результаті навчання. У процесі ігор створюються сприятливі умови для формування моральних якостей, розвитку й вдосконалення моторики дітей, а також звичок і навичок життю в колективі. Особливістю проведення ігор у воді є навчання в незвичному для дитини водному середовищі. Інший температурний режим

(температура води завжди нижче температури повітря), щільність води, хлорування [109], рефракція (переломлення світлових променів у воді, як через лінзу) – все це, може викликати переляк на перших заняттях [35]. В той же час у процесі гри дитина захоплена її сюжетом, змаганням з іншими дітьми, тому освоєння з водою може пройти більш швидше та ефективніше.

Є. Н. Карпенко, Т. П. Короткова, Є. Н. Кошкодан [86] вважають ігровий метод обов'язковою методичною складовою початкового навчання плаванню і пропонують класифікацію ігор, вимоги щодо їх організації та проведення [23].

Зокрема, на початку занять плаванням доцільно застосовувати ігри для освоєння з водою. Вони допоможуть подолати почуття страху, непевності, допоможуть дітям захопитися заняттями плаванням. Ці ігри пов'язані з пересуваннями у воді: кроком, бігцем, обличчям вперед, спиною вперед, боком.

Завданням другої групи ігор є занурення у воду. На цьому етапі застосовуються ігри, у яких необхідно опустити голову у воду.

Для успішного навчання плаванню необхідно, щоб дитина орієнтувалася під водою. Для цього потрібно навчити її відкривати очі у воді. Для цього організують ігри з відкриванням очей у воді.

Одним з найважливіших завдань та елементів раціональної техніки і координації рухів у плаванні виступає правильна техніка дихання [189, 217 та ін.], тому важливо, щоб дитина навчилася цьому уже з ранніх років. Для цього застосовуються ігри для навчання диханню. Видих у воду, долаючи опір води доводиться відпрацьовувати багато разів, що є стомлюючим заняттям для малят. Проте перетворений у гру, цей процес стає цікавішим.

Ігри на спливання і лежання на воді, що входять до наступної групи, допоможуть дітям відчути піднімальну силу води, стан невагомості (тіло у воді важить в 6 разів менше, ніж у повітрі).

Завданням ігор, що містять елементи ковзання є вміння зберігати

рівновагу, створювати обтічне положення, вдосконалювання пірнання й ковзання.

Навчання стрибків у воду є одним зі складних елементів у заняттях плаванням, тому до останньої групи відносять ігри зі стрибками у воду. Щоб зістрибнути з бортика у воду необхідна значна сміливість, оскільки висота бортика коливається від 30 до 50см не враховуючи зріст дитини. Проте варто зазначити, що у дітей дошкільного віку ще недостатньо розвинений тазовий пояс, тільки починається окостеніння хрящової тканини. Тому фахівці не рекомендують застосовувати надмірно різкі навантаження на нижні кінцівки, зокрема стрибки у воду з висоти більше ніж 40-50 см [23].

Як видно з наведеного аналізу літератури, доцільність застосування рухливих ігор в заняттях дошкільнят плаванням досить обґрунтована. Разом з цим Н. Л. Петрова та В. А. Баранов [157] вважають недоцільним використання ігрового методу під час початкового навчання плаванню, а Н. Ж. Булгакова [24], М.С. Дубовис, Ю. О. Короп [68] та інші беруть за основу навчання плаванню ігровий метод. Численні фахівці [53, 80, 147, 219] на підставі аналізу авторських програм занять з плавання в ДНЗ відзначають, що їх автори не повною мірою розуміють структуру сюжетно-рольових ігор, плутають їх з найпростішими іграми зі змагальною спрямованістю. Окрім того, ігри описані схематично, в основному наводяться їх назви і правила гри. Автори не завжди докладно розкривають технічні й методичні особливості ігор, умови їх застосування, такі як температура, глибина басейну, вік дітей, їх рівень володіння плавальними навичками, кількість учасників у грі тощо.

Найважливіша роль у проведенні гри належить керівникові. Він зобов'язаний продумати весь процес до початку заняття, особливо коли гра проводиться вперше. Необхідно підготувати місце проведення, інвентар.

Від того наскільки чітко будуть вирішені організаційні питання, буде залежати результат гри.

Розподіл гравців на команди, вибір капітанів повинен проводити керівник. Під час проведення гри він слідкує за дотриманням правил, поведінкою гравців, реакцією дітей на навантаження і станом здоров'я. Якщо діти перезбудженні, стомлені або змерзли, необхідно припинити гру або змінити деякі елементи. Після закінчення гри необхідно підвести підсумки: назвати переможців, заохотити дітей, які особливо відзначилися у правильному виконанні вправ, за допомогу товаришам і керівнику, а також виправити помилки, зробити зауваження.

Організація ігор у воді пов'язана з певними труднощами, насамперед, з особливостями водного середовища [24, 136, 175, 217, 226 та ін.]. Довгі простої без рухів можуть нашкодити здоров'ю дітей. Від переохолодження та невпевненості у своїх силах дитина швидко втрачає концентрацію та увагу, тому необхідно, щоб ігри були добре знайомі дітям або вже застосовувались в комфортних для них умовах, а це вимагає додаткового часу або занять в залі.

Необхідно відзначити також, що проблеми використання ігор у воді пов'язані зі складністю дозування різних компонентів навантаження під час занять. У зв'язку з тим, що ігри несуть у собі дуже великий заряд енергії у фізичному та емоційному плані, більшість інструкторів проводять їх в кінці занять, приділяючи їм не більше 10 хвилин [80, 219 та ін.]. У зв'язку з цим Н. Ж. Булгакова [24], Ю. С. Герасимова [53] та ін. відзначають потребу в розробці таких варіантів ігрових сюжетів, які можна реалізувати в умовах водного середовища, що дозволяють регулювати рівень навантаження в процесі занять, і в той же час будуть цікаві, зрозумілі і відомі дітям дошкільного віку. Окрім того, ігри у воді створюють фон позитивних емоцій, сприяють швидкому вивченню вправ, не стомлюючи дитину багатократним повторенням [24, 53, 69, 136, 150 та ін.].

Використання ігрового методу на заняттях з навчання плаванню є необхідністю в даному процесі. Він забезпечує необхідну зацікавленість

дітей, дозволяє збільшувати кількість повторень тих самих вправ, використовувати різноманітні вихідні положення, допомагає підвищити емоційність занять. Ігровий характер навчання відображає необхідність уважного, вимогливого, але в той же час невимушеного й лагідного підходу до дітей, обумовлює живу участь керівника в процесі навчання.

Використання ігор також в значній мірі може сприяти покращенню та прискоренню процесу навчання, його пожвавленню, дозволяє подолати водобоязнь, що є однією з важливих проблем початку фізкультурно-оздоровчих занять [23, 82]. Інструктору з плавання в ДНЗ слід пам'ятати, що перед тим як проводити заняття, дітям дошкільного віку необхідно повідомити правила поведінки та безпеки в басейні.

1.4. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку

Плавання є й одним з найважливіших засобів фізичного виховання й широко рекомендується для роботи з дошкільниками [82, 99, 150, 151, 174 та ін.] завдяки чому воно входить до змісту програм фізичного виховання дошкільних навчальних закладів [73, 95, 96, 160, 167 та ін.].

Наукові дослідження щодо проблематики фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку проводилися у напрямках: навчання техніці плавання дітей 5-6 річного віку [24, 53, 82, 99, 157]; формування мотивації дітей дошкільного віку до занять плаванням [18, 123, 137]; оздоровчого впливу занять плаванням на організм дітей 5–6 років [71, 138, 168, 190, 219 та ін.].

Ефективність навчання плаванню, зважаючи на вікові особливості дітей дошкільного віку, можна підвищити шляхом застосування спеціально підібраних рухливих ігор, оскільки цьому віку притаманна ігрова діяльність та початок формування довільних механізмів вольової

сфери особистості [24, 53, 80, 147].

Тому, навчальна програма повинна містити навчальний матеріал, засоби та методи, у тому числі технічні пристосування, що дозволять знаходити нові форми занять, підвищувати їх емоційність та зацікавленість дітей до них. Крім того, вона повинна вирішувати завдання різнобічного розвитку особистості дошкільника (фізичні якості, функціональні можливості, здорову психіку та розумовий розвиток).

Оскільки у дошкільному віці закладається фундамент здоров'я, фізичного розвитку, а також культури рухів дитини, важливим є залучення дітей цього віку до занять у басейні. Діти у віці 3-6 років за своїми руховими можливостями в основному готові до освоєння первинних плавальних рухів [127, 207].

Навчальний процес розпочинається з освоєння водного середовища, подолання страху, опанування початкових навичок плавання. Основу навчання плаванню в молодшому дошкільному віці складають первинні (попередні) навички: це дихання, статичне плавання, ковзання, ковзання з роботою ніг, пірнання, спливання та стрибки з бортика [128].

У навчанні плаванню в дошкільних навчальних закладах переважає концепція первинного навчання в умовах неглибокого закритого плавального басейну. Методику навчання плаванню, одними з перших, розробили Т. І. Осокіна, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина [150]. Вона передбачає опанування навичок і розвиток здатності утримуватися на воді та плавати, основи правильного дихання, загартування. Систематичні заняття плаванням сприяють зниженню захворюваності, зростанню життєвої ємності легенів, силових показників скелетних м'язів тощо. Підвищена емоційність, музичний супровід, значна різноманітність цікавих вправ і елементів сприяє розвитку плавальної підготовленості, розвитку фізичних якостей, творчих і психічних здібностей дітей, тому численні фахівці пропонують навчати дітей плавати за допомогою гри [23, 69, 150].

Для того, щоб фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання дітей молодшого дошкільного віку мали позитивний вплив на здоров'я, вони повинні відповідати функціональним засадам початкового навчання, основним принципам фізичного виховання та проводитись у належних умовах. Приміщення критих басейнів облаштовуються вентиляцією, у них повинна підтримуватися належна освітленість, чистота й порядок. Щоб діти не охолоджувалися, при вході в басейн і виході з нього, підлога повинна підігріватися. Необхідно уникати протягів, різких перепадів температури під час переходу з одного приміщення в інше. У басейні повинен підтримуватися належний температурний режим: температура повітря в басейні $+24^{\circ}+28^{\circ}$, у роздягальнях і душових $+25^{\circ}+26^{\circ}$, температура води – у межах $+26^{\circ}+29^{\circ}$. Проте у початковий період навчання плаванню температура води в басейні може бути дещо вищою (до $+30^{\circ}+32^{\circ}$). Ванни басейнів мають бути облаштовані зручними сходами для заходу дітей у воду й виходу з води. Найкраще, коли сходи встановлені у вертикальному положенні й не виступають далеко у ванну від стінки басейну. Якщо басейни для дітей художньо оформлені: на стінах — мозаїчні панно або картини з казковими героями, це сприятиме кращій атмосфері і зацікавленості дітей [24, 69, 155].

Інструктор з плавання завжди повинен дотримуватися техніки безпеки на воді і обов'язково пояснювати її дітям перед заняттям. При дотриманні всіх умов, можливість нещасних випадків при купанні й навчанні дошкільників плаванню практично виключається.

Першими ознаками втоми дитини при плаванні, як і при будь-якому іншому занятті фізичними вправами, є зниження уваги, неправильне виконання інструкцій. В таких випадках слід вийти дитині із ванни басейну і завершити заняття [24, 150].

Після плавання або купання слід вимитися під теплим душем, старанно витертися рушником. У цьому повинні допомогти вихователі груп. Під час занять плаванням інструктор, а також медична сестра завжди

повинні бачити всю групу, щоб мати можливість, у разі потреби, швидко надати допомогу. При виконанні вправ на глибокій частині басейну допомогу може надати легка палиця завдовжки 2,5–3м. Її можна протягнути дитині при необхідності. Навчання плаванню в дошкільних закладах здебільшого пропонується розпочинати з третього року життя. Найдоцільніший час для занять: до сніданку – з 7.30 до 8.30, після сніданку – з 9.30 до 12.30, після денного сну – з 15.15 до 17.30. При цьому враховується, що заняття з плавання можна проводити не раніше, ніж через годину – півтори після їжі й не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі. Заняття з плавання доцільно проводити двічі на тиждень. У ці дні не плануються звичайні фізкультурні заняття та заняття фізичними вправами під час денних прогулянок [60, 75, 128, 150].

Заняття з плавання організуються з окремими підгрупами дітей: 3-й рік життя – по 5-6 дітей, 4-й рік – по 8-10 дітей. Перші заняття зазвичай короткотривалі – 5-7 хв. Поступово їхню тривалість для дітей 3-го року життя збільшують до 10-15 хв., для 4-го року до 10-20 хв. Заняттям у басейні мають обов'язково передувати гігієнічні процедури, так як і після них [24, 128, 150].

Плавання – специфічний вид діяльності, оскільки плавець виконує всі рухи в горизонтальному, безопорному положенні. Тому на виконання вправ, спрямованих на вивчення й удосконалення цього положення, має відводитися 80% часу основної частини заняття (включаючи ігри, естафети, розваги) [128].

Структура фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку (заняття проводиться в ігровій формі) містить підготовчу частину: ходьба, біг, комплекс загально-розвиваючих вправ на суші або у воді; основну частину: підвідні вправи, імітаційні вправи на суші та у воді, вправи на освоєння з водним середовищем та на формування базових навичок (ходьба, біг, підскоки, занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання, лежання, ковзання тощо); вправи

на опанування певного способу плавання (засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів тощо), спеціальні вправи (на вдосконалення техніки плавання та усунення помилок), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь; заключну частину: ігри, естафети, вільне плавання [75, 128, 139].

Навчання елементів плавання, відповідно до існуючих програм [95, 96, 128 та ін.], організовується поетапно й спрямоване на реалізацію відповідних завдань. На 3–4-му роках життя діти проходять ознайомлення із водою та її властивостями, освоєння у воді. Інструктор повинен розповісти дітям про користь плавання, його прикладне значення, про властивості води, ознайомити з правилами поведінки на воді, привчати дітей сміливо входити у воду й занурюватися самостійно. Виховувати у дітей прагнення до активності й самостійності при пересуванні та під час ігор у воді (по пояс, по груди). Інструктор повинен навчити впевнено занурювати обличчя у воду, занурюватися у воду з головою. В подальшому слід приступити до відкривання очей у воді. Учити правильно вдихати й видихати, стоячи на землі, у воді дути на іграшки енергійно, так щоб вони ковзали по поверхні; освоювати видих у воду, занурившись до підборіддя, до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю; опановувати вправи із затримкою дихання на вдиху, формувати навички спливання та лежання на воді (на грудях і на спині) за допомогою дорослого («медуза», «морська зірка»). Інструктор повинен навчити ковзання на грудях і на спині, виконувати рухи ногами, як при плаванні кролем на грудях і на спині (в упорі лежачи на суші й у воді), а також навчити виконувати обертальні рухи прямими руками, стоячи на суші [44, 95, 128, 167].

На 5-му році життя продовжують формувати вміння і навички, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді тощо). Необхідно ознайомити дітей із різноманітними способами плавання,

поглиблювати знання про значення плавання, про правила поведінки на воді. На цьому етапі діти повинні впевнено занурюватися у воду з головою, без страху розплющувати очі у воді, орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети. Увага інструктора повинна спрямовуватися на виконання видиху у воду енергійно й повністю (вдих робити через рот, видих через ніс і рот), він повинен привчати їх правильно чергувати глибокий, інтенсивний вдих із повним тривалим видихом не менш 5-8 разів, навчити ковзанню з предметом у руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду, продовжувати формувати вміння та навички спливання й лежання на воді («поплавець», «медуза», «зірочка»). Окрім того інструктор з плавання повинен розучувати узгодження рухів ніг, як при плаванні кролем, із диханням в упорі лежачи, розучувати рухи руками, як при плаванні кролем, стоячи нахилившись уперед на суші й у воді. По закінченню навчання, діти повинні вміти плавати зручним для себе способом[44, 95, 128, 167].

Робота дошкільного навчального закладу повинна спрямовуватися на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дошкільників, формування мотивації здорового способу життя. У зв'язку з цим, дітей потрібно ознайомити з поняттями про гігієну тіла, гігієну діяльності; здоров'я й хвороби, догляд за зовнішністю та тілом, а також про статеву ідентифікацію та диференціацію, розвиток організму, безпеку організму та діяльності. При цьому, важливо дотримуватися принципів послідовності, систематичності, безперервності, та інших не менш важливих для фізичного виховання. Така робота повинна проводитися в процесі всієї життєдіяльності.

Комплексний підхід до підготовки і проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку забезпечить позитивний вплив на здоров'я дітей.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що дошкільний вік – один з найвідповідальніших періодів життя кожної людини. В ньому закладається фундамент здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, основа для формування фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, відбувається формування рухових вмінь та навичок.

2. Основною домінантою програм з фізичного виховання у ДНЗ є вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань, створення оптимальних умов для комплексного розвитку всіх складових цілісної особистості. Наявні наукові дані свідчать про позитивний вплив плавання на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональний та психологічний стан дітей дошкільного віку.

3. Ігровий метод є пріоритетним у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей дошкільного віку, що дозволяє знизити психоемоційне навантаження при виконанні певного фізичного навантаження, а також сформувати стійку мотивацію до систематичних занять, ініціативність, самостійність, цілеспрямованість, підвищити інтерес до занять з плавання, забезпечити високий рівень їхнього здоров'я. Проте, у науково-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. Такий стан питання, в теорії і практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку обумовив тему нашого дисертаційного дослідження.

Результати аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури були висвітлені у наступних власних публікаціях [139, 142, 171].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання сформованих завдань нами були застосовані адекватні взаємопов'язані теоретичні та емпіричні 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.

2.1.1. Теоретичний аналіз даних літературних джерел і узагальнення досвіду передової практики фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Аналіз і узагальнення науково-методичних джерел та емпіричних даних був застосований нами для отримання об'єктивних даних з проблеми дослідження. Вивчалися джерела, в яких представлені дані щодо сучасного стану фізичного виховання дітей дошкільного віку, особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Були проаналізовані і вивчені матеріали у галузі: педагогіки, психології, фізіології, теорії і методики фізичного виховання, які стосувались розвитку і виховання дітей дошкільного віку. Отримані дані дозволили нам виявити проблемне поле, здійснити постановку мети і завдань, визначити об'єкт і предмет дослідження.

Дослідження фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку проводилось згідно розробленої комплексної програми (табл. 2.1) із застосуванням спеціальної апаратури.

Таблиця 2.1

Зміст комплексної програми дослідження фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку

| Вимірювання, проби, тести, методики | Ознаки |
|-------------------------------------|-------------------|
| 1 | 2 |
| Довжина тіла, см | Фізичний розвиток |
| Маса тіла, кг | Фізичний розвиток |
| Обвід грудної клітки, см | Фізичний розвиток |

| <i>Продовження таблиці 2.1</i> | |
|---|--------------------------|
| ЧСС, уд.•хв | Функція серцево-судинної |
| Частота дихання, цикл•хв | Функція дихання |
| Проба Штанге, с | Функція дихання |
| Проба Генча, с | Функція дихання |
| Життєва ємність легень, мл | Функція дихання |
| Динамометрія, кгс | Сила |
| Стрибок у довжину з місця, см | Швидкісно-силові якості |
| Біг 20 м з високого старту, с | Бистрість |
| Частота рухів кистю за 5 с, кількість | Бистрість |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | Гнучкість |
| Човниковий біг 3x5 м, с | Координаційні якості |
| Підкидання та ловіння м'яча, кількість | Координаційні якості |
| Відбивання м'яча від підлоги, кількість | Координаційні якості |

2.1.2. Соціологічні методи (анкетування)

Найбільш розповсюдженим соціологічним методом в теорії і методиці фізичного виховання є опитування. Воно дозволяє отримати інформацію щодо певного явища, дати оцінку діям, визначити проблемне поле [156].

Анкетування проводилось серед інструкторів з плавання в дошкільних навчальних закладах України. З метою вивчення проблемного поля щодо застосування плавання в роботі з дітьми дошкільного віку, нами було проведено опитування 40 респондентів (середня та вища освіта), більшість з яких (92,5%) працюють інструкторами з плавання в ДНЗ понад 5 років, що свідчить про значний набутий досвід та обізнаність респондентів у цій галузі.

Анкета складає вступну, основну та демографічну частини. У вступній частині вказано хто і з якою метою проводить дослідження,

надано поради щодо заповнення анкети. Демографічна частина або "паспортичка" містить питання щодо професії, освіти, віку. Найбільш важливою та інформативною є основна частина анкети, котра складається з 12 запитань та варіантів відповідей.

За змістом питання анкети закриті, оскільки містять варіанти відповідей. Серед них були альтернативні запитання (так, ні), запитання з вибірковою відповіддю (пропонуються три чи більше варіантів відповідей на вибір), а також запитання з оціночною шкалою (ознака ранжується за оцінками від "незадовільно" до "відмінно"). За формою анкета містила прямі та непрямі запитання. Анкета була анонімною (її зміст подано в додатку В), що сприяло відвертості та зацікавленості у наданні відповідей респондентами.

За допомогою аналізу відповідей провідних інструкторів з плавання в ДНЗ, ми визначали думки фахівців щодо напрямів вдосконалення структури і змісту побудови занять та їх ставлення до існуючих програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

2.1.1. Медико-біологічні методи

Оцінка фізичного розвитку проводилась за допомогою методу антропометрії, при цьому враховувались соматометричні показники.

Антропометричне обстеження дітей здійснювалось згідно загальноприйнятої уніфікованої методики [187], яка включала виміри довжини (см) і маси тіла (кг), обводу грудної клітки (см).

Довжина тіла дошкільників найбільш інформативна і провідна ознака при оцінюванні їх фізичного розвитку [103], оскільки є одним з критеріїв рівня соматичної зрілості, а також є основою для правильної оцінки маси тіла і обводу грудної клітки.

Для вимірювання довжини тіла використовували антропометр (ростомір), що складається з вертикальної стійки, яка має шкалу, вільно ковзної горизонтальної пластини, та майданчика, на який ставали

досліджувани. Зріст вимірювався стоячи. При вимірюванні зросту стоячи обстежуваний ставав на підставку ростоміру таким чином, щоб дотикатися до вертикальної планки ростоміру п'ятками, сідницями, міжлопатковою ділянкою, голова була в такому положенні, щоб умовна лінія, яка з'єднує зовнішній кут ока та козелок вуха, була горизонтальною. Планшетку опускали на голову і за показниками правої шкали визначали зріст в сантиметрах (точність виміру 0,1 см).

Маса тіла свідчить про ступінь розвитку скелетної і м'язової систем організму, внутрішніх органів, підшкірної жирової клітковини і залежить від конституційних особливостей дитини, зовнішніх чинників, середовища (у тому числі – від фізичного навантаження). Для вимірювання маси тіла використовували ваги медичні з чутливістю до 50 гр.

При вимірюванні обводу грудної клітки вимірювальну стрічку на спині накладали під кутами лопаток і попереду над грудною залозою. При накладанні сантиметрової стрічки дитина піднімала руки, перевірялась правильність розміщення стрічки. Вимірювання проводиться при опущених руках. Всі виміри проводили в приміщенні групи в період з 10 до 12 години ранку.

Оцінювання рівня фізичного розвитку здійснювали за допомогою методу стандартів, суть якого полягає у порівнянні індивідуальних антропометричних величин із середніми статеві-віковими нормами [41, 60, 105] (табл. 2.2).

Для кожного антропометричного показника (довжини тіла, маси тіла та обводу грудної клітки) визначалась середньоарифметична величина і сигмальне відхилення від цієї величини.

Нормою залежних ознак (маси тіла й ОГК) є діапазон розкиду щодо конкретних показників довжини тіла, що є базовими. Оцінювання кожного показника відбувається шляхом порівняння антропометричних показників обстежуваних із середніми показниками статево – вікової групи [41, 59, 60, 105].

Таблиця 2.2

Показники фізичного розвитку дітей дошкільного віку

(за Вільчковським ЕС, 1998)

| Вік | Стать | Рівень фізичного розвитку | | | | |
|--------------------------|---------|---------------------------|-----------------|-----------|------------------|---------|
| | | Високий | Вище середнього | Середній | Нижче середнього | Низький |
| Маса тіла, кг | | | | | | |
| 3 роки | Хлопці | 18,7> | 18,6-17,3 | 17,2-14,1 | 14,0-12,6 | 12,5< |
| | Дівчата | 18,5> | 18,4-16,9 | 16,8-13,8 | 13,7-12,4 | 12,3< |
| Зр. 6 міс. | Хлопці | 16,1> | 19,0-17,8 | 17,7-14,7 | 14,6-13,3 | 13,2< |
| | Дівчата | 18,7> | 18,6-17,7 | 17,6-14,2 | 14,1-13,0 | 12,9< |
| 4 роки | Хлопці | 19,6> | 19,5-18,3 | 18,2-15,3 | 15,2-13,9 | 13,8< |
| | Дівчата | 18,9> | 18,8-17,5 | 17,4-14,7 | 14,6-13,5 | 13,5< |
| 4р. 6 міс. | Хлопці | 21,2> | 21,1-19,7 | 19,6-16,0 | 15,9-14,4 | 14,3< |
| | Дівчата | 20,4> | 20,3-18,3 | 18,2-15,7 | 15,6-14,2 | 14,1< |
| Довжина тіла, см | | | | | | |
| 3 роки | Хлопці | 108> | 107-104 | 103-93 | 92-88 | 87< |
| | Дівчата | 107> | 106-102 | 101-91 | 90-86 | 85< |
| Зр. 6 міс. | Хлопці | 109> | 108-105 | 104-96 | 95-91 | 90< |
| | Дівчата | 108> | 107-104 | 103-94 | 93-90 | 89< |
| 4 роки | Хлопці | 111> | 110-107 | 106-99 | 98-94 | 93< |
| | Дівчата | 110> | 109-106 | 105-98 | 97-94 | 93< |
| 4р. 6 міс. | Хлопці | 114> | 113-110 | 109-102 | 101-97 | 96< |
| | Дівчата | 113> | 112-109 | 108-101 | 100-96 | 95< |
| Обвід грудної клітки, см | | | | | | |
| 3 роки | Хлопці | 59> | 58-56 | 55-50 | 49-47 | 46< |
| | Дівчата | 58> | 57-55 | 54-49 | 48-47 | 46< |
| Зр. 6 міс. | Хлопці | 59> | 58-57 | 56-51 | 50-48 | 47< |
| | Дівчата | 58> | 57-56 | 55-50 | 49-48 | 47< |
| 4 роки | Хлопці | 60> | 59-58 | 57-52 | 51-50 | 49< |
| | Дівчата | 59> | 58-56 | 55-51 | 50-49 | 48< |
| 4р. 6 міс. | Хлопці | 61> | 60-59 | 58-53 | 52-51 | 50< |
| | Дівчата | 60> | 59-56 | 55-52 | 51-50 | 49< |

Метод стандартів, сутність якого полягає у порівнянні індивідуальних антропометричних показників із регіональними таблицями, є одним із найбільш розповсюджених. Нормою залежних ознак (маса тіла та обвід грудної клітки) вважається діапазон різниці відносно показників довжини тіла, який є базовим показником [105, 232, 237].

Оцінка рівня кожного показника, який вимірюється, передбачає п'ять

рівнів розвитку: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий. При цьому, оцінка кожного показника визначається за допомогою порівняння його фактичної величини зі значенням вікового – статевого стандарту цього показника (табл. 2.3) [41, 105].

Таблиця 2.3

Оцінка рівня розвитку за антропометричними показниками

(за Т.Ю.Круцевич, 2011)

| Рівень розвитку ознаки | Величина значень ознак, $\bar{X} \pm SD$ |
|------------------------|--|
| Високий | $\bar{X} + 1,6 SD$ і більше |
| Вище за середній | $\bar{X} + 0,68 - 1,5 SD$ |
| Середній | $\bar{X} \pm 0,67 SD$ |
| Нижче за середній | $\bar{X} - 0,68 - 1,5 SD$ |
| Низький | $\bar{X} - 1,6 SD$ і менше |

Гармонійність фізичного розвитку має для дітей важливе значення як показник здоров'я. Оцінку «гармонійний розвиток» отримують діти з довжиною тіла нижче середньої, середньої та вище середньої і масою тіла та обводу грудної клітки у межах $\bar{X} \pm 0,67SD$. Інші значення оцінюються як дисгармонійний розвиток: низький зріст, високий зріст, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла.

Для оцінки функціональних можливостей дитини застосовували загальноприйняті фізіологічні методи [6, 41, 105]. Функціональний стан серцево-судинної системи відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей організму. Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювався за показниками частоти серцевих скорочень (уд·хв) у спокої (пальпаторним методом) [3, 10, 187]. Частоту серцевих скорочень вимірювали у стані спокою методом пальпації, що є найбільш простим і

доступним методом. Для вимірювання пульсу у спокої накладали 2 пальці на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притискували судину до кисті. Для більшої достовірності вимірювання ЧСС у спокої, пульс підраховувався за 60 секунд. Отримані результати порівнювались із середньостатистичними показниками[41].

Функціональний стан дихальної системи визначався методом спірометрії – визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), за допомогою водяного спірометра (Spirobank USB) [187]. Дитина робила максимально глибокий вдих, затискала ніс, брала до рота мундштук і робила максимальний видих в спірометр. Життєва ємність легень характеризувала функціональні можливості апарату зовнішнього дихання. Потенційні можливості у дитини з більшою ЖЄЛ вищі: чим більший цей показник, тим більша глибина дихання. Проводили три виміри, найкращий результат фіксували. Фактичні показники порівнювали із середніми, які відповідають віковим нормам [39, 41]. Перевищення ЖЄЛ стосовно середніх показників розцінювався як високий функціональний стан легенів, зниження ЖЄЛ свідчило про низький функціональний стан. Середні показники ЖЄЛ дітей 3-4 років наведені у таблиці (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Середні величини життєвої ємності легень

(за Безруких ММ, 2002)

| Вік | Стать | Показники ЖЄЛ, мл | | |
|------------|---------|-------------------|-----------------|----------------|
| | | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| 3 роки | Хлопці | 850> | 840-500 | 490< |
| | Дівчата | 800> | 790-400 | 390< |
| 3р. 6 міс. | Хлопці | 920> | 910-550 | 540< |
| | Дівчата | 910> | 900-550 | 540< |
| 4 роки | Хлопці | 1000> | 990-650 | 640< |
| | Дівчата | 1000> | 990-650 | 640< |
| 4р. 6 міс. | Хлопці | 1300> | 1290-900 | 890< |
| | Дівчата | 1250> | 1240-900 | 890< |

Оцінку стану дихальної системи здійснювали за допомогою вимірювання частоти дихання, а також за допомогою проб із довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генча) [103, 141 та ін.].

Підрахунок частоти дихання здійснювався за рухом грудної або черевної стінки непомітно для обстежуваної дитини (через можливі спроби уповільнення або пришвидшення частоти дихання при свідомому розумінні тестування). Частоту дихання підраховували за 1 хвилину (для полегшення підрахунку дихальних циклів клали на груди або живіт долоню дослідника).

У дорослої людини у стані спокою частота дихання складає від 16 до 20 циклів за хвилину (у новонародженого – 40-45; у 2-4 роки – 25-30; у 5-6 років – біля 25). Під час сну частота дихання зменшується до 12-15 циклів за хвилину, а при фізичному навантаженні, емоційному збудженні, після значного прийому їжі – збільшується (що є особливо характерним для дітей). Патологічне зменшення частоти дихання є, як правило, симптомом важких захворювань центральної нервової системи або токсичних уражень дихального центру [209].

Проба Штанге – довільна затримка дихання на вдиху (с) – полягає в тому, що дитина в положенні стоячи робила декілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закривала рот (щільно стискаючи губи), а за допомогою спеціального затискача затискували крила носу. За допомогою хронометра (Casio, точність до 0,01 с) фіксували час з моменту затримання дихання до його поновлення з точністю до 0,1с.

Проба Генча – затримка дихання на видиху (с). Після декількох дихальних циклів дитина здійснювала повний видих, закривала рот, а крила носа затискували за допомогою спеціального зажима. Час затримки дихання фіксувався аналогічно пробі Штанге.

2.1.2. Педагогічні методи.

У процесі педагогічного експерименту була здійснена візуальна оцінка ефективності навчально-виховного процесу, емоційного стану дітей, рівня їх втоми та працездатності. Також проводилися спостереження за організацією, методикою занять і реакцією дітей, які відвідують дошкільні навчальні заклади.

Педагогічне спостереження застосовано для вивчення особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку.

Одним з основних методів дослідження був педагогічний експеримент [105, 214 та ін.].

Педагогічний експеримент порівняльного характеру проводили упродовж навчального року: Порівнювали ефективність двох програм фізкультурно-оздоровчих занять плаванням дітей молодшого дошкільного віку. До початку педагогічного експерименту та після його завершення, нами визначено показники фізичного розвитку і деякі показники функціонального стану (ЖЄЛ, проби Штанге, проби Генча, частоти дихання, ЧСС), вимірювання яких відбувалось в першій половині дня з 10 до 12 години. Тестування фізичної підготовленості відбувалось під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять в їх основній частині. Всі індивідуальні показники вимірювання і тестування заносились у зведений протокол, а їх дані у подальшому використовувались для проведення математичних розрахунків.

Авторська програма була розроблена на основі вивчення наукових публікацій за темою дослідження та наукових досліджень (розділ III). Її сутність полягала у застосуванні в заняттях плаванням спеціально підібраних та розроблених автором рухливих ігор упродовж усієї основної частини кожного заняття.

В якості *порівняльної програми* застосували програму дошкільного навчального закладу ДНЗ № 31, яка у найбільшій мірі, серед існуючих програм ДНЗ, відповідала вимогам базової програми «Я у світі»,

затвердженої МОНУ [95,96]. Згідно цієї програми основна частина кожного заняття включала переважно вправи для розучування техніки плавання (65% часу) і лише 35% часу відводилось застосуванню рухливих ігор.

Підготовча і заключна частини кожного з занять були ідентичними. Для отримання об'єктивної інформації про стан дітей до початку педагогічного експерименту та по його закінченні проводили педагогічне тестування з 10 до 12 години дня.

Педагогічне тестування. Сучасні дослідження теорії і практики фізичного виховання здійснюються на основі наукових фактів, що включають тестування різних компонентів фізичного розвитку та функціонального стану, оцінку рівня розвитку фізичних якостей [41, 105, 149, 162].

При розробці змісту програми тестувань нами обрані вимірювання, які відповідають вимогам спортивної метрології [23], мають теоретичне обґрунтування, перевірені практикою фізичного виховання і є найбільш інформативними для вимірювання компонентів фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку [29, 41].

У відповідності із загальноприйнятими вимогами дослідження фізичної підготовленості дітей проводилось два рази на рік на заліково-контрольних заняттях. Перше обстеження – на початку навчального року (вересень), друге – у кінці навчального року (травень). Участь в обстеженні приймали вихователі молодших груп, інструктор з фізичної культури, медична сестра.

Заздалегідь був підготовлений протокол обстеження, де фіксувались кількісні показники рівня розвитку фізичних якостей, які потім порівнювались із середніми показниками розвитку фізичних якостей дітей [41, 60, 95, 105, 167].

Педагогічне тестування дозволило визначити рівень розвитку основних фізичних якостей: силових, швидкісно-силових, швидкості

(М.М. Линець [120]), гнучкості, координаційних якостей та окремих форм їх прояву:

1. *Сила м'язів кистей рук* – вимірювали за допомогою електронного кистьового динамометра (CAMRY-EN101) за загальноприйнятою методикою [172, 187].

Протягом дошкільного віку сила кистей рук значно збільшується. У всіх вікових групах показники сили кистей правої та лівої руки у хлопчиків вище, ніж у дівчаток. Причому у дітей трьох років ця різниця незначна, а в кожній наступній віковій групі вона збільшується і у 6-річних досягає 1–1,1 кг (11–17%) [41]. Тестування проводилося в приміщенні групи на килимі в період з 10 до 12 години ранку. Дитина приймала вихідне положення: стоячи, руки опущені вниз і за сигналом максимально стискала динамометр почергово кожною рукою, відвівши її в сторону.

Виконувалося по дві спроби кожною рукою, між спробами дітям давалось 1–1,5 хвилини на відпочинок. До протоколу заносили кращий результат. Результати вимірювань фіксувались із точністю до 0,1 кг. Результати проведення тестування сили м'язів кистей рук порівнювались із загальноприйнятими для цієї вікової групи дітей нормами, які представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Модельні показники результатів кистьової динамометрії

(за Е. С. Вільчковським, Н. Ф. Денисенко) [39]

| Вік | Стать | Динамометрія (кг) | |
|--------|---------|-------------------|------------------|
| | | права рука | ліва рука |
| | | $\bar{X} \pm SD$ | $\bar{X} \pm SD$ |
| 3 роки | хлопці | 5,40 + 0,22 | 4,90 ± 0,22 |
| | дівчата | 5,39 ± 0,27 | 4,73 + 0,27 |
| 4 роки | хлопці | 6,89 + 0,16 | 6,07 + 0,18 |
| | дівчата | 5,96 + 0,42 | 5,57 + 0,42 |

2. *Швидкісно-силові якості* оцінювалися за допомогою тесту «стрибок у довжину з місця» [41, 172], що проводили у фізкультурному залі на гімнастичному маті. Стоячи біля лінії старту, відштовхування виконувалося обома ногами, одночасно діти робили змах руками, і стрибали на максимальну відстань. Відстань стрибка вимірювали від лінії старту до п'яти «ближньої ноги» за допомогою рулетки з точністю до 1 см. Виконувалось дві спроби з відпочинком 1хв, кращий результат заносили до протоколу.

Результати проведення тестування «стрибок у довжину з місця» порівнювалися із загальноприйнятими у фізичному вихованні дошкільнят нормами, які представлено у таблиці (табл. 2.6) (За Вільчковським, Денисенко) [41].

Таблиця 2.6

Модельні показники результатів стрибка у довжину з місця
(Вільчковський ЕС, 1998)

| Вік | Стать | Стрибки у довжину з місця (см) | | |
|------------|----------|--------------------------------|-----------------|----------------|
| | | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| 3 роки | Хлопчики | 65> | 64-45 | 44< |
| | Дівчатка | 60> | 59-40 | 39< |
| Зр. 6 міс. | Хлопчики | 70> | 69-50 | 49< |
| | Дівчатка | 65> | 64-45 | 44< |
| 4 роки | Хлопчики | 75> | 74-55 | 54< |
| | Дівчатка | 70> | 69-50 | 49< |
| 4р. 6 міс. | Хлопчики | 80> | 79-60 | 59< |
| | Дівчатка | 75> | 74-55 | 54< |

3. *Бистрість* визначалася за результатами бігу на 20 м з високого старту і частоти рухів кистю за 5 с.

3.1. *Біг на 20 м з високого старту.* Тестування проводилося на біговій доріжці (довжина 30 м, ширина 3 м. Біг проводився у формі

змагання (старт брали двоє дітей). На доріжці було позначено лінію старту та лінію фінішу яскравими стрічками. Тестування проводилось двома педагогами, один здійснював функції стартера, а другий – хронометриста. За командою «На старт» діти ставали біля стартової лінії, за командою «Увага» приймали стартову позу і за командою «Руш!» – змах прапорцем, дитина розпочинали біг. Час бігу фіксували хронометром марки Casio, з точністю до 0,1 с. Діти виконували дві спроби через 3хв відпочинку. Фіксували кращий результат [156, 172, 187]. Результати проведення тестування «Біг на 20 м з високого старту» порівнювались із загальноприйнятими у фізичному вихованні дошкільнят нормами, які представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Модельні показники бігу на дистанції 20 м, с
(Вільчковський ЕС, 1998)

| Вік | Стать | Час бігу на 20 м (с) | | |
|------------|----------|----------------------|-----------------|----------------|
| | | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| 3 роки | Хлопчики | 7,0< | 8,2-9,2 | 9,3> |
| | Дівчатка | 7,4< | 8,6-9,8 | 9,9> |
| 3р. 6 міс. | Хлопчики | 6,8< | 8,0-8,8 | 8,9> |
| | Дівчатка | 7,2< | 8,4-9,4 | 9,5> |
| 4 роки | Хлопчики | 6,4< | 7,6-8,6 | 8,7> |
| | Дівчатка | 6,8< | 8,0-10,0 | 10,1> |
| 4р. 6 міс. | Хлопчики | 6,2< | 7,4-8,2 | 8,3> |
| | Дівчатка | 6,6< | 7,8-8,6 | 8,7> |

3.2. Частота рухів кисті визначалась у 5-секундному тесті [38, 39]. Тестування проводилося в приміщенні групи за письмовим столом. Діти за допомогою олівця на аркуші паперу ставили з максимальною

швидкістю крапки у довільному порядку. Тест повторювався два рази через 1 хвилину відпочинку, обирався кращий результат. Максимальна частота рухів відображає не стільки швидкісні якості даної м'язової групи, скільки лабільність його нервової системи.

4. Рівень розвитку *гнучкості* визначали за допомогою тесту «нахил тулуба з положення сидячи» [41]. Тестування проводилося в приміщенні групи на килимі. По лінійці, розташованій та зафіксованій клейкою стрічкою на килимку, реєструвався рівень, до якого дитина дотягнулась кінчиками пальців. Діти виконували дві спроби (інтервал відпочинку 30 с.), фіксувався кращий результат.

Результати проведення тестування «нахил тулуба з положення сидячи» порівнювались із загальноприйнятими у фізичному вихованні дошкільнят нормами, які представлено у таблиці табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Модельні показники нахилу тулубу вперед
(Вільчковський ЕС, 1998)

| Вік | Стать | Гнучкість (см) | | |
|------------|----------|----------------|-----------------|----------------|
| | | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| 3 роки | Хлопчики | 7> | 6-2 | 1< |
| | Дівчатка | 9> | 8-3 | 2< |
| 3р. 6 міс. | Хлопчики | 7> | 6-2 | 1< |
| | Дівчатка | 9> | 8-3 | 2< |
| 4 роки | Хлопчики | 8> | 7-3 | 2< |
| | Дівчатка | 10> | 9-4 | 3< |
| 4р. 6 міс. | Хлопчики | 8> | 7-3 | 2< |
| | Дівчатка | 10> | 9-4 | 3< |

5. *Координаційні якості* оцінювали за допомогою трьох тестів [156, 172, 187]:

5.1 «Човниковий біг 3x5 м». Тестування проводилося в гімнастичному залі. Лінія старту і лінія фінішу були розмічені за

допомогою кубиків ($h=10\text{см}$) зеленого (лінія старту) та червоного (лінія фінішу) кольорів. Тестований вставав біля стартової лінії, за сигналом «Руш!» тричі пробігав п'ятиметрову дистанцію (оббігав кожен кубик, не зачіпаючи його). Фіксувався загальний час бігу. Перша спроба здійснювалася разом з інструктором. Після виконання нормативу всіма учасниками, тест повторювався другий раз. Кращий результат заносився до протоколу при умові правильного виконання тесту. У разі порушення правил, результат не зараховувався.

При виконанні тесту «човниковий біг 3x5 м» визначали здатність дітей до швидкої та точної перебудови своїх дій.

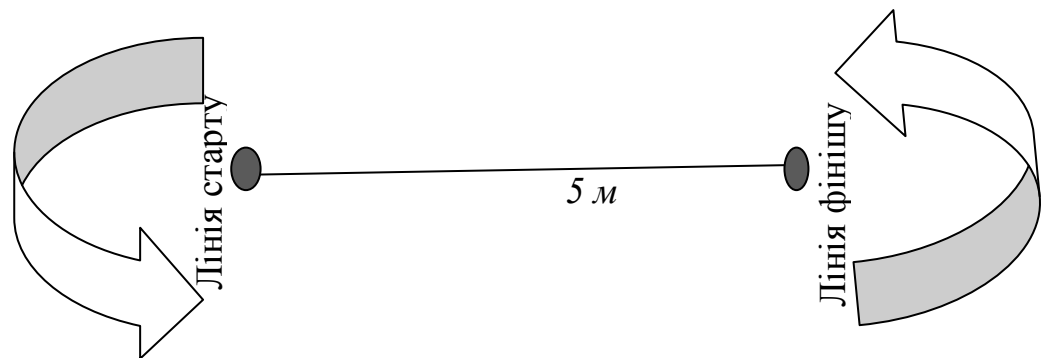


Рис. 2.1 Схема виконання тесту «Човниковий біг 3x5 м»

5.2 «Підкидання й ловіння м'яча». Тестування проводилося в приміщенні групи на килимі. Вихідне положення: основна стійка, «ноги нарізно», двома руками підкинути вгору м'яч діаметром 15–20 см і спіймати його, притискаючи до грудної клітки. Виконувалось дві спроби (інтервал відпочинку 30 с.). До протоколу заносили кращий результат із 2-х спроб при умові, що м'яч не впав на килим.

5.3 «Відбивання м'яча від підлоги». Тестування проводилося в приміщенні групи. Вихідне положення: основна стійка, «ноги нарізно». При виконанні тесту «відбивання м'яча від підлоги» дитина однією рукою відбивала м'яч від підлоги максимальну кількість разів (руки

можна було чергувати, дозволялось сходити з місця). Проводили дві спроби з інтервалом відпочинку 30 с, кращий результат заносився до протоколу.

Результати тестів «підкидання і ловіння м'яча» та «відбивання м'яча від підлоги» дали змогу визначити рівень розвитку дрібної моторики рук і здатність до оцінювання просторово-часових параметрів руху.

Тестування дозволило визначити рівень сформованості фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових і координаційних якостей).

2.1.3. Методи математичної статистики.

Статистична обробка результатів дослідження проводилась з метою їх інтерпретації за допомогою методів математичної статистики. Оцінка і характеристика варіаційних рядів параметрів представників різних статевовікових груп, контрольних і експериментальних здійснювали за допомогою визначення середнього арифметичного варіаційного ряду (\bar{X}) та середнього квадратичного відхилення (SD).

Для опрацювання результатів експертизи відповідей 4-ох запитань анкети, що були представлені у ранговій шкалі вимірювань, використовували методи непараметричної статистики, а саме дисперсійний аналізу Фрідмана. Узгодженість експертних оцінок досліджувалася з використанням χ^2 -квдрат критерію Фішера й коефіцієнта конкордації Кенделла.

Обчислення в ході перевірки нульової гіпотези проведено з використанням комп'ютерної програми Statistica 8 (Nonparametrics => Friedman ANOVA and Kendall Coeff. of Concordance).

За допомогою методів математичної статистики було оброблено результати показників фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку.

Зважаючи на обмежену вибірку досліджуваних дітей в обох групах,

перевірка результатів на нормальність розподілу не проводилась, а для визначення достовірності міжгрупових відмінностей застосовувався критерій Манна-Уїтні [2].

Для визначення внутрішньогрупових змін упродовж експерименту застосовували критерій Вілкоксона [1]. Визначення темпів приросту результатів, які обчислювались за індексом Бруді:

$$ІБ = \frac{100(V2-V1)\%}{0,5(V1+V2)} \quad (2.2)$$

де V1 – початковий результат,

V2 – кінцевий результат.

Всі розрахунки проводились із застосуванням персонального комп'ютеру з ліцензованою програмою «Windows 7», застосовуючи програми «Microsoft Word», «Microsoft Excel».

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося впродовж чотирьох етапів.

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.

РОЗДІЛ 3

НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях дітей молодшого дошкільного віку

Аналіз науково-методичної літератури з проблематики фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку, показує, що регулярні заняття плаванням сприяють загартовуванню, підвищенню життєвого тону організму, сприяють підвищенню працездатності [53, 82, 99, 189, 207, 218 та ін.], позитивно впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприяють підвищенню опірності до простудних захворювань та загартуванню організму в цілому [174, 179, 189, 207, 218 та ін.]. За даними численних фахівців, плавання є одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я [41, 103, 189, 218 та ін.].

Протягом останніх років фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання у дошкільних навчальних закладах набувають все більшої популярності. Цьому свідчить реставрація діючих та відкриття нових плавальних басейнів у цих закладах. Дедалі більше батьків зацікавлені в тому, щоб діти мали можливість відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання у дошкільних навчальних закладах. Раціональне використання ігор у воді може сприяти суттєвому покращенню та прискоренню процесу навчання плаванню, подоланню водобоязні та створенню передумов для ефективного проведення фізкультурно-оздоровчих занять [21, 24, 52, 62, 131 та ін.].

Окремі фахівці [69, 78, 159 та ін.] пропонують формувати навичку

плавання у дітей дошкільного віку шляхом включення в програму занять різних елементів гри, оскільки саме рухливі ігри є одним з найефективніших засобів і методів впливу на фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Проте, при їх використанні, існує низка проблем, таких як водобоязнь, складність у дозуванні навантаження, що ускладнює застосування ігор з навчання плаванню протягом усього заняття [52, 150, 169, 170, 175 та ін.]. Окрім того, рухливі ігри у воді описані схематично, в основному наводяться їх назви і правила гри, не завжди автори докладно розкривають технічні, методичні особливості, умови застосування гри, такі як температура, глибина басейну, вік дітей, їх рівень володіння плавальними навичками, кількість учасників у грі тощо [80, 147, 219 та ін.].

Інструктор з плавання повинен керуватись у своїй діяльності базовою програмою ДНЗ «Я у світі» [95, 96] та методичними рекомендаціями “Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу” Міністерства освіти і науки України від 16.08.2010 № 1/9-563. Проте в цих документах відсутня чітка диференціація та регламентація структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання відповідно до вікових особливостей дошкільнят. При цьому, основна увага приділяється кінцевим вмінням та навичкам дітей у певному віковому періоді навчання плавання.

Отже, постає важливе науково-практичне завдання виявлення особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку. Наукового обґрунтування потребує як структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання відповідно до вікових особливостей дошкільнят, так і використання рухливих ігор у воді впродовж заняття.

На основі аналізу науково-методичної літератури [20, 57, 60, 67, 72, 142 та ін.], встановлено необхідність розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку через

відсутність єдиного підходу до визначення їх структури і змісту. Для з'ясування стану питання у практиці фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, нами було проведено опитування інструкторів з плавання в дошкільних навчальних закладах (Додаток В).

Найбільш сприятливим віком початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, на думку 85 % опитаних є вік 3-4 роки, а решта (15%) респондентів стверджують, що оптимальним віком для початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання є вік 2-3 роки, аргументуючи це початком відвідування ДНЗ у 2-річному віці.

В наступному запитанні ми запропонували респондентам визначити пріоритетні критерії для визначення готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять плаванням. Для виявлення найбільш значущих критеріїв фахівцям було запропоновано відранжувати їх від 1 до 6 балів (1 – найнижчий ступінь важливості, 6 – найвищий).

Оскільки результати експертизи були представлені у ранговій шкалі вимірювань, то для їхнього опрацювання використовувалися методи непараметричної статистики, а саме дисперсійного аналізу Фрідмана. Узгодженість експертних оцінок досліджувалася з використанням хі-квадрат критерію Фішера й коефіцієнта конкордації Кенделла. Результати дисперсійного аналізу наведено в таблиці 3.1

Обчислення в ході перевірки нульової гіпотези проведено з використанням комп'ютерної програми Statistica 8 (Nonparametrics => Friedman ANOVA and Kendall Coeff. of Concordance). Значення коефіцієнту конкордації при кількості зазначених об'єктів 6 складає 0,314, при рівні достовірності $p < 0,001$ (експертиза №1, табл. 3.1). Враховуючи значення коефіцієнту конкордації, можна зробити висновок про те, що експертна група з низькою узгодженістю у значеннях відповідей визначила впливовість критеріїв для визначення готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять плаванням. Це свідчить про очевидну наявність наукової проблеми з обґрунтування вищезазначених критеріїв.

Таблиця 3.1

**Узгодженість думок опитуваних інструкторів з плавання в
дошкільних навчальних закладах (кількість експертів – 40)**

| Номер експертизи та назва | Хі-кв. критерій Фішера | Коефіцієнт конкордації Кендалла* | Число ступенів свободи | Середня величина коефіцієнта кореляції |
|---|------------------------------|--|------------------------------|---|
| 1 Пріоритетні критерії для визначення готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять плаванням | 62,8 | 0,314 | 5 | 0,296 |
| 2 Найбільш важливі засоби фізкультурно-оздоровчих занять | 119,0 | 0,595 | 5 | 0,585 |
| 3 Послідовність етапів навчання при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку | 294,9 | 0,922 | 8 | 0,920 |
| 4 Програмне забезпечення для планування структури та змісту фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку | 16,9 | 0,141 | 3 | 0,119 |

* рівень достовірності результатів дисперсійного аналізу Фрідмана $p < 0,001$

В результаті експертної оцінки встановлено, що основними критеріями готовності дітей молодшого дошкільного віку до початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання є відсутність водобоязні, мотиваційна готовність, морфо-функціональні показники, психофізіологічні показники, показники фізичного розвитку та вік.

Для з'ясування раціональної тривалості фізкультурно-оздоровчого заняття з плавання дітей молодшого дошкільного віку респондентам пропонували вказати оптимальний, на їхню думку, час: 15 хв; 20хв; понад 20 хв. Переважна більшість (80%) опитаних вважали, що воно повинно тривати 20 хвилин, 15% – 15 хвилин і лише 5% вбачали доцільність тривалості занять понад 20 хвилин. При цьому всі вони стверджували, що тривалість фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей різного дошкільного віку повинна відрізнятися.

Аналіз наступного запитання анкети щодо кількості дітей молодшого дошкільного віку для наповнення групи для занять плаванням (рис.3.1), дозволив зробити висновок, що оптимальною кількістю дітей молодшого дошкільного віку для занять плаванням є наповнення групи від 6 до 7 дітей, про що свідчить 72,5 % відповідей респондентів. Однак, 22,5 % віддають перевагу наповненості групи від 8 до 10 дітей і лише 5% хотіли би, щоб у групі було 4-5 дітей.

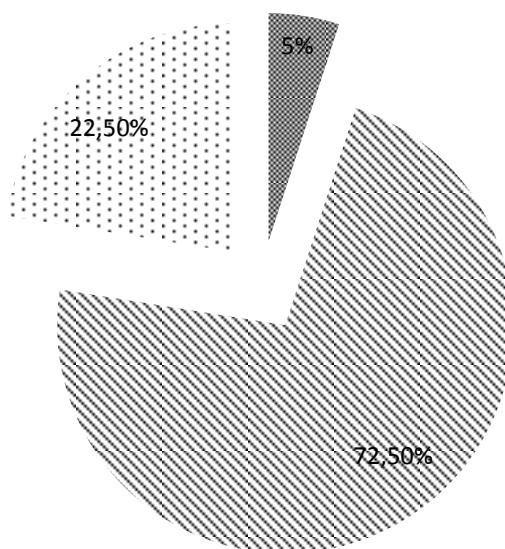


Рис. 3.1 Визначення оптимальної наповненості груп у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

■ 4-5 дітей

▨ 6-7 дітей

∴ 8-10 дітей

На запитання анкети, щодо кількості занять, 100% опитаних респондентів зазначили, що упродовж тижня слід проводити 2 таких заняття.

Для визначення найбільш важливих засобів фізкультурно-оздоровчих занять, фахівцям було запропоновано оцінити ступінь їх важливості. Респонденти оцінювали дані характеристики від 1 до 6 балів. (1 – найнижчий ступінь важливості, 6 – найвищий).

Найважливішими компонентами респонденти назвали рухливі ігри у воді та вправи на пересування у воді. Не менш важливим складником фізкультурно-оздоровчих занять з плавання фахівці вважають «вправи на дихання». Дещо нижчими – вправи на суші, імітаційні вправи та вільне плавання, проте їх також необхідно включати до програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання.

Значення коефіцієнта конкордації при кількості зазначених об'єктів 6 у даному випадку складає 0,595, при рівні істотності $p \leq 0,001$ (експертиза №2, табл. 3.1). Враховуючи значення коефіцієнту конкордації, можна зробити висновок про те, що експертна група з достатньою узгодженістю у значеннях відповідей визначила перелік засобів фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

Аналіз відповідей респондентів на запитання щодо питомої ваги рухливих ігор у структурі окремого фізкультурно-оздоровчого заняття (рис. 3.2) свідчить про низьку узгодженість їхніх думок. Проте, більшість інструкторів (62,5 % опитаних) зазначили, що рухливі ігри повинні займати від 50 до 69% всього заняття, частина респондентів (17,5 % опитаних) відводять для них від 30 до 49%, і лише 10% – від 10 до 29%. Однак, інші 10% респондентів пропонують застосовувати рухливі ігри, відводячи для них понад 70% від часу усього заняття (рис. 2). При цьому 90% респондентів вбачає їх застосування в основній та заключній частині, 7,5% в підготовчій та заключній і тільки 2,5% – в підготовчій та основній частині заняття.

Для з'ясування алгоритму здійснення початкового навчання плаванню у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку, респондентам було запропоновано вказати послідовність запропонованих «етапів навчання» (ознайомлення з водою, звикання до води, подолання опору води, занурення в воду головою, вміння триматись на воді, вміння відкривати очі у воді, ковзання у воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воді) за ступенем першочерговості від 1 до 9 (1 – перший, 9 – останній).

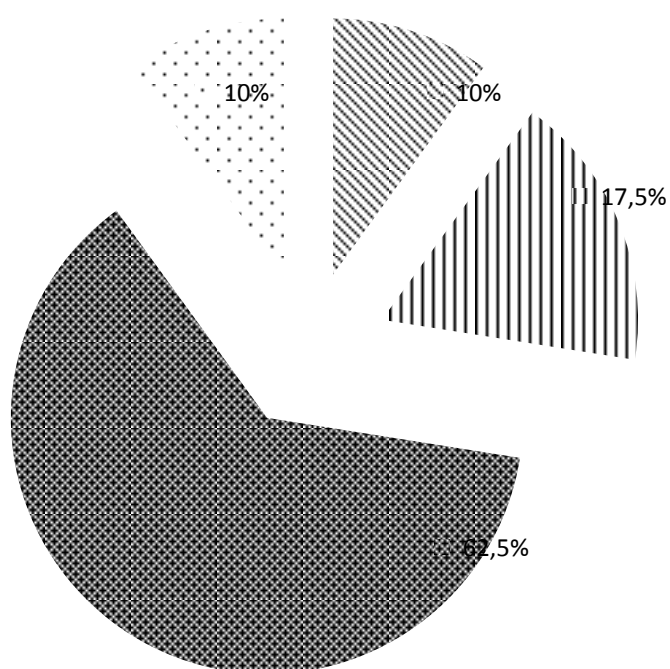


Рис. 3.2 Аналіз відповідей респондентів на запитання щодо питомої ваги часу на рухливі ігри у фізкультурно-оздоровчому занятті з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

▨ 10-29 %

▨ 30-49 %

▨ 50-69 %

· понад 70%

На думку переважної більшості опитуваних фахівців, оптимальна послідовність етапів навчання при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку має бути такою: ознайомлення з водою, звикання до води, подолання опору води, занурення в воду головою, вміння триматись на воді, вміння відкривати очі у воді, ковзання у воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у

воду. Враховуючи значення коефіцієнту конкордації (0,922, при рівні достовірності $p \leq 0,001$), можна зробити висновок про те, що респонденти з високою узгодженістю вказали послідовність етапів навчання при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку (експертиза №3, табл. 3.1).

Отримані результати ми врахували в подальшому при складанні програм педагогічного експерименту в частині структури фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку.

В наступному запитанні респондентам було запропоновано вказати на програмне забезпечення, яке вони застосовують для планування структури та змісту фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку (1 – нормативна база Міністерства освіти і науки України, 2 – програма, яка затверджена адміністрацією ДНЗ, 3 – результати науково-методичних досліджень провідних фахівців, 4 – власний досвід проведення фізкультурно-оздоровчих занять плаванням). Як свідчить аналіз відповідей, більшість інструкторів з плавання в ДНЗ керуються у своїй діяльності нормативною базою Міністерства освіти і науки України. Проте не менш важливими є програма, яка затверджена адміністрацією ДНЗ, власний досвід проведення фізкультурно-оздоровчих занять плаванням та результати науково-методичних досліджень провідних фахівців.

Значення коефіцієнта конкордації при кількості зазначених об'єктів 4 у даному випадку складає 0,141, при рівні $p \leq 0,001$ (експертиза №4, табл. 3.1). Узгодженість думок експертів дуже низька, що підтверджує наявність проблеми в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих занять плаванням дітей молодшого дошкільного віку.

Оскільки в процесі з'ясування проблемного поля по темі дослідження ми виявили численні протиріччя щодо організації та змісту занять плаванням у структурі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого дошкільного віку. фахівцям було запропоновано запитання

щодо потреби практики в науково обґрунтованій програмі з плавання для зазначеної вікової категорії дошкільнят. Аналіз відповідей респондентів на запитання свідчить про високий рівень узгодженості їхніх думок. Більшість (92,5%) респондентів вважають, що наявна базова програма для ДНЗ «Я у світі» [95, 96] не містить чіткої програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання та існує необхідність розробки нової. Проте окремі (7,5 %) фахівці вважають, що немає потреби у розробці нової програми, при цьому 2,5 % з них вбачають необхідність створення диференційованої програми занять для молодшої, середньої та старшої вікових груп.

Аналіз відповідей на запитання анкети дозволив отримати інформацію від провідних інструкторів України з проведення занять з плавання щодо найбільш сприятливого віку для початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, наповнюваності груп, пріоритетних критеріїв для визначення готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять, застосування рухливих ігор на заняттях з плавання тощо. Отримані результати дали нам можливість уточнити структуру та зміст фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку, що враховано при обґрунтуванні та розробці програми цих занять.

3.2 Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

Для обґрунтування структури і змісту програми фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку нами було проведено: аналіз та узагальнення літературних джерел з даної проблематики; вивчення офіційних документів МОНУ та змісту програм з плавання дошкільних навчальних закладів (ДНЗ); анкетування провідних інструкторів з плавання в дошкільних навчальних закладах.

Серед багатьох комплексних програм, затверджених Міністерством

освіти і науки України, таких як «Українське дошкілля» [17], «Малює» [160], «Дитина» [167], «Соняшник» [84] та ін., переважна більшість фахівців ДНЗ віддають перевагу базовій програмі «Я у світі» [95, 96] та методичним рекомендаціям “Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу” Міністерства освіти і науки України від 16.08.2010 № 1/9-563. Оскільки в базових програмах відсутня чітка диференціація та регламентація структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання відповідно до вікових особливостей дошкільнят, кожен ДНЗ керується власною затвердженою робочою програмою. Ці програми можуть бути складені на основі комплексних програм та включати напрацювання відомих вчених з даної проблематики. Окрім цього існують ще й парціальні програми (Додаток до листа міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 28.02.13 № 1/9-152 [128]), що доповнюють зміст інваріантної та/чи варіативної складової чинних комплексних програм і є додатковими до них. Вони окреслюють завдання і зміст роботи з реалізації певної складової варіативної частини Базового компонента дошкільної освіти.

Однією із таких видів є додаткова парціальна програма авторів А. М. Ляшенко, І. О. Делової, О. О. Колонтаєвської, З. М. Шевченко з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» [128], яка розрахована на чотири роки навчання плаванню, для роботи з дітьми з 3-го до 7-го року життя. Програма реалізується у формі занять з невеликими підгрупами дітей, що дає можливість педагогу використовувати варіативні завдання різного ступеня складності, а також здійснювати особистісно-орієнтований підхід в процесі навчання. Проте значно звужує можливості залучення усіх дітей групи, що займається. Ця програма реалізується з 3-го року життя дитини (ясельна група), що суперечить процесу адаптації дитини до умов ДНЗ. На наш погляд, навчання слід проводити, починаючи з 4-го року життя дитини (молодша група), оскільки в цьому віці дитина уже свідоміше виконує вказівки інструктора, може самостійно повторити

продемонстровані рухи. Зміст даної програми охоплює загально педагогічні основи навчання, технології навчання плаванню, умови ефективного навчання плаванню, опис ігрового методу навчання дошкільників плаванню, задачі гігієнічного виховання в процесі занять плаванням, навчально-методичний план першого, другого, третього та четвертого років навчання плаванню. Додаткова парціальна програма включає такі розділи: пояснювальну записку, вимоги до басейну в дошкільному навчальному закладі, дотримання техніки безпеки, типову структуру занять з плавання (заняття проводиться в ігровій формі), принципи, завдання та зміст навчання плаванню, етапи навчання елементам плавання, що відповідають запропонованим Т. І. Осокіною [150], технологію навчання плаванню та навчально-тематичні плани для дітей кожної групи. Попри те, що автори приділяють значну увагу рухливим іграм, їх відсоткове співвідношення для дітей молодшого дошкільного віку складає 10%, близько 35% – займають ігрові вправи, а понад 50% занять спрямовані на закріплення та удосконалення попередніх завдань, включаючи гігієнічні процедури та пояснення правил безпеки. Однак, на нашу думку, потрібно максимально можливо використати рухливі ігри в занятті, оскільки вони підвищують інтерес дітей, покращують їх пізнавальні здібності, мотивують до систематичних занять, сприяють розвитку організму дитини як фізичному, так і функціональному.

Аналіз змісту більшості програм ДНЗ [148] показав, що базовими засадами їх розробки є напрацювання Т. І. Осокіної [150]. В процесі навчання плаванню, Т. І. Осокіна рекомендує використовувати принцип наочності, який є основним у всьому процесі навчання, а також вважає доцільними колективні та індивідуальні форми занять. Проте індивідуальні заняття суперечать загальноприйнятим методам організації дітей в ДНЗ. Окрім того автором детально обґрунтована і розроблена система навчання дітей плаванню в дошкільних установах, котра включає 4 етапи: 1 –

ознайомлення дитини з властивостями води – щільністю, в'язкістю, прозорістю в ранньому і молодшому дошкільному віці; II етап – надбання дітьми умінь і навичок в зануренні, спливанні, лежанні, ковзанні, здійснюючи видихи в воду, що доцільно здійснювати в молодшому і середньому дошкільному віці; III етап – навчання дитина повинна вміти проплисти 10-15 метрів способом «кріль на грудях» на мілкій воді; IV етап – продовження засвоєння і вдосконалення техніки способів плавання на глибокій воді, простих поворотів; – розучування рухів ніг, рук; способу плавання в цілому, тобто відпрацьовування узгоджених рухів рук, ніг і дихання; вдосконалення способу плавання з повною координацією рухів. Проте ці етапи значно звужені, відсутня інформація щодо застосування гребкових рухів, стрибків у воді. Окрім цього, програма реалізується з дітьми раннього дошкільного віку, а II етап навчання, пропонується для дітей молодшого і середнього дошкільного віку, доцільно б об'єднати лише для молодших дошкільнят, оскільки вони здатні опанувати основні плавальні рухи. Автор пропонує здійснювати формування навичок плавання у дітей дошкільного віку шляхом включення занять з плавання в режим дня групи, створення ігрових ситуацій на суші і в воді. Однак, основна увага приділяється вправам ігрового характеру, а рухливі ігри займають незначну частину заняття. При цьому автор наголошує на доцільності знаходження інструктора в воді для надання дітям підтримки, страхування, допомоги в надійному і правильному освоєнні ними плавальних рухів, що не суперечить вимогам до організації проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку [150].

Дещо іншою, проте не менш цікавою є програма фізкультурно-оздоровчих занять плаванням «Маленький дельфін», що базується на рекомендаціях І. А. Большакової [21] і розрахована на період перебування дитини в дитячому саду з трьох до семи років, так само як і більшість інших програм. Основною перевагою даної програми є оптимальні вікові

межі початку занять. Однак у цій програмі для раціонального засвоєння плавальних рухів пропонуються контрастні вправи, що спрямовані на отримання протилежного ефекту, але не використовуються вправи, пов'язані з пересуванням у воді. Натомість мають місце заняття, що проводяться за типом колового тренування, де основні плавальні рухи та елементи техніки вивчаються на мілководді, а вдосконалюються на глибокій воді. Автором враховані загальнопедагогічні принципи з урахуванням індивідуальних особливостей дитини, ставиться завдання навчити дітей впевнено і без страху триматися на воді; правильно плавати; створити педагогічні умови, що сприяють виникненню у дитини впевненості в воді і відчуття того, що вода його тримає [122, 127 та ін.]. Проте не використовуються вправи та ігри, пов'язані з пересуванням у воді, що суперечить основам початкового навчання плаванню.

Програма Є. К. Воронової [44] складена з урахуванням вікових особливостей фізичного розвитку дошкільників. В кожній віковій групі (молодша, середня, старша) розглянуті особливості формування рухових навичок у дітей, надані характеристики специфіки навчання плаванню. Основною метою цієї програми є зміцнення дитячого організму; навчання дітей дошкільного віку плаванню; загартуванню, усвідомлених дій при занятті фізичними вправами; створення основи для різнобічного фізичного розвитку (розвиток і зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем). Основними завданнями програми є формування навичок плавання; дбайливого ставлення до свого здоров'я; дотримання особистої гігієни; уміння володіти своїм тілом в незвичному середовищі. При навчанні дітей молодшого дошкільного віку плавання Є. К. Воронова велику увагу приділяє етапу початкового формування правильних навичок. Це пов'язано з початком створення і закріплення навичок, котрі не руйнуються повністю і згодом можуть знову проявитися. При неправильно сформованих навичках в плаванні (в ковзанні), рухи виконуються неекономно, і це ускладнює перспективу процесу навчання,

оскільки перевчити дітей важко. Автор запевняє, що навчання нової справи вимагає від дитини певної готовності і зводиться до гри, емоційна насиченість якої дозволяє дитині активно рухатися у воді, допомагає виявляти свої наслідувальні здібності. Ігрова діяльність дає дитині можливість проявляти самостійність у виборі способів досягнення мети, партнерів, у використанні своїх знань і умінь, однак займає незначну частину часу, оскільки проводиться в заключній частині. При закріпленні рухів у воді використовується змагальний метод. Дітям пропонується виконати завдання для того, щоб дізнатися, хто з них краще виконає вправу і виявиться переможцем змагання, однак застосування лише змагального методу може нашкодити психологічному та емоційному стані дитини. Структура заняття, як і в інших програмах, включає 3 частини: підготовчу, що включає загально-розвиваючі вправи на суші або у воді; основну, де використовуються спеціальні та підготовчі вправи для навчання плаванню та заключну, до котрої входять ігри та вправи на увагу. Аналізуючи цю структуру, можна зробити висновок, що належної кількості часу на рухливі ігри у воді не передбачено.

Т. А. Протченко і Ю. А. Семенов [168] пропонують навчати плаванню дітей від 2-х до 7-ми років в ДНЗ та обґрунтовують це сучасними даними фізіології, психології, лікарсько-педагогічного контролю, проте не враховують те, що лише з 3-х – 4-х річного віку дитина здатна свідомо виконувати вказівки інструктора. Це свідчить про доцільність застосування групових занять, починаючи з молодшого дошкільного віку. Особливу увагу автори приділяють підготовчим вправам на суші і у воді. При навчанні плаванню, вони пропонують використання всіх полегшених, неспортивних і спортивних способів плавання, починаючи з молодших груп і продовжуючи їх вдосконалення в старших групах. Перед школою випускники дитячих садків, діти 6-7 років повинні наблизитися до виконання нормативу «Вмію плавати» – пропливати 25 метрів, володіючи при цьому всіма чотирма спортивними способами.

Проте ці нормативи суперечать меті та основним завданням фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку.

Програми, що складені на основі методики навчання плаванню В. С. Васильєва і Б. Н. Нікітського [32] містять рекомендації щодо застосовування заняття як основної форми організації навчальної роботи. Воно побудоване таким чином, щоб завдання підготовчої і заключної частин були спрямовані на вирішення основного завдання, і були підпорядковані йому. Автори виділяють такі типи занять: навчальний, навчально-ігровий; ігровий, масового купання, індивідуального навчання, контрольний. Процес навчання плаванню маленьких дітей, на думку В. С. Васильєва і Б. Н. Нікітського [32] необхідно будувати так, щоб дитина вчилася пізнавати навколишній світ, набувати необхідні в житті знання та навички. До основних засобів навчання плаванню відносять загальнорозвиваючі, підготовчі та спеціальні фізичні вправи. Їх слід використовувати не тільки для зміцнення здоров'я дітей, формування рухів, рухових навичок і фізичних якостей, але і для розвитку і вдосконалення пізнавальної діяльності. При початковому навчанні плаванню В. С. Васильєв і Б. Н. Нікітський широко використовують численні методичні прийоми, які систематизовані і спрямовані на вирішення поставлених завдань. Головне, щоб вправи були зрозумілі маленькій дитині. Вправи виконуються в полегшених або ускладнених умовах, виконання рухів в змагальній або ігровій формі, виконання вправ в парах з підтримкою партнером, контрастні вправи. Автори пропонують загальну схему навчання плаванню, що складається з наступних етапів: демонстрація способу плавання і його елементів; теоретичне обґрунтування техніки даного способу і його елементів; апробація способу (спроба плавати даним способом); ознайомлення з формою рухів на суші; оволодіння елементами способу і окремими поєднаннями рухів у воді; оволодіння способом плавання в цілому; вдосконалення техніки способу і його елементів. Проте програма не містить інформації щодо навчання

перших плавальних рухів, таких як дихальні вправи, занурення, тощо. Автори В. С. Васильєв і Б. Н. Нікітський зазначають, що діти дошкільного віку, займаючись плаванням розвивають свої функціональні можливості, вдосконалюють діяльність всіх систем організму, набувають гігієнічні навички, зміцнюють здоров'я і підвищують рівень розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності). Однак головним, домінуючим фактором у цьому процесі є оволодіння навичкою плавання.

Л. З. Симон [180] пропонує починати навчання плаванню навчання плаванню з 2-3-х тижневого віку, але не пізніше 3 місяців, тому що кожна дитина народжується з певними вродженими рефlekсами, які після 3 місяців згасають. Проте такі заняття проводяться виключно з батьками та інструкторами з плавання поза межами ДНЗ. Такий ранній початок занять пояснюється наявністю плавальних вроджених рефлексів, завдяки яким дитина здатна навчатися плаванню. Автор зазначає, що навчання малюка плаванню можливо, поки у нього не зникли тонічні рефлекси, на зміну яким приходять статокінетичні, і навчання плаванню важко піддається до 3-4 річного віку, коли дитина буде в стані свідомо виконувати команди інструктора. Саме це положення повинно бути домінантним при визначенні оптимального віку початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання в ДНЗ. У програмі наведені вправи для розучування елементів техніки плавання, автор керується частково й методикою Т. І. Осокіної, надаючи вправам ігрового характеру, проте основна увага приділяється вивченню основ техніки плавання.

Автором робочої програми з плавання для дітей 3-7 років І. П. Науменком [147] виявлено, що на початковому етапі адаптація дітей до умов водного середовища проходить набагато швидше, якщо навчання плавання, починати з занурення дітей під воду (діставання предметів з дна), а не з вправ на дихання, як пропонує у своїй програмі Т. І. Осокіна [150]. Проте, дитина, не оволодівши навиками правильного дихання і його

затримки, апріорі не зможе діставати предмети, занурюючись під воду. При цьому автор рекомендує навчання плаванню починати з освоєння води, щоб у дітей не було боязні і страху перед нею, і щоб вони відчували себе в воді впевнено і вільно. Для цього І. П. Науменко пропонує використовувати якомога більше ігор на заняттях з плавання, забав та розваг у воді, однак акцентує увагу на застосовуванні ігрових вправ, які дозволять дитині освоїти навички плавання. Хоча автор пропонує використовувати рухливі ігри у своїй програмі, її структура передбачає їх включення лише до заключної частини, аналогічно до рекомендацій Є. К. Воронової [44]. Програма спрямована на зниження захворюваності дітей і зміцнення організму, оволодіння технікою підготовчих і спеціальних вправ з плавання. На заняттях діти поділяються на дві підгрупи по 10–12 осіб, хоча на початкових заняттях рекомендована кількість складає 8–10 дітей [95]. Ця програма, на відміну від більшості інших, включає в себе 34 заняття для молодшого дошкільного віку, що проводяться 1 раз на тиждень по 15 хвилин, що суперечить принципу систематичності та значно знижує оздоровчий ефект від занять. Окрім цього, 15-ти хвилинна тривалість не цілком відповідає встановленим обсягам часу, відведеного для фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку [95].

Н. Л.Петрова, В. А. Баранов [157] вважають доцільним починати заняття з плавання у 2-3-річному віці. Основою є вправи на дихання і пірнання. Після них пропонуються вправи: гребки руками кролем з рухомою опорою, плавання на ногах кролем на грудях і на спині для дітей 4-5 років (перший рік навчання), брас, кроль на грудях в повній координації для дітей 5-6 років (другий рік навчання). В кінці другого року проводяться змагання з подолання відстані 16-25 метрів, що теж зводиться до навчання техніки плавання, залишаючи поза увагою основні завдання фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку.

Н. Г. Пищикова [159] пропонує докладні плани занять з навчання

плаванню, ігри для вдосконалення навичок і умінь дітей. Проте заняття проводяться 1 раз на тиждень, тривалістю 20-30 хвилин і складають всього 28 занять на рік. Загалом, програма розрахована на два роки навчання, перший рік відводиться на плавання кролем на грудях одними ногами з дошкою, другий на вдосконалення техніки плавання; вимоги до плавальної підготовленості не описані. Окрім цього, порушені основні правила загартування та адаптації організму до умов водного середовища, оскільки 1 заняття на тиждень є недостатнім. Така кількість занять також зменшує ймовірність засвоєння основ техніки плавання, на що робить акцент автор програми.

С. Кравчик, Я. Кравчик, В. Давидов [53, 148] розробили програму початкового навчання плаванню для дошкільнят, яка включає елементи рятування на воді (прапори, знаки, буйки, форму рятувальників і т.д.), інформація може надаватися у формі таблиць, фотографій, відеофільмів, рятувального інвентарю. Навчання проходить з використанням вправ для транспортування, плавання в одязі, пірнання в глибину з діставання манекена, відпрацювання прийомів кидання кола і транспортування потопаючого за допомогою плавальних засобів. Однак це нововведення не є доцільним, оскільки домінантним в цьому віці є вивчення основ плавальних рухів, ніж засвоєння правил рятування на воді.

Серед інших нововведень у початковому навчанні плаванню варто відмітити програму Л. Є. Янсон «Дельфінятко» [148], особливістю якої є застосування значної кількості загартувальних (сауна) і профілактичних засобів (кисневий коктейль), а також заняття в воді, спрямовані на розвиток творчих здібностей дітей, елементи аквааеробіки і музики. Інший автор М. А. Сача доповнює програму з плавання основами вивчення англійської мови на заняттях [148]. Е. А. Григор'єва пропонує у своїй програмі урізноманітнити заняття плаванням вивченням елементів правил дорожнього руху [148].

Загалом, у всіх проаналізованих програмах з початкового навчання

плаванню зазначений різний вік початку занять. Тривалість занять варіюється від 30 до 70 на рік, що складає дуже широкий діапазон. Кількість дітей у групі, з урахуванням пропускнуої здатності басейну, сягає від 5 до 15 осіб, хоча оптимальною є кількість до 10 дітей. Заняття з плавання в більшості проводяться в першій і в другій половині дня, але не менше як за 40 хвилин після їжі. Тривалість одного заняття для молодших дошкільнят значно відрізняється у програмах і складає від 15 до 30 хвилин. У переважній більшості під час проведення занять тренер знаходиться у воді. Протягом одного заняття, в середньому, навчання відводиться 83,3% часу і 16,7% - вільного плавання. Структура заняття включає: підготовчу частину (загально-розвиваючі вправи на суші або в воді) основну (спеціальні та підготовчі вправи для навчання плаванню, частково ігри) та заключну (ігри та вправи на увагу, вільне плавання). Рухливі ігри займають незначну частину заняття, хоча рекомендуються майже усіма авторами як найкращий засіб фізичного виховання у цьому віці [32, 44, 147, 150 та ін.]. За результатами навчання, уже старші дошкільники повинні оволодіти навичками плавання, показати техніку полегшеного або будь-якого способу плавання, проте не в усіх програмах встановлені вимоги до довжини пропливання дистанції. Слід звернути увагу й на те, що більшість ДНЗ працює за авторськими програмами.

Аналіз існуючих програм виявив значні розбіжності підходів до формування основ техніки плавання дошкільнят та вирішення оздоровчих завдань. Причому численні вчені приділяють значно більшу увагу до вдосконалення процесу навчання плаванню, ніж до питань оздоровлення дітей, створення емоційного фону, розвитку пізнавальних та інтелектуальних здібностей дітей, сприянню гармонійному фізичному розвитку [21, 41, 62, 150 та ін.]. Результати досліджень численних фахівців [64, 67, 133, 161 та ін.] свідчать про стабільність тенденції зниження рівня здоров'я дітей дошкільного віку, що виражається у високому відсотку їх захворюваності, зниження рівня фізичного розвитку і підготовленості, в

тому числі і серед дітей, що займаються плаванням в умовах дошкільного навчального закладу. Ці дані свідчать про недостатнє розв'язання проблеми оздоровлення дітей, в тому числі і за допомогою занять в умовах водного середовища. Більшість існуючих методик навчання плаванню покликані ефективно розв'язувати перш за все завдання освоєння дітьми плавальних умінь, а завдання їх оздоровлення залишаються на задньому плані. Тому важливо подбати про здоров'я дітей, особливо при його негативній тенденції до зниження. Окрім того, деякі автори пропонують навчання дітей у 2-річному віці, що на нашу думку, є недоречним, оскільки дитина повинна адаптуватись в умовах ДНЗ, а також в такому ранньому віці краще надати перевагу індивідуальним заняттям.

Зважаючи на наявні розбіжності, ми пропонуємо програму, що спрямована на оздоровлення дітей молодшого дошкільного віку. Вона базується на використанні рухливих ігор у воді, які сприяють вивченню плавальних рухів, створенню позитивного емоційного фону під час занять, розвитку пізнавальних здібностей дитини, зменшення стресових ситуацій, що в свою чергу сприятиме позитивному налаштуванню до занять. Оскільки гра забезпечує природну потребу розвитку дітей цього віку, ми вважаємо за доцільне використання протягом усієї основної частини фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку, як для навчання плаванню так і для покращення здоров'я та підвищення їх мотивації до занять фізичними вправами.

3.3. Структура і зміст авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку

Пріоритетність фізичного розвитку дітей визначається чинними нормативно-правовими документами дошкільної галузі – Законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Про охорону дитинства»[75]. Цими документами держава гарантує усім

дітям дошкільного віку реалізацію прав на охорону життя і здоров'я, сприяє створенню безпечних умов для формування всебічно розвиненої життєво компетентної особистості.

Саме тому одним із напрямів освітньо-виховної роботи у дошкільному навчальному закладі є організація фізкультурно-оздоровчої роботи, що органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей та має на меті забезпечити оптимальний стан їхнього здоров'я, успішний фізичний розвиток, подолання гіподинамії, розвиток фізичних якостей, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок та інтересу до різних видів рухової діяльності. Ця робота має спрямовуватися на виявлення резервів повноцінного фізичного розвитку дітей та формування основ здорового способу життя [4, 58 та ін.]. Для цього в системі фізичного виховання дітей існує багатий арсенал різноманітних фізкультурно-оздоровчих засобів, одним з яких є плавання [8, 55, 94, 98, 125 та ін.].

Плавання – це унікальний засіб впливу на організм дитини, вдосконалення рухів, розвиток фізичної працездатності, формування адаптації до навколишнього середовища, загартування, зміцнення здоров'я, тощо.

Уміння плавати – життєво важлива для кожної людини навичка. Сприятливий вплив плавання на дитячий організм є загальновизнаним [90, 127, 178, 182, 189 та ін.]. Плавання сприяє різнобічному фізичному розвитку, стимулює діяльність нервової, серцево-судинної і дихальної систем, значно розширює можливості опорно-рухового апарату, слугує одним з кращих засобів загартування і формування правильної постави [14, 91, 141, 150 та ін.]. Працездатність м'язів у дошкільників невелика, вони швидко стомлюються, особливо при статичних навантаженнях. Дітям більш характерна динаміка. Під час плавання чергуються напруження і розслаблення різних м'язів, що підвищує їх працездатність та силу. У воді зменшується статичне напруження тіла, знижується навантаження на піддатливий дитячий хребет, який формується в цьому віці. Активні рухи

ніг у воді у безопорному положенні зміцнюють м'язи стопи дитини і попереджають розвиток плоскостопості.

Фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання є однією з форм роботи з оздоровлення і зміцнення дитячого організму, гармонійного фізичного розвитку. Авторська програма фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку (Додаток Д) адаптована до умов дошкільного навчального закладу і розрахована на 1 рік навчання для дітей молодшого дошкільного віку (*4 рік життя*).

Доцільність її впровадження у навчально-виховний процес закладу пояснюється низкою суперечливих моментів, що виокремленні при аналізі різних програм з початкового навчання плаванню та даних соціологічного опитування.

Метою авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку є забезпечення різнобічного фізичного розвитку, покращення функціонального стану й фізичної підготовленості дітей та сприяння зміцненню їх здоров'я.

Для досягнення поставленої мети визначені такі завдання:

- сформувати навички особистої гігієни та самообслуговування, а також культурно-гігієнічні навички;
- сформувати мотивацію до занять плаванням;
- пояснити правила безпечної поведінки на воді;
- подолання страху перед водою;
- навчити пересуванню у воді в різних напрямках, вільному подоланню опору води;
- навчити дітей впевнено триматися на воді;
- навчити виконувати багаторазові видихи у воду, занурення у воду, затримку дихання;
- забезпечити розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність);
- сприяти формуванню правильної постави;

- сприяти розумовому, естетичному і трудовому вихованню;
- формувати цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, витримку, силу волі, дисциплінованість, вміння діяти в колективі, проявляти самостійність;
- формувати стійкий інтерес до занять плаванням.

Для розв'язання поданих завдань, ми пропонуємо використати в авторській програмі застосовувати рухливі ігри у воді впродовж усієї основної частини заняття на відміну від існуючих програм, які передбачають поєднання вправ з розучування техніки елементів плавання (65,0% часу) з рухливими іграми у воді (35,0% часу), оскільки саме рухливі ігри рекомендовані фахівцями [28, 41, 103, 162, 184, та ін.] як основний засіб фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Гра є домінуючою діяльністю дитини, що здатна утримувати інтерес дітей упродовж тривалого часу, надавати заняттю позитивного емоційного забарвлення [37, 50, 165 та ін.]. Саме ігри, за свідченням численних вчених [45, 55, 118, 202, 215 та ін.] викликають активну роботу думки, сприяють розширенню світогляду й удосконаленню психічних процесів і фізичних можливостей. Ігрова діяльність виступає не тільки як елемент культури, але й як засіб виховання дітей, має багато спільного з працею, особливо у дитячому віці [28, 202 та ін.]. Окрім того, гра має соціальну основу, оскільки не винаходиться дитиною, а задається дорослими [70, 76, 164, 193].

Деякі вчені [76, 163, 193] трактують гру як діяльність, завдяки якій у психіці дитини відбуваються значні зміни, формуються якості, що готують до переходу до вищої стадії розвитку, інші стверджують, що ігри збагачують уявлення й активізують спостережливість, кмітливість, образне мислення, мову [119, 215 та ін.].

Дослідник С. Я. Лайзане [114] підтверджує відоме твердження, що цікаву і доступну для дитини гру завжди супроводжує радість і задоволення, Н. Л. Кряжева [108] теж вбачає важливість гри у зміні

емоційного балансу в дитини на користь позитивних почуттів і переживань.

Рухливі ігри сприяють формуванню в дітей життєво важливих особистісних якостей таких, як: цілеспрямованість, відповідальність, наполегливість у подоланні труднощів. На важливу роль гри у житті дитини, особливо у її психічному і фізичному розвитку, вказують педагоги, психологи, лікарі [28, 65 та ін.].

Саме тому в нашій авторській програмі провідне місце посідають рухливі ігри у воді, а саме використання їх упродовж всієї основної частини заняття. Програма спрямована на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей дітей, залучення їх до здорового способу життя. Вона містить: вступ, пояснювальну записку, мету, основні завдання, змістовне наповнення (перспективний план на навчальний рік); комплекси загально-розвиваючих вправ; рекомендовані ігри у воді; очікувані результати. У вступі розкрито актуальність програми, доцільність застосування плавання для дітей дошкільного віку, наведено поради щодо роботи з батьками дітей, які відвідують заняття. Окрім того представлено матеріально-технічне забезпечення роботи за програмою, а саме: плавальні дошки; різних форм і розмірів плаваючі іграшки ; різних форм і розмірів іграшки, які тонуть; надувні кола різних розмірів; нарукавники, окуляри для плавання, плавальні шапочки; м'ячі різних розмірів; обладнання для ігор з водою тощо.

Фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання ґрунтуються на ігровому методі з використанням підібраних у науково-методичній літературі та спеціально розроблених рухливих, тематичних ігор з різноманітним водним інвентарем.

Заняття проводяться з вересня по травень місяць, згідно програми «Я у світі», затвердженої Міністерством освіти і науки України [96]. Кількість занять на початковий рік – 72. Обсяг занять для дітей молодшого дошкільного віку – 24 навчальні години. Кількість занять – 2 рази на

тиждень, що сприяє систематичності та значно підвищує оздоровчий ефект від занять на відміну від деяких програм, що пропонують заняття проводити один раз на тиждень [147, 159]. Їх кількість на рік може варіювати залежно від святкових і карантинних днів. Тривалість одного заняття – 20 хвилин, що відповідає встановленим обсягам часу, відведеного для фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку [96]. Наповнюваність групи – до 10 осіб. Така кількість дітей рекомендована більшістю фахівців [95, 96, 150] і є оптимальною для роботи одного інструктора з плавання. Формування групи дітей для занять з плавання здійснюється на основі врахування їх вікових особливостей.

У програмі наведено структуру заняття з плавання (рис. 3.3), яка є традиційною щодо розподілу його на частини, але суттєво відрізняється від інших програм наповненням основної частини, а саме включенням до неї рухливих ігор у воді для розв'язання поточних завдань заняття (освоєння у воді – занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання, ковзання, тощо). Кожне заняття включає 2-3 рухливі гри, тривалістю 4-6 хвилин.

Для пояснення правил безпеки в басейні та ознайомлення з водою відведено 1 заняття, тривалістю 20хв. Проте, дошкільникам перед кожним заняттям потрібно нагадувати про правила безпеки на воді.

Успішна реалізація програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку неможлива без дотримання основних принципів фізичного виховання.

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.

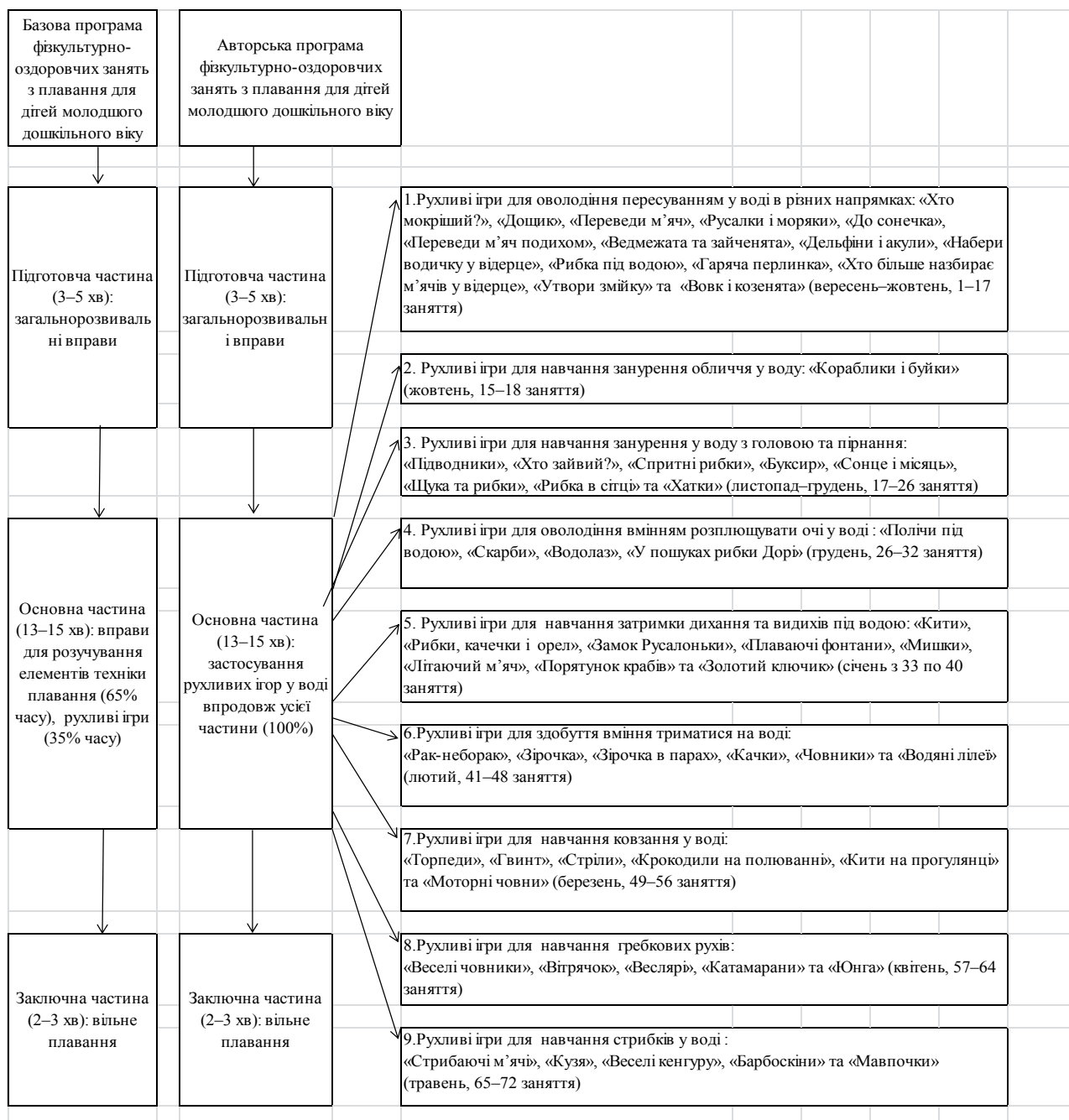


Рис. 3.3 Схема побудови авторської та базової програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку

Під час проведення занять важливе значення відіграє реалізація принципу наочності. Саме від того, як інструктор зумів застосувати прийоми прямої та опосередкованої наочності, а також поєднав методи слова та демонстрації залежить успіх і досягнення кінцевих завдань фізкультурно-оздоровчих занять з плавання. Використання принципу наочності є актуальним для дітей молодшого дошкільного віку, оскільки діти здатні швидше копіювати дорослих, ніж уважно прислухатись до них.

Принцип доступності є теж одним із найважливіших у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку. Тому всі ігри, запропоновані нами в авторській програмі фізкультурно-оздоровчих занять з плавання відповідають стану фізичної підготовленості та віковим особливостям дітей молодшого дошкільного віку. Інструктор з плавання повинен так організувати дітей, щоб психологічно мінімізувати різницю між відстаючими та успішними дітьми.

Які б засоби не використовував інструктор під час навчального процесу та як би старанно не виконували завдання діти – досягнення позитивного результату можливе лише при реалізації принципу систематичності (безперервності). Систематичність занять досягається оптимальною кількістю в розкладі та відвідуваністю їх дітьми.

Одним з найважливіших принципів фізичного виховання є принцип оздоровчої спрямованості. Раціонально організований процес фізичного виховання позитивно впливає на організм дитини, що в подальшому сприятиме їх гармонійному фізичному та психічному розвитку, стійкості організму до негативних впливів зовнішніх факторів. Інструктор з плавання повинен підібрати засоби і методи фізичного виховання так, щоб не завдати шкоди дитячому організмові. Тому в авторській програмі фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку, ми пропонуємо максимально (впродовж усієї основної частини заняття) використати найдоступніші та найцікавіші засоби, а саме

рухливі ігри у воді. Окрім того, нами обґрунтовано доцільність їх використання при початковому навчанні плаванню [144].

В авторській програмі фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку подана оптимальна послідовність поступового навчання плавання згідно даних спеціальної літератури та пошукових досліджень щодо черговості етапів навчання плаванню [72, 128, 145, 150, 217 та ін.]:

1. Ознайомлення з водою.
2. Звикання до води.
3. Подолання опору води.
4. Занурення в воду головою.
5. Вміння триматись на воді.
6. Вміння відкривати очі у воді.
7. Ковзання по воді.
8. Виконання гребкових рухів.
9. Виконання стрибків у воді.

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.

З метою оволодіння пересуванням у воді в різних напрямках, нами запропоновано наступні рухливі ігри: «Хто мокріший?», «Дощик», «Переведи м'яч», «Русалки і моряки», «До сонечка», «Переведи м'яч подихом», «Ведмежата та Зайченята», «Дельфіни і акули», «Набери водичку у відерце», «Рибка під водою», «Гаряча перлинка», «Хто більше назбирає м'ячів у відерце», «Утвори змійку» та «Вовк і козенята». Ігри, які наведено вище, допомагають дітям познайомитися з властивостями води,

адаптуватись до умов водного середовища, навчитись переходити з одного місця басейну до іншого. Саме через взаємодію в команді, діти швидше долають страх перед водою, а процес адаптації проходить швидше, що дуже важливо на початковому етапі занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Кількість годин, виділених для оволодіння пересуванням у воді, складало 4 год. 20 хв. Детальний опис усіх рухливих ігор наведено в додатку Д.

Для навчання занурення обличчя у воду, нами запропонована гра «Кораблики і буйки», що проводиться впродовж 2-х занять, для занурення в воду з головою та пірнання рекомендовано такі ігри: «Підводники», «Хто зайвий?», «Спритні рибки», «Буксир», «Сонце і місяць», «Щука та рибки», «Рибка в сітці» та «Хатки». Після процесу адаптації до водного середовища, одне з важливих завдань у навчанні плавання, полягає у подоланні страху перед опусканням та зануренням голови у воду. Саме в процесі гри, його можна розв'язати успішніше, ніж при застосуванні інших методів [31, 117, 122] . Для розв'язання цього завдання відведено 2 години.

Для навчання затримки дихання, видихів під водою та набуття вміння відкривати очі у воді було відведено 6 год., оскільки дітям молодшого дошкільного віку це найважче виконати. Для розв'язання цього завдання, нами запропоновано 12 рухливих ігор: «Кити», «Полічи під водою», «Водолаз», «Рибки, качечки і орел», «Замок Русалоньки», «Скарби», «Плаваючі фонтани», «У пошуках рибки Дорі», «Мишки», «Літаючий м'яч», «Порятунок крабів» та «Золотий ключик». З метою підвищення ефективності процесу навчання, нами запропоновано, окрім звичайних сюжетних та казкових персонажів, ще й персонажі з сучасних мультфільмів, що сприяє зростанню зацікавленості дітей молодшого дошкільного віку до виконання завдань.

Для оволодіння вмінням триматись на воді дітям молодшого дошкільного віку запропоновано рухливі ігри : «Рак-неборак», «Зірочка»,

«Зірочка в парах», «Качки», «Човники» та «Водяні лілеї». Для проведення цих рухливих ігор рекомендовано застосовування надувних кругів та дощечок, оскільки складно навчити дитину лягати на воду. По мірі формування вміння триматися на воді допоміжний інвентар слід застосовувати все менше, а в подальшому зовсім відмовитися від нього. Деякі ігри необхідно супроводжувати розповіддю інструктора (детальний їх опис наведено в додатку Д). На розв'язання зазначеного завдання відводиться 3 год. 20хв.

Навчання ковзанню по воді передбачало використання нами таких рухливих ігор: «Торпеди», «Гвинт», «Стріли», «Крокодили на полюванні», «Кити на прогулянці» та «Моторні човни». Такі ігри, як «Торпеди», «Гвинт» та «Стріли» запозичені в авторів попередніх програм [69, 128, 150], проте вдало адаптовані до даного віку, а рухливі ігри «Крокодили на полюванні», «Кити на прогулянці» та «Моторні човни» запропоновані нами і є авторськими, як і більшість із нашої програми фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку.

Для навчання гребкових рухів, нами запропоновано такі рухливі ігри: «Веселі човники», «Вітрячок», «Веслярі», «Катамарани» та «Юнга». При проведенні вищенаведених рухливих ігор, діти засвоюють рухи руками. Деякі ігри вимагали допоміжних засобів, таких як дощечки, надувні кола. Діти ретельно виконували команди інструктора, а рухливі ігри були для них захоплюючими. Обсяг роботи для розв'язання цього завдання складав 3 год. 20 хв.

Для навчання стрибків у воді використовувались ігри: «Стрибаючі м'ячі», «Кузя», «Веселі кенгуру», «Барбоскіни» та «Мавпочки». Всі ігри слід проводити у ванній басейну, оскільки дітям такого віку не рекомендується стрибати з бортика. Під час проведення цієї групи рухливих ігор, були застосовані м'ячі, надувні гроги та обручі. Обсяг роботи для розв'язання цього завдання складав також 3 год. 20 хв.

Окрім рухливих ігор у воді з детальним описом з методичними

рекомендаціями до кожної з них, програма містить також і комплекси загально-розвиваючих вправ, що теж мають ігрову спрямованість та відповідають віковим особливостям дітей молодшого дошкільного віку.

Отже, структура і зміст авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку науково обґрунтована і спрямована на зміцнення здоров'я дітей; загартування дитячого організму; підвищення показників фізичного розвитку дітей; покращення адаптаційних можливостей дитячого організму; подолання страху перед водою; знання основ здорового способу життя; розширення спектру рухових умінь і навичок у воді; стійке позитивно-емоційне ставлення дітей до води та формування мотивації до подальших занять плаванням.

Висновки до розділу 3

1. Результати аналізу літературних джерел з проблематики початкового навчання плаванню свідчать про відсутність єдиної та обґрунтованої думки серед фахівців щодо вікових меж початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку. Крім того, відсутня чітка регламентація та диференціація структури фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку відповідно до вікових особливостей дошкільнят.

2. Аналіз відповідей респондентів при анкетному опитуванні дозволив розширити наявну інформацію щодо найбільш сприятливого віку початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, наповнюваності груп, пріоритетних критеріїв визначення готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять, оптимальної послідовності етапів навчання плавання в процесі фізкультурно-оздоровчих занять для дітей молодшого дошкільного віку (ознайомлення з водою, звикання до води, подолання опору води, занурення в воду головою, вміння триматись на воді, вміння

відкривати очі у воді, ковзання у воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воді).

3. В існуючих програмах фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку є суттєві розбіжності в підходах до навчання техніки плавання дошкільнят та розв'язання оздоровчих завдань, які стосуються: процесу навчання плаванню, оздоровлення дітей, дотримання основних принципів фізичного виховання (систематичності, доступності та ін.), вікових меж початку занять, тривалості занять, створення емоційного фону, сприяння гармонійному фізичному розвитку, тощо.

4. На підставі аналізу науково-методичної літератури та пошукових досліджень обґрунтовано авторську програму фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку із застосуванням рухливих ігор у воді упродовж усієї основної частини кожного із 72 занять навчального року. В ній обґрунтовані і вказані чіткі вікові межі початку занять, їх тривалість, послідовність етапів навчання плаванню. Вона містить 72 рухливі ігри, 8 комплексів ЗРВ (Додаток Д) та спрямована: на зміцнення здоров'я дітей; загартування дитячого організму; підвищення показників фізичного розвитку дітей; покращення адаптаційних можливостей дитячого організму; подолання страху перед водою; знання основ здорового способу життя; розширення спектру рухових умінь і навичок у воді; стійке позитивно-емоційне ставлення дітей до води; формування мотивації до подальших занять плаванням.

Результати дослідження опубліковані в статтях автора [140, 143, 144].

РОЗДІЛ 4

ВПЛИВ РІЗНИХ ЗА СТРУКТУРОЮ І ЗМІСТОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В результаті вивчення стану проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку в науково-методичній літературі та аналізу результатів анкетування провідних інструкторів з плавання у дошкільних навчальних закладах [142, 143] нами сформульовано наукову гіпотезу: застосування рухливих ігор у воді упродовж основної частини занять з плавання буде сприяти зростанню їх ефективності у порівнянні з традиційним застосуванням в основній частині занять методів строго регламентованої вправи.

З метою перевірки ефективності авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку(додаток Д) нами було сформовано дві групи досліджуваних дітей молодшого дошкільного віку: основну групу та групу порівняння (по 22 особи в кожній, по 11 хлопців і 11 дівчат) віком від 3,2 до 3,6 років і проведено педагогічний експеримент, тривалістю 9 місяців.

Діти основної групи (ОГ) займались 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 якої основна частина кожного заняття включала вправи для розучування елементів техніки плавання (65% часу), і лише 35% часу складали рухливі ігри. Обрана нами програма занять для ГП у найбільшій мірі, серед існуючих програм ДНЗ, відповідала вимогам базової програми «Я у світі», затвердженої Міністерством освіти і науки України [95, 96]. Основна і заключна частини обох програм були ідентичними.

Програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей обох груп передбачали однакову кількість та тривалість тренувальних занять, а

само по 72 заняття тривалістю 20 хв кожне.

Педагогічний експеримент проводився на базі дошкільного навчального закладу № 31 м. Львова з вересня 2016 по травень 2017 року. Зважаючи на обмежену вибірку досліджуваних дітей в обох групах, перевірка результатів на нормальність розподілу не проводилась, а для математико-статистичної обробки застосовувався критерій Манна-Уїтні [2]. Це дало підстави для опрацювання даних і визначення достовірності міжгрупових відмінностей.

1.1. Зміни показників фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту

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

Для оптимізації процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку важливого значення набуває вивчення особливостей їхнього фізичного розвитку. Процес фізичного розвитку дітей відбувається нерівномірно, гетерохронно: в одному віці спостерігається прискорене зростання тіла у довжину (тіло дитини витягується), в іншому – навпаки, помітно збільшується маса тіла при одночасному сповільненні зростання тіла в довжину (тіло дитини стає повнішим, округленим) [5, 9, 10, 162]. Він також характеризується комплексом соматометричних (антропометричних), соматоскопічних і фізіометричних показників. Показники фізичного розвитку значною мірою взаємопов'язані з показниками функціональних можливостей, фізичної підготовленості, що має важливе значення при оцінці стану здоров'я дітей [162].

Формування зростаючого організму дітей зумовлене змінами показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, змісту та обсягу рухової активності [48, 162 та ін.].

За свідченням науковців [6, 19, 153 та ін.], кількісна величина рівня фізичного розвитку, відображає не тільки морфологічні особливості, але й функціональні можливості організму дитини (серцево-судинної і дихальної систем), його фізичну працездатність, рівень біологічної зрілості, загальну витривалість організму.

Одним із важливих аспектів збереження і зміцнення здоров'я дітей є визначення морфо-функціональної зрілості, готовності зростаючого організму до нових для нього умов і видів діяльності та організації профілактичних і оздоровчих заходів [19,106, 153, 194]. Фізичний розвиток у дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників, які визначались нами упродовж педагогічного експерименту (довжина та маса тіла, обвід грудної клітки).

Аналіз вихідних показників фізичного розвитку хлопців основної групи і групи порівняння дають підставу стверджувати, що до початку проведення педагогічного експерименту між ними не було статистично достовірної ($p > 0,05$) різниці (табл. 4. 1.).

Таблиця 4.1.

Вихідні показники фізичного розвитку хлопців основної групи та групи порівняння

| Показник і фізичного розвитку | Статистичні характеристики | ОГ (n=11) | ГП (n=11) | Критерій Манна-Уїтні $U_{емп}$ | p |
|-------------------------------|----------------------------|-----------|-----------|--------------------------------|--------|
| Довжина тіла, см | $\bar{X} \pm SD$ | 100,0±3,3 | 100,2±3,5 | 59,0 | > 0,05 |
| | X max | 104 | 106 | - | - |
| | X min | 92 | 96 | - | - |
| Маса тіла, кг | $\bar{X} \pm SD$ | 15,9±1,7 | 15,0±1,4 | 40,5 | >0,05 |
| | X max | 18,5 | 17,0 | - | - |
| | X min | 13,0 | 13,5 | - | - |
| ОГК, см | $\bar{X} \pm SD$ | 54,8±2,4 | 54,1±1,8 | 48,0 | > 0,05 |
| | X max | 59 | 58 | - | - |
| | X min | 52 | 51 | - | - |

Примітка: Критерій Манна-Уїтні $p > 0,05$ при $U_{емп} > 34$.

Аналіз результатів перевірки показників фізичного розвитку дівчат основної групи та групи порівняння теж засвідчив відсутність достовірних ($p > 0,05$) розбіжностей між ними (табл. 4.2.), а отже і вони були рівнозначними.

Таблиця 4.2.

Вихідні показники фізичного розвитку дівчат основної групи та групи порівняння

| Тести | Статистичні характеристики | ОГ (n=11) | ГП (n=11) | Критерій Манна-Уїтні, $U_{емп}$ | p |
|------------------|----------------------------|-----------|-----------|---------------------------------|--------|
| Довжина тіла, см | $\bar{X} \pm SD$ | 104,5±2,9 | 105,1±4,2 | 41,0 | > 0,05 |
| | X max | 110 | 108 | - | - |
| | X min | 93 | 94 | - | - |
| Маса тіла, кг | $\bar{X} \pm SD$ | 17,3±1,9 | 16,0±1,4 | 56,0 | > 0,05 |
| | X max | 16,5 | 18,7 | - | - |
| | X min | 13,0 | 12,5 | - | - |
| ОГК, см | $\bar{X} \pm SD$ | 56,5±2,2 | 55,9±1,7 | 39,5 | > 0,05 |
| | X max | 58 | 57 | - | - |
| | X min | 50 | 51 | - | - |

Примітка: Критерій Манна-Уїтні $p > 0,05$ при $U_{емп} > 34$.

Оцінку стану фізичного розвитку здійснювали шляхом порівняння отриманих антропометричних показників обстежуваних із нормативними показниками статево-вікової групи [41, 60, 105].

Найбільш розповсюдженим є метод стандартів, що полягає у порівнянні індивідуальних антропометричних показників із регіональними показниками відповідної статево-вікової групи. На думку численних вчених [105, 162, 209 та ін.], маса тіла та обвід грудної клітки доцільно розглядати як похідні довжини тіла, а загальну оцінку рівневі фізичного розвитку здійснювати за групою зросту. Нормою залежних ознак (маса тіла та обвід грудної клітки) вважається діапазон різниці відносно показників довжини тіла, який є конкретним показником [105, 232, 237]. Оцінка рівня кожного показника, який вимірюється,

передбачає п'ять рівнів розвитку: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий. Вона визначається за допомогою порівняння його фактичної величини із значенням вікового – статевому стандарту цього показника [41, 105, 162]. В якості «стандарту» ми застосували рекомендації Круцевич Т. Ю. (див табл. 2.3).

За час педагогічного експерименту у хлопців ОГ відбулися достовірні (p від 0,01 до абсолютної) позитивні зміни всіх показників фізичного стану. При цьому у найбільшій мірі зросла маса тіла (на 8,8%). Значно нижчі темпи зростання ми встановили у змінах довжини тіла (на 4,5%), а найнижчі – у змінах ОГК (лише на 3,1%). (табл. 4.3).

Таблиця 4.3.

**Внутрішньогрупові зміни показників фізичного розвитку хлопців
основної групи упродовж педагогічного експерименту**

| № п/п | Тести | ОГ (n=11) | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона, $T_{емп}$ | p |
|-------|---------------------|--|---|-------------|--------------------------------------|----------------|
| | | до експе- рименту $\bar{X} \pm SD$ | після експе- рименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | Довжина тіла, см | 100,0 \pm 3,3 | 104,5 \pm 2,9 | 4,5 | —* | 0 |
| 2 | Маса тіла, кг | 15,9 \pm 1,7 | 17,3 \pm 1,9 | 8,8 | —* | 0 |
| 3 | ОГК, см | 54,8 \pm 2,4 | 56,5 \pm 2,2 | 3,1 | 1 | \leq 0,01 |

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

Порівняння отриманих нами результатів вимірів довжини тіла до початку експерименту з антропометричними стандартами свідчить про те, що середній зріст та близький до нього мали майже половина хлопців ОГ (45,5%), а решта – високий або низький (по 27,3%) рівні розвитку (рис.4.1).

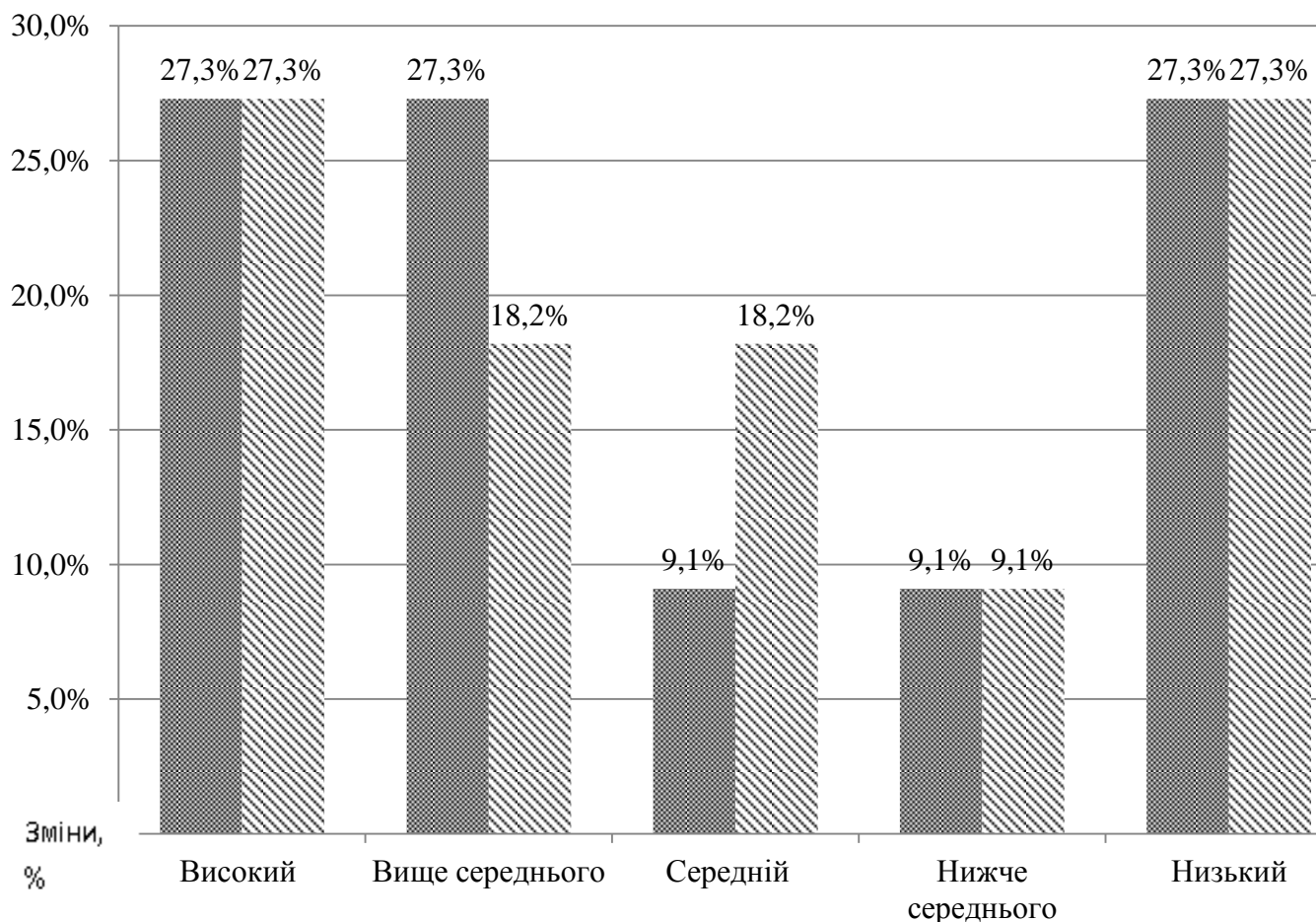


Рис.4.1 Зміни рівнів фізичного розвитку хлопців основної групи за показниками довжини тіла упродовж педагогічного експерименту

■ на початку педагогічного експерименту

▨ в кінці педагогічного експерименту

По завершенні педагогічного експерименту кількість дітей з високим та низьким (по 27,3%) рівнями фізичного розвитку за показниками довжини тіла не змінилася, як і з нижчим за середній рівнем фізичного розвитку (9,1%). Лише в категорії «вищий за середній» кількість хлопців зменшилась на 9,1%. На загал кількість хлопців, які за зростом належали до середнього та суміжних з ним рівнів залишилася незмінною (45,5%). Отримані нами результатами підтверджують дані вітчизняної літератури

щодо гетерохронності фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку [40, 130].

Аналогічне порівняння результатів їхньої вихідної маси тіла (рис. 4.2) з антропометричними стандартами показало, що більше половини хлопців ОГ мали масу тіла, що відповідала середньому та близьким до середнього рівням фізичного розвитку (63,7%), а недостатню або надлишкову масу тіла мали по 18,2% обстежених.

По закінченні педагогічного експерименту кількість дітей з надлишковою масою зростає до 27,3%, а з недостатньою – залишилась на висхідному рівні (18,2%). Отже, дітей з масою тіла, що відповідала середньому та близьким до нього рівням фізичного розвитку стало 54,6%, що можна пояснити гетерохронністю фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку[40, 103].

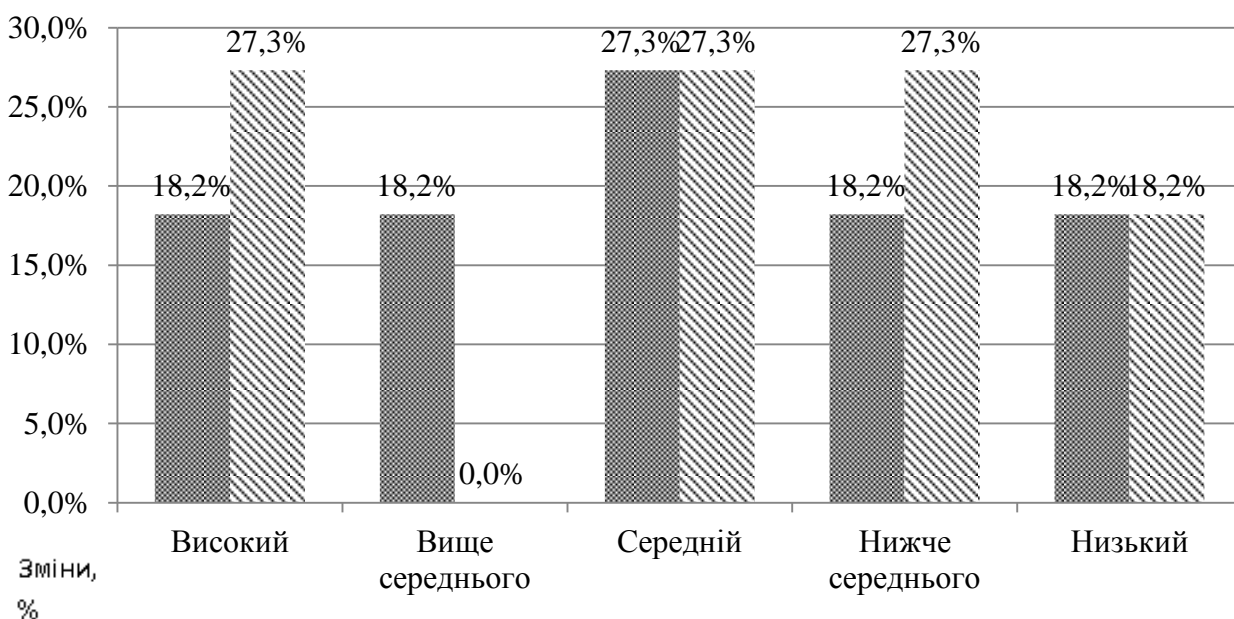


Рис.4.2 Зміни рівнів фізичного розвитку хлопців основної групи за показниками маси тіла упродовж педагогічного експерименту

■ на початку педагогічного експерименту ▨ в кінці педагогічного експерименту

Аналіз результатів виміру обводу грудної клітки і їх порівняння з віковими антропометричними стандартами свідчить, що до початку педагогічного експерименту лише 45,5% хлопців ОГ належали до груп з середнім та вищим за середній рівнями фізичного розвитку. Дітей з нижчим за середній рівень фізичного розвитку за цим показником серед обстежених хлопців ОГ не виявили. Найбільше (36,4%) дітей цієї групи за показниками ОГК належало до категорії «низький рівень» фізичного розвитку. Решта (18,2%) обстежених хлопців ОГ мали високі показники за цим компонентом фізичного розвитку.

Наприкінці педагогічного експерименту співвідношення дітей з різними рівнями фізичного розвитку за показниками обводу грудної клітки суттєво змінилося (рис.4.3). Кількість тих, хто належав до середнього, вищого та нижчого за середній рівнів фізичного розвитку зросла на 18,2%. Але при цьому зменшилась на 9,1% як кількість тих, що мали низький, так і тих, що мали високий рівні фізичного розвитку за цим показником. На загал ці зміни можуть свідчити про позитивний вплив занять плаванням за

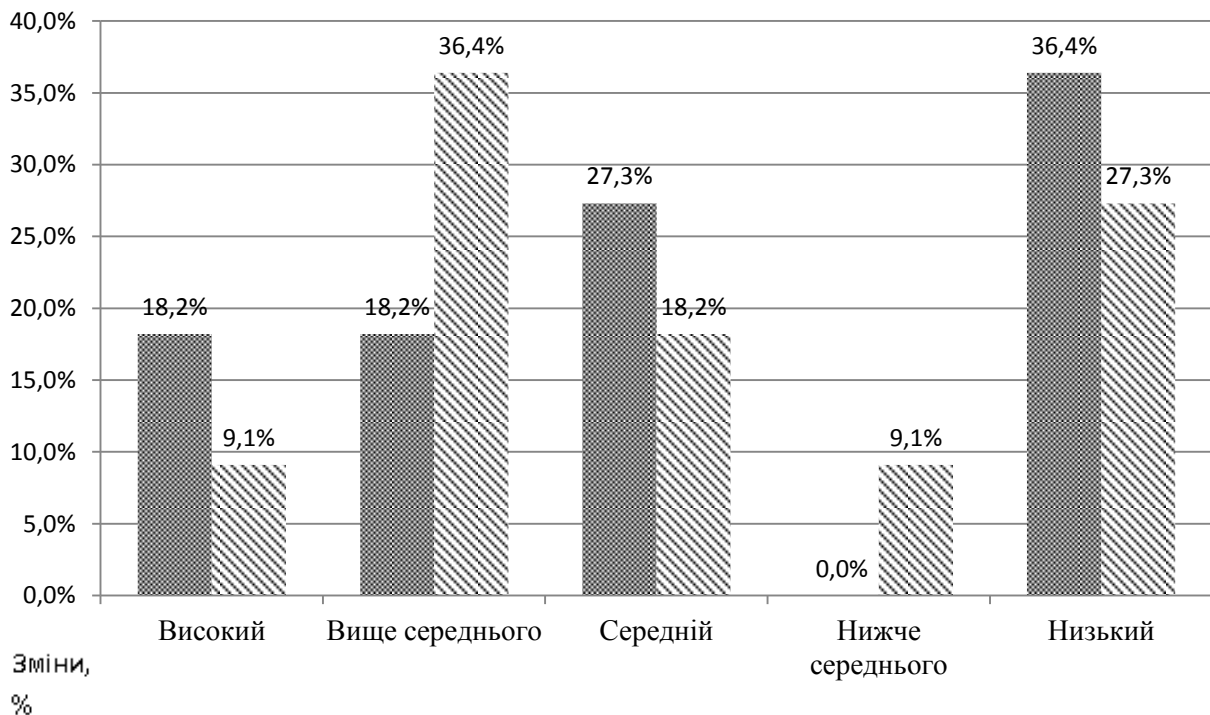


Рис.4.3 Зміни рівнів фізичного розвитку хлопців основної групи за показниками обводу грудної клітки упродовж педагогічного експерименту

■ на початку педагогічного експерименту ▨ в кінці педагогічного експерименту

авторською програмою на показники ОГК дітей дошкільного віку.

Достовірними (p від 0,01 до абсолютної) виявилися також і позитивні зміни показників фізичного стану дівчат основної групи (табл. 4.4). При цьому, за час педагогічного експерименту, у найбільшій мірі зросла маса тіла (на 9,5%). Значно нижчі темпи зростання ми встановили у змінах довжини тіла (на 4,4%), а найнижчі – у змінах ОГК (лише на 3,7%). Слід наголосити, що кількісні зміни приросту досліджуваних показників фізичного розвитку хлопців і дівчат ОГ суттєво не відрізнялися.

Таблиця 4.4.

Зміни внутрішньогрупових показників фізичного розвитку дівчат основної групи упродовж педагогічного експерименту

| № п/п | Тести | ОГ (n=11) | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона T_{emp} | p |
|-------|------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------|---|
| | | до експерименту $\bar{X} \pm SD$ | після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | Довжина тіла, см | 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 |

Примітки: критерій Вілкоксона (T_{emp}) ≤ 7 при $p \leq 0,01$; $=8-13$ при $p \leq 0,05$; > 13 при $p > 0,05$.—* - критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Порівняння отриманих нами результатів вимірів довжини тіла з антропометричними стандартами (рис. 4.4) свідчить про те, що до початку педагогічного експерименту середній та суміжні з ним рівні фізичного розвитку мали 72,8% дівчат ОГ, з високим зростом було 18,2%, а низьким – 9,1%. По закінченні педагогічного експерименту ці показники суттєво змінилися. Зокрема, кількість дівчат, які мали показники довжини тіла «нижче середнього», «середній» та «вище середнього» рівнів фізичного розвитку зменшилась на 36,4%. При цьому, на 18,2% зросла кількість

дівчат з високим та з низьким рівнями фізичного розвитку за показниками довжини тіла для цієї вікової категорії. Слід наголосити, що довжина тіла та співвідношення довжини його ланок досить жорстко генетично детерміновані [40, 103] і заняття фізичними вправами на їх зміни практично не впливають. Імовірно зафіксовані зміни були зумовлені гетерохронністю розвитку дітей молодшого дошкільного віку [40, 103].

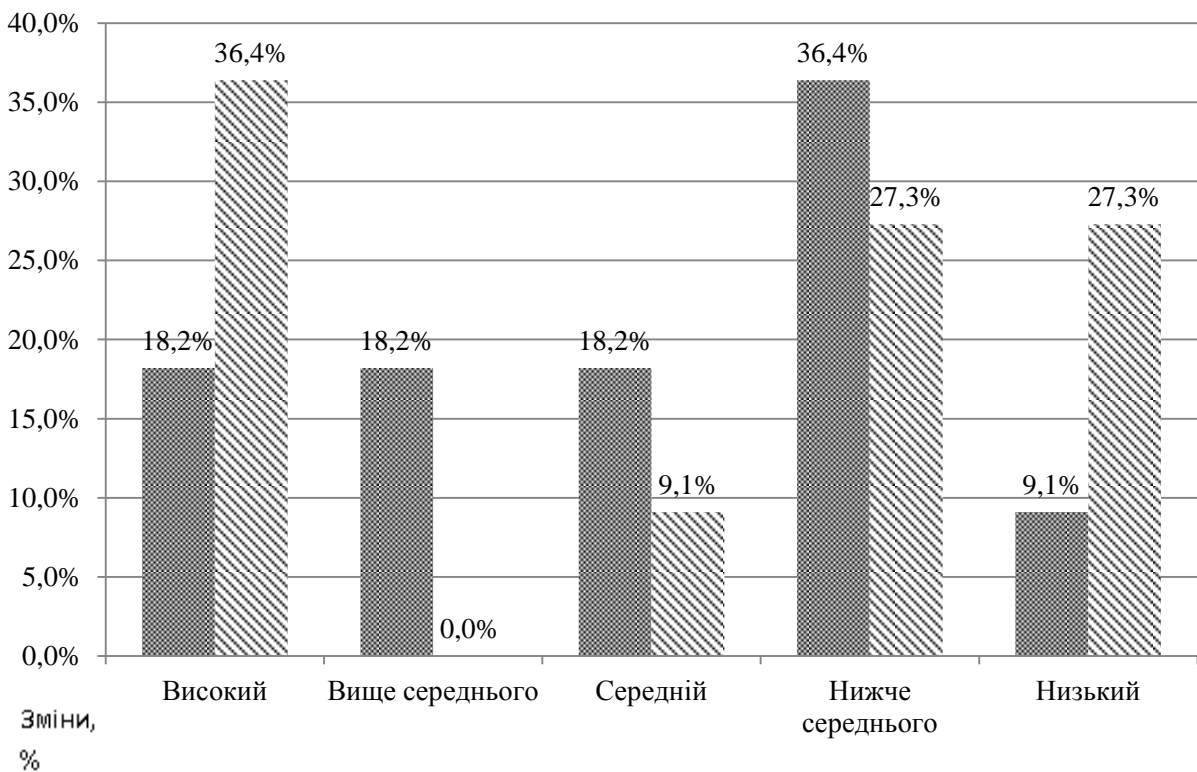


Рис.4.4 Зміни рівнів фізичного розвитку дівчат основної групи за показниками довжини тіла упродовж педагогічного експерименту

■ на початку педагогічного експерименту ▨ в кінці педагогічного експерименту

Аналогічне порівняння результатів порівняння визначення їхньої вихідної маси тіла (рис. 4.5) з антропометричними стандартами показало, що більше половини дівчат ОГ (54,5%) мали масу тіла, що відповідала середньому рівню фізичного розвитку. Ще 9,1% обстежених дівчат мали вищу за середню масу тіла, а з «нижчою за середню» масою тіла не було жодної з учасниць ОГ (63,5%). Недостатню або надлишкову масу тіла мали

по 18,2% обстежених дівчат ОГ.

По закінченні педагогічного експерименту кількість дітей з надлишковою масою, так як і з недостатньою – залишилась на вихідному рівні (18,2%). Проте в рівнях «середній», «вищий та нижчий за середній» відбулася суттєва зміна співвідношення досліджуваних. Зокрема, в категорії «вище середнього» замість 9,1% стало «0», а в категорії «нижче середнього» було «0», а стало 18,2%. Окрім цього, на 9,1% зменшилась кількість дівчат, які мали середній рівень фізичного розвитку за показниками маси тіла. Отже ми спостерігаємо незначний тренд в бік нижчого за середній показник маси тіла дівчат ОГ.

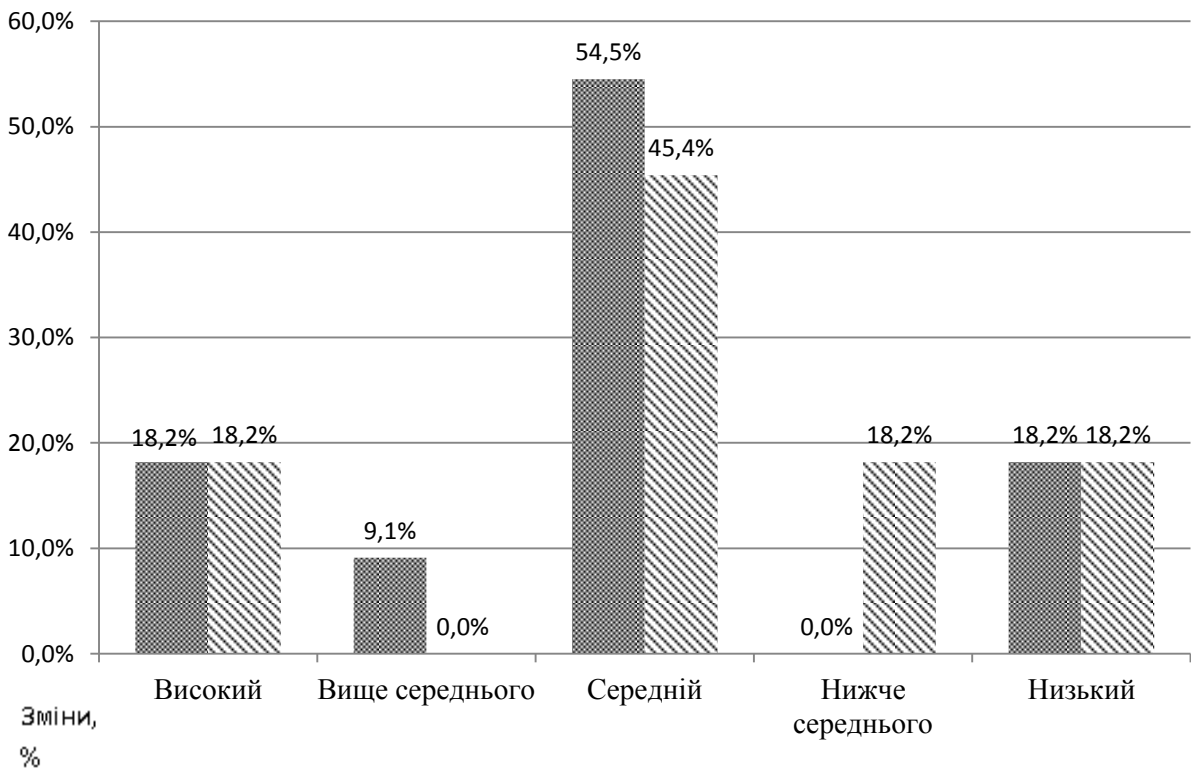


Рис.4.5 Зміни рівнів фізичного розвитку дівчат основної групи за показниками маси тіла упродовж педагогічного експерименту

■ на початку педагогічного експерименту ▨ в кінці педагогічного експерименту

Аналіз вихідних результатів виміру обводу грудної клітки (рис.4.6)

свідчить, що до початку педагогічного експерименту 63,6% дівчат ОГ мали середній та ще 9,1% вищий за середній рівні фізичного розвитку, а решта – високий та низький (9,1% та 18,2% відповідно). По закінченні педагогічного експерименту кількість дівчат з середнім рівнем фізичного розвитку за цим показником зменшилася до 45,4%, а з вищим за середній – до нуля. Так же як і під час вихідного обстеження не було виявлено жодної дівчини з рівнем фізичного розвитку нижче середнього. Разом з цим, зростає кількість дівчат, які мали низький (на 9,1%) та високий (на 9,1%) рівень фізичного розвитку за цим показником. Проте цей факт не суперечить достовірним позитивним змінам обводу грудної клітки дівчат основної групи за час педагогічного експерименту (табл. 4.4.).

Аналізуючи показники фізичного розвитку дівчат ОГ, можна стверджувати, що як до початку, так і по закінченні педагогічного експерименту переважна більшість з них належали до середнього та суміжного з ним рівнів фізичного розвитку показниками маси тіла та обводу грудної клітки. Це підтверджує дані науковців про те, що більша частина дітей належить до середнього рівня за нормативними показниками фізичного розвитку [130, 162 та ін.].

Отже, за час педагогічного експерименту як у хлопців, так і у дівчат основної групи відбулися високо достовірні ($p \leq 0,01$) позитивні зміни у рівні розвитку основних антропометричних показників фізичного стану (довжина тіла, маса тіла, обвід грудної клітки). При цьому, найвищі темпи розвитку (8,8 – 9,5%), незалежно від статі, спостерігалися в приростах маси тіла. Значно нижчі темпи приросту (4,4 – 4,5%) були у зростанні тіла в довжину, а найнижчі – у зростанні обводу грудної клітки (3,1 – 3,7%). Проте, є підстави стверджувати, що у дівчат спостерігалися дещо вищі темпи приросту маси тіла (9,5% проти 8,8%).

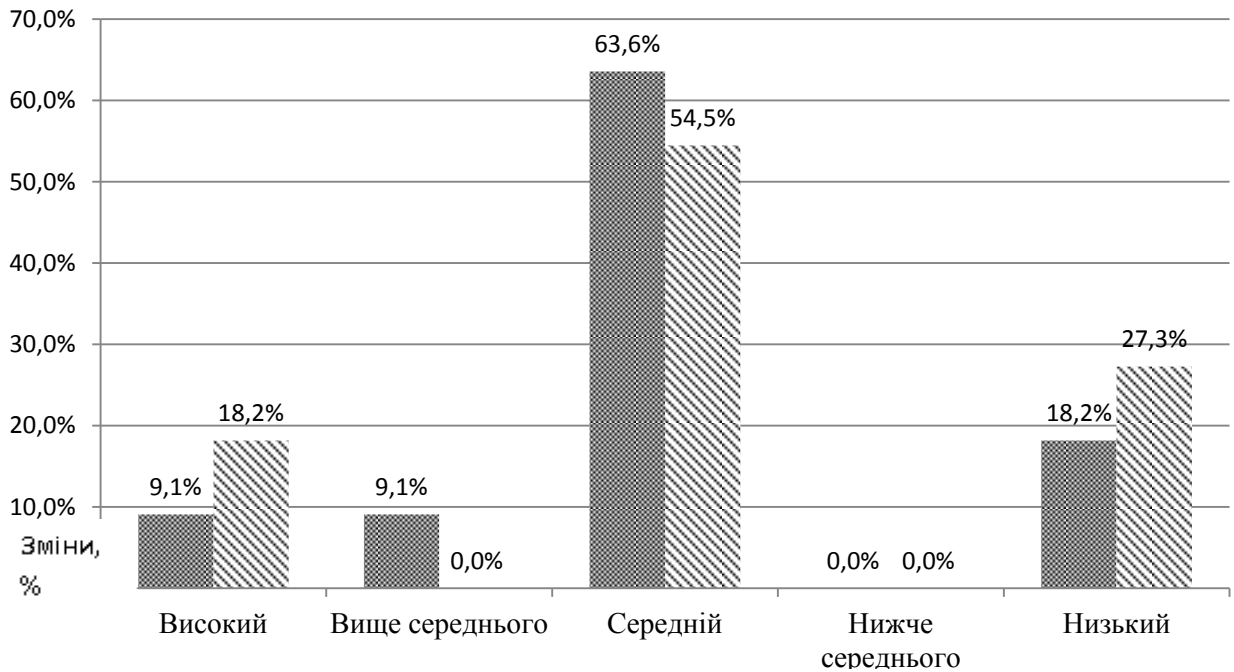


Рис.4.6 Зміни рівнів фізичного розвитку дівчат основної групи за показниками обводу грудної клітки упродовж педагогічного експерименту

■ на початку педагогічного експерименту ▨ в кінці педагогічного експерименту

У хлопців ГП за час педагогічного експерименту також відбулися достовірні (p від 0,01 до абсолютної) позитивні зміни досліджуваних показників фізичного розвитку (табл. 4.5). При цьому у найбільшій мірі також зросла маса тіла (на 6,7%). Дещо нижчі темпи зростання нами встановлено у змінах довжини тіла (на 4,9%), а найнижчі – у змінах ОГК (лише на 3,3%).

Таблиця 4.5.

Зміни внутрішньогрупових показників фізичного розвитку хлопців групи порівняння упродовж педагогічного експерименту

| № п/п | Тести | ГП (n=11) | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона T_{emp} | p |
|-------|------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------|---|
| | | до експерименту $\bar{X} \pm SD$ | після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | Довжина тіла, см | 100,2±3,5 | 105,1±4,2 | 4,9 | —* | 0 |

| Продовження табл.4.5 | | | | | | |
|----------------------|----------|----------|----------|-----|----|-----------|
| 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 |

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

Порівняння отриманих нами результатів вимірів довжини тіла до початку експерименту (рис.4.7) з антропометричними стандартами [68] свідчить про те, що за цим показником група розділилась на дві полярні підгрупи: 54,6% хлопців належали до вищого за середній або високого рівня, а 45,4% - до нижчого за середній або низького рівня фізичного розвитку. З середнім рівнем довжини тіла не було жодної особи.

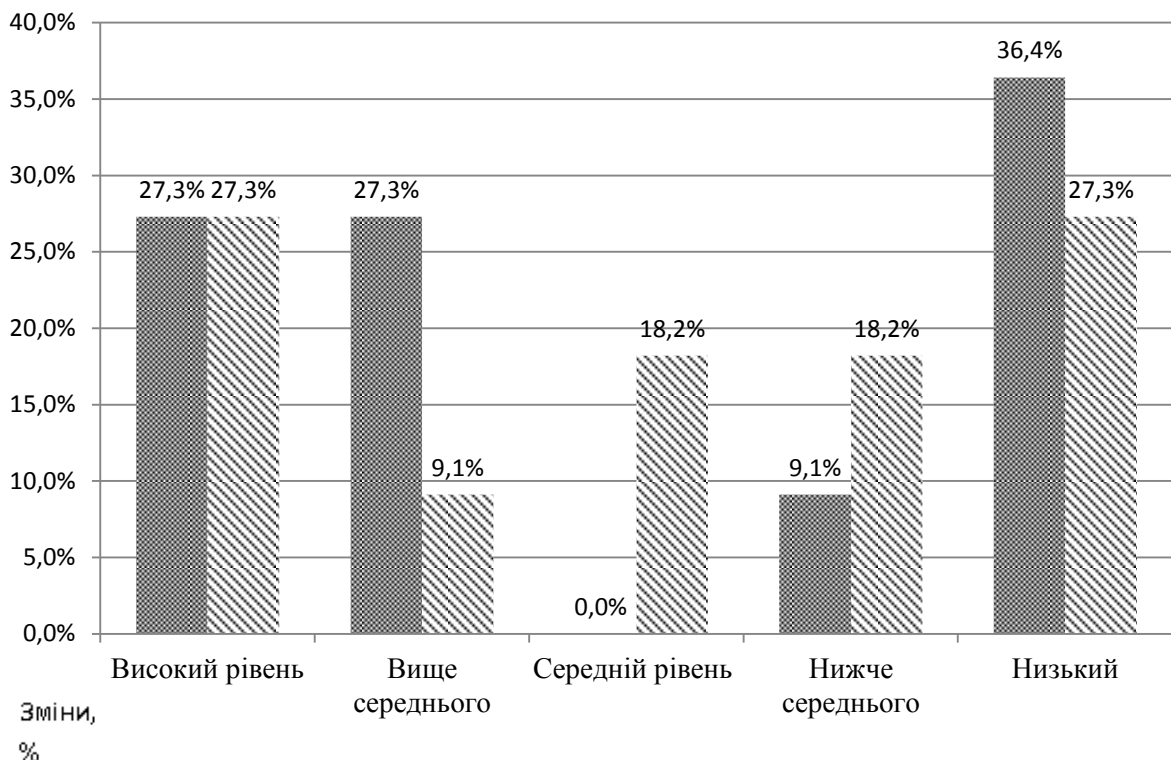


Рис.4.7 Зміни рівнів фізичного розвитку хлопців групи порівняння за показниками довжини тіла упродовж педагогічного експерименту

■ ГП на початку педагогічного експерименту

▨ ГП в кінці педагогічного експерименту

За час педагогічного експерименту відбулася суттєва зміна приналежності хлопців ГП до зазначених рівнів приналежності за довжиною тіла. Зокрема, кількість дітей з низьким та вище середнього рівнями фізичного розвитку зменшилася на 9,1 та 18,2% відповідно, а тих, які належали до нижчого за середній та середнього рівнів зросла на 9,1 та 18,2%. Кількість хлопців групи порівняння з високим рівнем фізичного розвитку за показником довжини тіла залишилася незмінною. Отже за час педагогічного експерименту кількість дітей, що належали за показником довжини тіла до середніх рівнів фізичного розвитку дещо зросла (на 9,1%) і полярність трохи згладилась. Оскільки заняття фізичними вправами практично не впливають на суттєві зміни довжини тіла, то виявлені міграції досліджуваних з одного рівня до іншого зумовлені індивідуальними темпами розвитку досліджуваних[40, 130].

Аналогічне порівняння результатів визначення їх вихідної маси тіла (рис. 4.8) з антропометричними стандартами показало, що більше половини хлопців ОГ (54,5%) належали до нижчого за середній рівня фізичного розвитку. Ще 9,1% та 18,2% хлопців відповідали середньому та вищому за середній рівням фізичного розвитку відповідно. Отже на загал, до середніх рівнів фізичного розвитку належало 81,8% обстежених. Високий рівень маси тіла було зафіксовано у 18,2% досліджуваних. Варто наголосити, що з низьким рівнем маси тіла не було жодного з обстежених.

По закінченні педагогічного експерименту кількість дітей з надлишковою масою зросла до 27,3%, з недостатньою – залишилась на вихідному рівні (0%), а дітей з масою тіла, що відповідала середнім рівням фізичного розвитку стало дещо менше – 72,7%. Отже за час педагогічного експерименту відбулися несуттєві переміщення досліджуваних за масою тіла в межах зазначених рівнів фізичного розвитку.

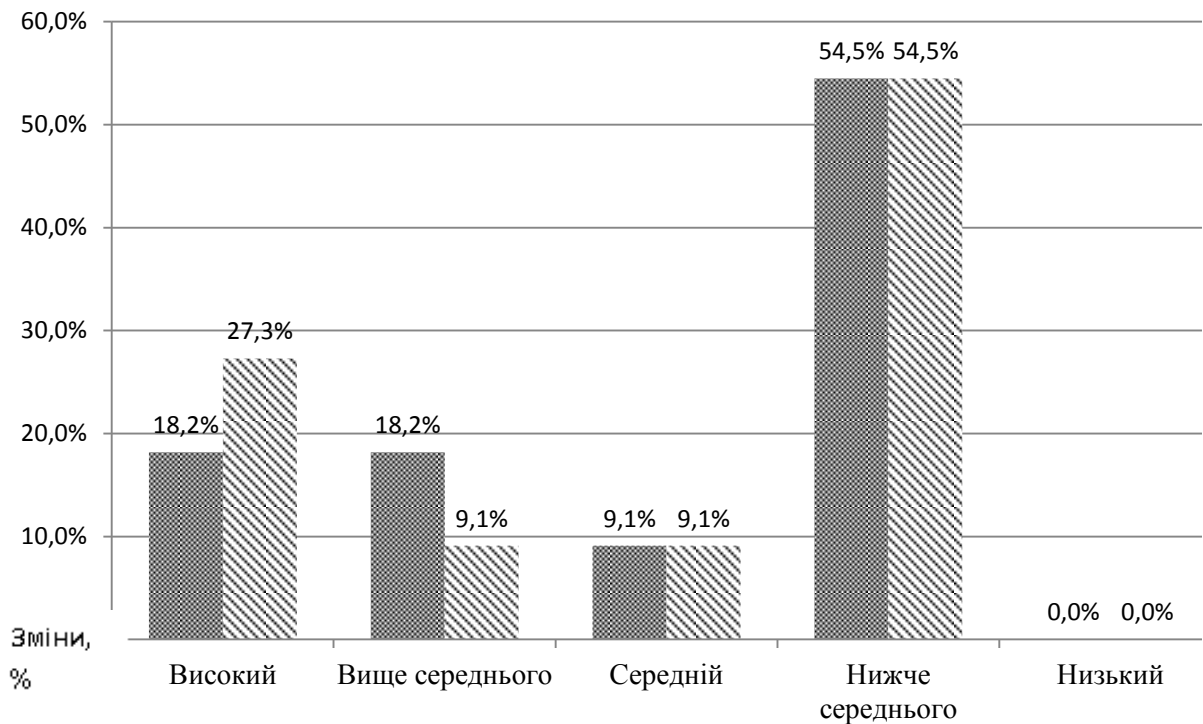


Рис.4.8 Зміни рівнів фізичного розвитку хлопців групи порівняння за показниками маси тіла упродовж педагогічного експерименту

■ на початку педагогічного експерименту ▨ в кінці педагогічного експерименту

Аналіз результатів виміру обводу грудної клітки (рис.4.9) і їх порівняння зі стандартами для цієї вікової групи свідчить, що до початку педагогічного експерименту на загаль 63,6% хлопців ГП належали до середніх рівнів фізичного розвитку, а решта були з високим та низьким (по 18,2%).

По закінченні педагогічного експерименту відбулися суттєві переміщення досліджуваних між рівнями фізичного розвитку. Зокрема, зросла кількість хлопців, які належали до високого рівня фізичного розвитку (на 9,1%) та до нижчого за середній рівня (на 18,2%) за рахунок адекватного зменшення їх кількості у вищому за середній (на 9,1%) та у середньому (на 18,2%) рівнях фізичного розвитку. Кількість дітей з низьким рівнем розвитку залишився без змін (18,2%).

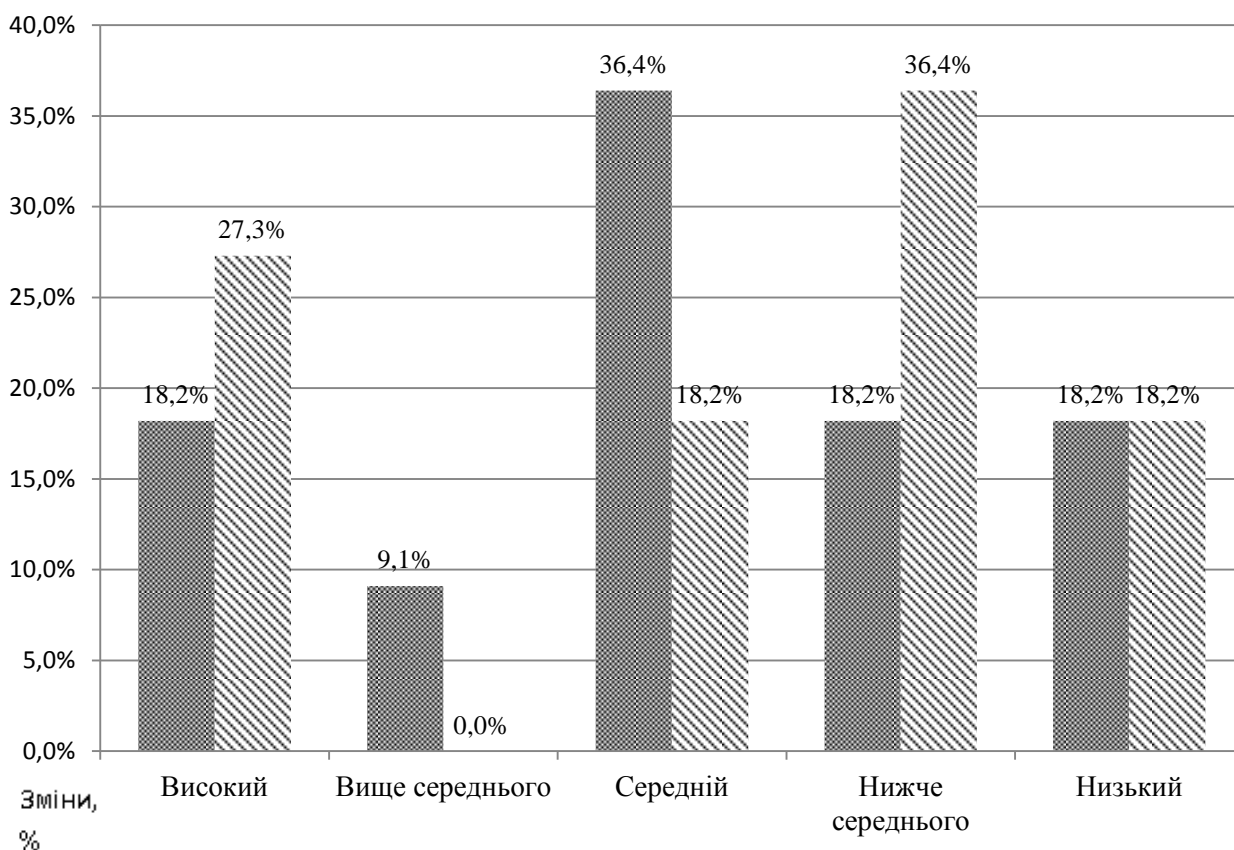


Рис.4.9 Зміни рівнів фізичного розвитку хлопців групи порівняння за показниками обводу грудної клітки упродовж педагогічного експерименту

■ ГП на початку педагогічного експерименту ▨ ГП в кінці педагогічного експерименту

Отже, до початку педагогічного експерименту учасники ГП найвищі показники середніх рівнів фізичного розвитку мали за масою тіла (81,8%), за показниками обводу грудної клітки – 63,6%, а за показниками довжини тіла – лише 36,4% обстежених. По закінченні педагогічного експерименту ці показники дещо змінились. Так, хлопців з середнім рівнем фізичного розвитку за масою тіла стало 72,7%, за показниками обводу грудної клітки – 54,5%, а за показниками довжини тіла – 45,5% досліджуваних.

У дівчат групи порівняння (табл. 4.6) за час педагогічного експерименту відбулися також достовірні (p від 0,01 до абсолютної) позитивні зміни показників фізичного розвитку. У них, як і у хлопців ОГ у найбільшій мірі зросла маса тіла (на 10,7%). Значно нижчі темпи зростання

ми встановили у змінах довжини тіла (на 4,3%), а найнижчі – у змінах ОГК (на 4,0%). Варто зазначити, що дані приросту показників фізичного розвитку хлопців і дівчат ГП суттєво не відрізнялися, за винятком маси тіла.

Таблиця 4.6.

Зміни внутрішньогрупових показників фізичного розвитку дівчат групи порівняння упродовж педагогічного експерименту

| № п/п | Тести | ГП (n=11) | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона T_{emp} | p |
|-------|------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------|--------|
| | | до експерименту $\bar{X} \pm SD$ | після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | Довжина тіла, см | 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_{emp}) ≤ 7 при $p \leq 0,01$; =8-13 при $p \leq 0,05$; > 13 при $p > 0,05$. —* - критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Порівняння отриманих нами результатів вимірів довжини тіла до початку експерименту з антропометричними стандартами свідчить про те, що на початку педагогічного експерименту мала місце полярність у їхній приналежності до рівнів фізичного розвитку (рис. 4.10). Зокрема, 54,6% обстежених належали до високого та вищого за середній рівнів фізичного розвитку, а решта – до нижчого за середній та низького рівнів. З середнім рівнем фізичного розвитку за показником довжини тіла не було жодної дівчини. Наприкінці педагогічного експерименту полярність їхньої приналежності до різних рівнів фізичного розвитку стала ще більш вираженою. Жодна дівчина не попадала до категорій «середня», та «вища за середню» рівня фізичного розвитку за показником довжини тіла. Натомість, високих стало 54,5%, зі зростом «нижче середнього» на 9,1% більше, а з низьким рівнем фізичного розвитку за показником довжини

тіла відповідно на 9,1% зменшилось.

На загал же можна констатувати, що у представниць цієї групи на час педагогічного експерименту припали досить інтенсивні темпи природного приросту довжини тіла, які співпали з періодом першого витягнення у дітей молодшого дошкільного віку [10, 15, 162 та ін.].

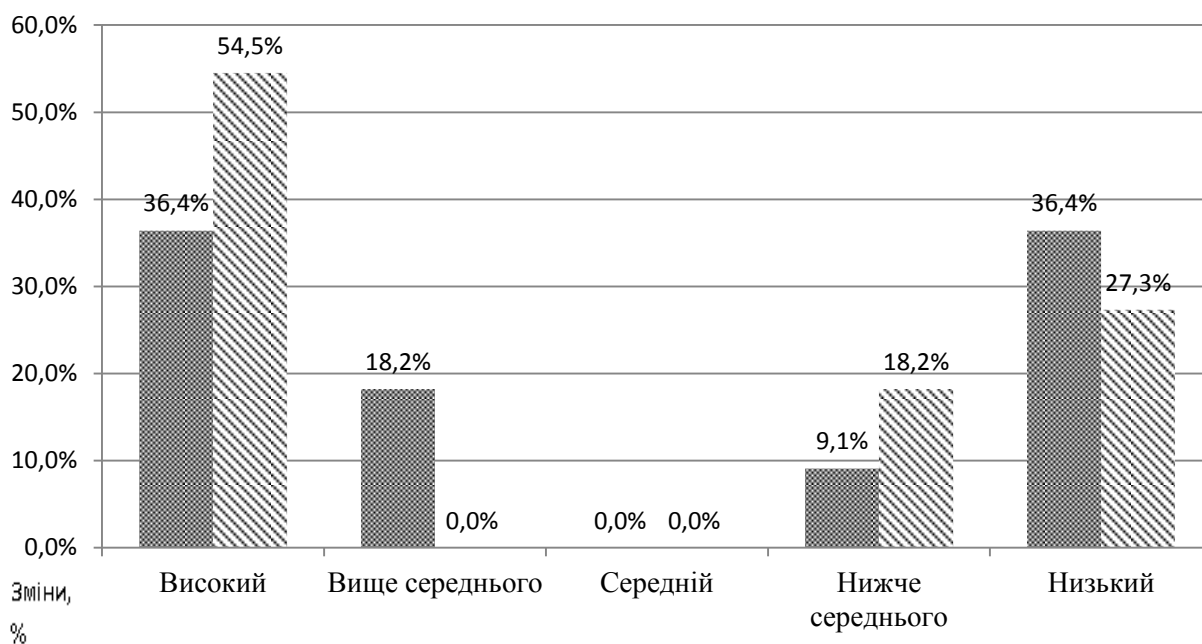


Рис.4.10 Зміни рівнів фізичного розвитку дівчат групи порівняння за показниками довжини тіла упродовж педагогічного експерименту

■ на початку педагогічного експерименту ▨ в кінці педагогічного експерименту

Результати вихідного тестування маси тіла (рис. 4.11) та розподіл досліджуваних за рівнями фізичного розвитку дівчат групи порівняння, на відміну від довжини тіла, близькі до нормального розподілу з незначною асиметрією в бік нижчого за середній та низького рівнів. Найбільше (36,4%) дівчат було з середнім рівнем маси тіла. Нижчого та вищого за середній рівень фізичного розвитку було вдвічі менше (по 18,2%). В категорії з надлишковою масою тіла ще вдвічі менше дівчат (9,1%), а в категорії з недостатньою масою тіла – 18,2%.

По закінченні педагогічного експерименту кількість дівчат з високим та нижче за середній рівнями фізичного розвитку за показником маси тіла залишилась на вихідному рівні, а на вищому за середній – зросла на 9,1%. В той же час, кількість дівчат з середнім рівнем зменшилась на 18,2%, а з низьким рівнем зросла на 9,1%. Отже, асиметрія в бік низького рівня фізичного розвитку за масою тіла стала ще більш вираженою.

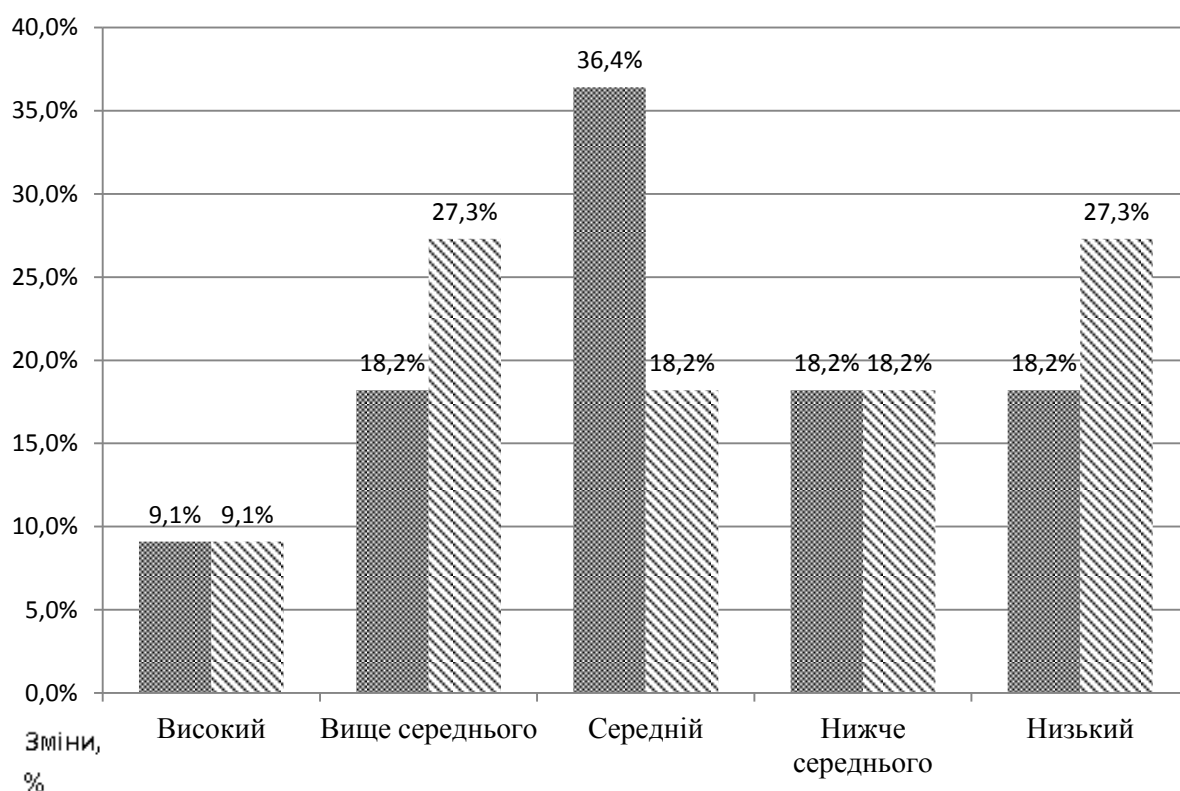


Рис.11 Зміни рівнів фізичного розвитку дівчат групи порівняння за показниками маси тіла упродовж педагогічного експерименту

■ на початку педагогічного експерименту ▨ в кінці педагогічного експерименту

Аналіз результатів виміру обводу грудної клітки свідчать, що до початку педагогічного експерименту 63,6% дівчат групи порівняння мали середній рівень фізичного розвитку, а решта – високий та низький (по 18,2% обстежених) рівні фізичного розвитку (рис.4.12). По закінченні педагогічного експерименту кількість обстежених з середнім рівнем

фізичного розвитку зменшилась до 27,3 %, але при цьому на 18,2% зросла кількість тих, що мали вищий за середній рівень фізичного розвитку за показником обводу грудної клітки. Окрім цього, зросла також на 18,2% кількість дітей, які мали низький рівень фізичного розвитку за цим показником, а кількість дівчат з високим рівнем фізичного розвитку залишилася без змін (18,2%). Досліджуваних з нижчим за середній рівень фізичного розвитку за показником обводу грудної клітки як і до початку педагогічного експерименту не було.

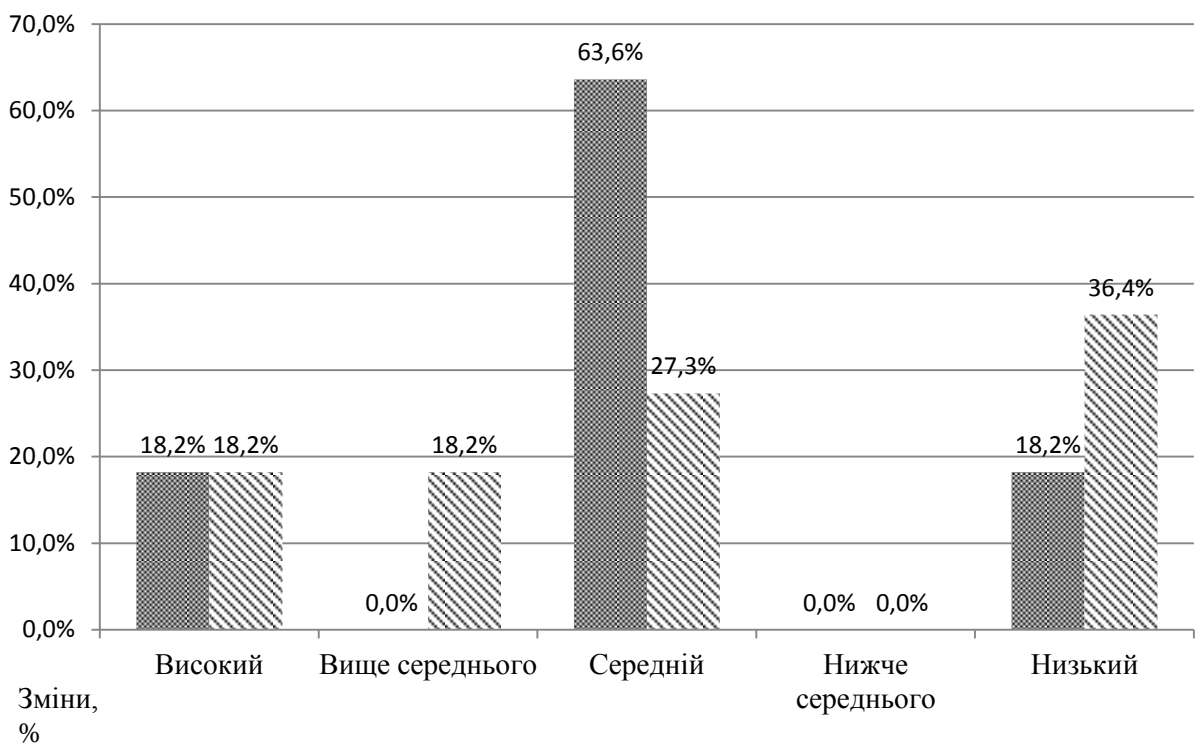


Рис.12 Зміни рівнів фізичного розвитку дівчат групи порівняння за показниками обводу грудної клітки упродовж педагогічного експерименту
 ■ на початку педагогічного експерименту ▨ в кінці педагогічного експерименту

Отже вивчення внутрішньогрупових змін показників фізичного розвитку (довжини тіла, маси тіла, обводу грудної клітки) у хлопців та дівчат групи порівняння показало, що за час педагогічного експерименту відбулися їх високо достовірні ($p \leq 0,01$) позитивні зміни. Причому сумарні зміни були більш вираженими (19,0%) у дівчат, ніж у хлопців

групи порівняння (14,9%), що підтверджує наукові дані щодо вищих темпів біологічного розвитку дівчат дошкільного віку [10, 15]. Проте, за структурою зміни були практично ідентичними. У дівчат, як і у хлопців групи порівняння, найбільші прирости (10,7%) були зафіксовані у змінах маси тіла. При цьому вони були на 4,0% вищими, ніж у хлопців. Аналогічно як у хлопців групи порівняння, значно менші прирости були зафіксовані у позитивних змінах довжини тіла (4,3%) та ОГК (4,0%).

Різні темпи приросту показників фізичного розвитку вірогідно пов'язані зі статевими відмінностями та гетерохронністю розвитку досліджуваних показників в онтогенезі [10, 15, 162], оскільки всі діти групи порівняння займалися плаванням за однією програмою.

Отримані наукові результати свідчать про різний приріст показників рівнів фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту, а його рівень в цілому мав би бути кращим. Це погоджується з даними багатьох фахівців з фізичного виховання [9, 27, 63, 66, 88, 113 та ін.] про те, що у 50% дітей дошкільного віку незадовільний рівень фізичного розвитку. Необхідно відмітити, що результати, отримані нами під час вимірювання показників фізичного розвитку дітей 3-4 років підтверджують висновки І.А. Аршавського [10], М.М.Безруких [15], А. В. Полякової [162] та ін. стосовно нерівномірності темпів зростання і розвитку організму дитини.

4.1.2. Порівняння міжгрупових змін фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту.

Найбільш важливою ознакою фізичного розвитку є довжина тіла. Як зазначають численні вчені [105, 162, 209 та ін.], маса тіла та обвід грудної клітки є похідними від довжини тіла. Загальну оцінку рівневі фізичного розвитку дають за групою зросту і відповідності їй цих ознак.

В результаті порівняльного аналізу міжгрупових кінцевих результатів фізичного розвитку хлопців ОГ і ГП виявлено, що усі

показники було однаково достовірними, однак між собою дещо відрізнялися. Так, кількість низькорослих (27,3%) і високорослих (27,3%) дітей була однаковою в обох групах (табл. 4.7). Це свідчить про те, що середні рівні фізичного розвитку за показниками довжини тіла були у 45,4% хлопців як основної, так і групи порівняння.

Таблиця 4.7.

Зміни фізичного розвитку за показниками довжини тіла хлопців основної групи та групи порівняння за час педагогічного експерименту

| Рівні фізичного розвитку | Показники фізичного розвитку (довжина тіла) | | | |
|--------------------------|---|------|------------------|------|
| | Вихідні дані (%) | | Кінцеві дані (%) | |
| | ОГ | ГП | ОГ | ГП |
| Високий | 27,3 | 27,3 | 27,3 | 27,3 |
| Вище середнього | 27,3 | 27,3 | 18,2 | 9,1 |
| Середній | 9,1 | – | 18,2 | 18,2 |
| Нижче середнього | 9,1 | 9,1 | 9,1 | 18,2 |
| Низький | 27,3 | 36,4 | 27,3 | 27,3 |

Показники маси тіла хлопців ОГ і ГП дещо відрізнялися (табл. 4.8). Середній рівень зафіксований у 27,3% хлопців ОГ та у 9,1 % хлопців ГП, рівень нижче середнього – у 27,3% хлопців ОГ та у 54,5 % хлопців ГП.

Таблиця 4.8.

Зміни фізичного розвитку за показниками маси тіла хлопців основної групи та групи порівняння за час педагогічного експерименту

| Рівні фізичного розвитку | Показники фізичного розвитку (маса тіла) | | | |
|--------------------------|--|------|------------------|------|
| | Вихідні дані (%) | | Кінцеві дані (%) | |
| | ОГ | ГП | ОГ | ГП |
| Високий | 18,2 | 18,2 | 27,3 | 27,3 |
| Вище середнього | 18,2 | 18,2 | – | 9,1 |
| Середній | 27,3 | 9,1 | 27,3 | 9,1 |
| Нижче середнього | 18,2 | 54,5 | 27,3 | 54,5 |
| Низький | 18,2 | – | 18,2 | – |

До рівня вище середнього не потрапили представники ОГ, а у хлопців ГП він склав 9,1%. Варто зазначити відсутність дітей з недостатньою масою тіла у хлопців ГП. Однак серед представників ОГ цей показник дорівнював 9,1%. Однаковою виявилась кількість дітей з надлишковою масою тіла (27,3%). По закінченні педагогічного експерименту середні рівні фізичного розвитку за показниками маси тіла, були у 54,6% хлопців ОГ та у 72,7% хлопців ГП.

Показники обводу грудної клітки у більшості хлопців ОГ (36,4%) мали переважно рівень фізичного розвитку вище середнього, тоді як жодного представника ГП на аналогічному рівню не було зафіксовано (табл. 4.9). Найбільша кількість хлопців ГП (36,4%) потрапили до рівня нижче середнього, тоді як лише 9,1% хлопців ОГ відповідали аналогічному рівню. До середнього рівня потрапили по 18,2% хлопців з обох груп. Показник високого рівня відповідав 9,1% хлопців ОГ та 27,3% хлопців ГП, решта дітей потрапили до низького рівня розвитку (27,3% – хлопці ОГ і 18,2% – хлопці ГП). Загалом, середні рівні фізичного розвитку за показниками ОГК мали 63,6% хлопців ОГ та 54,6% хлопців ГП.

Таблиця 4.9.

Зміни фізичного розвитку за показниками ОГК хлопців основної групи та групи порівняння за час педагогічного експерименту

| Рівні фізичного розвитку | Показники фізичного розвитку (ОГК) | | | |
|--------------------------|------------------------------------|------|------------------|------|
| | Вихідні дані (%) | | Кінцеві дані (%) | |
| | ОГ | ГП | ОГ | ГП |
| Високий | 18,2 | 18,2 | 9,1 | 27,3 |
| Вище середнього | 18,2 | 9,1 | 36,4 | – |
| Середній | 27,3 | 36,4 | 18,2 | 18,2 |
| Нижче середнього | – | 18,2 | 9,1 | 36,4 |
| Низький | 36,4 | 18,2 | 27,3 | 18,2 |

Аналізуючи вихідні дані отриманих показників дівчат ОГ і ГП, можна констатувати, що до початку проведення педагогічного експерименту вони знаходились на різних рівнях фізичного розвитку, однак достовірно не відрізнялися.

Оцінюючи фізичний розвиток дівчат, ми спостерігали деякі відмінності між основною групою та групою порівняння. Так, за показниками довжини тіла, не було зафіксовано рівня розвитку вище середнього ні у дівчат ОГ, ні у представниць ГП (табл.4.10). До середнього рівня потрапили 9,1% дівчат ОГ та жодної із групи порівняння. Однак дівчата, з однаковою кількістю (27,3%) потрапили до низького рівня, що свідчить про дефіцит маси тіла. Рівень фізичного розвитку нижче середнього відповідав 27,3% дівчат ОГ та 18,2% дівчат ГП. Так, у більшості дівчат ГП (54,5%) за показниками зросту зафіксований високий рівень фізичного розвитку, тоді як 36,4% дівчат ОГ потрапили до аналогічного рівня. Така значна кількість дівчат з високим зростом пояснюється періодом першого витягнення у дітей молодшого дошкільного віку.

Таблиця 4.10.

Зміни фізичного розвитку за показниками довжини тіла дівчат основної групи та групи порівняння за час педагогічного експерименту

| Рівні фізичного розвитку | Показники фізичного розвитку (довжини тіла) | | | |
|--------------------------|---|------|------------------|------|
| | Вихідні дані (%) | | Кінцеві дані (%) | |
| | ОГ | ГП | ОГ | ГП |
| Високий | 18,2 | 36,4 | 36,4 | 54,5 |
| Вище середнього | 18,2 | 18,2 | – | – |
| Середній | 18,2 | – | 9,1 | – |
| Нижче середнього | 36,4 | 9,1 | 27,3 | 18,2 |
| Низький | 9,1 | 36,4 | 27,3 | 27,3 |

Отримані дані свідчать, що середні рівні фізичного розвитку за показниками довжини тіла мають 36,4% дівчат основної групи та 18,2% дівчат групи порівняння.

Показники маси тіла у 45,5% дівчат ОГ і 18,2% дівчат ГП відповідали середньому рівню, показник рівня фізичного розвитку вище середнього в дівчат ОГ був відсутній, а у представниць ГП він склав 27,3%. Однак дівчата, з однаковою кількістю (18,2%) потрапили до рівня фізичного розвитку нижче середнього. Дефіцит маси тіла мали 18,2% дівчат ОГ і 27,3% дівчат ГП, а у решти дітей зафіксовані показники, що свідчать про надмірну масу (18,2% - дівчата ОГ і 9,1% - дівчата ГП) (табл. 4.11). За результатами досліджень ряду вчених: Е. С. Вільчковського [41, 239], Т. Ю. Круцевич [101, 105], Н. Є. Пангелової [153], М. О. Рунової [173], Н. А. Тупчій [192], І. В. Хрипко [199] зайва маса тіла може призвести до порушень функцій та структури багатьох органів і систем, регуляції обміну речовин та енергії, зниження опірності організму до захворювань [162].

За показником маси тіла, середні рівні фізичного розвитку були у 63,7% дівчат як основної групи, так і групи порівняння.

Таблиця 4.11.

Зміни фізичного розвитку за показниками маси тіла дівчат основної групи та групи порівняння за час педагогічного експерименту

| Рівні фізичного розвитку | Показники фізичного розвитку (маси тіла) | | | |
|--------------------------|--|------|------------------|------|
| | Вихідні дані (%) | | Кінцеві дані (%) | |
| | ОГ | ГП | ОГ | ГП |
| Високий | 18,2 | 9,1 | 18,2 | 9,1 |
| Вище середнього | 9,1 | 18,2 | – | 27,3 |
| Середній | 54,5 | 36,4 | 45,5 | 18,2 |
| Нижче середнього | – | 18,2 | 18,2 | 18,2 |
| Низький | 18,2 | 18,2 | 18,2 | 27,3 |

Середній рівень фізичного розвитку за показники обводу грудної клітки зафіксовано у більшості дівчат ОГ (54,5%), тоді як лише 27,3% дівчат ГП відповідали аналогічному рівню (табл. 4.12). Показник рівня фізичного розвитку вище середнього в дівчат ОГ був відсутній, а у представниць ГП він склав 18,2%. До високого рівня потрапили по 18,2% дівчат з обох груп. Показника нижче середнього не було зафіксовано ні у дівчат ОГ, ні у представниць ГП, однак решта дітей потрапили до низького рівня фізичного розвитку (27,3% – дівчат основної групи і 36,4% – дівчат групи порівняння).

Враховуючи отримані дані, можна стверджувати що середні рівні фізичного розвитку за показниками ОГК мають 54,5% дівчат ОГ та 45,5% дівчат ГП.

Таблиця 4.12.

Зміни фізичного розвитку за показниками ОГК дівчат основної групи та групи порівняння за час педагогічного експерименту

| Рівні фізичного розвитку | Показники фізичного розвитку (ОГК) | | | |
|--------------------------|------------------------------------|------|------------------|------|
| | Вихідні дані (%) | | Кінцеві дані (%) | |
| | ОГ | ГП | ОГ | ГП |
| Високий | 9,1 | 18,2 | 18,2 | 18,2 |
| Вище середнього | 9,1 | – | – | 18,2 |
| Середній | 63,6 | 63,6 | 54,5 | 27,3 |
| Нижче середнього | – | – | – | – |
| Низький | 18,2 | 18,2 | 27,3 | 36,4 |

Аналіз вихідного стану довжини тіла усіх учасників педагогічного експерименту свідчить, що сумарно до категорій «низьких» та зі зростом «нижче середнього» належало по 45,5% дівчат основної групи (ОГ) та дівчат і хлопців групи порівняння (ГП), а хлопців ОГ – 36,4%. При цьому дівчата ГП були дещо вищими за учасниць ОГ, оскільки до категорій «високих» та «вище за середніх» у перших належало 54,6% від

загальної кількості дітей у групі, тоді, як у других – 36,4%, а решта (18,2%) належало до «середньорослих». У хлопців такі розбіжності були практично відсутні.

Розподіл дітей згідно вікового стандарту за масою тіла характеризувався більш вираженими розбіжностями. Зокрема, з «низькою» та «нижчою за середню» масою тіла було по 36,4% хлопців ОГ та дівчат ГП і 54,5% хлопців ГП, тоді як дівчат ОГ – лише 18,2%. Хлопці ОГ та дівчата й хлопці ГП за масою тіла («середня», «вища за середню» та «велика») практично не відрізнялися. Лише дівчат ОГ з «середньою» масою тіла було на 18,1% більше, ніж дівчат ГП.

Рівень фізичного розвитку за показниками обводу грудної клітки до початку педагогічного експерименту у дітей обох експериментальних груп практично не відрізнявся.

Разом з цим слід наголосити, що за абсолютними показниками фізичного розвитку до початку педагогічного експерименту між учасниками основної групи та групи порівняння достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) ми не виявили (табл. 4.1., 4.2.).

Упродовж 10 місяців педагогічного експерименту структура приналежності дітей до різних категорій за довжиною тіла дещо змінилася. Серед дівчат ГП стало 6-ть (54,5%) в категорії «високих» і 3 (27,3%) – «низьких» проти 4 і 4 відповідно до початку педагогічного експерименту, а у дівчат ОГ на дві особи (18,2%) зросло в категоріях як «високих», так і «низьких». Проте, як відомо, довжина тіла людини є одним з найбільш генетично детермінованих показників, на який мало впливають зовнішні чинники [5, 10, 16 та ін.].

За показником маси тіла до категорії «висока» і «вища за середню» увійшло 4 (36,4%) дівчат ГП, а ОГ – лише 2 (18,2%), що закономірно, оскільки маса тіла досить тісно пов'язана з його довжиною. У хлопців ГП співвідношення приналежності до тієї чи іншої категорії практично не змінилося, а у їхніх однолітків з ОГ спостерігалася тенденція до

незначного зростання (на 1 особу) кількості дітей з масою тіла «нижчою за середню».

За показниками обводу грудної клітки дівчат ОГ за час педагогічного експерименту структура приналежності до тієї чи іншої категорії вікового стандарту практично не змінилася, а у їхніх одноліток з ГП відбулися досить виражені зміни. Так кількість дівчат з середнім рівнем розвитку цього показника зменшилася більш, ніж у 2 рази (було 7 осіб, а стало 3). При цьому зросла як кількість осіб з показником «вищий за середній» (на 2 особи), так і з показником «низький» (на 2 особи).

Оскільки ми не виявили достовірних змін показників фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку, зумовлених заняттями плаванням за програмами різного методичного спрямування, то вважали за доцільне об'єднати їх в одну вибірку ($n=44$) і порівняти стан їхнього фізичного розвитку до початку педагогічного експерименту та по його закінченні зі стандартами фізичного розвитку дітей аналогічного віку [68].

Як видно з отриманих результатів до початку та після педагогічного експерименту (табл.4.7) за довжиною тіла досліджувані хлопці суттєво відрізнялися від рекомендованих стандартів. Серед них було багато вищих за середній зріст (27,3%) та високих, як власне і нижчих за середній зріст (9,1%) та низьких (31,85%), а середніх всього 4,55%. По закінченні педагогічного експерименту поляризація на «низьких» і «високих» значно зменшилася, але тенденція збереглася. Хлопців з середнім зростом (18,2%) було значно менше, ніж «високих» і «низьких» (по 40,9%).

За масою тіла хлопці більш рівномірно розподілилися за рівнями фізичної підготовленості, ніж за зростом, як у вихідному, так і в заключному тестуваннях. Проте, була досить вираженою асиметрія в бік «недостатнього» та «низького» рівнів у порівнянні з віковими стандартами. Аналогічна тенденція характерна й для обводу грудної

клітки. Отже, отримані нами дані не сповна відповідають закону нормального розподілу. Можливо це пов'язано з відносно малою вибіркою досліджуваних.

4.2 Зміни показників функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту.

4.2.1. Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану дітей основної групи та групи порівняння упродовж педагогічного експерименту.

Функціональний стан серцево-судинної системи дітей є одним із головних показників здоров'я, важливий для адаптації організму до фізичних навантажень і свідчить про рівень функціональних можливостей дитини [41, 105, 106, 221, 225, 227].

Вивчення функціональних можливостей дітей молодшого дошкільного віку ґрунтувалось на загальноприйнятих методиках [41, 100, 105, 162].

Оцінка функціонального стану кардіо-респіраторної системи дітей дошкільного віку відбувалась за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою, частоти дихання (ЧД) у стані спокою, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), проб із довільною затримкою дихання на вдосі (проба Штанге) і на видосі (проба Генча), адаптованих для дітей дошкільного віку.

Аналіз показників функціонального стану досліджуваних (табл. 4.13) свідчить, що до початку педагогічного експерименту за трьома його показниками (частоти серцевих скорочень, проба Генча та життєвої ємності легень) хлопці основної групи дещо переважали хлопців групи порівняння, а за показниками частоти дихання та проби Штанге середньогрупові результати були практично ідентичними. Разом з тим, зазначені розбіжності не підтвердилися статистично ($p > 0,05$).

Отже, вихідний рівень функціонального стану хлопців основної групи та групи порівняння слід вважати ідентичними.

Таблиця 4.13.

Показники функціонального стану хлопців основної групи та групи порівняння до початку педагогічного експерименту

| № п/п | Тести | Основна група (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Група порівняння (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Критерій Манна-Уїтні, $U_{емп}$ | p |
|-------|-----------------|--|---|---------------------------------|--------|
| 1 | ЧД, цикл/хв | 27,1 \pm 3,3 | 27,2 \pm 2,0 | 60,0 | > 0,05 |
| 2 | ЧСС, уд/хв | 103,6 \pm 8,8 | 106,6 \pm 8,2 | 45,5 | > 0,05 |
| 3 | Проба Штанге, с | 4,5 \pm 3,2 | 4,5 \pm 2,2 | 60,0 | > 0,05 |
| 4 | Проба Генча, с | 2,5 \pm 1,9 | 2,2 \pm 1,3 | 50,0 | > 0,05 |
| 5 | ЖЄЛ, мл | 710,9 \pm 44,6 | 700,9 \pm 54,9 | 50,5 | > 0,05 |

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

Аналіз показників функціонального стану дівчат основної групи та групи порівняння (табл. 4.14) до початку педагогічного експерименту свідчить, що за показниками проби Штанге та проби Генча середньогрупові результати були дещо вищі у перших, а за рівнем розвитку життєвої ємності легень – у других.

За станом вихідних показників з частоти дихання та частоти скорочень серця у стані спокою середньогрупові показники були практично ідентичними. Перевірка на достовірність зазначених розбіжностей виявилася недостовірною ($p > 0,05$). Отже, є підстави вважати, що за функціональним станом дітей молодшого дошкільного віку зазначені зміни були зумовлені не скільки впливами занять плаванням за експериментальними програмами, стільки гетерохронністю розвитку організму зазначених дітей [10, 15, 19, 162 та ін.].

Таблиця 4.14.

Показники функціонального стану дівчат основної групи та групи порівняння до початку педагогічного експерименту

| № п/п | Тести | Основна група (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Група порівняння (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Критерій Манна-Уїтні, U_{emp} | p |
|-------|-----------------|--|---|------------------------------------|--------|
| 1 | ЧД, цикл/хв | 26,2±4,0 | 25,9±2,5 | 55,5 | > 0,05 |
| 2 | ЧСС, уд/хв | 109,8±6,7 | 110,2±9,2 | 59,0 | > 0,05 |
| 3 | Проба Штанге, с | 5,2±3,3 | 4,7±1,4 | 50,5 | > 0,05 |
| 4 | Проба Генча, с | 3,1±2,1 | 2,4±0,8 | 46,0 | > 0,05 |
| 5 | ЖЄЛ, мл | 716,4±38,8 | 723,6±56,1 | 53,5 | > 0,05 |

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 у хлопців основної групи відбулися достовірні позитивні зміни усіх, окрім частоти дихання, показників функціонального стану (табл. 4.15). Найбільший приріст ми спостерігали при аналізі проб із довільною затримкою дихання на вдосі (проби Штанге) і на видосі (проби Генча) (171,1 і 152,0% відповідно), що підтверджує дані літератури [168, 217] про позитивний вплив занять плаванням на показники дихальної системи.

Досить високі темпи приросту функціонального стану були зафіксовані й у показнику життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що становив 28,3%. Це підтверджує фундаментальні положення теорії фізичного виховання [41, 103, 135, 238 та ін.] про те, що під час занять плаванням у дітей покращуються показники функціонального стану, зокрема ЖЄЛ.

Дещо нижчі темпи приросту зафіксовані при дослідженні частоти серцевих скорочень (10,7%). Проте, показники ЧСС у стані спокою у хлопців ОГ по закінченні педагогічного експерименту були близькими до кращих показників оптимального її діапазону (90-120 уд/хв) у двох-

чотирьорічних дітей [41, 162 та ін.].

Таблиця 4.15.

Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану хлопців основної групи упродовж педагогічного експерименту

| № п/п | Тести | ОГ (n=11) | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона, T_{emp} | p |
|-------|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------|--------------------------------|--------|
| | | До експерименту $\bar{X} \pm SD$ | Після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | ЧД, цикл/хв | 27,1±3,3 | 26,5±2,5 | 2,2 | 20,5 | > 0,05 |
| 2 | ЧСС, уд/хв | 103,6±8,8 | 92,5±6,0 | 10,7 | —* | 0 |
| 3 | Проба Штанге, с | 4,5±3,2 | 12,2±3,2 | 171,1 | —* | 0 |
| 4 | Проба Генча, с | 2,5±1,9 | 6,3±1,9 | 152,0 | —* | 0 |
| 5 | ЖЄЛ, мл | 710,9±44,6 | 911,8±106,1 | 28,3 | —* | 0 |

Примітки: критерій Вілкоксона (T_{emp}) ≤ 7 при $p \leq 0,01$; =8-13 при $p \leq 0,05$; >13 при $p > 0,05$. —* - критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Найнижчі темпи приросту (2,2%) серед показників функціонального стану було зафіксовано у частоті дихання. При цьому її позитивні зміни були недостовірними ($p > 0,05$).

Серед показників функціонального стану дівчат ОГ (табл. 4.16) найбільший приріст також спостерігався у затримках дихання на вдосі і на видиху, аналогічно як і у хлопців. Найбільш виражені темпи приросту (123,1%) у дівчат основної групи спостерігались у пробі Штанге, та у пробі Генча (109,7%), що статистично підтверджено високим рівнем достовірності.

Враховуючи дані педагогічного експерименту, що свідчать про позитивний вплив рухливих ігор у воді (зокрема тих рухливих ігор, які спрямовані на затримку дихання у воді) на розвиток кардіореспіраторної системи, а також дані наукової літератури [150, 205, 207, 222, 223 та ін.] про позитивний вплив занять плаванням можна стверджувати, що

фізкультурно-оздоровчі заняття такого спрямування дость ефективні для забезпечення якісного розвитку функціональних систем дитячого організму.

Таблиця 4.16.

Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану дівчат основної групи упродовж педагогічного експерименту

| № з/п | Тести | ОГ (n=11) | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона, $T_{емп}$ | p |
|-------|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------|--------------------------------|-------|
| | | До експерименту $\bar{X} \pm SD$ | Після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | ЧД, цикл/хв | 26,2±4,0 | 26,5±1,4 | 1,1 | 22 | >0,05 |
| 2 | ЧСС, уд/хв | 109,8±6,7 | 92,0±10,0 | 16,2 | —* | 0 |
| 3 | Проба Штанге, с | 5,2±3,3 | 11,6±2,4 | 123,1 | —* | 0 |
| 4 | Проба Генча, с | 3,1±2,1 | 6,5±2,1 | 109,7 | —* | 0 |
| 5 | ЖЄЛ, мл | 716,4±38,8 | 927,3±78,6 | 29,4 | —* | 0 |

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

Високі темпи приросту (29,4%) нами також виявлено у рівні розвитку ЖЄЛ, що підтверджує дані численних фахівців [54, 207 та ін.] щодо позитивного впливу систематичних фізкультурно-оздоровчих занять з плавання на організм дітей дошкільного віку.

Дещо нижчі темпи приросту (16,2%), зафіксовані при дослідженні частоти серцевих скорочень (ЧСС), аналогічно як і у хлопців ОГ. Найнижчі темпи приросту (1,1%) серед показників функціонального стану було зафіксовано у частоті дихання. Як і в хлопців ОГ приріст цього показника у дівчат також був недостовірним ($p > 0,05$). Імовірно це пов'язано з тим, що частота дихання зумовлена переважно природним процесом розвитку функціональних систем для дітей цього віку.

У хлопців групи порівняння також відбулися позитивні зміни всіх показників функціонального стану (табл 4.17). У чотирьох з них (проба Штанге, проба Генча, життєва ємність легень та частота серцевих скорочень) вони були підтверджені статистично. При цьому слід звернути увагу на те, що незалежно від змісту занять (авторська чи типова програми) найвищі темпи приросту результатів тестування були в тих самих показниках (проба Штанге, проба Генча), проте вони значно нижчі, ніж у хлопців ОГ. На загал це підтверджує дані численних фахівців [41, 112, 207, 218 та ін.] про позитивний вплив занять плаванням на показники дихальної системи.

Таблиця 4.17.

Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану хлопців групи порівняння упродовж педагогічного експерименту

| № з/п | Тести | ОГ (n=11) | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона, $T_{емп}$ | p |
|-------|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------|--------------------------------|-------------|
| | | До експерименту $\bar{X} \pm SD$ | Після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | ЧД, цикл/хв | 27,2 \pm 2,0 | 26,2 \pm 1,6 | 3,7 | 23 | > 0,05 |
| 2 | ЧСС, уд/хв | 106,6 \pm 8,2 | 100,5 \pm 8,3 | 5,7 | 11 | \leq 0,05 |
| 3 | Проба Штанге, с | 4,5 \pm 2,2 | 7,5 \pm 2,2 | 66,7 | –* | 0 |
| 4 | Проба Генча, с | 2,2 \pm 1,3 | 4,2 \pm 1,0 | 90,9 | –* | 0 |
| 5 | ЖЄЛ, мл | 700,9 \pm 54,9 | 809,1 \pm 69,2 | 15,4 | –* | 0 |

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

Середні темпи приросту функціонального стану (15,4%) були зафіксовані у показнику життєвої ємності легень (ЖЄЛ).

В інших показниках функціонального стану хлопців порівняльної групи були зафіксовані більш помірні темпи приросту (3,7% – ЧД і 5,7% – ЧСС).

Позитивні зміни всіх показників функціонального стану відбулися також і у дівчат групи порівняння (табл 4.18). У чотирьох з них (проба Штанге, проба Генча, життєва ємність легень та частота серцевих скорочень) вони також були підтверджені статистично. При цьому слід звернути увагу на те, що незалежно від змісту занять найвищі темпи приросту результатів тестування були в тих самих показниках (проба Штанге, проба Генча), проте вони були дещо нижчими, ніж у хлопців групи порівняння.

Таблиця 4.18.

Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану дівчат групи порівняння упродовж педагогічного експерименту

| № п/п | Тести | ОГ (n=11) | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона $T_{емп}$ | p |
|-------|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------|--------|
| | | До експерименту $\bar{X} \pm SD$ | Після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | ЧД, цикл/хв | 25,9±2,5 | 25,0±2,2 | 3,5 | 18 | > 0,05 |
| 2 | ЧСС, уд/хв | 110,2±9,2 | 99,4±8,4 | 9,8 | —* | 0 |
| 3 | Проба Штанге, с | 4,7±1,4 | 7,7±2,1 | 63,8 | —* | 0 |
| 4 | Проба Генча, с | 2,4±0,8 | 4,2±1,2 | 75,0 | 3 | ≤ 0,01 |
| 5 | ЖЄЛ, мл | 723,6±56,1 | 833,6±89,4 | 15,2 | 1 | ≤ 0,01 |

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

Середні темпи приросту функціонального стану були зафіксовані у показнику життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що становив 15,2%, аналогічно до хлопців ГП.

В інших показниках функціонального стану дівчат порівняльної групи були зафіксовані помірні темпи приросту (3,5% – ЧД і 9,8% – ЧСС) . Слід відзначити, що як і в хлопців ГП найнижчі темпи приросту спостерігалися в показниках, які прямо чи опосередковано пов'язані з природним процесом розвитку функціональних систем для дітей цього віку.

4.2.2 Порівняння міжгрупових змін функціонального стану дітей основної та порівняльної груп упродовж педагогічного експерименту.

До початку педагогічного експерименту, як було показано в підрозділі 4.1.2., між дітьми основної групи та групи порівняння за показниками функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем достовірних розбіжностей не було ($p > 0,05$).

Міжгрупові порівняння результатів тестування функціонального стану хлопців по закінченні педагогічного експерименту свідчить, що у трьох його показниках результати хлопців ОГ з високою достовірністю отриманих даних ($p \leq 0,01$), а в одному – з достатньою ($p \leq 0,05$) були кращими, ніж у хлопців ГП (табл. 4.19). Лише за частотою дихання між хлопцями досліджуваних груп достовірних розбіжностей не встановлено ($p > 0,05$).

Таблиця 4.19

Порівняння показників функціонального стану хлопців основної групи та групи порівняння після педагогічного експерименту

| № п/п | Тести | Основна група (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Група порівняння (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Критерій Манна-Уїтні $U_{емп}$ | p |
|-------|-----------------|--|---|-----------------------------------|--------|
| 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 | ≤ 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 | ≤ 0,01 |

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

Найбільші розбіжності (62,7%) між хлопцями досліджуваних груп на користь ОГ були за результатами «проби Штанге» (рис. 4.3). За результатами проби Генча перевага хлопців ОГ у темпах приросту також

була високою і складала 45,2%. Це свідчить про сприяливі вплив плавання на показники дихальної системи [54, 195 та ін.], а високодостовірна їх різниця між хлопцями ГП і ОГ ($p \leq 0,01$) вказує на більш ефективний вплив занять із застосуванням рухливих ігор у воді, зокрема включення до авторської програми значної кількості ігор, спрямованих на вивчення правильного дихання і на його затримку у воді, ніж навчання плаванню за традиційними програмами для дошкільних дитячих закладів.

Досить високі розбіжності (12,7%) на користь хлопців ОГ між темпами приросту спостерігались й у результатах життєвої ємності легень. Дещо нижчим (8,6%) , проте достовірно кращим у хлопців ОГ був і приріст позитивних змін ЧСС у стані спокою, що зайвий раз підтверджує важливість застосування плавання для покращення функцій дихальної системи у дітей молодшого дошкільного віку.

За даними частоти дихання у хлопців основної групи та у їх однолітків з групи порівняння спостерігалися практично ідентичні кінцеві дані (рис. 4.13). Різниця на користь хлопців ГП склала лише 1,1%, але вона не підтвердилася статистично ($p > 0,05$). Це підтверджує наше припущення, що частота дихальних циклів зумовлена переважно закономірностями вікових змін і досить мало залежить від зовнішніх впливів.

Загалом показники функціонального стану хлопців обидвох груп за час педагогічного експерименту суттєво покращилися, проте під впливом занять за авторською програмою покращення було більш вираженим (в середньому на 26,0%).

Позитивна динаміка змін показників функціонального стану за час педагогічного експерименту зафіксована також і у дівчат обидвох груп (табл. 4.20). В результаті аналізу міжгрупового порівняння кінцевих результатів тестування функціонального стану дівчат ОГ і ГП встановлено, що серед п'яти його показників у трьох з них з високою ($p \leq 0,01$)

достовірністю і в одному – з достатньою достовірністю отриманих даних ($p \leq 0,05$), більш високі темпи приросту за час педагогічного експерименту були у дівчат ОГ. В частоті дихання достовірно вищі темпи позитивних змін ($p \leq 0,05$) були у дівчат ГП.

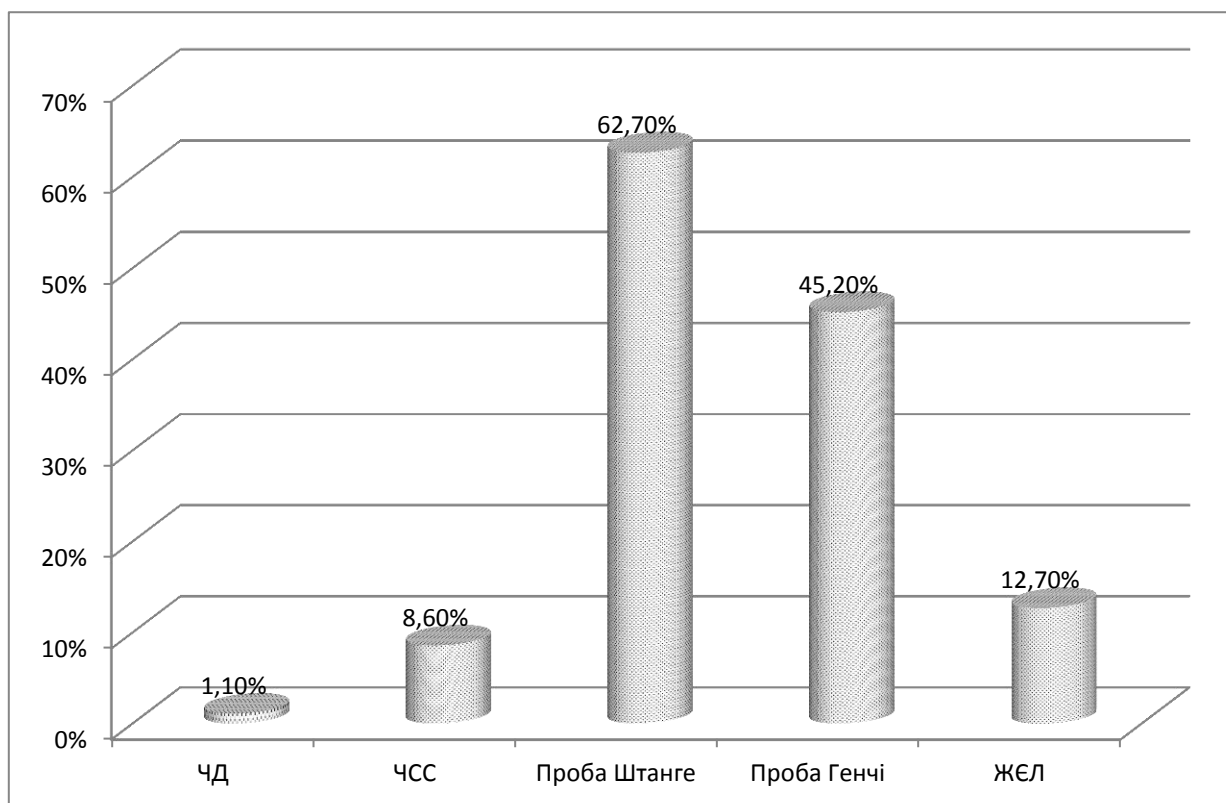


Рис. 4.13. Розбіжності між показниками функціонального стану хлопців основної групи та групи порівняння по закінченні педагогічного експерименту.

Найбільші розбіжності (рис. 4.14) на користь дівчат ОГ, як і у хлопців, спостерігалися між результатами тестування у пробах Генча (на 54,8%) та Штанге (на 50,6%). Значна перевага на користь дівчат основної групи виявлена також у позитивних змінах ЧСС (на 8,0%) та життєвої ємності легень (рис. 4.4). Це підтверджує численні дані фахівців про позитивний вплив плавання на організм дітей [34, 123, 150 та ін.], а вивчення правильного дихання у процесі застосування рухливих ігор у воді [78, 197, 210 та ін.] – про достовірно кращий вплив на показники дихальної системи.

Таблиця 4.20

Порівняння показників функціонального стану дівчат основної групи та групи порівняння після педагогічного експерименту

| № з/п | Тести | Основна група (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Група порівняння (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Критерій Манна-Уїтні $U_{емп}$ | p |
|-------|-----------------|--|---|-----------------------------------|--------|
| 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 ($U_{емп}$) ≤ 25 при $p \leq 0,01$; = 26 -34 при $p \leq 0,05$; > 34 при $p > 0,05$.

Своєю чергою, дівчата ГП мали достовірно ($p \leq 0,05$) дещо вищі позитивні зміни (на 6,0%) за час педагогічного експерименту в частоті дихання. Проте, є підстави вважати [6, 18], що вони були зумовлені радше закономірностями вікових змін, ніж тренувальними впливами оздоровчих занять.

Позитивна динаміка спостерігалася й у показниках частоти серцевих скорочень дівчат обох груп. Так дівчата ОГ достовірно переважали своїх однолітків із ГП, його покращення склало 16,2%, а середньогруповий показник становив 92,0 уд/хв. Аналогічний показник у дівчат ГП склав 99,4 уд/хв. і покращився на 9,8%. Міжгрупове зіставлення результатів цього тестування показало, що дівчата ОГ достовірно ($p \leq 0,05$) переважали дівчат ГП на 6,4%.

За даними показника частоти дихання в дівчат ОГ приріст був дещо нижчим, ніж у їхніх одноліток з ГП (рис. 4.14). Так, у дівчат ОГ середньогруповий показник частоти дихання становив 26,5 цикл/хв із

рівнем приросту 1,1%, а у дівчат ГП аналогічний показник був 25,0 цикл/хв із рівнем приросту 3,5%. За допомогою критерію Манна-Уїтні [2] ми встановили достовірну різницю на користь дівчат ГП ($p \leq 0,05$). Проте, загальний середньостатичний приріст показників функціонального стану за час педагогічного експерименту у дівчат ОГ був достовірно на 23,7% вищим ніж у їхніх колег з ГП.

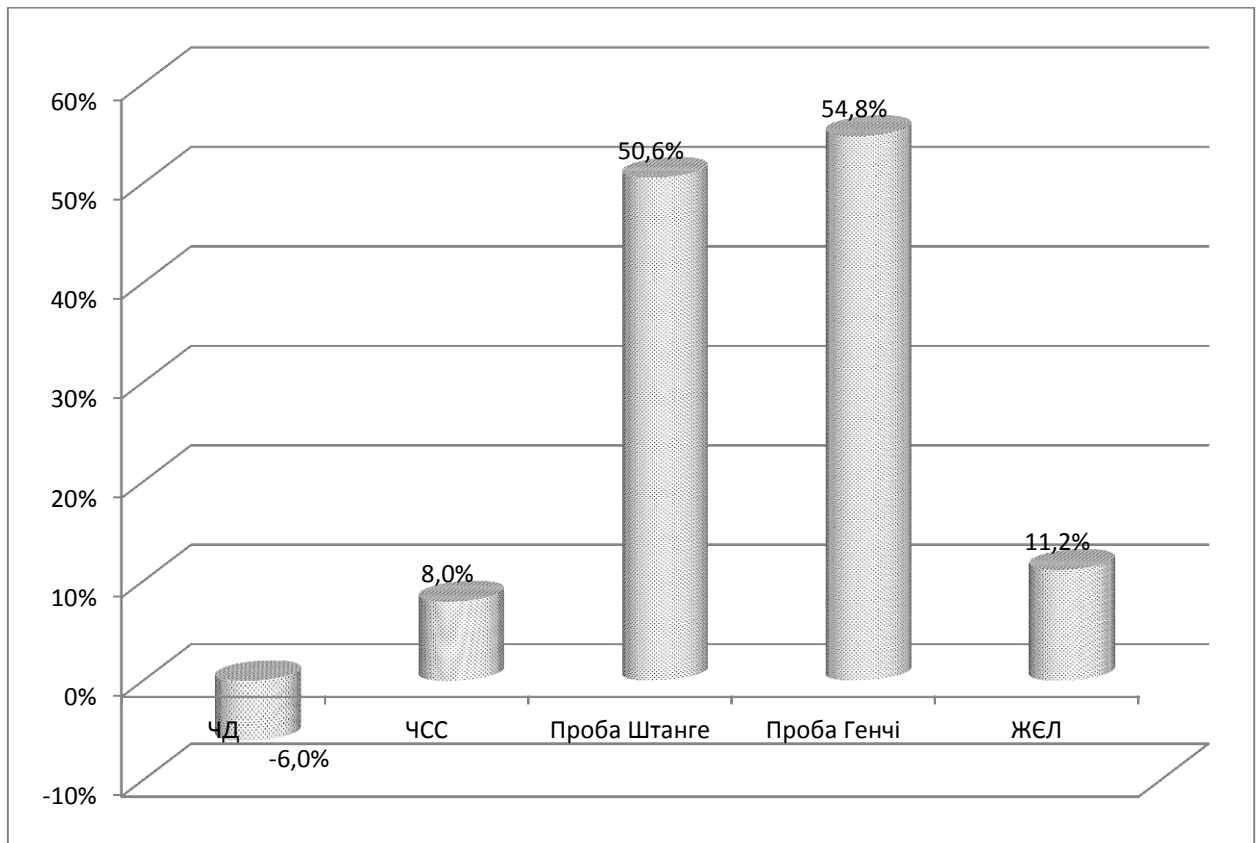


Рис. 4.14. Розбіжності між показниками функціонального стану дівчат основної групи та групи порівняння упродовж педагогічного експерименту.

Отже, наявність достовірних позитивних змін у більшості середньогрупових показників функціонального стану у хлопців та дівчат основної групи була зумовлена цілеспрямованим впливом застосованих рухливих ігор у воді, що складала основу авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку і були спрямовані на формування і розвиток

раціонального дихання.

4.3 Зміни показників фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту.

4.3.1. Внутрішньогрупові зміни показників фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту.

Зважаючи на обмежену вибірку досліджуваних в основній групі та групі порівняння, перевірка результатів на нормальність розподілу не проводилась. Для визначення внутрішньогрупових змін упродовж педагогічного експерименту застосовували критерій Вілкоксона [1], а для з'ясування міжгрупових розбіжностей застосовували критерій Манна-Уїтні [2].

Зіставлення вихідного рівня фізичної підготовленості хлопців основної групи та групи порівняння (табл. 4.21) свідчить, що до початку педагогічного експерименту за сімома показниками фізичної підготовленості хлопці ОГ переважали своїх однолітків із ГП, а за рівнем розвитку швидкісних якостей середньогрупові результати були ідентичними. Проте, ці розбіжності статистично не підтвердилися ($p > 0,05$). Отже, є підстави рівень фізичної підготовленості учасників ОГ та ГП вважати ідентичним.

Практично протилежні показники рівня фізичної підготовленості до початку педагогічного експерименту (табл. 4.22) було зафіксовано у дівчат ОГ та ГП. Дівчата групи порівняння у шести і восьми досліджуваних показниках фізичної підготовленості мали вищі показники підготовленості. Лише у рівні розвитку гнучкості перевага була на стороні дівчат основної групи, а в рівні розвитку кистьової сили середньогрупові показники були ідентичними.

Проте, зазначені розбіжності не підтвердилися статистично ($p > 0,05$).

Отже є підстави вважати, що вихідний рівень фізичної підготовленості дівчат основної групи та групи порівняння був ідентичним.

Таблиця 4.21

Вихідні показники фізичної підготовленості хлопців основної групи та групи порівняння

| № з/п | Тести | Основна група (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Група порівняння (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Критерій Манна-Уїтні, U_{emp} | p |
|-------|--|--|---|---------------------------------|--------|
| 1 | Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс | 3,4±0,9 | 3,1±0,6 | 51,5 | > 0,05 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 44,4±10,6 | 38,6±20,0 | 47,5 | > 0,05 |
| 3 | Біг 20 м з високого старту, с | 9,8±1,2 | 9,8±1,1 | 59,0 | > 0,05 |
| 4 | Частота рухів кистю за 5 с, кількість | 19,2±2,4 | 18,5±2,9 | 53,0 | > 0,05 |
| 5 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 4,3±1,2 | 3,4±2,5 | 47,5 | > 0,05 |
| 6 | Човниковий біг 3x5 м, с | 10,5±1,3 | 11,1±1,2 | 47,0 | > 0,05 |
| 7 | Підкидання та ловіння м'яча, кількість | 2,0±1,2 | 1,6±0,7 | 48,5 | > 0,05 |
| 8 | Відбивання м'яча від підлоги, кількість | 1,1±0,8 | 0,7±0,5 | 47,0 | > 0,05 |

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

Аналіз внутрішньогрупових змін у рівні фізичної підготовленості хлопців ОГ за час експерименту (табл. 4.23) показав, що найвищі темпи приросту були у рівні розвитку координаційних якостей (відбивання м'яча від підлоги – 109,1% та підкидання і ловіння м'яча – 100%). З одного боку це зумовлене динамікою вікового розвитку координаційних якостей [41,

97, 103], а з іншого – тренувальним впливом занять плавання за авторською програмою.

Таблиця 4.22.

Вихідні показники фізичної підготовленості дівчат основної групи та групи порівняння

| № з/п | Тести | Основна група (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Група порівняння (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Критерій Манна-Уїтні, U_{emp} | p |
|-------|--|--|---|---------------------------------|--------|
| 1 | Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс | 3,5±1,0 | 3,5±0,8 | 59,0 | > 0,05 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 43,7±8,1 | 44,6±8,6 | 51,0 | > 0,05 |
| 3 | Біг 20 м з високого старту, с | 10,0±1,2 | 9,9±1,1 | 57,0 | > 0,05 |
| 4 | Частота рухів кистю за 5 с, кількість | 18,8±3,2 | 19,4±2,6 | 57,0 | > 0,05 |
| 5 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 6,1±1,9 | 5,8±2,3 | 53,0 | > 0,05 |
| 6 | Човниковий біг 3x5 м, с | 10,7±1,4 | 10,1±1,0 | 45,5 | > 0,05 |
| 7 | Підкидання та ловіння м'яча, кількість | 1,8±1,1 | 2,8±2,1 | 44,0 | > 0,05 |
| 8 | Відбивання м'яча від підлоги, кількість | 1,1±0,7 | 0,9±0,9 | 50,0 | > 0,05 |

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

Високі темпи приросту нами виявлено також у розвитку рухливості в кульшових суглобах та суглобах хребта (48,8%), вибухової сили м'язів ніг (2-й тест, 40,3%) та сили м'язів кисті (1-й тест, 32,4%), що погоджується з даними наукової літератури [19, 41, 103] щодо адаптаційних змін у дітей

цього віку під впливом раціонально організованих занять фізичними вправами.

Таблиця 4.23.

Внутрішньогрупові зміни показників фізичної підготовленості хлопців основної групи упродовж педагогічного експерименту (n=11)

| № з/п | Тести | Стан підготовленості | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона, T_{emp} | p |
|-------|--|----------------------------------|-------------------------------------|----------|--------------------------------|--------|
| | | до експерименту $\bar{X} \pm SD$ | після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс | 3,4±0,9 | 4,5±0,9 | 32,4 | 4,5 | ≤ 0,01 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 44,4±10,6 | 62,3±14,3 | 40,3 | —* | 0 |
| 3 | Біг 20 м з високого старту, с | 9,8±1,2 | 8,8±1,0 | 11,4 | 6,0 | ≤ 0,01 |
| 4 | Частота рухів кистю за 5 с, кількість | 19,2±2,4 | 22,9±2,1 | 19,3 | —* | =0 |
| 5 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 4,3±1,2 | 6,4±1,6 | 48,8 | 1,0 | ≤ 0,01 |
| 6 | Човниковий біг 3x5 м, с | 10,5±1,3 | 8,8±0,8 | 19,3 | —* | 0 |
| 7 | Підкидання та ловіння м'яча, кількість | 2,0±1,2 | 4,0±1,3 | 100,0 | —* | 0 |
| 8 | Відбивання м'яча від підлоги, кількість | 1,1±0,8 | 2,3±1,1 | 109,1 | 6,0 | ≤ 0,01 |

Примітки: критерій Вілкоксона (T_{emp}) ≤ 7 при $p \leq 0,01$; =8-13 при $p \leq 0,05$; >13 при $p > 0,05$.

—* - критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Середні темпи приросту фізичної підготовленості були зафіксовані у рівні розвитку частоти рухів кистю та швидкості виконання рухів зі зміною їх напрямку (4-й і 6-й тести, по 19,3%). Це підтверджує дані численних фахівців про те, що в цьому віці досить інтенсивно розвиваються здатності до частоти рухів необтяженими кінцівками, яке уже в 5-6 років може досягати показників дорослих людей [13] та координації рухів [14]. Найнижчі темпи приросту (11,4%) було зафіксовано у позитивних змінах результатів бігу на 20 метрів з високого старту. Це підтверджує численні дані наукової літератури [3, 14 та ін.] щодо генетичної детермінації швидкості циклічних локомоцій та повільного, у порівнянні з іншими фізичними якостями, розвитку як в онтогенезі, так і під впливом занять фізичними вправами. Середньостатистичний груповий приріст фізичної підготовленості хлопців ОГ за час педагогічного експерименту склав 47,6%.

У дівчат ОГ (табл. 4.24) достовірні ($p \leq 0,05$) позитивні зміни рівня фізичної підготовленості відбулися у семи тестах з восьми. Як і в хлопців найвищі темпи приросту спостерігалися у рівні розвитку координаційних якостей: підкидання і ловіння м'яча (138,9%); відбивання м'яча від підлоги (45,5%). Проте, незважаючи на високий середньогруповий показник приросту результатів у відбиванні м'яча від підлоги він не підтвердився статистично ($p > 0,05$). Імовірною причиною відсутності статистичної достовірності приросту є низька однорідність підгрупи дівчат (величина стандартного відхилення становила біля 50% від величини середньогрупового показника).

Високі темпи приросту нами також виявлено у розвитку вибухової сили м'язів ніг (35,2%), частоти рухів кистю (23,9%) та розвитку координаційних якостей у тесті («човниковий біг»: 3 по 5м – 24,4%). Це підтверджує фундаментальні положення теорії розвитку фізичних якостей [41, 103, 149 та ін.], оскільки в процесі рухливих ігор дитина змушена швидко реагувати на дії своїх партнерів, виконувати адекватні рухи згідно

перебігу ігрової ситуації, тощо [41, 46, 110, 126, 188].

Таблиця 4.24

Внутрішньогрупові зміни показників фізичної підготовленості дівчат основної групи упродовж педагогічного експерименту (n=11)

| № з/п | Тести | Стан підготовленості | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона T_{emp} | p |
|-------|--|----------------------------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------|--------|
| | | до експерименту $\bar{X} \pm SD$ | після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс | 3,5±1,0 | 4,0±0,9 | 14,3 | 7,0 | ≤ 0,05 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 43,7±8,1 | 59,1±11,7 | 35,2 | 1,0 | ≤ 0,01 |
| 3 | Біг 20 м з високого старту, с | 10,0±1,2 | 8,7±0,7 | 14,9 | 2,0 | ≤ 0,01 |
| 4 | Частота рухів кистю за 5 с, кількість | 18,8±3,2 | 23,3±3,3 | 23,9 | —* | 0 |
| 5 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 6,1±1,9 | 7,2±2,9 | 18,0 | 11,0 | ≤ 0,05 |
| 6 | Човниковий біг 3x5 м, с | 10,7±1,4 | 8,6±0,6 | 24,4 | —* | 0 |
| 7 | Підкидання та ловіння м'яча, кількість | 1,8±1,1 | 4,3±1,9 | 138,9 | 1,0 | ≤ 0,01 |
| 8 | Відбивання м'яча від підлоги, кількість | 1,1±0,7 | 1,6±0,7 | 45,5 | 15,0 | > 0,05 |

Примітки: критерій Вілкоксона (T_{emp}) ≤ 7 при $p \leq 0,01$; =8-13 при $p \leq 0,05$; >13 при $p > 0,05$.

—* - критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Середні темпи приросту зафіксовані у розвитку рухливості в

кульшових суглобах та суглобах хребта (18%), швидкості бігу на 20м з високого старту (14,9%) та сили кисті (14,3%). Значно нижчі темпи приросту гнучкості у дівчат, ніж у хлопців ОГ імовірно зумовлені досить високим її вихідним станом.

Середньостатистичний приріст показників фізичної підготовленості за час педагогічного експерименту у дівчат ОГ склав 39,4%, що на 8,2% менше, ніж у хлопців ОГ.

У хлопців порівняльної групи також відбулися позитивні зміни всіх показників фізичної підготовленості (табл 4.25), але лише у чотирьох з них (швидкість бігу на 20м і частота рухів кистю, вибухова сила та спритність у «човниковому бігові») вони були підтверджені статистично. При цьому слід звернути увагу на те, що незалежно від змісту занять найвищі темпи приросту результатів тестування були в тих самих вправах (відбивання м'яча від підлоги – 85,7% та підкидання й ловіння м'яча – 56,3%), які характеризують рівень розвитку координаційних якостей. Це підтверджує дані численних фахівців [41, 103, 201 та ін.] про те, що дошкільний вік є сенситивним у розвитку координаційних якостей. Відсутність достовірності приросту результатів у цих тестах може бути зумовлена низькою однорідністю групи (SD близьке до 0,5, \bar{X} або навіть більше за нього).

Менш виражені, але досить високі темпи приросту в хлопців ГП, як і в ОГ, були виявлені в рівні розвитку сили м'язів кисті (35,5%) та вибухової сили м'язів ніг (31,6%). Проте слід відзначити, що високий приріст сили кисті не підтвердився статистично ($p > 0,05$), що може бути зумовлене досить великими стандартними відхиленнями від середньогрупових показників.

В інших показниках фізичної підготовленості хлопців групи порівняння були зафіксовані помірні темпи приросту (від 5,4 до 10,3%). Слід відзначити, що як і в хлопців ОГ відносно низькі темпи приросту спостерігалися в тестах, які прямо чи опосередковано пов'язані зі

швидкісними якостями людини (3-й, 4-й і 6-й тести), що зайвий раз підтверджує їх генетичну детермінованість [120].

На загал сумарний середньогруповий приріст всіх показників фізичної підготовленості хлопців групи порівняння за час педагогічного експерименту склав 30,1%.

Таблиця 4.25.

Внутрішньогрупові зміни показників фізичної підготовленості хлопців групи порівняння упродовж педагогічного експерименту (n=11)

| № з/п | Тести | Стан підготовленості | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона $T_{емп}$ | p |
|-------|--|----------------------------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------|--------|
| | | до експерименту $\bar{X} \pm SD$ | після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс | 3,1±0,6 | 4,2±0,7 | 35,5 | 25,0 | >0,05 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 38,6±20,0 | 50,8±14,6 | 31,6 | 8,0 | ≤ 0,05 |
| 3 | Біг 20 м з високого старту, с | 9,8±1,1 | 9,3±0,9 | 5,4 | 11,0 | ≤ 0,05 |
| 4 | Частота рухів кистю за 5 с, кількість | 18,5±2,9 | 20,3±2,5 | 9,7 | 10,5 | ≤ 0,05 |
| 5 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 3,4±2,5 | 3,7±1,7 | 8,8 | 27,5 | >0,05 |
| 6 | Човниковий біг 3x5 м, с | 11,1±1,2 | 10,3±1,3 | 7,9 | —* | 0 |
| 7 | Підкидання та ловіння м'яча, кількість | 1,6±0,7 | 2,5±1,2 | 56,3 | 45,0 | > 0,05 |
| 8 | Відбивання м'яча від підлоги, кількість | 0,7±0,5 | 1,3±0,8 | 85,7 | 15,0 | >0,05 |

Примітки: критерій Вілкоксона ($T_{емп}$) ≤ 7 при $p \leq 0,01$; =8–13 при $p \leq 0,05$;

>13 при $p > 0,05$. –* – критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Позитивні зміни фізичної підготовленості у дівчат ГП (табл. 4.26) відбулися у шести із восьми тестах, у тому числі у п'яти з них (швидкість бігу на 20м і частота рухів кистю, вибухова сила м'язів ніг і координація рухів (8-й тест) та спритність) вони були підтверджені статистично ($p \leq 0,05$).

Приріст сили м'язів кисті склав 5,7%, але він не підтвердився статистично ($p > 0,05$). Досить неочікуваним виявилось погіршення рівня прояву гнучкості (на 22,4%) та координації рухів у підкиданні й ловінні м'яча (на 17,9%). Проте, ці негативні зміни також не підтвердилися статистично ($p > 0,05$). Частково це погоджується з даними окремих фахівців [41, 103] про те, що гнучкість у дошкільників, на відміну від інших якостей, не має чіткої тенденції до поступового зростання у зв'язку з віком дітей.

Варто зазначити, що найвищі темпи приросту (66,7%) результатів тестування були у вправі «відбивання м'яча від підлоги», яка характеризує рівень розвитку координаційних якостей.

Менш виражені, але досить високі темпи приросту були виявлені в рівні розвитку вибухової сили м'язів ніг (26,7%). У рівні прояву швидкісних якостей (3-й і 4-й тести) та спритності (6-й тест) темпи приросту коливалися від 6,2% до 8,8%.

Середньостатистичний приріст рівня фізичної підготовленості у дівчат групи порівняння склав 10,0%, що на 20% менше, ніж у хлопців групи порівняння.

На загал, незалежно від змісту занять плаванням, упродовж педагогічного експерименту у переважної більшості його учасників найбільш високі темпи приросту фізичної підготовленості спостерігалися у рівні розвитку координаційних якостей.

Це підтверджує численні дані наукової літератури [41, 47, 103 та ін.] про те, що дошкільний вік є сенситивним у розвитку даних якостей, а ціле-

Таблиця 4.26.

Внутрішньогрупові зміни показників фізичної підготовленості дівчат групи порівняння упродовж педагогічного експерименту (n=11)

| № з/п | Тести | Стан підготовленості | | Зміни, % | Критерій Вілкоксона T_{emp} | p |
|-------|--|----------------------------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------|--------|
| | | до експерименту $\bar{X} \pm SD$ | після експерименту $\bar{X} \pm SD$ | | | |
| 1 | Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс | 3,5±0,8 | 3,7±1,2 | 5,7 | 19,0 | > 0,05 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 44,6±8,6 | 56,5±12,9 | 26,7 | 1,0 | ≤ 0,01 |
| 3 | Біг 20 м з високого старту, с | 9,9±1,1 | 9,1±0,5 | 8,8 | 8,0 | ≤ 0,05 |
| 4 | Частота рухів кистю за 5 с, кількість | 19,4±2,6 | 20,6±2,5 | 6,2 | 5,0 | ≤ 0,01 |
| 5 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 5,8±2,3 | 4,5±1,6 | -22,4 | 16,5 | > 0,05 |
| 6 | Човниковий біг 3x5 м, с | 10,1±1,0 | 9,5±0,9 | 6,3 | 6,0 | ≤ 0,01 |
| 7 | Підкидання та ловіння м'яча, кількість | 2,8±2,1 | 2,3±0,9 | -17,9 | 29,5 | > 0,05 |
| 8 | Відбивання м'яча від підлоги, кількість | 0,9±0,9 | 1,5±0,5 | 66,7 | 9,5 | ≤ 0,05 |

Примітки: критерій Вілкоксона (T_{emp}) ≤ 7 при $p \leq 0,01$; =8–13 при $p \leq 0,05$; >13 при $p > 0,05$.

–*– критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній розбіжності достовірності показників ($p=0$).

спрямований їх розвиток з раннього віку сприяє тому, що діти значно швидше і раціональніше оволодівають різними руховими діями, на більш

високому рівні засвоюють нові і легше перебудовують вже відомі програми виконання рухів [87, 93, 111, 154, 191 та ін.]. В той же час варто відзначити, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у дівчат як основної групи, так і у дівчат групи порівняння були значно нижчими ніж у хлопців цих же груп.

4.3.2. Порівняння міжгрупових змін фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку упродовж педагогічного експерименту.

В результаті міжгрупового порівняння результатів тестування фізичної підготовленості хлопців основної групи і групи порівняння по закінченні педагогічного експерименту виявлено, що у трьох із восьми тестах фізичної підготовленості у хлопців ОГ вона була ліпшою з високою достовірністю отриманих даних ($p \leq 0,01$), і у трьох – з достатньою ($p < 0,05-0,01$) (табл. 4.27). Окрім того, більш високими виявились і результати в інших тестах, хоч їх достовірність і не підтвердилась статистично ($p > 0,05$).

Оскільки показники фізичної підготовленості мають різні одиниці виміру, ми перевели їх у відносну (%) величину (рис.4.15). Як видно з рис. 4.5 по закінченні педагогічного експерименту хлопці ОГ, які навчались плаванню за авторською програмою на основі рухливих ігор, мали тотальну перевагу над своїми однолітками, які займалися за традиційною програмою навчання плаванню, у трьох показниках фізичної підготовленості (координаційні якості – на 60,0% та 76,9% і рухливості в кульшових суглобах та суглобах хребта – на 73,0%). Значну їх перевагу також було виявлено у частоті рухів кистю (на 12,8%), спритності у «човниковому бігові» (на 16,7%) та стрибку у довжину з місця (на 22,6%). У рівні розвитку швидкісних (на 5,6%) та силових (на 7,1%) якостей перевага була помірною.

Таблиця 4.27

Порівняння показників фізичної підготовленості хлопців основної групи та групи порівняння після педагогічного експерименту

| № з/п | Тести | Основна група (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Група порівняння (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Критерій Манна-Уїтні U_{emp} | p |
|-------|--|--|---|-----------------------------------|--------|
| 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, кількість | 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, кількість | 4,0±1,3 | 2,5±1,2 | 24 | ≤ 0,01 |
| 8. | Відбивання м'яча від підлоги, кількість | 2,3±1,1 | 1,3±0,8 | 29 | ≤ 0,05 |

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

Аналіз змін рівня фізичної підготовленості за час педагогічного експерименту хлопців основної та порівняльної груп дозволяє зробити попередній висновок про те, що оздоровчі заняття фізичними вправами із застосуванням упродовж всієї основної частини кожного заняття рухливих ігор сприяли більш вираженому зростанню (в середньому на 34,3%) рівня фізичної підготовленості, ніж заняття за традиційною програмою з переважним застосуванням методів строгорегламентованої вправи. Особливо ефективно заняття із застосуванням рухливих ігор сприяли розвитку спритності, гнучкості, елементарних форм швидкості та швидкісно-силових якостей.

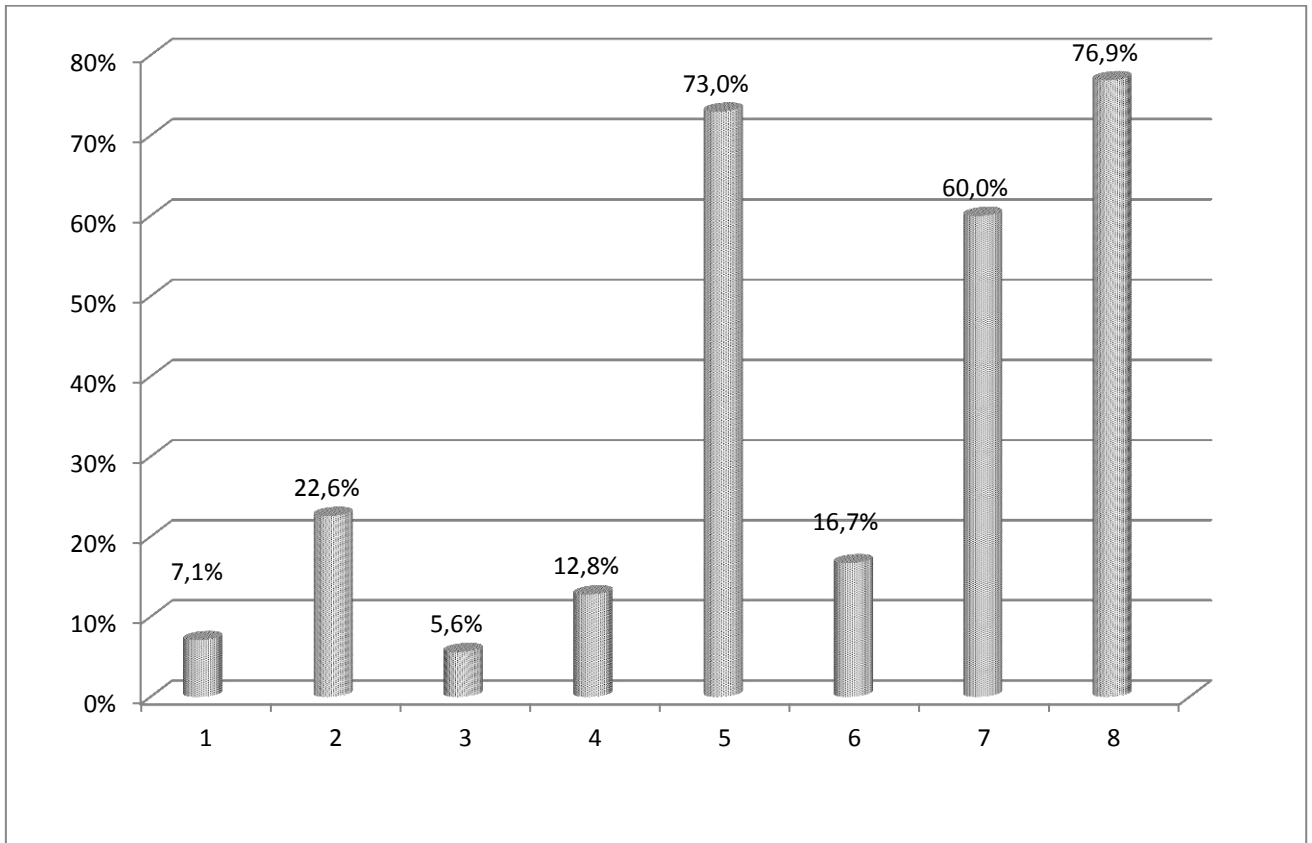


Рис. 4.15 Розбіжності у рівні фізичної підготовленості між хлопцями основної групи і групи порівняння після закінчення педагогічного експерименту:

1 - динамометрія, кгс; 2 - стрибок у довжину з місця, см; 3 -біг 20 м з високого старту, с; 4 - частота рухів кистю за 5 с, кількість; 5 - нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; 6 - «човниковий біг 3х5 м», с; 7 - підкидання та ловіння м'яча, кількість; 8 - відбивання м'яча від підлоги, кількість.

Міжгрупове порівняння показників фізичної підготовленості дівчат по завершенні педагогічного експерименту (табл. 4.28) свідчить, що представниці ОГ мали суттєву перевагу над своїми однолітками з ГП за середніми результатами всіх тестів. Проте, в чотирьох з восьми тестів вони не підтвердилися статистично (сила кисті сильнішої руки, стрибок у довжину з місця, біг на 20м з високого старту та відбивання м'яча від підлоги).

Перевага дівчат основної групи над представницями групи порівняння у рівні розвитку гнучкості та координації рухів у підкиданні та ловінні м'яча була високо достовірною ($p \leq 0,01$), а в частоті рухів кистю за 5с та

відбиванні м'яча від підлоги – прийнятною в педагогічних дослідженнях ($p \leq 0,05$). Отже, є підстави стверджувати, що й у дівчат навчання плаванню із застосуванням рухливих ігор упродовж всієї основної частини занять сприяли достовірно більш вираженим позитивним змінам рівня фізичної підготовленості, ніж аналогічні заняття із застосуванням методів строго регламентованої вправи.

Таблиця 4.28

Порівняння показників фізичної підготовленості дівчат основної групи та групи порівняння після педагогічного експерименту

| № з/п | Тести | Основна група (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Група порівняння (n=11) $\bar{X} \pm SD$ | Критерій Манна-Уїтні $U_{емп}$ | p |
|-------|--|--|---|-----------------------------------|--------|
| 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, кількість | 22,9±2,1 | 20,3±2,5 | 26,0 | ≤ 0,05 |
| 5. | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 7,2±2,9 | 4,5±1,6 | 25,0 | ≤ 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, кількість | 4,3±1,9 | 2,3±0,9 | 23,0 | ≤ 0,01 |
| 8. | Відбивання м'яча від підлоги, кількість | 1,6±0,7 | 1,5±0,5 | 57,5 | >0,05 |

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

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дівчат основної групи та групи порівняння (рис.4.16) по закінченні педагогічного експерименту показав, що дівчата ОГ, які навчались плаванню за авторською програмою на основі рухливих ігор, мали тотальну перевагу над своїми однолітками, які займалися за традиційною програмою навчання плаванню, у двох показниках фізичної підготовленості:

підкидання і ловіння м'яча (на 87,0%) і рухливість в кульшових суглобах та суглобах хребта (на 60,0%).

Значну їх перевагу також було виявлено у частоті рухів кистю (на 12,8%), спритності у «човниковому бігові» (на 10,1%) та стрибку у довжину з місця (на 22,6%). У рівні розвитку сили кисті (на 8,1%), координації рухів у відбиванні м'яча від підлоги (на 6,7%), швидкісних (на 4,5%) та швидкісно-силових (на 4,6%) якостей перевага була помірною. Середньостатистична перевага у рівні фізичної підготовленості після педагогічного експерименту дівчат основної групи над дівчатами групи порівняння склала 24,2%.

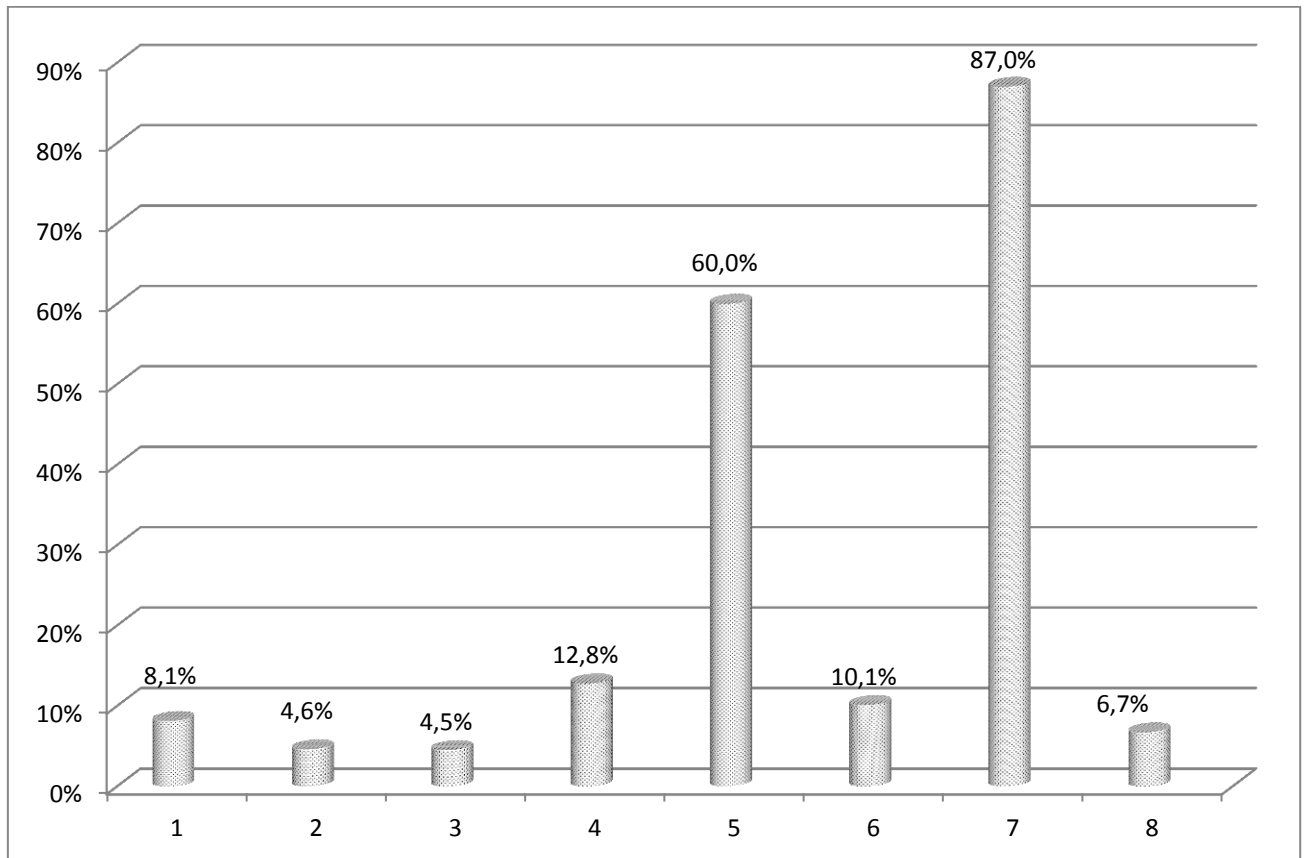


Рис. 4.16 Розбіжності у рівні фізичної підготовленості між дівчатами основної групи і групи порівняння по завершенню педагогічного експерименту:

1 - динамометрія, кг ; 2 - стрибок у довжину з місця, см; 3 - біг 20 м з високого старту, с; 4 - частота рухів кистю за 5 с, кількість ; 5 - нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; 6 - «човниковий біг 3x5 м», с; 7 - підкидання та ловіння м'яча, кількість; 8 - відбивання м'яча від підлоги, кількість.

Аналіз змін рівня фізичної підготовленості за час педагогічного експерименту дівчат основної та порівняльної груп підтвержує попередній висновок на підставі порівняння фізичної підготовленості хлопців цих груп про те, що оздоровчі заняття плаванням із застосуванням упродовж всієї основної частини кожного заняття рухливих ігор сприяли більш вираженому зростанню рівня розвитку фізичних якостей, ніж заняття за традиційною програмою з переважним застосуванням методів строгорегламентованої вправи. Особливо ефективно заняття із застосуванням рухливих ігор сприяли розвитку швидкості, гнучкості та елементарних форм бистрості.

Дівчата, як і хлопці ОГ, мали тотальну перевагу над своїми однолітками із ГП у рівні розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) – на 60,0% та швидкості (у вправі підкидання та ловіння м'яча) – на 87,0%. На відміну від хлопців ОГ, у тесті «відбивання м'яча від підлоги» перевага дівчат ОГ була менш вираженою (6,7% проти 76,9% у хлопців) і статистично недостовірною ($p > 0,05$). Імовірно це пов'язано з тим, що хлопці молодшого дошкільного віку значно частіше застосовують вправу з відбиванням м'яча від підлоги у побуті та у дитячих закладах ніж дівчата, що суттєво знизило тренувальний ефект короткочасних занять (лише два рази на тиждень по 20 хв) з ними за програмою МОНУ «Я у світі».

Своєю чергою хлопці в іграх у побуті та дитячих закладах частіше займаються елементами футболу, що не впливає на якість координації рухів рук у вправах з м'ячем. На нашу думку, саме цим можна пояснити і відносно низькі, у порівнянні з «підкиданням і ловінням м'яча», внутрішньогрупові зміни у дівчат як ОГ, так і ГП, і відносно невелику перевагу дівчат ОГ над дівчатами з ГП по завершенні педагогічного експерименту.

У дівчат, як і в хлопців, спостерігалася значна (понад 10%) перевага представниць основної групи над однолітками з групи порівняння у частоті

рухів кистю та швидкості подолання дистанції 15м у «човниковому бігові» 3х 5м. У хлопців значна перевага спостерігалася у рівні розвитку вибухової сили ніг (22,6%). В інших показниках фізичної підготовленості перевага дітей ОГ над однолітками з ГП по закінченні педагогічного експерименту коливалася в межах від 4,5 до 7,1%.

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.

Висновки до розділу 4

1. На підставі вивчення стану проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку в науково-методичній літературі та аналізу результатів анкетування провідних інструкторів з плавання дошкільних навчальних закладів нами вперше обґрунтовано і розроблено авторську програму фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку із застосуванням спеціально відібраних та розроблених нами рухливих ігор упродовж всієї основної частини заняття на відміну від типових програм ДНЗ у яких рухливі ігри складали лише 35% часу основної частини заняття.

2. За показниками фізичного розвитку обстежених дітей молодшого дошкільного віку не встановлено достовірних розбіжностей ($p > 0,05$), як до початку, так і після педагогічного експерименту. Імовірно динаміка змін упродовж 9 місяців експерименту зумовлена не зовнішніми впливами, а закономірностями природнього фізичного розвитку в онтогенезі.

3. За час педагогічного експерименту показники функціональної підготовленості, за винятком ЧД, хлопців і дівчат обох груп достовірно зросли ($p \leq 0,01$ і вище). Позитивні зміни показників функціонального стану хлопців і дівчат основної групи достовірно ($p \leq 0,05 - 0,01$) переважали аналогічні зміни у хлопців і дівчат групи порівняння (в середньому на 24,9%).

4. Незалежно від програм оздоровчих занять плаванням та статі дошкільнят найвищі темпи приросту показників функціонального стану були в пробах Штанге та Генча (в середньому 105,5%), а найбільш консервативним був показник частоти дихання (приріст в середньому 2,6%).

5. У процесі порівняльного педагогічного експерименту достовірно ($p \leq 0,05 - 0,01$) доведено, що заняття дітей молодшого дошкільного віку (3,2–3,6 років) оздоровчим плаванням за авторською програмою, сприяли більш вираженому середньогруповому зростанню показників фізичної підготовленості (на 29,2%), ніж аналогічні заняття за порівняльною програмою.

6. Незалежно від структури і змісту занять та статі дошкільників найвищі темпи приросту фізичної підготовленості спостерігалися у рівні розвитку координаційних якостей (в середньому на 73,0%), а найнижчі – у рівні комплексного розвитку швидкісних якостей та швидкості (в середньому на 12,2 та 9,1% відповідно), що підтверджує численні наукові дані [120, 149, 176] щодо консервативності швидкісних якостей.

Результати дослідження опубліковані в статтях автора [121, 141].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Основи здоров'я, як свідчать результати численних досліджень [110, 130, 132, 162, 224 та ін.] закладаються в період раннього та дошкільного дитинства, тому його збереження, формування та зміцнення є пріоритетним завданням суспільства, сім'ї та дошкільного навчального закладу.

У сучасних умовах загострення соціально-економічних проблем та незадовільного екологічного стану в Україні важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму. Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я є плавання [150, 181, 189, 218 та ін.], тому сьогодні існує тенденція до реконструкції існуючих та створення нових басейнів для проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблематики фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку, дозволяє зробити висновок про те, що регулярні заняття плаванням сприяють загартовуванню, підвищенню життєвого тону організму та загальної працездатності [41, 103, 150, 155, 218 та ін.]. Плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності та цілеспрямованості [150, 196, 207, 236 та ін.].

Наукові дослідження щодо проблематики фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку проводилися у наступних напрямках: навчання техніці плавання дітей 5-6 річного віку [24, 53, 82, 99, 157 та ін.]; теоретико-методичні аспекти навчання дітей 5-7 років елементам синхронного плавання [216]; формування мотивації дітей

дошкільного віку до занять плаванням [18, 123, 137 та ін.]; оздоровчий вплив занять з плавання на організм дітей 5–6 років [71, 174, 179, 189, 207, 218 та ін.]. Проте, використання рухливих ігор з метою навчання плаванню [53, 78, 195 та ін.] ускладнюється як методичними, так і організаційними проблемами.

Численні науковці [119, 156, 164, 215 та ін.] вважають рухливі ігри найефективнішим засобом і методом розв'язання завдань різнобічного розвитку та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Є. Н Карпенко зі співавторами [86] вважають ігровий метод обов'язковою складовою початкового навчання плаванню і пропонують класифікацію рухливих ігор, вимоги щодо їх організації та проведення.

Разом з цим Н. Л. Петрова та В. А. Баранов [157] вважають недоцільним використання ігрового методу під час початкового навчання плаванню.

Численні фахівці [53, 80, 147, 219], на підставі аналізу авторських програм занять з плавання в ДНЗ відзначають, що їх автори не повною мірою розуміють структуру сюжетно-рольових ігор, плутають їх з найпростішими іграми зі змагальною спрямованістю. Окрім того, ігри описані схематично, в основному наводяться їх назви і правила гри. Автори не завжди докладно розкривають технічні й методичні особливості ігор, умови їх застосування, такі як температура, глибина басейну, вік дітей, їх рівень володіння плавальними навичками, кількість учасників у грі тощо.

Аналіз існуючих програм початкових фізкультурно-оздоровчих занять з плавання також виявив значні розбіжності підходів до формування основ техніки плавання дошкільнят та розв'язання оздоровчих завдань. Багато фахівців приділяють значно більше уваги щодо вдосконалення процесу навчання плаванню, ніж до вирішення оздоровчих завдань [21, 44, 62, 150, 168 та ін.]. В той же час, результати досліджень інших фахівців свідчать про стабільність тенденції зниженні

рівня здоров'я дітей дошкільного віку, що виражається у високому відсотку їх захворюваності, зниження рівня фізичного розвитку і підготовленості, в тому числі і серед дітей, що займаються плаванням в умовах дошкільних навчальних закладах [41, 103, 134, 153 та ін.]. Ці дані свідчать про недостатнє розв'язання проблеми оздоровлення дітей, в тому числі і за допомогою занять в умовах водного середовища. Більшість існуючих методик навчання плаванню покликані ефективно вирішувати завдання освоєння дітьми плавальних рухів, при опосередкованому вирішенні завдань їх оздоровлення.

Результати наших досліджень [121, 141] підтверджують науково-методичні висновки Т. І. Осокіної [150], Н. Булгакової [24], І. С. Звізди [78], Ю. Ференца [195] про доцільність формування навичок плавання у дітей дошкільного віку шляхом включення в програму занять різних елементів гри, оскільки саме рухливі ігри є одним з найефективніших засобів і методів впливу на розвиток функціональних можливостей та фізичних якостей дітей дошкільного віку [41, 103, 153, 156, 162 та ін.]. В той же час, ми не отримали переконливих наукових даних щодо достовірного позитивного впливу занять з плавання за авторською або порівняльною програмами молодшого дошкільного віку, що вступає в протиріччя з даними окремих фахівців [41, 103, 156, 162 та ін.].

На основі аналізу науково-методичної літератури [140, 146, 147, 179 та ін.], встановлено необхідність розробки програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку через відсутність обґрунтованого підходу до визначення їх структури і змісту. Для з'ясування стану питання у практиці фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, нами було проведено опитування інструкторів з плавання в дошкільних навчальних закладах.

Результати анкетування фахівців дошкільного виховання (інструкторів з плавання) свідчать про доцільність впровадження пріоритетного використання рухливих ігор у воді в процесі фізкультурно-

оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку.

Вивчення думи респондентів щодо оптимального віку початку занять з плавання дозволило встановити, що майже всі (85%) опитані сприятливим віковим періодом початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання вважають вік з 3 до 4 років.

Найважливішими засобами занять опитані фахівці назвали рухливі ігри у воді та вправи з пересування у воді. Не менш важливим складником фізкультурно-оздоровчих занять з плавання фахівці вважають «вправи на дихання». Дещо нижчим – вправи на суші, імітаційні вправи та вільне плавання, проте їх також необхідно включати до програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, що погоджується з науковими даними з цієї проблематики [150, 157, 157 та ін.]. Аналіз відповідей опитаних фахівців та численних наукових праць [35, 128, 140 та ін.] дозволив виявити раціональний алгоритм здійснення початкового навчання плаванню у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку: ознайомлення з водою; звикання до води; подолання опору води; занурення в воду головою; вміння триматись на воді; вміння відкривати очі у воді; ковзання у воді; виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воді.

Аналіз відповідей респондентів дозволив також визначити оптимальну наповнюваність груп, пріоритетні критерії для визначення готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять та інші не менш важливі компоненти побудови програми занять з плавання. Отримані результати нами враховані при розробці структури та змісту авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку.

У процесі аналізу та узагальнення наукової літератури і результатів пошукових досліджень ми сформулювали наукову гіпотезу: застосування рухливих ігор упродовж всієї основної частини заняття з плавання дітей молодшого дошкільного віку буде сприяти більш вираженому зростанню їхніх функціональних можливостей та рівня розвитку фізичних якостей,

ніж навчання плаванню з переважним застосуванням методів строгорегламентованої вправи.

Виходячи з цього, сутність авторської програми полягала в застосуванні рухливих ігор у воді упродовж усієї основної частини кожного з 72 занять навчального року.

Для з'ясування ефективності розробленої програми ми провели порівняльний педагогічний експеримент упродовж навчального року (з вересня 2016 року по травень 2017 року включно).

Результати вихідного тестування фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, обвід грудної клітки) дітей молодшого дошкільного віку як основної групи ($n=22$), так і групи порівняння ($n=22$) засвідчили, що за вказаними показниками вони відповідали віковим нормам [39, 41, 187 та ін.].

За час педагогічного експерименту незалежно від методичного спрямування програм занять плаванням у дітей відбулися достовірні (від $p \leq 0,01$ до абсолютної) внутрішньогрупові зміни показників фізичного розвитку (основна група в середньому на 5,67%, група порівняння – на 5,65%). Найбільш виражені позитивні зміни, незалежно від змісту програм занять плаванням та статі досліджуваних, відбулися в масі тіла (в середньому на 8,92%), менш виражені (в середньому на 4,52%) в довжині тіла і найменші (в середньому на 3,52%) – в обводі грудної клітки. Отримані результати підтверджують дані щодо динаміки фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку.

Міжгрупове порівняння показників фізичного розвитку учасників досліджуваних груп по закінченні педагогічного експерименту, як і до його початку, не виявило між ними жодних достовірних розбіжностей ($p > 0,05$). Це дає підставу стверджувати, що достовірні позитивні зміни зросту, маси тіла та обводу грудної клітки були зумовлені закономірностями природнього розвитку дітей цього віку.

Розбіжності в середньостатистичних темпах приросту різних

показників фізичного розвитку імовірно зумовлені гетерохронністю їх розвитку в онтогенезі [10, 15, 19, 162 та ін.].

Отримані нами по завершенні педагогічного експерименту дані показників довжини й маси тіла та обводу грудної клітки обстеженого контингенту як у дівчат, так і у хлопців молодшого дошкільного віку відповідали встановленим віковим нормам фізичного розвитку. [39, 41, 49 187 та ін.]. Наші дослідження щодо гармонійності фізичного розвитку дозволили встановити, що більшість досліджуваних дітей мали гармонійну тіло будову, у тому числі: довжина тіла – 45,4% хлопців як основної, так і групи порівняння; маса тіла – 54,6% хлопців ОГ та 72,7% у хлопців ГП; обвід грудної клітки – 63,6% хлопців ОГ та 54,6% хлопців ГП; довжина тіла – 36,4% у дівчат ОГ та 18,2% у дівчат ГП; маса тіла – 63,7% у дівчат як основної групи, так і групи порівняння; обвід грудної клітки – 54,5% у дівчат ОГ та 45,5% у дівчат ГП. Необхідно зазначити, що отримані нами дані при визначенні фізичного розвитку дітей 3-4 років збігаються з висновками І. А. Аршавського [10], М. М. Безруких та ін. [15], В. І. Бобрицької [19], А. В. Полякової [162] та ін. щодо нерівномірності темпів зростання і розвитку організму дитини.

За показниками функціонального стану (частота дихання, ЧСС в стані спокою, проба Штанге, проба Генча, ЖЄЛ) між дітьми досліджуваних груп до початку педагогічного експерименту були відсутні достовірні розбіжності ($p > 0,05$).

За час експерименту у дітей обох досліджуваних груп незалежно від змістовного наповнення програм занять плаванням і статі відбулися достовірні ($p \leq 0,05$ і вище) позитивні зміни чотирьох із п'яти показників функціонального стану. При цьому у хлопців і дівчат основної групи вони були більш виражені (в середньому на 64,4%) ніж у їх однолітків з групи порівняння (в середньому на 34,9%). Зміни частоти дихання в стані спокою мали тенденцію до покращення, але в жодній з досліджуваних груп вони не підтвердилися статистично ($p > 0,05$).

Це погоджується з численними даними наукової літератури [5, 19] про те, що частота дихання в більшій мірі зумовлена закономірностями онтогенезу, ніж зовнішніми впливами.

Найбільш позитивні зміни незалежно від статі та змісту програм занять відбулися в пробах Штанге і Генча, але у дітей основної групи вони склали в середньому 138,9%, а у їхніх однолітків з групи порівняння – 74,1%. Отримані нами емпіричні дані досліджуваного контингенту дітей відповідали віковим нормам [39, 187 та ін.].

Значні позитивні зміни (від 5,7 до 29,4%) відбулися також в частоті серцевих скорочень та ЖЄЛ. При цьому вони були майже у два рази вищими у дітей основної групи (13,4 та 28,8% відповідно), ніж у дітей групи порівняння (7,7 та 15,3% відповідно). Це підтверджує результати досліджень численних фахівців щодо сприятливого впливу занять плаванням на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем [27, 39, 189, 218 та ін.].

Міжгрупове порівняння функціонального стану дітей досліджуваних груп по закінченню педагогічного експерименту засвідчило тотальну достовірну ($p \leq 0,05 - 0,01$) перевагу в чотирьох із п'яти його показниках хлопців і дівчат основної групи, які займалися за авторською програмою плавання з пріоритетним застосуванням підібраних та спеціально розроблених автором рухливих ігор, над їхніми однолітками з групи порівняння, які займалися за порівняльною програмою плавання дошкільного навчального закладу №31 м. Львова.

Позитивні внутрішньогрупові зміни частоти дихання, як вже відзначалося, не були достовірними за час педагогічного експерименту у хлопців і дівчат групи порівняння (3,7 і 3,5% відповідно) вони були більш виражені ніж у хлопців (2,2%) і дівчат (1,1%) основної групи. При цьому міжгрупові розбіжності між хлопцями не підтвердилися статистично ($p > 0,05$), а між дівчатами були на користь групи порівняння ($p \leq 0,05$). Низькі, порівняно з іншими показниками функціонального стану дітей

молодшого дошкільного віку, позитивні зміни частоти дихання та відсутність достовірних розбіжностей за цим показником між хлопцями експериментальних груп дозволяють зробити припущення, що зазначені зміни зумовлені не впливами занять плаванням за експериментальними програмами, а гетерохронністю розвитку організму зазначених дівчат [10, 15, 19, 162 та ін.].

Отримані дані підтверджують та доповнюють наукові дані [23, 28, 35, 45, та ін.] щодо доцільності широкого застосування рухливих ігор в заняттях дошкільників фізичними вправами взагалі та плаванням зокрема.

Результати педагогічного експерименту переконливо засвідчили, що застосування упродовж всієї основної частини кожного зі 72-ох занять рухливих ігор сприяли достовірно ($p \leq 0,05$ і вище) більш вираженому зростанню показників функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку.

За показниками фізичної підготовленості до початку педагогічного експерименту також не було достовірних розбіжностей ($p > 0,05$).

За час педагогічного експерименту у хлопців основної групи відбулись достовірні зміни всіх восьми показників фізичної підготовленості (в середньому на 47,6%) з високим рівнем достовірності ($p \leq 0,01$ і вище). Аналогічні достовірні ($p \leq 0,05$ і вище) позитивні зміни (в середньому на 39,4%) відбулися і в дівчат основної групи, але в семи з восьми показниках фізичної підготовленості.

Високий приріст у дівчат основної групи спостерігався і в рівні розвитку координаційних якостей (45,5%), але внаслідок низької однорідності досліджування (SD близько $0,5 \bar{X}$), він не підтвердився статистично ($p > 0,05$).

У хлопців групи порівняння достовірно ($p \leq 0,05$ і вище) – лише чотири показники фізичної підготовленості з восьми. Загальний середньостатистичний приріст показників фізичної підготовленості склав 30,1%. У дівчат цієї групи достовірно ($p \leq 0,05 - 0,01$) зросли п'ять

показників фізичної підготовленості з восьми. Проте два з восьми показників фізичної підготовленості (гнучкість та координація рухів у підкиданні та ловінні м'яча) різко погіршилися (на 22,4 та 17,9% відповідно). Ці зміни статистично не підтвердилися ($p > 0,05$) внаслідок низької однорідності групи. Статистично не підтвердилися і позитивні зміни в рівні розвитку сили кисті ($p > 0,05$). Середньостатистичний приріст показників фізичної підготовленості склав 13,4%.

Найвищі темпи приросту (в середньому 86,0%) незалежно від статі та змістовного наповнення програм спостерігалися в рівні розвитку координаційних якостей. Це погоджується з фундаментальними науковими даними про те, що діти можуть досягати показників рухової координації дорослих людей [13]. Високі середньостатистичні темпи приросту (від 14,8 до 33,4%) ми також зафіксували в рівні розвитку частоти рухів необтяженою кінцівкою, сили кисті та швидкісно-силових якостей, що погоджується з фундаментальними працями з теорії розвитку фізичних якостей [14, 43, 104, 120 та ін.].

Міжгрупове порівняння стану фізичної підготовленості по закінченні педагогічного експерименту виявило тотальну перевагу хлопців основної групи над своїми однолітками із групи порівняння ($p \leq 0,05 - 0,01$). Лише в рівні розвитку сили провідної руки їх перевага статистично не підтвердилася ($p > 0,05$).

Порівняння показників фізичної підготовленості дівчат основної та порівняльної групи по закінченні педагогічного експерименту також показало, що результати перших у всіх тестових вправах стали вищими ніж у других. При цьому в чотирьох з них (частота рухів кистю, гнучкість, спритність у «човниковому бігові» 3 по 5м та координація рухів у підкиданні та ловінні м'яча) перевага дівчат основної групи була статистично достовірна ($p \leq 0,05 - 0,01$). В рівні розвитку інших фізичних якостей перевага дівчат основної групи над своїми однолітками з групи порівняння коливалася в межах від 4,5% (швидкість бігу) до 8,1% (сила

провідної руки).

Отже, по завершенні педагогічного експерименту дошкільники основної групи покращили сумарний середньостатистичний рівень фізичної підготовленості на 43,5%, а групи порівняння – лише на 22,3%.

Результати наших досліджень доповнюють наукові дані С. Г. Гавришко [47], А. Касьян [87], Н. Кулик, Т. Лоза [111] щодо стану фізичної підготовленості дітей 3-4 річного віку.

Отримані нами дані підтверджують висновки Є. М. Вавілової [30], Е. С. Вільчковського [42], О. Г. Лахно [115], Н. С. Маляр [130], Н. О. Ноткіної [149], Н. Є. Пангелової [152], А. В. Полякової [162] про гетерохронність темпів природного прогресування фізичних здібностей у різні періоди розвитку організму.

Слід наголосити, що зазначена перевага дітей основної групи була досягнута не за рахунок зростання кількісних параметрів фізичних навантажень, а шляхом змістовного наповнення основної частини занять рухливими іграми у воді.

Таким чином, результати порівняльного педагогічного експерименту за участі дітей молодшого дошкільного віку переконливо показали більш виражену ефективність фізкультурно-оздоровчих занять плаванням із застосуванням рухливих ігор у воді упродовж всієї основної частини цих занять у порівнянні з аналогічними заняттями за програмою ДНЗ №31, яка передбачала поєднання в основній частині занять вивчення елементів техніки плавання (65%) та ігрової вправи (35%).

Отже, у результаті проведеного нами дослідження було встановлено дані трьох ступенів новизни

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.

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

– **доведено** 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 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.

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 упродовж 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.

ПОСИЛАННЯ

1. Автоматический расчет U-критерия Вилкоксона [Интернет]. 2001 [цитировано 2017 Июнь 10]. – Доступно на: <http://www.psychol-ok.ru/statistics/wilcoxon/>
2. Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни [Интернет]. 2001 [цитировано 2017 Июнь 10]. – Доступно на: <http://www.psychol-ok.ru/statistics/mann-whitney/>
3. Аганянц ЕК, Бердичевская ЕМ, Демидова ЕВ. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей. учеб. пособие. Краснодар: КГАФК;1999. 72 с.
4. Альошина АІ. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді в процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки; 2015. 368 с.
5. Антонік ВІ, Антонік ІП, Андріанов ВС. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури; 2009. 336 с.
6. Антропова МВ, Кольцова ММ. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем детей дошкольного возраста. Москва: Педагогика; 1983. 160 с.
7. Апанасенко ГЛ, Попова А. Медицинская валеология. Ростов-на-Дону: Феникс; 2000. 248 с.
8. Апанасенко ГЛ. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровья; 1985. 80 с.
9. Апанасенко ГЛ. Проблемы управления здоровьем человека. Наука в олимпийском спорте. 1999: 56–60.
10. Аршавский ИА. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. Москва: Наука; 1982. 282 с.

11. Балацька ЛВ. Організаційно-методичні основи покращення моторної функції дітей 3–5 років у процесі фізичного виховання [дисертація]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2012. 254 с.
12. Балацька ЛВ. Організаційно-методичні основи покращення моторної функції дітей 3–5 років у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2013. 20 с.
13. Бальсевич ВК. Онтокінезиологія человека. Москва: Теория и практика физической культуры; 2000. 275 с.
14. Бальсевич ВК. Исследование локомоторной функции в постнатальном онтогенезе человека (5–65 лет) [автореферат]. Москва; 1971. 38 с.
15. Безруких ММ, Сонькин ВД, Фарбер ДА. Возрастная физиология: физиология развития ребенка. Москва: Академия; 2008. 416 с.
16. Безруких ММ, Фарбер ДА. Физиология развития ребёнка: теоретические и прикладные аспекты. Москва: Образование от А до Я; 2000. 319 с.
17. Білан ОІ, Возна ЛМ, Максименко ОЛ, та ін. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». Тернопіль: Мандрівець; 2013. 264 с.
18. Білітюк СА. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) [дисертація]. Луцьк. Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки; 2006. 227 с.
19. Бобрицька ВІ. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна: навч.-метод. посіб. Київ: Професіонал; 2004. 80 с.
20. Богущ АМ, Беленька ГВ, Богініч ОЛ, та ін. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). Київ; 2012. 30 с.
21. Большакова ИА. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. Москва: Аркти; 2005. 24 с.

22. Бронніков ПВ. Оздоровча фізкультура при захворюваннях опорно-рухового апарату [Інтернет]. 2009 [цитовано 2015 Груд. 7]. Доступно на: <5ballov.ru/ozdorovitel'naya-fizkyltyra-pri-zabolevaniyah-oporno-dvigatel'nogo-apparata.htm
23. Бужина ІВ, Дікалова ОО, Гричик ДВ. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню [Інтернет]. 2013 [цитовано 2015 Груд. 7]. Доступно на: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
24. Булгакова НЖ. Игры в воде, на воде, под водой. Москва: Физкультура и спорт; 2001. 128 с.
25. Булгакова НЖ. Учите детей плавать. Москва: Физкультура и спорт; 1977.
26. Булгакова НЖ. Игры и развлечения на воде. Москва: Физкультура и спорт; 1980. 32 с.
27. Бурова А. Фізвиховання дошкільнят: сучасний стан і вимоги. Дошкільне виховання. 2010; 7: 11–4.
28. Былеева НВ, Коротков ИМ. Подвижные игры. Москва: Физкультура и спорт; 1982. 224 с.
29. Вавилова ЕН. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Москва: Просвещение; 1981. 98 с.
30. Василина МВ. Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку [Інтернет]. 2016 [цитовано 2017 Січ. 23]. Доступно на: <http://www.elar.ippo.edu.te.ua>
31. Васильев ВС. Обучение детей плаванию. Москва: Физкультура и спорт; 1989. 96 с.
32. Васильев В, Никитский В. Обучение детей плаванию. Москва: Физкультура и спорт; 1973. 240 с.
33. Васильева МА, редактор. Программа воспитания и обучения в детском саду. Москва: Просвещение; 2005. 189 с.
34. Велитченко ВК. Как научиться плавать. Москва: Терра-Спорт; 2000. 96 с.

35. Веселова ІМ, Чумак МЮ. Методика проведення рухливих ігор під час початкового навчання плаванню [Інтернет]. 2014 [цитовано 2015 Вер. 2]. Доступно на: <http://eir.nuos.edu.ua>
36. Ветошкина ЕА, Ключникова АН. Повышение уровня физического состояния детей 5–7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости: монографія. Хабаровск: ДВГАФК; 2009. 144 с.
37. Викулов АД, Бутин ИМ. Развитие физических способностей детей: книга для малышей и их родителей. Ярославль: Гринго; 1996. 176 с.
38. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ, Шевченко ЮМ. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець; 2011. 128 с.
39. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець; 2011. 128 с.
40. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Вид. 3-тє, стер. Суми: Університетська книга; 2017. 428 с.
41. Вільчковський ЕС. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ: ІЗМН; 1998. 64 с.
42. Вільчковський ЕС. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Львів: ВНТЛ; 1998. 336 с.
43. Волков ЛВ. Физические способности детей и подростков. Киев: 1981. 120 с.
44. Воронова ЕК. Программа обучения плаванию в детском саду. Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС; 2003. 80 с.
45. Выготский ЛС. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. Вопросы психологии. 1966; 6: 74–75.

46. Выготский ЛС. Психология развития ребёнка. Москва: ЭКСМО; 2003. 507 с.
47. Гавришко СГ. Оцінка рівня фізичної підготовленості дівчаток 4–6 років. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2005; 20, с. 19–27.
48. Гавришко СГ. Порівняльна характеристика рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 4–6 років. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; 2008; 3, с. 49–52.
49. Галаманжук ЛЛ, Єдинак ГА, Балацька ЛВ, Кубай ГВ Динаміка показників фізичного стану дітей у період 3–6 років. Молодий вчений. 2017; 3. 143–146.
50. Галанов АС. Игры, которые лечат: для родителей от 1 до 3. Москва: ТЦ Сфера; 2001. 93 с.
51. Галанов ОС. Психічний і фізичний розвиток дитини від трьох до п'яти років: посіб. для працівників дошкільних освітніх закладів і батьків. Харків: Ранок; 2009. 96 с.
52. Ганчар ІЛ. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса: Друк; 2006. 696 с.
53. Герасимова ЮС. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр [диссертация]. Санкт-Петербург; 2009. 290 с.
54. Глазирін ІД. Плавання: навч. посіб. Київ: Кондор; 2006. 502 с.
55. Глазырин ИД, Лопатик ТА. Физическая культура: учеб. пособие для уч-ся 3 кл. общеобразоват. учреждений. Москва: ВЛАДОС; 2003. 128 с.

56. Глазырина ЛД, Овсянкин ВА. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений Москва: ВЛАДОС; 2005. 175 с.

57. Глазырина ЛД. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования: пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: ВЛАДОС; 2004. 143 с.

58. Гозак СВ. Удосконалення гігієнічних принципів формування здоров'язберігаючих технологій організації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах [автореферат]. Київ: ДУ „Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України”. 2014. 42 с.

59. Гриньків МЯ, Вовканич ЛС, Музика ФВ. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2015. 304 с.

60. Давиденко ОВ, Семененко ВП, Фандікова ЛО. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон; 2003. 144 с.

61. Давиденко ДН. Основы здорового образа жизни человека. Вестник Балтийской академии. 1996; 9: 15–23.

62. Деделюк НА, Чеханюк ЛО. Сучасні підходи до оздоровлення дітей [Інтернет]. 2014 [цитовано 2015 Січ. 17]. Доступно на: <http://www.sport.eenu.edu.ua>

63. Денисенко НФ. Навчаємо оздоровчих технологій. Дошкільне виховання. 2010; 1: 14–17.

64. Джурінська СМ. Особливості фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку м. Києва [дисертація]. Київ; 2008. 23 с.

65. Дмитренко ТИ. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста: метод. пособие. Киев: Рад. школа; 1983. 112 с.

66. Дорожнова КП. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка. Москва: Медицина; 2010. 160 с.

67. Дошкольное образование [Интернет]. 2014 [цитировано 2016 Июль 25]. Доступно на :<https://pedportal.net>
68. Дубовик МС, Короп ЮА. Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию: пособие для учителя. Киев: Рад. шк.; 1991.
69. Дукальский ВВ, Маряничева ЕГ. Игры на воде при обучении детей плаванию. Краснодар; 1990.
70. Дуткевич ТВ. Дошкільна психологія (курс лекцій і практикум): навч. посіб. Кам'янець-Подільський; 2006. 320 с.
71. Егоров ББ. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн, фитобар, сауна: метод. пособие. Москва: ГНОМ и Д; 2004. 160 с.
72. Еремеева ЛФ. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие. Санкт-Петербург: Детство–ПРЕСС; 2005. 112 с.
73. Єфименко ММ. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль: Мандрівець; 2014. 52 с.
74. Заброцький ММ. Вікова психологія: навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. Київ: МАУП; 2002. 104 с.
75. Закон про дошкільну освіту: Закон України 2001 № 49.
76. Запорожец АВ. Проблемы дошкольной игры и руководство его в воспитательных целях. В: Игра и ее роль в развитии ребенка дошкольного возраста. Москва; 1978, с. 3–7.
77. Жук АА, Бондарь ЕМ. Влияние занятий фитнесом на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів, 2014; 118, с. 114–117.
78. Звізда ІС, Звізда ММ. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плаванням: метод. посіб. Чернівці: ЧНУ; 2002. 63 с.
79. Зимонина ВН. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего,

комунікативного, акуратного. В: Расту здоровим: програм.-метод. посіб. для педагогов дошк. учреждений. Москва: ВЛАДОС; 2004. 304 с.

80. Зонкович ГД. Програма обучения плаванню [Интернет]. 2013 [цитировано 2016 Апр. 23]. Доступно на : <https://zddou25.edumsko.ru>

81. Іванова Л, Єрмолова В. Оздоровчі заняття у воді. Здоров'я та фізична культура. 2007; 13(4): 14–6, 26.

82. Казаковцева ТС. Обучение плаванню детей дошкольного возраста в условиях детского сада с крытым плавательным бассейном: метод. реком. Киров; 1984. 40 с.

83. Калуська ЛВ, Калуський ЗВ, Гуменюк ММ. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець; 2008. 184 с.

84. Калуська ЛВ. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей раннього віку «Соняшник». Тернопіль: Мандрівець; 2013. 83 с.

85. Кардамонова НН. Плавание: лечение и спорт. Ростов на Дону: Феникс; 2001. 320 с.

86. Карпенко ЕН, Короткова ТП, Кошкодан ЕН. Плавание: игровой метод обучения. Москва: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство; 2006. 48 с.

87. Касьян А. Структура рухової підготовленості хлопчиків 4–6 років [Интернет]. 2001 [цитовано 2017 Трав. 21] Доступно на: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/20054/tom4/01_kasjn_147.DO
С

88. Кашуба ВА, Бондар ОМ. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010; 2: 139–42.

89. Квашніна ЛВ. Стислий довідник педіатра. Київ; 2015. 76 с.

90. Кізло Н, Павлів І, Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню: навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогоб. держ. пед. ун-ту; 2013. 98 с.
91. Козина ЖЛ, Козин ВЮ. Чудо природы. Динамическая гимнастика и плавание для самых маленьких. Харьков: ХНПУ; 2005. 32 с.
92. Козіброда ЛВ. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я [дисертація]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2006. 156 с.
93. Козіна ЖЛ, Лахно ОГ, Москалець ТВ. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 8: 84–9.
94. Копилов ПІ. Аналіз методик здоров'яформування навчання плавання молодших школярів [Інтернет]. 2016 [цитовано 2016 Груд. 7]. Доступно на: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
95. Кононко ОЛ, редактор. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». 3-є вид., випр. Київ. Світич; 2009. 430 с.
96. Кононко ОЛ, упорядник. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: у 2 ч. Київ: МЦФЕР-Україна, 2014; Частина 1. 150 с.
97. Конох ОЄ. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя. 2009; 2:60–9.
98. Кот НА. Фізична готовність дитини до школи, як умова її успішної адаптації до шкільного навчання [Інтернет]. 2013 [цитовано 2016 Квіт. 11]. Доступно на: <http://virtkafedra.ucoz.ua>
99. Котляров АД. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей дошкольного возраста [автореферат]. Омск; 1989. 19 с.
100. Кочерга ОР. Психофізіологія дітей 4–5 років. Київ: Шк. світ; 2007. 128 с.

101. Крошка СА, Матліна ОВ. Використання оздоровчих технологій в аспекті валеологічного виховання дітей дошкільного віку. Еколого-валеологічне виховання дітей дошкільного віку в сучасному освітньому просторі: матер. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. Суми: Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка; 2015, с. 201 –6.
102. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ, Імас ТВ. Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді [Інтернет]. 2015 [цитовано 2016 Квіт. 11]. Доступно на: <http://esnuir.eenu.edu.ua>
103. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник: в 2-х т. Київ: Олімп. літ.; 2017. Том 2. 368 с.
104. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник: в 2-х т. Київ: Олімп. літ.; 2017. Том 1. 392 с.
105. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. літ.; 2011. 224 с.
106. Круцевич ТЮ, Пангелова НЕ. Педагогічні умови сполученого розвитку фізичних і моральних якостей дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання [Інтернет]. 2015 [цитовано 2016 Квіт. 11]. Доступно на: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua>
107. Кряж ВИ, Гужаловсий АА, Ворсин ЕН, и др. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов. Минск: Минобразование РБ, БелНИИ образования; 1991. 53 с.
108. Кряжева НЛ. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития; 1996. 208 с.
109. Кузнецов ПИ, Перешивко НС. Гигиена воды плавательных бассейнов. Омск; 1992. 19 с.

110. Кулик НА. Аналіз інноваційних підходів у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку [Інтернет]. 2015 [цитовано 2016 Трав. 12]. Доступно на: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2015_6_4.
111. Кулик НА. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2014; 118, с. 162–4.
112. Курамшин ЮФ. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Советский спорт; 2003. 464 с.
113. Лазарева ОБ. Об успешной инклюзии детей с ограниченными возможностями здоровья. Дошкольное воспитание. 2012; 9: 47–50.
114. Лайзане СЯ. Физическая культура для младшего школьного возраста: учеб. пособие. Москва: Просвещение; 1978. 160 с.
115. Лахно ОГ. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя [дисертація]. Київ; 2013. 301 с.
116. Лахно ОГ. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту; 2013. 21 с.
117. Левин Г. Плавайте с малышами. Москва: Просвещение; 1991. 212 с.
118. Лесгафт ПФ. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: избр. пед. соч. Москва; 1952. Том 2. 216 с.
119. Лесько ОМ. Організаційно-методичні основи використання рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів із затримкою психічного розвитку [автореферат]. Львів; 2004. 23 с.
120. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. для фізкультурних вузів. Львів: Штабар; 1997. 207 с.
121. Линець М, Назаркевич Л. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням

рухливих ігор у воді. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017; 1(27):32–4.

122. Лопухин ВЯ. Адаптация человека при обучении плаванию: лекция для слуш. ф-та усоверш. Москва: ГЦОЛИФК;1981. 23 с.

123. Лопухин ВЯ. Пятьсот статей по плаванию в журналах «Теория и практика физической культуры». Теория и практика физической культуры. 1995; 11: 24, 37–8.

124. Лущик ІВ. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя: метод. посіб. Київ: Основа; 2007. 208 с.

125. Лущик ІВ. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків: Освіта; 2011. 126 с.

126. Лущик ІВ. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Основа; Тріада+; 2008. 110 с.

127. Ляшенко АМ, Делова ІО. До питання про методику навчання плаванню. Теорія та практика фізичного виховання. 2004; 3:33–35.

128. Ляшенко АМ, Делова ІО, Колонтаєвська ОО, Шевченко ЗМ. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання». Теорія і методика фізичного виховання. 2012; 7:19–31.

129. Малахов СВ. Индивидуализация обучения плаванию детей 4–5 лет на основе метода полифункционального показа [автореферат]. Минск; 2017. 22 с.

130. Маляр НС. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку [автореферат]. Львів; 2014. 20 с.

131. Мартынова ЛВ, Попкова ТН. Игры и развлечения на воде. Москва: Педагогическое общество России; 2006. 96 с.

132. Марушко ЮВ, Гищак ТВ, Марушко ТВ. Практичний довідник педіатра, лікаря загальної практики – сімейної медицини: навч. посіб. Київ – Хмельницький; 2014. 172 с.

133. Москаленко НВ, Полякова АВ. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят. Харків: Фізична культура, спорт та здоров'я; 2014, с. 39–42.

134. Москаленко НВ, Анастасьєва ЗВ, Сичова ТВ, Лапшина НГ. Дошкільне фізичне виховання дітей: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Дніпро: Інновація; 2011. 143 с.

135. Москаленко НВ. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 124–128.

136. Мосунов ДФ. Как преодолеть водобоязнь. Санкт-Петербург: ПЛАВИН; 1998. 35 с.

137. Мухина ЕА. Обучение плаванию детей 7–10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками [диссертация]. Малаховка; 1999. 156 с.

138. Мухортова ЕЮ. Обучение плаванию малышей. Москва: Физкультура и спорт; 2008. 112 с.

139. Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез. доп. Львів; 2017; 21, с. 62.

140. Назаркевич ЛІ. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 3К9(91), с.70–73.

141. Назаркевич ЛІ, Линець ММ. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. Спортивна наука України. [Інтернет]. 2017; 4(80): 15–22. – Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/625/0>

142. Назаркевич ЛІ. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; ЗК1(70), с. 113–5.

143. Назаркевич ЛІ. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; ЗК(84), с. 306–8.

144. Назаркевич ЛІ. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017; 143, с. 189–92.

145. Никитский БН. Плавание. Москва: Просвещение; 1967. 296 с.

146. Науменко ІІІ. Програма з плавання для дітей дошкільного віку [Інтернет]. 2013 [цитовано 2016 Трав. 12]. Доступно на: <http://dsrusalochka.ru>

147. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста [Інтернет]. 2014 [цитировано 2016 Июнь 26]. Доступно на: <http://dslib.net>

148. Носарчук ЛМ, Розпутняк БД, Савчук СА. Плавання: навч.-метод. посіб. Луцьк: Луц. нац. техн. ун-т; 2011. 139 с.

149. Ноткина НА. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. Санкт-Петербург: Питер; 2006. 143 с.

150. Осокина ТИ, Тимофеева ЕА, Богина ТЛ. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей дет. сада и родителей. Москва: Просвещение; 1991 159 с.

151. Осокина ТИ. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя дет. сада. 3-е изд., дораб. и доп. Москва: Просвещение; 1985. 80 с.

152. Пангелова НЄ. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: монографія. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич ОМ.; 2013. 432 с.

153. Пангелова НЄ. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2014. 39 с.

154. Пангелова НЄ. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Нац. ун-тет фіз. вих. і спорту; 2014. 445 с.

155. Парфенов ВА. Плавание. Киев: Вища школа; 1978. 288 с.

156. Пасічник ВМ. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів [дисертація]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2014. 295 с.

157. Петрова НЛ, Баранов ВА. Обучение детей плаванию обучения в раннем возрасте: учеб.-метод. пособие. Москва: Советский спорт; 2006. 109 с.

158. Пінчук Н, Самійленко В, Сенчук Л, Качан В. Історичний феномен формування здорового способу життя. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця: Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського; 2015;19(1); с. 346–351.

159. Пищикова НГ. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники. Москва: Скрипторий; 2008. 128 с.

160. Плохій ЗП. Малятко: програма виховання дітей дошкільного віку. 2-ге вид., доопр. і допов. Київ: Пед. думка; 1999. 286 с

161. Полатайко ЮО. Плавання. Івано-Франківськ: Плай; 2005. 260 с.

162. Полякова АВ. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3–4 років у дошкільних закладах різного типу [дисертація]. Дніпропетровськ; 2015. 273 с.

163. Пороцкая ТИ. Работа воспитателя вспомогательной школы: книга для воспитателей. Москва: Просвещение; 1984. 176 с.
164. Приступа Є, Слімаковський О, Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика: навч. посіб. Дрогобич: Вимір; 1999. 449 с.
165. Приступа ЄН, Петришин ЮВ, Виноградський БА, Петрина РЛ, Пасічник ВМ. Дидактичні ігри з м'ячами: навч. посіб. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2014. 206 с.
166. Прищепа ИМ. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие. Минск: Новое знание; 2006. 416 с.
167. Проскура ОВ. Оновлення програми "ДИТИНА". Дитячий садок: управління. 2010; 3(17): 14–6, 17–8.
168. Протченко ТА, Семенов ЮА. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособие. Москва: Айрис-пресс; 2003. 80 с.
169. Раевский РТ, Петелкаки ВФ. Плавание: учеб. пособие. Одесса: Наука и техника; 2005. 324 с.
170. Різниченко І. Навчаємо дошкільників плавати. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2009; 8: 63–9.
171. Розторгуй М, Назаревич Л. Теоретическое обоснование использования подвижных игр в физкультурно-оздоровительных занятиях по плаванию для детей младшего дошкольного возраста. В: Povestca Lazari, redactor. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Chișinău: USEFS; 2014, p. 435 –8.
172. Рунова МО. Рухова активність дитини в дитячому садку: посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів, студентів. Харків: Ранок; 2007. 192 с.
173. Рунова МА. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособ. для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов. Москва: Мозаика-Синтез; 2011. 256 с.

174. Рыбак МВ, Глушкова ГВ, Поташова ГН. Раз, два, три, плыви: метод. пособие. для дошкольных образовательных учреждений. Москва: Обруч; 2011. 204 с.

175. Савченко МІ. Плавання: навч.-метод. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання. Кіровоград; 2004. 272 с.

176. Сагунова І. Вікова динаміка морфофункціонального стану і фізичної підготовленості дошкільників 4–6 років. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2010; 14; 2, с. 210–4.

177. Семеляк НВ. Безпека життєдіяльності дошкільників (пам'ятка для батьків) [Інтернет]. 2016 [цитовано 2016 Трав. 12]. Доступно на: <http://elar.ippro.edu.te.ua>

178. Семенов ЮА. Навык плавания каждому. Москва: Физкультура и спорт; 1983. 144 с.

179. Силантьев ДО. Коррекция физического развития слабовидящих детей средствами плавания [дисертація]. Київ; 2001. 273 с.

180. Симон ЛЗ. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста [Інтернет] 2008 [цитировано 2016 Авг. 30]. Доступно на: <http://junost.ucoz.ru>

181. Скалій ОВ. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) [дисертація]. Тернопіль: Тернопільський держ. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка; 2002. 179 с.

182. Соколова МГ. Плавание и здоровье малыша. Ростов на Дону: Феникс; 2007.

183. Стародубцева ИВ. Интеллектуализация физического воспитания: состояние, проблемы, перспективы. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010; 1: 5–7.

184. Степаненкова ЭЯ. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. 2-е изд., испр. Москва: Академия; 2006. 368 с.
185. Сухар ВЛ. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи. Харків: Ранок; 2012. 176 с.
186. Сухар ВЛ. Пограйся зі мною. 5–6 років: розвивальні ігри та вправи. Харків: Ранок; 2009. 176 с.
187. Тарасова ТА. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод. реком. для руководителей и педагогов ДОУ. Москва: Сфера; 2006. 176 с.
188. Тимофеева ЕА. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста. Москва: Просвещение; 1986. 79 с.
189. Ткач ЕМ. Плавання. Початкове навчання: метод. посіб. Чернігів: ЧДПУ; 2006. 142 с.
190. Ткач МН, Коноваленко ВІ. Застосування рухливих ігор та ігрових вправ у початковому навчанні плаванню дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: метод. посіб. Чернігів: ЧДПУ; 2004. 86 с.
191. Тупчий НО. Режимы рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану [автореферат]. Київ; 2001. 23 с.
192. Тупчий НО. Режимы рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану [дисертація]. Київ. 2001.
193. Усова АП. Роль игры в воспитании детей: метод. реком. Москва: Просвещение; 1976. 96 с.
194. Федоренко ВІ, Кіцула ЛМ. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку м.Львова та сільської місцевості Львівської області. Гігієна населених місць. 2015;66:203–9.
195. Ференц Ю. Використання ігрового та змагального методу на заняттях плавання з початківцями. Тернопіль: Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка; 2013, с. 155–8.

196. Физическое воспитание в детском саду [Интернет]. 2014 [цитировано 2016 Июль 15]. Доступно на: <http://www.maaam.ru/detskijasad/>
197. Фирсов ЗП. Плавать раньше, чем ходить. Москва: Физкультура и спорт; 1980. 143 с.
198. Хрипко ІВ. Аналіз мотивації молодших школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Чернівці, 2016. с.109-11
199. Хрипко ІВ. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів [автореферат]. Київ, 2012. 21 с.
200. Хрипко ІВ. Гендерні особливості фізичного виховання молодших школярів. Запоріжжя, 2016. – С.136-137
201. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ОВС; 2008. 406 с.
202. Цьось АВ, Дубогай ОД. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк; 2017. 324 с.
203. Чекан В. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку дітей старшого дошкільного віку. В: Матеріали студент. наук.-практ. конф. Переяслав-Хмельницький; 2001, с. 115–8.
204. Черняев ЭГ, Чепелев ВИ. Учите детей плавать. Киев; 1984. 80 с.
205. Шавель Х, Михаць Т, Свистун Ю. Вплив рухливих ігор на функціональні можливості організму дітей середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:230–4.
206. Шапкова ЛВ. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС; 2005. 160 с.
207. Шаповалов ВП. Плавання: підр. для студ. ін-тів фіз. культури. Дніпропетровськ: Січ; 1994. 396 с.
208. Шарманова СБ, Федоров АИ. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009; 4: 51–4.

209. Швецов АГ. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях: в помощь врачам, мед. и пед. работникам дошкольных учреждений. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС; 2009. 174 с.
210. Шебанов В. Ребенок боится воды. Москва: Пр-ние; 1998. 80 с.
211. Шебеко ВН. Физическое воспитание дошкольников. Москва: Академия; 2000. 176 с.
212. Шейко ЛВ. Взаимосвязь и различия спортивного, рекреативного и оздоровительного плавания [Интернет]. 2014 [цитировано 2015 Июнь 26]. Доступно на: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua>
213. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2004. Частина 1. 272 с.
214. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2004. Частина 2. 247 с.
215. Шлапаченко ОА. Корекція рухової активності та пізнавальних процесів у дітей 5–8 років з ДЦП в умовах санаторно-курортного лікування з використанням рухливих ігор [дисертація]. Львів 2008. 22 с.
216. Шмерко ОВ. Обучение элементам синхронного плавания. Ребенок в детском саду. 2007; 5: 20–2.
217. Шульга ЛМ. Плавання: методика навчання: навч. посіб. Київ: Олімп. літ.; 2012. 216 с.
218. Шульга ЛМ. Оздоровче плавання: навч. посіб. Київ: Олімп. літ.; 2008. 232 с.
219. Щелканова ЕА. Рабочая программа обучения плаванию в детском саду [Интернет] 2013 [цитировано 2015 Июль 7]. Доступно на: <https://nsportal.ru/>.
220. Яценко ТВ. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку: метод. посіб. Кременчук; 2011. 86 с.

221. Bar-Or. A commentary to children and fitness: A public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1997; 58: 304-7.
222. Bettsworth M. Teaching swimming to young children. London; 1980. 104 p.
223. Bory E. Teach your child to swim: an instructional guide to the basics of swimming. New York; 1993. 142 p.
224. Bouchard C, Blair SN, Haskell WL. Physical activity and health. Champaign: Human Kinetics; 2007. 410 p.
225. Dishman RK, Washburn RA, Heath GW. Physical activity epidemiology. Champaign: Human Kinetics; 2004. 468 p.
226. Hines EW. Fitness swimming. Human Kinetics; 1999. 185 p.
227. Hopper C, Fisher B, Munoz KD. Physical activity and nutrition for health. Champaign: Human Kinetics; 2008. 374 p.
228. Iivonen S, Sakslanti A, Nissinen K. The development of fundamental motor skills of four to five year old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum. *Journal: Early Child Development and Care*. 2011; 181(3): 335 –43.
229. Kendall MG. Rank Correlation Methods. 4th ed. London: Charles Griffin; 1970.
230. Krucevicz T, Bezwerchnia G. Rekreacja w kulturze fizycznej roznych grup społecznych. Lublin: Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno – Przyrodniczej im. W. Pola; 2013. 326 s.
231. Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth maturation and physical activity. Champaign: Human Kinetics; 2004. 256 p.
232. Malina R, Bouchard C. Youth, motivation, and physical activity. Illinois. Champaign: Human Kinetics Books; 1991. 464 p.
233. McKenzie JF, Neiger BL, Thackeray R. Planning, implementing and evaluating health promotion programs: a primer. In: 8-th ed. Conference, September 14–18. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings; 2009, p. 123—7.

234. Obeng CS. Physical Activity Lessons in Preschools. *Journal of Research in Childhood Education*. 2009; 24(1): 50–9.
235. Pangrazi RP. Dynamic physical education curriculum guide: lesson plans for implementation. In: 15-th ed. San Francisco: Benjamin Cummings; 2007. 334 p.
236. Thomas DG. Teaching swimming: steps to success. Champaign; 1989. 154 p.
237. Tlaskal P. Evaluation of the nutrition status of infants in hospital practice (anthropometric). *Cesk. Pediatr.* 1988; 43, 8: 462–8.
238. Van Praag E. Development of anaerobic function during childhood and adolescence. *Pediatric Exercise Science*. 2000; 12: 150—73.
239. Wilczkowski E. Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym. Piotrkow Trybunalski; 2012. 286 p.
240. Wilmar TM, Costill DL. *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics; 1994. 549 p.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Линець М. Назаркевич Л. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді. Фізична активність, здоров'я і спорт, 1 (27), 2017. с. 32-44.

Внесок здобувача полягає у зборі емпіричних даних та їх статистичній обробці, інтерпретації результатів дослідження.

2. Назаркевич ЛЛ. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2017 Київ, 2017. ЗК 9 (91) с.70–73.

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

Внесок здобувача полягає у зборі емпіричних даних, їх статистичній обробці, інтерпретації результатів, підготовці публікації до друку.

4. Назаркевич ЛЛ. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2016. ЗК 1 (70), с.113–5.

5. Назаркевич ЛЛ. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2017. ЗК (84): 306–8.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Розторгуй М., Назаркевич Л. Теоретическое обоснование использования подвижных игр в физкультурно-оздоровительных занятиях по плаванию для детей младшего дошкольного возраста. Розторгуй М, Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice col. red.: Povestea Lazari et al.. Chișinău : USEFS. 2014; 435 –8. (листопад 2014р.).

Внесок здобувача полягає у 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. В: Молода спортивна наука України. Тези доп. Львів; 2017. 21, с. 62.

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику
роботи ДНЗ №31

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно теми 3.8. " Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення" (№ Держреєстрації 0111U006470) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства сім'ї, молоді та спорту України на 2011-2015 рр. за період з 01.09.2015 по 30.05.2017 року виконавець часткової теми «Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку» аспірант Назаркевич Л.І. внесла такі рекомендації:

| Назва пропозиції та її коротка характеристика | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання | Ефект від впровадження |
|--|---|---|
| Програма фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку (4 рік життя). | Вдосконалено структуру і зміст побудови фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Вперше використано рухливі ігри у воді протягом усієї основної частини заняття, визначено раціональну послідовність у відповідності до етапів навчання плаванню. Рекомендується до впровадження у роботу ДНЗ. | Застосування рухливих ігор у воді протягом усієї основної частини заняття дало на 46% вищий приріст фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку у порівнянні з традиційними заняттями, що передбачали поєднання в основній частині вправи для розучування техніки елементів плавання (65,0% часу) з рухливими іграми на воді (35,0% часу). |

Автор розробник
аспірант

Назаркевич Л.І.

Науковий керівник,
професор



Линець М. М.

Проректор з навчальної та
виховної роботи ЛДУФК

Музика Ф. В.

Проректор з науки та
зовнішніх зв'язків ЛДУФК

Вовканич А.С.

Представник закладу,
де відбулось впровадження:
Директор ДНЗ № 31



Якимів М.Р.

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику
роботи КНВК школи-садок №94

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно теми 3.8. " Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення" (№ Держреєстрації 0111U006470) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства сім'ї, молоді та спорту України на 2011-2015 рр. за період з 01.09.2015 по 30.05.2017 року виконавець часткової теми «Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку» аспірант Назаркевич Л.І. внесла такі рекомендації:

| Назва пропозиції та її коротка характеристика | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання | Ефект від впровадження |
|---|---|---|
| Програма фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку (4 рік життя). | Вдосконалено структуру і зміст побудови фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Вперше використано рухливі ігри у воді протягом усієї основної частини заняття, визначено раціональну послідовність у відповідності до етапів навчання плаванню. Рекомендується до впровадження у роботу ДНЗ. | Застосування рухливих ігор у воді протягом усієї основної частини заняття дало на 46% вищий приріст фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку у порівнянні з традиційними заняттями, що передбачали поєднання в основній частині вправи для розучування техніки елементів плавання (65,0% часу) з рухливими іграми на воді (35,0% часу). |

Автор розробник
аспірант



Назаркевич Л.І.

Науковий керівник,
професор



Линець М. М.

Проректор з навчальної та
виховної роботи ЛДУФК



Музика Ф. В.

Проректор з науки та
зовнішніх зв'язків ЛДУФК



Вовканич А.С.

Представник закладу,
де відбулось впровадження:
Директор КНВК
школи-садок № 94



Кісько І.І.

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес кафедри теорії фізичного виховання ЛДУФК

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою 3.8. " Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення " (№ Держреєстрації 0111U006470)Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства сім'ї, молоді та спорту України на 2011-2015 рр. за період з 01.09.2015 по 30.05.2017 року виконавець часткової теми «Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку» аспірант Назаркевич Л.І. внесла такі рекомендації:

| Назва пропозиції та її коротка характеристика | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання | Ефект від впровадження |
|--|--|--|
| Програма фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку (4 рік життя). | У розробленій програмі вдосконалено структуру і зміст побудови фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Визначено раціональну послідовність навчання плаванню з використанням рухливих ігор, у відповідності до етапів навчання плаванню. Рекомендується до впровадження у лекційний матеріал кафедри теорії фізичного виховання. | Покращення науково-методичного забезпечення навчального процесу. |

Автор розробник
аспірант
Науковий керівник,
Професор

Назаркевич Л.І.

Линець М. М.

Представники закладу, де відбулось впровадження:

Декан факультету фізичного виховання
Проректор з навчальної та виховної роботи ЛДУФК
Проректор з науки та зовнішніх зв'язків ЛДУФК
Зав.кафедри теорії фізичного виховання



Петрина Р. Л.

Музика Ф. В.

Вовканич А.С.

Боднар І.Р.

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у
навчальний процес кафедри водних та неолімпійських видів спорту
ЛДУФК

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою 3.8. " Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення " (№ Держреєстрації 0111U006470)Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства сім'ї, молоді та спорту України на 2011-2015 рр. за період з 01.09.2015 по 30.05.2017 року виконавець часткової теми «Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку» аспірант Назаркевич Л.І. внесла такі рекомендації:

| Назва пропозиції та її коротка характеристика | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання | Ефект від впровадження |
|--|---|--|
| Програма фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку (4 рік життя). | У розробленій програмі вдосконалено структуру і зміст побудови фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Визначено раціональну послідовність навчання плаванню з використанням рухливих ігор, у відповідності до етапів навчання плаванню. Рекомендується до впровадження у лекційний матеріал кафедри водних та неолімпійських видів спорту. | Покращення науково-методичного забезпечення навчального процесу. |

Автор розробник
аспірант
Науковий керівник,
Професор

Назаркевич Л.І.

Линець М. М.

Представники закладу, де відбулось впровадження:

Декан факультету фізичного виховання
Проректор з навчальної та виховної роботи ЛДУФК
Проректор з науки та зовнішніх зв'язків ЛДУФК
Зав.кафедри водних та неолімпійських видів спорту



Петрина Р. Л.

Музика Ф. В.

Вовканич А.С.

Чаплінський М. М.

Додаток В



Шановні колеги!
 Дослідження, в якому ми просимо Вас взяти участь, спрямоване на виявлення проблемного поля застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку. Ваша думка дозволить вдосконалити програму фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей

молодшого дошкільного віку. Просимо Вас відповісти на запитання анкети, ми гарантуємо збереження анонімності та конфіденційності відповідей.

Освіта _____

Посада _____

Стаж професійної діяльності в ДНЗ _____

Кваліфікаційна категорія _____

1. З якого віку діти починають займатись плаванням у Вашому ДНЗ?
 - а) 2-3 роки (група-ясла);
 - б) 3-4 роки (молодша група);
 - в) 4-5 роки (середня група);
 - г) 5-6 роки (старша група).

2. Які із наведених критеріїв є визначальними при визначенні готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять плаванням? (проранжуйте за ступенем важливості від 1 до 6. 1 – найнижчий ступінь важливості, 6 – найвищий).
 - а) психофізіологічні показники - ___;
 - б) вік - ___;
 - в) показники фізичного розвитку - ___;
 - г) відсутність водобоязні - ___;
 - д) морфо-функціональні показники - ___;
 - е) мотиваційна готовність - ___.

3. чи повинна відрізнятися тривалість фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей різного дошкільного віку?
 - а) так; б) ні.

4. Яка повинна бути тривалість фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку?
 - а) <15 хвилин;
 - б) 15 хвилин;
 - в) 20 хвилин;
 - г) >20 хвилин.

5. Яка кількість дітей молодшого дошкільного віку є оптимальною для наповнення групи для занять плаванням?
- а) 4-5 дітей;
 - б) 6-7 дітей;
 - в) 8-10 дітей;
 - г) 11-12 дітей.
6. Яка кількість фізкультурно-оздоровчих занять з плавання на тиждень є оптимальною для дітей молодшого дошкільного віку?
- а) 1 заняття;
 - б) 2 заняття;
 - в) 3 заняття;
 - г) 4 заняття.
7. Проранжуйте за ступенем важливості фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку. (1 – найнижчий ступінь важливості, 5 – найвищий).
- а) імітаційні вправи - ___;
 - б) вільне плавання - ___;
 - в) рухливі ігри у воді - ___;
 - г) вправи на суші - ___;
 - д) «вправи на дихання» - ___;
 - е) вправи на пересування у воді - ___.
8. Який відсоток від загальної тривалості фізкультурно-оздоровчого заняття плаванням можуть займати рухливі ігри для дітей молодшого дошкільного віку?
- а) 10-29%;
 - б) 30-49%;
 - в) 50-69%;
 - г) 70-85%.
9. В якій частині фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку доцільно використовувати рухливі ігри?
- а) в підготовчій частині заняття;
 - б) в підготовчій та основній частині заняття;
 - в) в основній частині заняття;
 - г) в основній та заключній частині заняття;
 - д) в підготовчій та заключній частині заняття;
 - е) в заключній частині заняття.
10. В якій послідовності повинно здійснюватися початкове навчання плаванню у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку? (проранжуйте за ступенем першочерговості від 1 до 9. 1 – перший, 9 – останній).
- а) Ознайомлення з водою ___;
 - б) Звикання до води ___;

- в) Подолання опору води _____;
- г) Вміння триматись на воді _____;
- д) Вміння відкривати очі у воді _____;
- е) Занурення в воду головою _____;
- є) Вивчення стрибків у воду _____;
- ж) Ковзання у воді _____;
- з) Виконання гребкових рухів _____;

11. Що повинно бути вихідною основою при визначенні структури та змісту фізкультурно-оздоровчих занять плаванням для дітей молодшого дошкільного віку? (відранжуйте за ступенем важливості від 1 до 4. 1 – найнижчий ступінь важливості, 4 – найвищий).

- а) нормативна база Міністерства освіти і науки України - _____;
- б) програма, яка затверджена адміністрацією ДНЗ - _____;
- в) результати науково-методичних досліджень провідних фахівців - _____;
- г) власний досвід проведення фізкультурно-оздоровчих занять плаванням - _____;

12. Чи є необхідність в розробці єдиної програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку для ДЗН?

- а) так;
- б) ні.

Дякуємо Вам за співпрацю!

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ЛЬВІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ПРОГРАМА

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Автор програми:
Назаркевич Л.І.,
аспірант Львівського
державного
університету
фізичної культури

м. Львів

2016

Програма фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку *(4 рік життя)*.

Укладач: Назаркевич Л.І.

Рецензенти:

Схвалено рішенням педагогічної ради навчального закладу №96, протокол № від серпня 2016 року.

Програма спрямована на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних здібностей дошкільника, залучення дітей до здорового способу життя.

| №п/п | ЗМІСТ | Стор. |
|-------------|-------------------------------|--------------|
| 1. | Вступ | 4 |
| 2. | Пояснювальна записка | 5 |
| 3. | Мета та основні завдання | 7 |
| 4. | Навчально-методичний матеріал | 8 |
| 5. | Очікувані результати | 16 |
| 6. | Комплекси ЗРВ | 17 |
| 7. | Рекомендовані ігри | 22 |
| 8. | Використані джерела | 37 |

ВСТУП

Дошкільний вік ваших дітей – це важливий період для виховання й розвитку тих умінь і навичок, які слугуватимуть їх здоров'ю все життя. І не менш важливий період для закладання підвалин міцного здоров'я, здорової психіки, моральної стійкості, гармонійного розвитку, уміння і потреби саморозвитку.

Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є плавання. У цьому середовищі відбувається специфічний вплив на дитячий організм. Заняття у воді підвищують імунітет до застудних захворювань, сприяють загартовуванню організму.

Педагогічна доцільність програми полягає в забезпеченні правильності педагогічного процесу.

Актуальність даної програми полягає в гармонійному впливі плавання не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності та цілеспрямованості. Уміння плавати, придбане в дитинстві, зберігається на все життя і є навичкою, необхідною людині в найрізноманітніших ситуаціях.

Матеріально-технічне забезпечення програми.

1. Плавальні дошки.
2. Іграшки, предмети, плаваючі різних форм і розмірів.
3. Іграшки і предмети, які тонуть різних форм і розмірів.
4. Надувні кола різних розмірів.
5. Нарукавники.
6. Окуляри для плавання.
7. Плавальні шапочки.
8. М'ячі різних розмірів.
9. Обладнання для ігор з водою.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухової функції та становлення особистості людини. Він відрізняється, з одного боку, інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму, а з другого – незрілістю, низькою опірністю до несприятливого впливу навколишнього середовища. У цей період важливо своєчасно й ефективно стимулювати нормальне протікання природного процесу фізичного розвитку.

Фізичний розвиток – це природній процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю. Закономірний процес формування, становлення й подальшої зміни протягом індивідуального життя природних морфо-функціональних властивостей людського організму (що мають генетичну основу) і обумовлених ними фізичних якостей та здібностей індивіда.

Пріоритетність фізичного розвитку дітей визначається чинними нормативно-правовими документами дошкільної галузі – Законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Про охорону дитинства». Цими документами держава гарантує усім дітям дошкільного віку реалізацію прав на охорону життя і здоров'я, сприяє створенню безпечних умов для формування всебічно розвинутої життєво компетентної особистості.

Саме тому одним із напрямів освітньо-виховної роботи у дошкільному навчальному закладі є організація фізкультурно-оздоровчої роботи, що органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей та має на меті забезпечити оптимальний стан їхнього здоров'я, успішний фізичний розвиток, подолання гіподинамії, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та формування інтересу до різних видів рухової діяльності. Ця робота має спрямовуватися на виявлення резервів повноцінного фізичного розвитку дітей та формування основ здорового способу життя. Для цього система фізичного виховання дітей

володіє багатим арсеналом різноманітних фізкультурно-оздоровчих засобів, серед яких є плавання.

Заняття з плавання – це унікальний засіб впливу на організм дитини, вдосконалення рухів, розвиток фізичної витривалості, самостійності, наполегливості тощо.

Уміння плавати – життєво важлива для кожної людини навичка. Сприятливий вплив плавання на дитячий організм є загально визнаним. Плавання сприяє різнобічному фізичному розвитку, стимулює діяльність нервової, серцево-судинної і дихальної систем, значно розширює можливості опорно-рухового апарату, слугує одним з кращих засобів загартування і формування правильної постави. Працездатність м'язів у дошкільників невелика, вони швидко стомлюються при статичних навантаженнях. Дітям більш характерна динаміка. Під час плавання чергуються навантаження і розслаблення різних м'язів, що підвищує їх працездатність та силу. Активні рухи ніг у воді у безопорному положенні укріплюють стопи дитини і попереджають розвиток плоскостопості.

Проте деякі батьки зі страхом ставляться до занять у басейні: здебільшого бояться, що їхні діти можуть застудитися й захворіти. Тому вже на перших батьківських зборах необхідно ознайомити батьків з роботою басейну, детально розповісти їм про:

- режим роботи басейну;
- створені умови;
- методику роботи з дітьми;
- значення плавання для загартування дитячого організму;
- медичне обслуговування.

Актуальність даної проблеми спонукає до створення навчальної програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку (*4 рік життя*).

МЕТА ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

Забезпечити різнобічний фізичний розвиток дітей молодшого дошкільного віку та сприяти зміцненню їх здоров'я.

Для вирішення поставленої мети визначені наступні завдання:

- сформувати культурно-гігієнічні навички, навички самообслуговування та особистої гігієни;
- сформувати мотивацію до занять плаванням;
- пояснити елементарні правила безпечної поведінки на воді;
- подолання страху перед водою;
- навчити пересуванню у воді в різних напрямках, вільному подоланню опору води;
- навчити дітей впевнено триматися на воді;
- навчити виконувати багатократні видихи у воду, занурення у воду, затримку дихання;
- розвивати фізичні якості (спритність, витривалість, гнучкість, рівновагу);
- сприяти формуванню правильної осанки;
- сприяти розумовому, моральному, естетичному і трудовому вихованню;
- розвивати цілеспрямованість, наполегливість, дисциплінованість, вміння діяти в колективі, проявляти самостійність;
- виховувати морально-вольові якості: наполегливість, сміливість, витримку, силу волі;
- сформувати стійкий інтерес до занять з плавання.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ МАТЕРІАЛ

Фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання є однією з форм роботи по оздоровленню і зміцненню дитячого організму, гармонійного психофізичного розвитку. Програма з плавання адаптована до умов дошкільного навчального закладу і розрахована на 1 рік навчання для дітей молодшого дошкільного віку (*4 рік життя*).

Впровадження програми у навчально-виховний процес закладу обумовлено необхідністю ефективного планування занять. Вона побудована на основі педагогічних принципів послідовності, доступності, безперервності, повторення, активності, поступового зростання навантаження та особистісно-орієнтованого навчання з урахуванням віку дітей, психофізичних особливостей, індивідуальних можливостей та стану здоров'я.

Всі заняття по навчанню дітей плаванню ґрунтуються на ігровому методі з використанням рухливих, тематичних ігор з різноманітним водним інвентарем: надувних кругів, іграшок, м'ячів, обручів, плавальних дощечок тощо.

Відомо: для того, щоб сформувати певні вміння та автоматизувати їх до рівня навичок, потрібно багато вправлень і повторень. Саме гра надає можливість увесь час утримувати інтерес дітей, надавати заняттю позитивного емоційного забарвлення.

Плануючи заняття з навчання дітей плаванню, необхідно дотримуватися наступної послідовності:

1. Ознайомлення з водою.
2. Звикання до води.
3. Подолання опору води.
4. Занурення в воду головою.
5. Вміння триматись на воді.
6. Вміння відкривати очі у воді.
7. Ковзання у воді.

8. Виконання гребкових рухів.

9. Вивчення стрибків у воду.

Кількість занять – 2 рази на тиждень. Їх кількість на рік може варіюватися залежно від святкових і карантинних днів. Тривалість одного заняття – 20 хвилин.

Структура заняття з плавання традиційна.

- *Розминка* (комплекс загальнорозвиваючих вправ, підготовчі до плавання вправи на суші).
- рухливі ігри у воді для вирішення поточних завдань заняття (освоєння у воді – занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання тощо).
- *Вільне плавання.*

Заняття проводяться з вересня по травень місяць. Кількість занять на початковий рік – 72. Об'єм програми для дітей молодшого дошкільного віку – 24 навчальних години. Наповнюваність групи – до 10 осіб.

Формування групи дітей для занять з плавання здійснюється на основі врахування їх вікових особливостей.

Оцінювання показників фізичного розвитку дітей проводиться на початку (*вересень*) та наприкінці (*травень*) навчального року.

| вересень | | | | | | | | | |
|--|----------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| № заняття | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Завдання | | | | | | | | |
| ЗРВ | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | |
| Пояснення правил безпеки в басейні | • | • | | | | | | | |
| Бесіда про здоровий спосіб життя | | • | | | | | | | |
| Ігри для оволодіння пересуванням у воді. | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 1) «Хто мокріший?» | | • | • | | | | | | |
| 2) «Дощик» | | • | • | | | | | | |
| 3) «Переведи м'яч» | | | | • | • | | | | |
| 4) «Русалки і моряки» | | | | • | • | | • | | |
| 5) «До сонечка» | | | | • | • | • | | | |
| 6) «Переведи м'яч подихом» | | | | | | • | • | • | |
| 7) «Ведмежата та Зайченята» | | | | | | • | • | • | |
| 8) «Дельфіни і акули» | | | | | | | | • | |

| жовтень | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|--|
| № заняття | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завдання | | | | | | | | | |
| ЗРВ | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | |
| Ігри для оволодіння пересуванням у воді. | | | | | | | | | |
| 1) «Ведмежата та Зайченята» | | | | | | | | | |
| 2) «Дельфіни і акули» | • | • | • | | | | | | |
| 3) «Набери водичку у відерце» | • | • | • | | | | | | |
| 4) «Рибка під водою» | | • | • | • | • | | | | |
| 5) «Гаряча перлинка» | | | | • | • | • | | | |
| 6) «Хто більше назбирає м'ячів у відерце» | | | | • | • | • | | | |
| 7) «Утвори змію» | | | | | | • | • | • | |
| 8) «Вовк і козенята» | | | | | | | • | • | |
| Ігри для занурення обличчя у воду. | | | | | | | | | |
| 9) «Кораблики і Буйки» | | | | | | | • | • | |

| листопад | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| № заняття | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| Завдання | | | | | | | | | | |
| ЗРВ | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | | |
| Ігри для оволодіння пересуванням у воді. | | | | | | | | | | |
| 1) «Вовк і козенята» | • | | | | | | | | | |
| Ігри для занурення обличчя у воду. | | | | | | | | | | |
| 2) «Кораблики і Буйки» | • | • | | | | | | | | |
| Ігри для занурення у воду. | | | | | | | | | | |
| 3) «Підводники» | • | • | • | | | | | | | |
| 4) «Хто зайвий?» | | • | • | • | | | | | | |
| 5) «Спритні рибки» | | | • | • | • | | | | | |
| 6) «Буксир» | | | | • | • | | | | | |
| 7) «Сонце і місяць» | | | | | • | • | • | | | |
| 8) «Щука та рибки» | | | | | | • | • | • | | |
| 9) «Рибка в сітці» | | | | | | | • | • | | |
| 10) «Хатки» | | | | | | | | • | | |

| грудень | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| № заняття | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | | |
| Завдання | | | | | | | | | | |
| ЗРВ | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | | |
| Ігри для вивчення занурення у воду. | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 1)«Рибка в сітці» | • | | | | | | | | |
| 2)«Хатки» | • | • | | | | | | | |
| Ігри для вивчення видихів під водою. | | | | | | | | | |
| 3)«Кити» | • | • | • | | | | | | |
| Ігри для затримки дихання у воді, вміння відкривати очі у воді. | | | | | | | | | |
| 4)«Полічи під водою» | | • | • | • | | | | | |
| 5)«Водолаз» | | | • | • | • | • | | | |
| 6)«Рибки, качечки і орел» | | | | • | • | | | | |
| 7)«Замок Русалоньки» | | | | | | | • | • | |
| 8)«Скарби» | | | | | | | • | • | |

| січень | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| № заняття | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | |
| Завдання | | | | | | | | | |
| ЗРВ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| Ігри для затримки дихання у воді, вміння відкривати очі у воді. | | | | | | | | | |
| 1)Замок Русалоньки» | • | • | | | | | | | |
| 2)«Скарби» | • | • | | | | | | | |
| 3)«Плаваючі фонтани» | | | • | • | • | | | | |
| 4) «У пошуках рибки Дорі» | | | • | • | • | | | | |
| 5)«Мишки» | | | • | • | • | | | | |
| 6)«Літаючий м'яч» | | | | | | • | • | • | |
| 7) «Порятунок крабів» | | | | | | • | • | • | |
| 8) «Золотий ключик» | | | | | | • | • | • | |

| лютий | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| № заняття | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | |
| Завдання | | | | | | | | | |
| ЗРВ | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | |
| Ігри для здобуття вміння триматись на воді | | | | | | | | | |
| 1)«Рак-неборак» | • | • | • | | | | | | |
| 2)«Зірочка» | • | • | • | | | | | | |
| 3)«Зірочка в парах» | | | | • | • | • | | | |
| 4)«Качки» | | | | • | • | • | | | |
| 5)«Лодочки» | | | | | | | • | • | |
| 6)«Водяні лілеї» | | | | | | | • | • | |

березень

| № заняття | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Завдання | | | | | | | | | |
| ЗРВ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| Ігри для навчання ковзання у воді | | | | | | | | | |
| 1)«Торпеди» | • | • | • | | | | | | |
| 2)«Гвинт» | • | • | • | | | | | | |
| 3)«Стріли» | | | | • | • | • | | | |
| 4)«Крокодили на полюванні» | | | | • | • | • | | | |
| 5)«Кити на прогулянці» | | | | | | | • | • | |
| 6)«Моторні лодки» | | | | | | | • | • | |

| квітень | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| № заняття | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | | |
| Завдання | | | | | | | | | | |
| ЗРВ | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | | |
| Ігри для навчання гребкових рухів у воді | | | | | | | | | | |
| 1)«Веселі човники» | • | • | • | | | | | | | |
| 2)«Вітрячок» | • | • | • | • | | | | | | |
| 3)«Веслярі» | | | | • | • | • | | | | |
| 4)«Катамарани» | | | | | • | • | • | • | | |
| 5)«Юнга» | | | | | | | • | • | | |

| травень | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| № заняття | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | | |
| Завдання | | | | | | | | | | |
| ЗРВ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | | |
| Ігри для навчання стрибків у воді | | | | | | | | | | |
| 1)«Стрибаючі м'ячі» | • | • | • | | | | | | | |
| 2)«Кузя» | • | • | • | • | | | | | | |
| 3)« Веселі кенгуру» | | | | • | • | • | | | | |
| 4)«Барбоскіни» | | | | | • | • | • | • | | |
| 5)«Мавпочки» | | | | | | | • | • | | |

ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ
для дітей молодшого дошкільного віку
(4 рік життя)

| № п/п | Тематика занять | К-сть годин |
|----------|---|--------------------|
| 1. | Пояснення правил безпеки в басейні. Ознайомлення з водою. | 0 год. 20хв |
| 2. | Звикання до води. Оволодіння пересуванням на воді в різних напрямках. Навчання видиху повітря у воду на рівні підборіддя. | 4 год. 20хв |
| 3. | Занурення обличчя у воду. | 0 год. 40хв |
| 4. | Занурення в воду головою. Пірнання. | 2 год. |
| 5. | Затримка дихання у воді. | 2 год. 40хв |
| 6. | Видихи під водою. | 1 год. 40хв |
| 7. | Вміння відкривати очі у воді. | 1 год. 40хв |
| 8. | Вміння триматись на воді. | 3 год. 20хв |
| 9. | Ковзання у воді. | 3 год. 20хв |
| 10. | Виконання гребкових рухів. | 3 год. 20хв |
| 11. | Вивчення стрибків у воду. | 3 год. 20хв |
| | Всього: | 24 год. 0хв |

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- зміцнення здоров'я дітей;
- загартування дитячого організму;
- підвищення показників фізичного розвитку дітей;
- покращення адаптаційних можливостей дитячого організму;
- подолання страху перед водою;
- формування морально-вольових якостей;
- розширення спектру рухових умінь і навичок у воді;
- стійке позитивно-емоційне ставлення дітей до води;
- Формування мотивації до подальших занять плаванням.

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ**ЗРВ№1**

- 1) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
1 – поворот голови вправо, 2 – в.п.,
3 – поворот голови вліво, 4 – в.п.
- 2) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
1 – нахил тулуба вправо, 2 – в.п.,
3 – нахил тулуба вліво, 4 – в.п.
- 3) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
1 – нахил тулуба вперед до лівої ноги,
2 – до середини,
3 – нахил тулуба до правої ноги, 4 – в.п.
- 4) В.п. о.с.
1-2 повільний (вдих) носом, (затримка дихання),
5) 3-4 (видих) через рот.

ЗРВ№2

- 1) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
1 – нахил голови до правого плеча, 2 – в.п.,
3 – нахил голови до лівого плеча 4 – в.п.
- 2) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
1 – нахил тулуба вправо, 2 – в.п.,
3 – нахил тулуба вліво, 4 – в.п.
- 3) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
1 – нахил тулуба вперед до лівої ноги,
2 – до середини,
3 – нахил тулуба до правої ноги, 4 – в.п.
- 4) Стрибки на правій, лівій нозі.

В.п. о.с

- 1- підняти руки вгору, подивитись на руки (вдих),
- 2- в.п. опустити руки вниз промовити «ух» (видих).

ЗРВ№3

- 1) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
 - 1 – нахил голови до правого плеча, 2 – в.п.,
 - 3 – нахил голови до лівого плеча 4 – в.п.
 - 2) В.п. – осн. стійка, руки зігнути перед грудьми.
 - 1- розвести руки перед грудьми,
 - 2- розвести руки в праву сторону,
 - 3- розвести руки перед грудьми,
 - 4- розвести руки в ліву сторону.
 - 3) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
 - 1 – нахил тулуба вперед до лівої ноги,
 - 2 – до середини,
 - 3 – нахил тулуба до правої ноги, 4 – в.п.
 - 4) Стрибки на правій, лівій нозі.
- В.п. о.с 1- підняти руки вгору, подивитись на руки (вдих),
- 2- в.п. опустити руки вниз промовити «ух» (видих).

ЗРВ№4

- 1) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
 - 1 – нахил голови до правого плеча, 2 – в.п.,
 - 3 – нахил голови до лівого плеча 4 – в.п.
- 2) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.
 - 3 – нахил тулуба вперед до лівої ноги,
 - 2 – до середини, 3 – нахил тулуба до правої ноги, 4 – в.п.

3) В.п. о.с.1- підняти зігнуту в коліні праву ногу, руки в сторони (вдих),2- в.п. (видих),3- підняти зігнуту в коліні ліву ногу, руки в сторони (вдих),4- в.п. (видих).

4) «Велика берізка» – піднімання рук вгору.

В.п. — стійка ноги на ширині плечей, руки опущені вниз. 1-2 – підняти руки через сторони вгору, показати, яка «висока виросла берізка» (вдих); 3-4 — опустити руки через сторони вниз, які «в ялинки довгі гілки» (видих). Руки над головою, подивитися на них.

ЗРВ№5

1) «Піднімаємо м'ячі над головою».

В.п. — основна стійка, руки з м'ячами опущені вниз.

1-3 — підняти руки через сторони вгору, помахати м'ячами над головою (вдих);

4 — опустити м'ячі вниз (видих).

2) В.п. – о.с., руки з м'ячами опущені вниз.

1- крок правою ногою вперед, руки з м'ячами в сторони, 2- в.п.

3- крок лівою ногою вперед, руки з м'ячами в сторони, 4- в.п.

3) В.п. – осн. Стійка,руки з м'ячами опущені вниз.

1-2 — нахилити тулуб вперед-вниз, м'ячами дістати до підлоги.(видих);

3-4 — випрямитися у в.п. (вдих).

4) Стрибки на місці.

В.п. о.с., руки з м'ячами опущені вниз.1- підняти руки в сторони, ноги на ширині плечей (вдих),2- в.п.

5) В.п. о.с., руки з м'ячами опущені вниз.1-2 – підняти руки через сторони вгору, (вдих);

3-4 — опустити руки через сторони вниз, (видих).

ЗРВ№6

1) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.

1 – поворот голови вправо,

2 – в.п.,

3 – поворот голови вліво,

4 – в.п.

2) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.

1 – нахил тулуба вправо,

2 – в.п.,

3 – нахил тулуба вліво,

4 – в.п.

3) Вдих носом, видих ротом.

4) Стрибки на місці.

В.п. о.с. 1- в стрибку, підняти руки в сторони, ноги на ширині плечей (вдих), 2- в.п.

В.п. о.с. 1-2 – підняти руки через сторони вгору, (вдих);

3-4 — опустити руки через сторони вниз, (видих).

ЗРВ№7

1) В.п. – осн. стійка. Руки в сторони. М'яч в руках.

1 – поворот голови вправо,

2 – в.п.,

3 – поворот голови вліво,

4 – в.п.

2) Переклади м'яч над головою.

В.п. – о.с. м'яч у правій руці.

1-підняти руки через сторони вгору перекласти м'яч у ліву руку над головою,

2-в.п.

3- підняти руки через сторони вгору перекласти м'яч у праву руку над головою,

4- в.п.

3) Поворот з перекладанням.

В.п. о.с, руки зігнуті до грудей, ліктями вниз, м'яч у правій руці.

1- поворот тулуба праворуч, перекласти м'яч у ліву руку (видих),

2- в.п (вдих),

3- поворот тулуба ліворуч, перекласти м'яч у праву руку (видих),

4- в.п (вдих).

4) Переклади м'яч за ногами.

В.п. стоячи, ноги разом, м'яч у правій руці

1-2 нахил тулуба вперед, перекласти м'яч за ногами у ліву руку,

3-4 в.п.

ЗРВ№8

1) В.п. – осн. стійка. Руки на пояс.

1 – нахил голови до правого плеча, 2 – в.п.,

3 – нахил голови до лівого плеча 4 – в.п.

2) В.п. – осн. стійка, руки зігнуті перед грудьми.

1- розвести руки перед грудьми,

2- розвести руки в праву сторону,

3- розвести руки перед грудьми,

4- розвести руки в ліву сторону.

3) В.п. стоячи, ноги на ширині плечей, руки відведені назад. 1- нахил тулуба вперед ,вліво, 2- нахил тулуба вперед ,посередині, 3- нахил тулуба вперед ,вправо, 4- в.п. (вдих).

4) В.п. о.с 1- вдихнути повітря і затримати його (5-10 сек.), 2- видихнути повітря.

РЕКОМЕНДОВАНІ ІГРИ

Рухливі ігри для оволодіння пересуванням у воді в різних напрямках:

«Хто мокріший?»

Опис гри. Діти стоять в колі, тримаються за руки. По команді інструктора «хто мокріший?», діти обмивають личка водою.

Методичні вказівки. Інструктор хвалить кожного, хто вмив личко, заохочуючи цим й інших до виконання дій.

«Дощик»

Опис гри. Діти ходять по дну басейну, по команді інструктора «Почався дощик», б'ючи по воді руками, створюють бризки. По команді «Дощик закінчився», діти знову пересуваються по дну басейну. Повторити 3-4 рази.

Методичні вказівки. Темп рухів регулюється голосом педагога або музичним супроводом.

«Переведи м'яч»

Опис гри. Діти стають вздовж бортика, в руці тримають м'яч. Кладуть його на воду перед собою. По команді інструктора діти починають бризкати водою на м'яч, переводячи його до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Кожен гравець намагається швидше перевести м'яч, щоб стати переможцем, забуваючи при цьому про страх перед водою.

«Русалки і моряки»

Опис гри. Хатинка «Русалок» знаходиться в одному кінці басейна, «Моряків» – в іншому. Діти ходять по дну басейну, по команді інструктора «Русалки» діти повинні зайти в хатинку «Русалок», по команді інструктора «Моряки» – в хатинку «Моряків».

Методичні вказівки. Під час гри не можна штовхати один одного. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги.

«До сонечка»

Опис гри. Діти вільно пересуваються по дну басейна. По команді інструктора «До сонечка» діти стають на носочки, піднімаючи руки вгору. Потім знову вільно пересуваються по воді.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі..

«Переведи м'яч подихом».

Опис гри. Діти стають вздовж бортика, в руці тримають м'яч. Кладуть його на воду перед собою. По команді інструктора діти починають дмухати на м'яч, переводячи його до протилежного бортика. Дмухаючи на м'яч, підборіддя занурити у воду.

Методичні вказівки. Розвиток дихання, переміщення по дну басейна.

«Кидок у ціль».

Опис гри. Ведучий кидає в воду 2 обручі. Діти діляться на 2 команди «Ведмежата» та «Зайченята». М'ячі розкидані на поверхні води. Завдання дітей – позбирати м'ячі і закинути їх у свій обруч. Виграє та команда, яка матиме більше м'ячів у обручі.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Дельфіни і акули».

Опис гри. Діти діляться на 2 команди. Одна команда «дельфінів», інша – акул. Діти вільно пересуваються по дну басейна. По команді інструктора «Дельфіни» діти цієї команди роблять хвилі руками у воді, по команді «акули», діти з відповідної команди плескають по воді руками.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Набери водичку у відерце».

Опис гри. Кожна дитина отримує мочалку і відерце. По команді інструктора діти за допомогою мочалки наповнюють свої відерця водою. Виграє той, хто швидше набере воду.

Методичні вказівки. Відерця поставити на бортик. Мочалки і відерця повинні бути однаковими.

«Рибка під водою».

Опис гри. Кожна дитина отримує надувну рибку. Діти стають в коло. По команді інструктора «гру почали» діти водять рибку по поверхні води, по команді «Рибка під водою», діти занурюють іграшку у воду.

Методичні вказівки. Подолання опору води за допомогою іграшок.

«Гаряча перлинка».

Опис гри. Діти стають в коло. По команді інструктора «гру почали» діти передають м'яч по колу. Коли інструктор каже «Стоп», гра зупиняється. Той, хто залишився з перлинкою (м'ячем) у руці, стає в коло. Гра триває, поки половина дітей не опиниться у колі. Потім починається знову.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне перебування на воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Хто більше назбирає м'ячів у відерце».

Опис гри. Кожна дитина отримує відерце. М'ячі розкидані по поверхні води. Діти стоять вздовж бортика. По команді інструктора діти наповнюють свої відерця м'ячами. Виграє той, хто більше матиме м'ячів у відерку.

Методичні вказівки. Подолання опору води.

«Утвори змійку».

Опис гри. Діти знаходяться в басейні, в довільному розташуванні. Ведучий починає гру, ловлячи дітей. Той хто пійманий, стає позаду ведучого, кладе йому руки на плечі. Гра триває, поки ведучий не спіймає

всіх дітей.

Методичні вказівки. Адаптація в умовах водного середовища, розвиток уваги.

«Вовк і козенята».

Опис гри. Діти (козенята) знаходяться в басейні біля бортика. Ведучий (вовк) стоїть в центрі басейна. Покоманді інструктора, «козенята» мають перейти на другий берег (до протилежного бортика) так, щоб «вовк» їх не спіймав. Той, кого «вовк» спіймав, стає його помічником і допомагає ловити «козенят». Гра триває до тих пір, поки всі «козенята» не стануть помічниками «вовка».

Методичні вказівки. Подолання опору води.

Рухливі ігри для навчання занурення обличчя у воду:

«Кораблики і Буйки».

Опис гри. Діти знаходяться в басейні, в довільному розташуванні. Всі діти, починаючи гру є корабликами. Їхнє завдання пересуватись по дну басейна, занурюючи плечі у воду. По команді інструктора «Буйки», діти вдихають повітря і на затримці дихання ховають обличчя у воду. Потім знову пливуть як кораблики.

Методичні вказівки. Занурення плечей і обличчя у воду, слідкувати, щоб діти перед тим як занурити обличчя, вдихнули повітря. При проведенні гри вперше, це можна сказати.

Рухливі ігри для навчання занурення у воду з головою та пірнання:

«Підводники».

Опис гри. Учасники заходять у воду до грудей і утворюють собою коло. Ведучий стає у центрі кола. У його руках – гімнастична палиця (гумова) завдовжки 1,5-2 метри. Він крутить її по колу над поверхнею води, змушуючи гравців ховати голову під водою. Ведучий намагається

розкручувати то швидше, то повільніше, відволікаючи увагу гравців. Хто не встиг сховати голову під водою і його торкнулася палиця, той стає на місце ведучого, а ведучий бере участь у змаганні як звичайний гравець.

Методичні вказівки.Звикання до води, водних бризг в ігровому середовищі.

«Хто зайвий?»

Опис гри. Залежно від кількості учасників, потрібно на 1 менше надувних кругів. Круги розкладені на воді. По сигналу інструктора, діти намагаються зайняти свій круг, під нирнувши, опинитися в кругу. Хто залишився без круга, вибуває з гри, забираючи при цьому один круг. Гра триває до визначення переможця.

Методичні вказівки.Переміщення по дну басейна, подолання водобоязні.

«Спритні рибки».

Опис гри. Учасники діляться на 2 команди. Двоє дорослих (інструктор і медсестра) тримають занурені у воду обручі, кожен по одному з своєї сторони бортика, стоячи на суші. Діти по одному, підходячи до обруча, пірнають, переходять через обруч і виниряють поза обручем, добігають до протилежного бортика, після того наступний учасник команди виконує теж саме. Виграє та команда, котра першою виконає завдання.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги.

«Буксир».

Опис гри. У грі можуть взяти участь кілька команд по 3 дітей. Двоє стоять у воді, тримаючи між собою гумову палицю. Третій учасник тримається за неї руками. За сигналом судді вони тягнуть його до фінішу по воді. Переможцем стає трійка, яка першою дістанеться фінішу.

Методичні вказівки.Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Сонце і місяць».

Опис гри. Гра проводиться на глибині одного метра. Учасники поділяються за ролями на «сонечка» і «місяці». (можна робити розподіл за статтю). Діти стають в коло, тримаючи один до одного за руки. За сигналом ведучого «Сонечко ховається під воду» діти - «сонечка» присідають, занурюючись під воду, за сигналом «Місяць ховається під воду» діти - «місяці» присідають під воду. Можна також виконувати занурення одночасно і «місяців» і «сонечок».

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Щука та рибки».

Опис гри. У грі беруть участь 10 «рибок» і більше дітей і 1 «щука». Посередині басейну перебуває «щука», по обидва береги - «рибки». За сигналом ведучого команди «рибок» повинні помінятися місцями, тобто перебратися до протилежного бортика. «Рибки», проходячи повз «щуку», повинні зануритись під воду, щоб щука їх не спіймала. Спіймані «рибки» з гри не вибувають, вони стають помічниками «щуки» і допомагають їй ловити інших учасників гри. Після 4-5 спійманих рибок ведучий вибирає на роль «щуки» нового гравця.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Рибка в сітці».

Опис гри. Поділити дітей на дві команди. Для інструктора буде потрібен секундомір. Перша команда тримається за руки і утворює коло - сітку, друга команда - риби – розміщується всередині кола. За сигналом тренера, діти - риби намагаються вибратися з сітки, пірнаючи під руками дітей, що утворюють коло. Переможцем вважається команда, яка якнайшвидше вийде з сітки. Примітка: Група, що утворює сітку не може перешкоджати групі - риб, які залишають сітку.

Методичні вказівки. Розвиток дихання, переміщення по дну

басейна.

Рухливі ігри для оволодіння вмінням розплющувати очі у воді:

«Хатки».

Опис гри. Діти поділяються на дві або три команди (бажано, щоб в кожній команді було не більше 3 дітей). Інструктор розкладає обручі великого розміру на поверхні води на відстані один від одного. Діти стають вздовж бортика. По команді «гру почали» діти ходять по воді, граються, купаються. По команді інструктора «Всі в хатки» діти повинні зайняти місце в своїй хатці (обручі).

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Полічи під водою».

Опис гри. Гра проводиться в чистій воді на глибині одного метра. Учасники стають парами обличчям один до одного. За сигналом ведучого один гравець з кожної команди присідає під воду і розплющує очі, другий показує йому під водою один, два або кілька пальців. Після того, як гравець випірне з води, ведучий запитує, скільки пальців він побачив. Якщо відповідь правильна, гравці міняються ролями.

Методичні вказівки. Подолання опору води за допомогою іграшок.

«Скарби».

Опис гри. На дно басейну кидають камінці, різних кольорів (смарагди, топази, рубіни...). За сигналом інструктора, учасники гри пірнають під воду і знаходять кожен свій скарб. Знайшовши скарб, кожен називає колір і камінь, що йому відповідає.

Методичні вказівки. Кількість камінців повинно дорівнювати кількості дітей.

«Водолаз».

Опис гри. На дно басейну кидають пластикові тарілочки. За

сигналом судді учасники гри пірнають під воду і намагаються зібрати якнайбільше тарілок. Перемога присуджується тому, хто протягом 30-40 секунд назбирає найбільше тарілок.

Методичні вказівки. Подолання опору води за допомогою іграшок.

«У пошуках рибки Дорі».

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, обернувшись спиною до інструктора. Інструктор кидає рибку «Дорі» на дно басейну в будь-якому напрямі. По сигналу інструктора діти обертаються і починають пошуки рибки «Дорі». Хто віднайшов рибку, вважається переможцем.

Методичні вказівки. Рибка повинна бути невеликого розміру, щоб діти шукали її пірнаючи.

Рухливі ігри для навчання затримки дихання та видихів під водою:

«Кити».

Опис гри. Гравці «кити» стоять у воді, що сягає їм плечей. За сигналом ведучого гравці повинні набрати повітря, пірнути під воду, видихнути повітря під водою, утворюючи при цьому якнайбільше бульок. Хто зробив найбільше бульок, вважається переможцем.

Методичні вказівки. Відерця поставити на бортик. Мочалки і відерця повинні бути однаковими.

«Рибки, качечки і орел».

Опис гри. Всі діти приймають участь у грі у ролі качок. Вони пересуваються по дну басейну, по команді інструктора «Рибки», діти повинні зануритись у воду, перетворившись у рибок для того щоб хитрий орел не спіймав їх. У ролі орла виступає інструктор. Якщо орел спіймав качечку, що не перетворилась на рибку, то вона вибуває з гри. По команді інструктора «Качечки» знову починають вільно пересуватись по воді.

Методичні вказівки. Подолання опору води.

«Замок Русалоньки».

Опис гри. Діти тримаються за руки, утворивши коло. Йдуть по колу під лічилку: «Довго ми трудилися, довго ми шукали, доки віднайшли під водою Замок Русалоньки». Під час слів «Замок Русалоньки», діти присідають під воду, утворюючи замок.

Методичні вказівки. Слідкувати за одночасним виконанням.

«Плаваючі фонтани».

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, котрі стоять у воді, що сягає їм плечей. Руки кладуть на плечі попереднього учасника, утворивши дві шеренги. За сигналом ведучого гравці повинні крокуючи від одного бортика до іншого, присідаючи під воду, перейти до іншого бортик. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем

Методичні вказівки. При ходьбі необхідно набрати повітря над водою, пірнути під воду, видихнути повітря під водою, утворюючи при цьому якнайбільше бульок.

«Мишки».

Опис гри. З поміж дітей вибирається один котик, решта учасників – мишки. Мишки розташовуються в довільному місці плавального басейну, котик - біля драбинки при вході у воду. По сигналу інструктора котик підходить по черзі до мишок, до кого підійшов, той присідає під воду, затримавши подих, а котик йде до іншої мишки. Пройшовши повз всіх мишок, котика змінює інший учасник і гра починається знову.

Методичні вказівки. Присідати під воду тільки тоді, коли підходить котик.

«Літаючий м'яч».

Опис гри. Діти стають в коло на відстані 1 метра один від одного. По колу перекидають м'яч. Хто спіймав м'яча, присідає під воду, затримавши дихання. Потім піднімається і перекидає м'яч наступному і.т.д.

Методичні вказівки. М'яч повинен бути надувним, діаметром не

менше 30 см.

«Порятунок крабів».

Опис гри. Діти поділяються на 3 команди: 1 команда (охоронці крабів) взявшись за руки стоять поперек басейну, охороняючи крабів, 2 команда (краби) стоять позаду 1, а 3 команда (рятівники) стоїть перед 1. По сигналу інструктора кожен рятівник підходить до охоронців, що тримаються за руки, пірнає під руками, забирає одного краба і повертається таким самим чином разом з ним. Гра триває, поки рятівники не врятують всіх крабів.

Методичні вказівки. Охоронцям не дозволяється перешкоджати рятівникам у порятунку крабів.

«Золотий ключик».

Опис гри. Один учасник – «Буратіно» стоїть біля бортика всередині обруча, що лежить на поверхні води. Це хатка, в якій закритий його «Карабас». Решта учасників стоять вздовж бортика, обернувшись спиною до інструктора. Інструктор кидає ключик на дно басейну в будь-якому напрямі. По сигналу інструктора діти обертаються і починають пошуки «Золотого ключика». Хто віднайшов, несе його до хатки «Буратіно» і звільняє його з полону.

Методичні вказівки. Коли інструктор кидає ключ, учасникам не можна обертатись або підглядати.

Рухливі ігри для здобуття вміння триматися на воді:

«Рак-неборак».

Опис гри. Одного учасника вибирають на роль «Рака-неборака». Решта учасників стоять в центрі басейна, тримаючись руками за велике надувне коло. Коли інструктор промовляє «а я рак-неборак, як ущипну буде знак», рак починає підходити до учасників, а вони повинні всі підняти ноги з дна басейна і лягти на воду, тримаючись за коло. Рак повинен спіймати учасника, що не виконає цього, і він стає наступним

«раком-небораком».

Методичні вказівки. Інструктор повинен слідкувати, щоб рак ловив лише тих учасників, що не підняли вчасно ніг.

«Зірочка».

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, тримаючись за нього руками. Інструктор розповідає про небо, що на ньому увечері світять яскраві зіроньки. Почувши слово «зіроньки», діти повинні вдихнути повітря і лягти на воду. По команді інструктора підняти у в.п.

Методичні вказівки. Голова повинна бути опущена у воду, ноги нарізно, при виконанні «зіроньки» не працюють.

«Зірочка в парах».

Опис гри. Діти стоять по парах тримаючись за руки. Інструктор розповідає про небо, що на ньому увечері світять яскраві зіроньки. Почувши слово «зіроньки», діти повинні вдихнути повітря і лягти на воду. По команді інструктора підняти у в.п.

Методичні вказівки. Голова повинна бути опущена у воду, ноги нарізно, при виконанні «зіроньки» не працюють.

«Качки».

Опис гри. Учасники розташовуються в довільному місці плавального басейну, знаходячись у надувних колах. По команді інструктора «Качки на прогулянці», учасники ходять по дну басейна, тримаючись за круги. По команді інструктора «Качки поплили», учасники відштовхуючись від дна, намагаються лягти на воду.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

«Лодочки».

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, тримаючись за дощечку. По команді інструктора «Лодочки», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду і доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасники повинні перепливати поперек

басейну.

«Водяні лілеї».

Опис гри. Учасники розташовуються в довільному місці плавального басейну, тримаючись руками за дощечки. По команді інструктора «Водяні лілеї пливають», учасники відштовхуючись від дна, намагаються лягти на воду на спині, тримаючи дощечки в руках. По команді інструктора «Водяні лілеї ростуть», учасники повинні піднятися і стати на дно басейна.

Методичні вказівки. Кожен учасник повинен мати по дві однакові плавальні дошки.

Рухливі ігри для навчання ковзання у воді:

«Стріли».

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, руки тримаючи за головою. По команді інструктора «Пливе стріла», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду і доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасники повинні перепливати поперек басейну.

«Фіксики-гвинтики».

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, руки тримаючи за головою. По команді інструктора «Фіксики», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду на груди і доплисти до протилежного бортика. Діти стоять вздовж бортика, руки тримаючи за головою. По команді інструктора «Фіксики-гвинтики», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду на груди, а потім повернутись на спину і доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасники повинні перепливати поперек басейну.

«Торпеди».

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, руки тримаючи за головою. По команді інструктора «Торпеди наступають», учасники відштовхуючись

від бортика, повинні лягти на воду на груди, працюючи ногами кролем, доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасникам інструктор показує як правильно працювати ногами.

«Крокодили на полюванні».

Опис гри. З поміж дітей вибирається один учасник, котрий стає в центр басейна, решта учасників – крокодили. Крокодили стоять вздовж двох протилежних бортиків. По команді інструктора «Крокодили на полюванні», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду і доплисти до учасника, що стоїть посередині басейна. Хто перший допливе, стає на його місце.

Методичні вказівки. Якщо посередині стоїть дівчинка, вона буде називати «Дора», якщо хлопчик – «Дієго».

«Кити на прогулянці».

Опис гри. Учасники розташовуються в довільному місці плавального басейну. По команді інструктора «Кити на прогулянці», учасники ходять по дну басейна. По команді інструктора «Кити поплили», учасники відштовхуючись від дна, лягають на груди на воду, працюючи при цьому ногами кролем.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

Рухливі ігри для навчання гребкових рухів:

«Моторні лодки».

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, тримаючись за дощечку. По команді інструктора «Моторні лодочки поплили», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду, працюючи ногами кролем в повну силу, доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасники повинні перепливати поперек басейну.

«Веселі човники».

Опис гри. Діти стають навколо обруча, що розташований в центрі басейну. Однією рукою тримаються за дощечку, іншою виконують гребок рукою. По команді інструктора «Човники пливуть» діти починають виконувати ці рухи по колу. Як тільки інструктор промовляє «Повертаємось назад», діти обертаються, змінюючи гребкову руку, пливуть в іншу сторону.

Методичні вказівки. Учасникам інструктор показує як правильно працювати гребковою рукою, наголошує, щоб були уважні. Працюють тільки руками, ногами йдуть по дну басейна.

«Вітрячок».

Опис гри. Діти стають навколо обруча, що розташований в центрі басейну. По команді інструктора «Вітрячок на прогулянці» діти починають виконувати гребкові рухи руками по колу. Як тільки інструктор промовляє «Повертаємось назад», діти обертаються, пливуть в іншу сторону.

Методичні вказівки. Учасникам інструктор показує як правильно працювати руками позмінно, наголошує, щоб були уважні. Працюють тільки руками, ногами йдуть по дну басейна.

«Веслярі».

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, котрі стоять у воді, що сягає їм плечей. Розподіляються по парах, одні за одними. Між учасниками знаходиться плавальна дощечка, яку вони тримають однією рукою. Вільною рукою діти повинні робити гребки руками одночасно. За сигналом ведучого гравці повинні крокуючи від одного бортика до іншого, виконувати рухи. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем.

Методичні вказівки. При ходьбі необхідно добре тримати дощечку, щоб не вислизнула.

«Катамарани».

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, котрі стоять у воді,

що сягає їм плечей. Розподіляються по парах, одні за одними. Між учасниками знаходиться плавальна дощечка, яку вони тримають однією рукою. Вільною рукою діти повинні робити гребки руками по черзі, спочатку учасник, що знаходиться справа, потім той, що зліва. За сигналом ведучого гравці повинні крокуючи від одного бортика до іншого, виконувати рухи. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем.

Методичні вказівки. При ходьбі необхідно добре тримати дощечку, щоб не вислизнула, уважно слідкувати за позмінним виконанням гребків.

«Юнга».

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, утворивши дві шеренги. За сигналом ведучого гравці повинні крокуючи від одного бортика до іншого, присідаючи зануривши плечі у воду, перейти до іншого бортика, виконуючи при цьому гребки руками позмінно. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

Рухливі ігри для навчання стрибків у воді:

«Стрибаючі м'ячі».

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, стають один напроти одного. Одна команда має назву «Пірати», інша – «Захисники острова». Гравці однієї команди тримають в руках м'яч. За сигналом ведучого гравці повинні одночасно перекинути м'яч іншій команді, вистрибуючи при цьому вгору.

Методичні вказівки. Слідкувати за одночасним виконанням вправи.

«Кузя».

Опис гри. Діти знаходяться в басейні, в довільному розташуванні. За командою інструктора, діти починають стибати у воді. Почувши слово «дощик», вони повинні добігти до грибочка (надувне коло, що розташоване в куті басейна). Потім гра повторюється знову.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

«Веселі кенгуру».

Опис гри. Діти (кенгурята) знаходяться в басейні біля бортика (в будиночку). Покоманді інструктора, «кенгурята» мають перейти до протилежного бортика (до зоопарку), стрибаючи вгору і вперед. Потім гра повторюється знову.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

«Барбоскіни».

Одного учасника вибирають на роль «Дружка-барбоскіна», який стоїть на 1 метр попереду інших учасників. Решта дітей стоять в басейні, вздовж бортика, кожен тримаючи в руках м'яч. Коли інструктор промовляє «Вперед за Дружком», діти повинні наздогнати «Дружка», стрибаючи при цьому до протилежного бортика. Якщо це комусь вдається, той учасник стає наступним «Дружком».

Методичні вказівки. Інструктор повинен слідкувати, щоб м'ячі діти тримали в руках та за правильним виконанням завдань.

«Мавпочки».

Опис гри. Над ванною басейну (посередині) підвішані прапорці, так щоб дитина виконуючи стрибок у воді змогла доторкнутися до них. Гравці поділяються на дві команди, утворивши дві шеренги. За сигналом ведучого гравці повинні перейти від одного бортика до іншого, посередині підстрибнувши і доторкнувшись до прапорця. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». – К.: Світоч, 2009. – 430с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція). К.: – 2012. –С. –10–11.
3. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000. – 128с.
4. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1973. –240с.
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е. К. Воронова. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003. – 80 с.
6. Дошкільне фізичне виховання дітей : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Н. В. Москаленко, З. В. Анастасьєва, Т. В. Сичова, Н. Г. Лапшина. – Д. : Інновація, 2011. – 143 с.
7. Левин Г. Плавайте с малышами./ Г. Левина. - М.: «Просвещение», 1991 г. – 212 с.
8. Методичні аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» .– К.: Світоч, 2009. 206с.
9. Осокина Т. И. Как научить детей плавать : пособие [для педагогов дошк. учреждений] / Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1985. – 80 с.
10. Осокина Т. Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для питателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003
11. ПротченкоТ. А., Ю. А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
12. Різненченко І. Навчаємо дошкільників плавати. Журнал «Вихователь-методист дошкільного закладу», №8/2009. – с. 63–69.
13. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить. М.: Физкультура и спорт, 1980.-143 с.