

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

ОБРАЖЕЙ ОЛЬГА ЄВГЕНІВНА

УДК 797.2-053.5:711.455.8

ДИСЕРТАЦІЯ

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИСКОРЕНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ  
ТАБОРІВ

014 Середня освіта (Фізична культура)  
01 Освіта/Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

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

\_\_\_\_\_ О. Є. Ображей

Науковий керівник: Маляренко Ірина Валентинівна,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Луцьк – 2021

## АНОТАЦІЯ

*Образей О. Є.* **Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії в галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)». – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2021.

У дисертації розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено технологію прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору з урахуванням психоемоційного стану дітей, зменшення впливу фрустрації на шляху досягнення поставленої мети, підвищення інтересу до занять з плавання.

З'ясовано, що актуальність розглянутої проблеми підтверджується відсутністю єдиної та обґрунтованої думки серед фахівців щодо врахування нестандартних умов та причин, які ускладнюють процес навчання плавання, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію у відкритих водоймах. В сучасних технологіях навчання плавання дітей молодшого шкільного віку є суттєві розбіжності в підходах до формування техніки плавання, розв'язання завдань, які стосуються процесу навчання плавання, дотримання основних принципів фізичного виховання, вікових меж початку та тривалості занять, створення емоційного фону.

Доповнено відомості про рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психоемоційний стан молодших школярів як передумови до прискореного навчання плавання у відкритих водоймах. Визначено, що рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів суттєво не впливає на перспективність початкового навчання плавання, а найбільшою перешкодою ефективного навчання плавання є психічна неготовність, зокрема, наявність страху до води та умов відкритих водойм.

Розроблено систему контрольних вправ для визначення оцінки плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що складається з визначення сформованості наступних вмінь: занурення обличчя в воду; присідання у воді; стрибки у воду; затримка дихання у воді; вміння виконувати «зірочку»; вміння відштовхуватися і ковзати; вміння ковзати і працювати ногами; вміння ковзати і працювати руками; вміння плавати в координації, а також врахуванню подолання страху до відкритої водойми. Згідно системи контрольних вправ диференційовано рівні (високий, середній, низький) плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Визначено можливість використання українських народних ігор, які створюють умови для формування у дітей інтересу до національної фізичної культури і потреби самостійно займатися фізичними вправами. Адаптовано українські народні ігри до прискореного навчання плавання молодших школярів у відкритих водоймах. Основні рухи, що використовуються в змісті гри на суходолі, замінено на початкові плавальні рухи у воді (занурення обличчя в воду; присідання в воді; стрибки в воду; вміння відштовхуватися та ковзати; вміння плавати в координації тощо). Українські народні ігри розподілено відповідно до етапів навчання плаванню (освоєння водного середовища; навчання зануренню в воду з головою та видиху в воду; навчання ковзанню по воді; навчання роботи ногами та роботи руками; навчання плаванню в координації), що послідовно сформовані з урахуванням трьох періодів табірної зміни (організаційного, основного, підсумкового).

Ураховуючи результати аналізу наукової літератури, результатів констатувального етапу експерименту щодо прискореного навчання плавання в умовах літнього оздоровчого табору, визначено педагогічні умови: етапне формування вмінь плавання; відповідність змісту занять віковим та індивідуальним особливостям дітей молодшого шкільного віку; врахування знань та накопиченого рухового досвіду молодших школярів; створення емоційно збагаченого виховного простору з використанням ігрових засобів, що забезпечують варіативність та рефлексивність навчання.

Теоретично обґрунтовано авторську технологію прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору у сукупності складових частин: цільового, концептуального, процесуального, змістового та критеріально-результативного блоків. Цільовий блок технології відображає мету діяльності й завдання, що її конкретизують; концептуальний блок включає передумови формування навички плавання, методологічні підходи та принципи успішної реалізації технологічного процесу; процесуальний блок окреслює алгоритм поетапної реалізації технології; змістовний блок розкриває основні форми, методи та засоби прискореного навчання плавання в умовах оздоровчого табору; критеріально-результативний блок включає критерії діагностування та рівні сформованості навички плавання, а також окреслює підсумковий результат. Визначення сформованості означених компонентів відбувається за допомогою коефіцієнту навченості, показники якого розподілені на три рівні (низький, середній та високий).

Розроблено алгоритмізовану програму навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору, що умовно розподілена на три етапи відповідно до етапів формування рухового вміння. Кожен етап поділений на певні кроки алгоритму, що містять інформацію щодо організаційно-методичних дій інструктора, дій дитини та програмні результати навчання. Перший етап умовно поділено на три кроки, підсумковим результатом яких є подолання страху, сформованість знань щодо техніки безпеки на воді, важливості занять плаванням тощо. Також важливим на даному етапі є формування груп відповідно до індивідуальних особливостей дітей. Другий етап містить два основних кроки, що спрямовані на формування вмінь основних плавальних елементів та рухів і, як наслідок, отримання акварозряду. Важливим є формування в дітей здібності до рефлексії, що сприяло досягненню більш швидкого результату. Третій етап містить два кроки, спрямовані на закріплення рухів у варіативних умовах, формування навички плавання та, як результат, отримання кінцевого акварозряду.

Відповідно до алгоритмізованої програми розроблено план-графік навчання плавання молодших школярів з урахуванням: умов табору (наявність відкритої

водойми); тривалості табірної зміни (14 днів); періоду зміни (організаційного, основного, завершального); кількості запланованих занять (28 занять); розроблених п'яти акварозрядів («Краб», «Морська черепаха», «Рибка», «Дельфін», «Акула»); видів підготовки (теоретичної та практичної); спрямованості українських народних ігор (на суходолі, на воді); змісту навчального матеріалу (поетапне вивчення основних елементів від простого до складного); засобів контролю (у вигляді контрольних ігор та естафет). Для отримання акварозряду відводиться 3 дні (6 занять), окрім першого акварозряду «краб» на опанування якого відводиться 2 дні (4 заняття). Зміст матеріалу кожного блоку та спрямованість занять відповідає вимогам акварозряду щодо сформованості певного плавального вміння. Кожен блок завершується контрольною грою, за умовами якої необхідно виконувати певні контрольні елементи.

У алгоритмізованій програмі занять враховано необхідність створення «ситуації успіху», що обумовлює особистісно-орієнтоване навчання, яке сприяє подоланню психологічних бар'єрів, реалізації індивідуальних можливостей, розвитку активності та наполегливості, підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах. Створення «ситуації успіху» в процесі навчання плавання відбувалося в шість кроків: подолання страху (тривоги) через дихальні вправи, відволікання тощо; надання дітям перспективи успішного результату; постійна словесна підтримка та надання чітких інструкцій; формування стійкої мотивації (розкриття значення плавання, формування належних умов занять, підтримка інтересів дитини, використання фронтальних та групових методів); постійна підтримка активності через використання ігрового методу; підвищення активності через стимулювання, а саме отримання акварозрядів («Краб», «Морська черепаха», «Рибка», «Дельфін», «Акула»), що розглядаються як певна категорія, що характеризує показники вмінь дітей і надається при виконанні певних вимог (за результатами контрольних вправ).

Доведено, що впровадження технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору сприяє статистично значущим змінам. Перевірка статистичної гіпотези за значенням коефіцієнту

навченості та t-критерію Стьюдента підтвердила ефективність формування плавальних вмінь та навичок молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору через зниження психоемоційного напруження та подолання страху до водного середовища, підвищення інтересу до занять з плавання внаслідок адаптації та використання українських народних ігор.

Удосконалено навчально-методичне забезпечення технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору авторським курікулом «Пляжні пригоди або як граючись навчитись плавати». Отримані результати можуть використовувати педагоги, інструктори з фізичного виховання, науково-педагогічні працівники та студенти закладів вищої освіти у вирішенні завдань, пов'язаних з їх професійною діяльністю, зокрема, при навчанні плаванню дітей.

**Ключові слова:** прискорене навчання плавання, молодші школярі, педагогічні умови, літні оздоровчі табори, відкриті водойми, українські народні ігри, технологія, алгоритмізована програма.

## ANNOTATION

*Obrazhey Olha. Technology of accelerated training of junior schoolchildren in the conditions of summer recreation camps.* – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 01 "Education / Pedagogy" in specialty 014 "Secondary education (Physical Culture)". - Volyn National University named after Lesia Ukrainka, Lutsk, 2021.

In the dissertation, the technology of accelerated training of junior schoolchildren in the conditions of the summer health camp, considering the psycho-emotional state of children, reducing the influence of frustration on the way of achieving the goal, increased interest in swimming purposes, has been developed.

It has been found that the relevance of the problem considered is confirmed by the lack of a single and substantiated opinion among specialists regarding the consideration

of non-standard conditions and reasons that complicate the process of swimming, causing discomfort, fear, and stress situation in open reservoirs. In modern technologies of teaching for children of junior school age, there are significant differences in approaches to the formation of swimming technology, solving tasks relating to the planning process, observing the basic principles of physical education, age limits of start and duration of classes, creating an emotional background.

In addition, information about the level of physical development, physical fitness, psycho-emotional state of junior schoolchildren is a precondition for accelerated training in open reservoirs. It is determined that the level of physical development and physical preparedness of junior students does not significantly affect the prospect of initial training, and the greatest obstacle to effective learning is mental unwillingness the presence of fear of water and conditions of open reservoirs.

A system of control exercises to determine the assessment of the swimming preparedness of children of junior school age, consisting of determining the formation of the following skills: immersion of the face in the water; squat in water; jumping into the water; breathing delay in water; Ability to perform a "star"; Ability to push and slide; Ability to slide and work with legs; Ability to slide and work with hands; The ability to swim incoordination, as well as to take into account the overcoming of fear of open water. According to a system of control exercises, the levels (high, middle, low) swimming preparedness of children of junior school age are differentiated.

The possibility of using Ukrainian folk games that create conditions for the formation of interest in national physical culture and the need to do physical exercises are determined. Ukrainian folk games are adapted to the accelerated training of junior pupils in open water bodies. The main movements used in the content of the game on the land are replaced by the initial floating movements in water (immersion of the face in the water; squatting in water; jumping into the water; ability to push and slide themselves; the ability to swim incoordination, etc.). Ukrainian folk games are distributed in accordance with the stages of planning training (the development of aquatic environment; training immersion in water with head and exhalation in water; learning to slide on water;

learning the work by legs and works by hands; coordination training), which are consistently formed considering three periods camp change (organizational, basic, final).

Taking into account the results of the analysis of scientific literature, the results of the stating phase of the experiment on accelerated training of swimming in the conditions of the summer health camp, the pedagogical conditions are determined: the phase formation of swimming skills; Matching the content of classes with age and individual characteristics of younger school children; taking into account knowledge and accumulated motor experience of junior schoolchildren; Creating an emotionally enriched educational space using gaming agents that provide variability and reflexiveness of training. A system of control exercises to determine the assessment of the swimming preparedness of children of junior school age, consisting of determining the formation of the following skills: immersion of the face in the water; squat in water; jumping into the water; breathing delay in water; Ability to perform a "star"; Ability to push and slide; Ability to slide and work with legs; Ability to slide and work with hands; The ability to swim incoordination, as well as to take into account the overcoming of fear of open water. According to a system of control exercises, the levels (high, middle, low) swimming preparedness of children of junior school age are differentiated.

The possibility of using Ukrainian folk games that create conditions for the formation of interest in national physical culture and the need to do physical exercises are determined. Ukrainian folk games are adapted to the accelerated training of junior pupils in open water bodies. The main movements used in the content of the game on the land are replaced by the initial floating movements in water (immersion of the face in the water; squatting in water; jumping into the water; ability to push and slide themselves; the ability to swim incoordination, etc.). Ukrainian folk games are distributed in accordance with the stages of planning training (the development of aquatic environment; training immersion in water with head and exhalation in water; learning to slide on water; learning the work by legs and works by hands; coordination training), which are consistently formed considering three periods camp change (organizational, basic, final).

Taking into account the results of the analysis of scientific literature, the results of the stating phase of the experiment on accelerated training of swimming in the conditions



of the summer health camp, the pedagogical conditions are determined: the phase formation of swimming skills; Matching the content of classes with age and individual characteristics of younger school children; taking into account knowledge and accumulated motor experience of junior schoolchildren; Creating an emotionally enriched educational space using gaming agents that provide variability and reflexiveness of training.<sup>3</sup>

The authentic technology of accelerated training of junior schoolchildren in the conditions of the summer recreation camp in the context of the components: target, conceptual, procedural, content, and criteria and criteria-efficient blocks are substantiated theoretically. Target technology block reflects the purpose of activity and task that specifies it; The conceptual block includes the preconditions for the formation of swimming skills, methodological approaches, and the principles of successful implementation of the technological process; The procedural block outlines the algorithm of the phased implementation of technology; The substantive block reveals the main forms, methods, and means of accelerated training of swimming in a health camp; The criteria-productive unit includes diagnosing criteria and levels of sailing skills, as well as outlines the summary result. Determination of the formation of the defined components occurs with the help of the training coefficient, whose indicators are divided into three levels (low, medium, and high).

An algorithmized program for the training of junior schoolchildren under the conditions of a wellness camp was developed, which is conditionally distributed to three stages in accordance with the stages of the formation of motor skills. Each stage is divided into certain steps of the algorithm containing information on the organizational and methodological action of the instructor, the child's actions, and program training. The first stage is conventionally divided into three steps, the result of which is to overcome fear, the formation of knowledge about the safety of water safety, the importance of swimming classes, etc. Also important at this stage is the formation of groups in accordance with the individual characteristics of children. The second stage contains two main steps that are aimed at forming the skills of the main floating elements and movements and, as a result, obtaining aqua stat. Important is the formation of children's

abilities to reflect, which contributed to the achievement of a faster result. The third stage contains two steps aimed at fixing movements in variational conditions, the formation of swimming skills and, as a result, obtaining the final equalization.

In accordance with the algorithmized program, a plan-schedule of training of junior schoolchildren is developed taking into account: the conditions of the camp (the presence of open water reservoirs); duration of camp change (14 days); period of change (organizational, basic, final); the number of planned classes (28 classes); developed five aquatics ("Crab", "Sea Turtle", "Fish", "Dolphin", "Shark"); types of preparation (theoretical and practical); orientation of Ukrainian folk games (on land, on the water); content of educational material (phased study of basic elements from simple to complicated); means of control (in the form of control games and relay). To receive Aquarius extension, 3 days (6 classes) are given, except for the first aquas "Crab" for the mastering of which is given 2 days (4 classes). The content of the material of each block and the direction of classes meets the requirements of the aquaria in relation to the formation of certain swimming skills. Each block ends with a control game under which certain controls must be performed.

The algorithmized program of classes considers the need to create a "success situation", which determines personal-oriented training, which promotes overcoming psychological barriers, the implementation of individual capabilities, development of activity and perseverance, self-esteem, self-assessment, self-esteem. Creation of a "Success" in the process of teaching the floating took place in six steps: overcoming fear (anxiety) through respiratory exercises, distraction, etc.; granting children prospects for a successful result; Permanent verbal support and provision of clear instructions; formation of sustainable motivation (disclosure of the importance of swimming, forming proper conditions of classes, support of the interests of the child, the use of frontal and group methods); constant support for activity due to the use of the game method; Increased activity through stimulation, namely the acquisition of aquaria (crab, a "marine tortoise", "fish", "dolphin", "shark"), which are considered as a certain category that characterizes the characteristics of children's skills and is provided with certain requirements ( based on the results of control exercises).

It is proved that the introduction of the technology of accelerated training of junior schoolchildren in the conditions of the summer recreation camp contributes to statistically significant changes. Checking statistical hypothesis by the value of the training factor and T-criterion Student confirmed the effectiveness of the formation of swimming skills and skills of junior schoolchildren in the conditions of the summer health camp due to a decrease in psycho-emotional tension and overcoming fear of aquatic environment, increased interest in swimming and the use of Ukrainian folk games.

The educational and methodological provision of technology of accelerated training of junior schoolchildren in the conditions of the summer health camp "The beach adventures or as playing to train" is improved. The obtained results can use teachers, instructors for physical education, scientific and pedagogical workers, and students of higher education institutions in solving tasks associated with their professional activities in teaching children.

**Keywords:** accelerated swimming training, younger schoolchildren, pedagogical conditions, summer recreation camps, open reservoirs, Ukrainian folk games, technology, algorithmized program.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у наукових фахових виданнях України та у виданнях,  
що входять до міжнародних наукометричних баз*

1. Obrazhey O. Historical and social aspects of the development of swimming in Kherson region. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 3 (39). P. 93-97. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-93-97> .
2. Obrazhey O. Overcoming the Fear of Water at the Initial Stage of Learning to Swim. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 1 (37). P. 66-71. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-01-66-71>.
3. Obrazhey O. Consideration of the Somatotype in the Development of Primary Teaching Swimming Methods of Children. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. № 4 (40). P. 29-34. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-04-29-34>.

4. Obrazhey O. Peculiarities of Formation Swimming Training Process of Junior Schoolchildren in a Summer Camp. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. № 3 (43). P. 56-62. URL : <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-56-62>.

5. Structure of Initial Teaching Swimming Process of Primary School-Age Children at a Summer Health Camp / Obrazhei O., Maliarenko I., Koltsova O., Kedrovskiy B. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2020 No 1 (49). P. 90-95. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-90-95>.  
*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо написання висновків та оформлення публікації.*

6. Ображей, О. Є. Технологія проектування прискореного навчання плаванню молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (7(127)), 140-145. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).27).

7. Obrazhey O. Adaptation of folk games to accelerated swimming training of junior schoolchildren in outdoor swimming pools or reservoirs. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020; № 6 (3): P. 19-32. eISSN 2450-6605. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.03.002> <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.03.002> <https://zenodo.org/record/403745>.

***Опубліковані праці, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

8. Ображей О. Є., Куц О. С. Методичні особливості організації та побудови занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку. *Магістерські студії. Альманах*. Вип. 14. Херсон : ХДУ, 2014. С. 121. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

9. Ображей О. Є., Маляренко І. В. Організаційно методичні особливості побудови занять оздоровчим плаванням молодших школярів. *Актуальні проблеми*

*юнацького спорту* : зб. наук. праць за матеріалами XI Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 25-26 вересня 2014 р.) / відп. ред. Ю. А. Грабовський. Херсон : Вид-во ХДУ, 2014. С. 55-58. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає у наданні допомоги щодо оформлення публікації*

10. Ображей О. Є. Умови безпечного відпочинку на відкритих водоймах у літній період. *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації* : зб. наук. праць за матеріалами VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 1-2 жовтня 2015 р.) / відп. ред. С. С. Возний. Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. С. 173-175.

11. Ображей О. Є. Особливості навчання плавання на відкритих водоймах. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. наук. праць X міжн. Інтернет наук.-метод. конф. Вип. 10 [(Харків, 24-25 березня 2016 р.)] / [за заг. ред. В. П. Бізіна]. Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 391-394.

12. Ображей О. Є. Історико-соціальні аспекти та сучасний стан розвитку плавання на Херсонщині. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* : зб. тез доп. I Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (18-20 вер. 2017 р.) / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. С. 22-23.

13. Ображей О. Є. Особливості навчання плаванню дітей в умовах літнього оздоровчого табору. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень* : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів (16-17 травня 2017 р.) : у 3-х т. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Т. 2. С. 117.

14. Ображей О. Є. Фізичний розвиток як фактор успішного навчання плаванню. *Актуальні проблеми юнацького спорту* : матеріали XII Міжнародній науково-практичної конференції (26-27 вересня 2017 року). Херсон : Херсонський державний університет, 2017. С. 62.

15. Ображей О. Є. Характеристика програм фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі. *Фізична активність і якість життя людини* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (14-16 червня 2017 р.). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. С. 55.

16. Ображей О. Є. Психологічна готовність дітей молодшого шкільного віку до навчання плаванню. *Фізична активність і якість життя людини* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (22-24 трав. 2018 р.). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. С. 52.

17. Ображей О. Є. Дослідження вмотивованості молодших школярів до занять з плавання. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез. доп. III Міжнарод. наук.-конф. (11–13 червня 2019 р.) / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. С. 75.

18. Ображей О. Є., Кольцова О. С., Малярєнко І. В. Психологічний комфорт молодших школярів як один із чинників успішного навчання плаванню. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи* : зб. статей I Міжнарод. наук.-конф. (4-5 квітня 2019 р.) / уклад. : Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 142 с. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

19. Ображей О. Є., Кольцова О. С., Малярєнко І. В. Вплив занять з плавання на психологічний стан молодших школярів. *Фізична активність і якість життя людини* : матеріали IV Міжнародній науково-практичній Інтернет-конференції (10 червня 2020 р.). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 53. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні основних положень дослідження й аналізі його результатів. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

20. Ображей О. Є., Кольцова О. С. Передумови формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору. *Наукові дослідження, відкриття та розвиток технологій в сучасній науці* : зб. тез. доп. II науково-практичній конференції (м. Харків, 17-18 квітня 2020 р.). Херсон :

Видавництво «Гельветика», 2020. С. 143-147. *Внесок здобувача полягає у зборі емпіричних даних, їх статистичній обробці, інтерпретації результатів, підготовці публікації до друку.*

21. Ображей О. Є., Кольцова О. С. Фізична підготовленість молодших школярів як фактор успішного навчання плаванню. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові / під заг. ред. Сіренко Р. Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 99 с. *Внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків.*

***Праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

22. *Пляжні пригоди або як граючись навчитись плавати* : навчальний курикулум для учнів молодшого шкільного віку / упорядк. О. Є. Ображей, О. С. Кольцова. Луцьк, 2020. 74 с. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	18
ВСТУП.....	19
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ.....</b>	<b>25</b>
1.1 Дитячий оздоровчий табір як осередок спортивно-масової роботи в літній період.....	25
1.2 Закономірності фізичного розвитку молодших школярів	31
1.3 Науково-методичні підходи до проблеми початкового навчання плавання молодших школярів.....	37
1.4 Особливості побудови процесу навчання плавання молодших школярів.....	49
Висновки до першого розділу.....	56
<b>РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ПЕРЕДУМОВ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ</b>	<b>58</b>
2.1 Методи та організація дослідження.....	58
2.2 Фізичний розвиток та функціональні особливості молодших школярів.....	74
2.3 Характеристика рівня фізичної підготовленості молодших школярів.....	86
2.4 Психологічні особливості поведінки дітей при навчанні плавання на відкритих водоймах.....	93
2.5 Аналіз передумов ефективності навчання плавання молодших школярів.....	100
Висновки до другого розділу.....	122



РОЗДІЛ 3. НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИСКОРЕНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ.....	126
3.1 Розробка технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів.....	126
3.2 Експериментальна перевірка ефективності технології прискореного навчання плавання молодших школярів.....	156
Висновки до третього розділу.....	169
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	173
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	176
ДОДАТКИ.....	196

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТ– артеріальний тиск

ДТ – довжина тіла

ЕГ– експериментальна група

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ІФР – індекс фізичного розвитку

К – коефіцієнт навченості

КГ– контрольна група

МТ – маса тіла

ОГК – окружність грудної клітки

ЧСС – частота серцевих скорочень

N – максимально можлива кількість балів

Q – кількість отриманих балів у контрольних вправах

Sx – середнє квадратичне відхилення

X – середнє арифметичне значення

X Max – максимальний показник

XMin – мінімальний показник

## ВСТУП

**Актуальність.** В умовах динамічності сучасних соціально-інформаційних процесів у суспільстві збільшується психофізіологічне навантаження на молодших школярів, яким необхідний повноцінний відпочинок та раціональний режим рухової активності. Проблему оздоровлення й відпочинку дітей у літній період допомагають ефективно розв'язати дитячі оздоровчі табори. Однак у цей період важливим залишається не лише вирішення питання організації відпочинку і дозвілля школярів, а й проблема організації та навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах відкритих водойм.

Відсутність навичок плавання, а саме вміння триматися на воді, є суттєвим фактором ризику для життя людини та значно обмежує можливості її повноцінної життєдіяльності, активного відпочинку та оздоровлення, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей на шляху гармонійного формування особистості.

Недостатня забезпеченість належно матеріально-технічно обладнаних спеціалізованих басейнів зумовлюють якомога ефективніше та більш раціонально організувати навчання плавання, використовуючи нестандартні умови та час перебування дітей у літньому оздоровчому таборі.

Проблеми організації занять та методики навчання плавання дітей у літніх оздоровчих таборах присвячено численні роботи (Н. Булгакова, В. Васильєв, В. Пижов, Б. Розпутняк та ін.). Незважаючи на це, повністю розв'язати проблему навчання дітей плавання поки що не вдається. За даними дослідження, проведеного Федерацією плавання України, кожного року в нашій країні потопують приблизно 3000 людей (з них більше 10% – діти молодшого шкільного віку).

Вивчення наукової літератури із досліджуваної проблеми свідчить, що проблему прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору розкрито недостатньо. Тому існує необхідність комплексного дослідження цього питання. Науковці вивчають стан і тенденції розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів (О. Андрєєва, Н. Белікова, М. Дутчак,

А. Цьось та ін.), формування мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять плаванням (С. Білітюк, О. Грецький, О. Кречетов, О. Скалій, М. Соколова та ін.), оздоровчий вплив занять з плавання на організм молодших школярів (Ю. Бріскін, Г. Жук, Л. Шульга, Ю. Цюпак та ін.), окремі аспекти навчання плавання (І. Звезда, Т. Криводуд, Ю. Полатайко, З. Філатова, В. Чернов та ін.), зміст і структуру проведення занять з плавання (О. Безкопильний, І. Глазирін, Г. Грибан, Л. Назаркевич, М. Савченко, Р. Шлячков та ін.).

Однак в сучасних технологіях навчання плавання дітей молодшого шкільного віку є суттєві розбіжності в підходах до формування техніки плавання, розв'язання завдань, які стосуються процесу навчання плаванню, дотримання основних принципів фізичного виховання, вікових меж початку та тривалості занять, створення емоційного фону. Відсутня єдина та обґрунтована думка серед фахівців з плавання щодо врахування нестандартних умов та причин, які ускладнюють процес навчання плавання, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію у відкритих водоймах.

Отже, актуальність проблеми, відсутність цілісного й системного її дослідження, недостатнє теоретичне і практичне опрацювання зумовили вибір теми дослідження: **«Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів».**

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертація підготовлена відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки за темами «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344. 2016-2017рр).

«Вплив фізичної активності на якість життя різних груп населення» (№ держреєстрації 0119U001191. 2019-2020рр). Авторка є співвиконавцем тем. Внесок дисертантки полягав в обґрунтуванні значущості фізичної активності для гармонійного психофізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості школярів.

**Мета дослідження** – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів.

Виходячи з мети у роботі поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати та систематизувати теоретико-методичні засади формування навичок плавання молодших школярів в умовах дитячих оздоровчих таборів.

2. Дослідити вплив фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психоемоційного стану молодших школярів на успішність засвоєння плавальних умінь та навичок.

3. Розробити й обґрунтувати технологію прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літніх оздоровчих таборів.

4. Експериментально перевірити ефективність технології прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору.

**Об'єкт дослідження** – навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів.

**Предмет дослідження** – технологія прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літніх оздоровчих таборів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури, що дало можливість з'ясувати сучасний стан теорії та практики організації освітнього процесу з фізичної культури молодших школярів, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт;

– *емпіричні*: експертне опитування; педагогічне спостереження; антропометрія для визначення морфологічних показників розвитку організму дітей молодшого шкільного віку; методи оцінки функціонального стану організму; педагогічне тестування для визначення рівня фізичної підготовленості та плавальних умінь молодших школярів; методики визначення психологічного стану

дітей молодшого шкільного віку; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) проводився з метою діагностики досліджуваних показників дітей молодшого шкільного віку та апробації технології прискореного навчання плавання;

– *методи статистичної обробки* – для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що:

– *уперше* теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено технологію прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів з урахуванням психоемоційного стану дітей, зменшення впливу фрустрації на шляху досягнення поставленої мети та підвищення інтересу до занять з плавання;

– *уперше* розроблено алгоритмізовану програму навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору та визначено педагогічні умови: етапне формування вмінь плавання; відповідність змісту занять віковим та індивідуальним особливостям дітей молодшого шкільного віку; врахування знань та накопиченого рухового досвіду молодших школярів; створення емоційно збагаченого виховного простору з використанням ігрових засобів, що забезпечують варіативність та рефлексивність навчання;

– *уперше* адаптовано українські народні ігри до прискореного навчання плавання молодших школярів у відкритих водоймах;

– *удосконалено* підходи до планування та контролю навчання молодших школярів плавання в умовах літнього оздоровчого табору, зокрема, розроблено систему контрольних вправ для визначення оцінки плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, диференційовано її рівні (високий, середній, низький);

– *доповнено* відомості про рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психоемоційний стан молодших школярів як передумов до підвищення ефективності прискореного навчання плавання молодших школярів у відкритих водоймах;

– подальшого розвитку набули теоретичні засади щодо навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах відкритих водойм.

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в розробленні й впровадженні алгоритмізованої програми навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів з урахуванням умов табору, тривалості табірної зміни, періоду зміни, кількості запланованих занять, розроблених п'яти акварозрядів, видів підготовки, спрямованості українських народних ігор, адаптованих до умов відкритих водойм, змісту навчального матеріалу та засобів контролю. Удосконалено навчально-методичне забезпечення технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору авторським курікулом «Пляжні пригоди або як граючись навчитись плавати». Матеріали дослідження можуть стати ефективним інструментом для викладачів різних закладів освіти, інструкторів з фізичного виховання та студентів у вирішенні завдань, пов'язаних з навчанням плавання дітей молодшого шкільного віку.

**Результати дослідження впроваджено** в освітній процес Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (довідка про впровадження: додаток Н); Дрогобицького державного педагогічного університету (довідка про впровадження: додаток Ч); Херсонської академії неперервної освіти (довідка про впровадження: додаток П); Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6 (довідка про впровадження: додаток Р); Херсонського фахового спортивного коледжу (довідка про впровадження: додаток С); Херсонського обласного центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» (довідка про впровадження: додаток Т); Федерації плавання міста Херсона (довідка про впровадження: додаток У); в організаційно-виховний процес закладів оздоровлення та відпочинку Херсонської області: Оздоровчого табору ім. І. Голубця (довідка про впровадження: додаток Ф); дитячого закладу оздоровлення та відпочинку «Орльонок» (довідка про впровадження: додаток Х); Дитячого оздоровчого центру «Червоні вітрила» (довідка про впровадження: додаток Ц).

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження було представлено на науково-практичних конференціях різного рівня: *міжнародних* – «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (Луцьк, 2017); «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2017); «Історія фізичної культури і спорту народів Європи» (Луцьк, 2017); «Актуальні проблеми юнацького спорту» (Херсон, 2017); «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2018); «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (Чернівці, 2019); «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2019); *всеукраїнських* – «Актуальні проблеми юнацького спорту» (Херсон 2016, 2018); «Актуальні проблеми громадського здоров'я та раціональна рухова активність різних верств населення» (Херсон, 2019). Основні результати дослідження обговорено на засіданнях кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Публікації.** Основні теоретичні положення та результати дисертації представлені в 22 публікаціях: 6 статей у наукових фахових виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз; 1 стаття у іноземному науковому періодичному виданні; 14 статей та тез у збірниках матеріалів конференцій; 1 навчальний курикулум.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (206 найменування, з них 9 – іноземними мовами) та додатків 21 на 117 сторінок. Загальний обсяг дисертації – 312 сторінок, основний зміст – 157 сторінки. Ілюстрований матеріал подано у 36 таблицях та 42 рисунках.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

### 1.1. Дитячий оздоровчий табір як осередок спортивно-масової роботи в літній період

Чисельні дослідження В. Ареф'єв [7], Л. Волков [41], О. Дубогай [56], та ін. переконливо доводять, що лише урок фізичної культури не спроможний подолати гіпокінезію та гіподинамію дітей та задовольнити потреби організму тим обсягом рухової активності, достатнім для збереження та поліпшення їх здоров'я.

Тому система фізичного виховання школярів передбачає комплексне використання урочної, позакласних та позашкільних форм занять.

Організацію позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання досліджували вітчизняні науковці: В. Ареф'єв [7], О. Дубогай [56], М. Носко [120], Б. Шиян [182] та ін.

Однією з позашкільних форм фізичного виховання школярів є літні оздоровчі табори. Поняття «оздоровчий табір» дуже широке і багатогранне, тому існує чимало підходів до його визначення:

- позашкільний заклад для учнів у віці від 6 до 14 років (О. Биковська, 2004);
- педагогічна установа додаткової освіти, включена в загальну систему освіти з урахуванням специфічних умов, в яких вона функціонує ( тимчасовий дитячий колектив, природні умови, інтенсивні форми перебування і тощо) (С. Бахомент, 2014);

- тимчасовий багатопрофільний заклад додаткової освіти для дітей і підлітків, що створюється з метою забезпечення їх сезонного відпочинку (Є. Коваленко, 1997).

Літні дитячі оздоровчі табори, основним напрямом діяльності яких є активний відпочинок, що здійснюється за допомогою й з використанням фізичних

вправ і фізичних чинників, мають за мету хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання (О. Кондратюк, 2005).

Законодавчу, програмно-нормативну базу оздоровлення і відпочинку молодших школярів складають: Закон України «Про оздоровлення і відпочинок дітей» (2008 рік) [64], Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку» (2009 рік) [150] та «Про затвердження Порядку проведення державної атестації дитячих закладів оздоровлення та відпочинку і присвоєння їм відповідних категорій» (2009 рік) [149], Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту «Про затвердження Державного соціального стандарту оздоровлення та відпочинку дітей» (2009 рік) [113].

Діяльність позашкільних закладів базується на Законі України про позашкільну освіту (2000 рік) [65], Постанові Кабінету Міністрів про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів (2001 рік) [148] і Положенні про позашкільний навчальний заклад (1994 рік) [149].

Серед основних критеріїв функціонування дитячих оздоровчих таборів О. Бартків [10] виділяє наступні:

- структура зайнятості дітей (протягом зміни та кожного дня), її різноманітність та спрямованість на формування навичок здорового способу життя [10];

- рівень і характер взаємин у дитячому й дорослому середовищах та між ними [10];

- реальна дитяча самодіяльність та ініціативність; творчий продукт дітей, їхні особисті культурні досягнення (альбоми про життя загону, табору, виробу, грамоти, нові знання й уміння, наприклад, пісні, ігри, туристичний досвід, відгуки про прогулянки та подорожі тощо) [10];

- захищеність і комфортність дітей в закладі; репутація закладу (високий професіоналізм педагогічних працівників, їхній власний приклад щодо здорового способу життя) [10].

За напрямком діяльності зміни дитячого оздоровчого табору розрізняють:

- комплексні – зміни, що поєднують різні напрями відпочинку, оздоровлення та виховання [10];

- профільні – зміни в таборі з одним провідним типом діяльності, до якої залучена певна категорія дітей, що беруть участь у спеціально організованій роботі, наприклад, зміна для дітей-інвалідів, обдарованих дітей, туристів, екологічна, економічна тощо (О. Ванджура, 2008)

- тематичні – зміни, під час яких зміст побудовано на одній темі, сюжеті, наприклад, зміни, засновані на літературних творах, на вивченні проблем особистості, людства в цілому, знаменні дати в історії країни (С. Бахомент, 2014)

Традиційно в структурі табірної зміни виділяються три періоди: організаційний, основний, підсумковий (заключний) Б. Максимчук [102], М. Наказний [114], та інші.

Сучасні дослідники О. Братків [10], Є. Коваленко [81], О. Кондратюк [82] та інші до вже зазначених додають підготовчий та після табірний періоди.

Кожен з періодів зміни можна проаналізувати за кількома показниками: очікування дітей, організація діяльності, роль і позиція педагога, морально-психологічний стан тимчасового дитячого колективу (О. Братків, 2014)

Організаційний період табірної зміни, тривалість якого від 1 до 4 днів, характеризується адаптацією дітей до природно-кліматичних, нових життєвих умов, до нового соціального оточення, до відсутності батьків, до самообслуговування, до режиму табору й інших нових вимог. У цей період відбувається знайомство дітей один з одним, з керівником зміни, з режимом табору, налагоджуються стосунки в колективі (Є. Коваленко, 1997).

Основний період табірної зміни, тривалість якого з 5-го по 18-й дні, характеризується зміною емоційного фону проведених заходів. Під час цього періоду поступово ініціатива переходить від керівника до дітей, налагоджуються стосунки між загонами. На 10-12-й день табірної зміни настає друга психологічна криза зміни – криза звикання, що може спричинити не мотивовані сварки в загоні, напруженість стосунків з вожатими і дорослими, загострення туги за домівкою.

Саме в середині зміни вожатому рекомендується провести з загоном несподівану творчу справу або влаштувати подію, що зламає звичний уклад життя табору (О. Кондратюк, 2005)

Підсумковий етап табірної зміни, тривалість якого становить останні 2-3 дні, включає в себе заключні та підсумкові справи зміни. У дитячому колективі на перше місце виходить неформальне спілкування дітей, з яким пов'язують третю психологічну кризу зміни.

Цей етап супроводжується зміною емоційного фону та поведінки дітей, які стають більш розкутими і некерованими, зростає кримінальна активність (крадіжки, бійки, сварки). Вожатому рекомендовано в цей період виявити ініціативність, чітко розпланувати справи в останні дні лагерні зміни, забезпечити контроль за поведінкою дітей (І. Стародубцева, 2005)

Як свідчить аналіз літератури [9, 81, 112, 165, 166], у дитячих оздоровчих таборах є всі можливості для розвитку рухових якостей і навичок, посиленого фізичного розвитку, працездатності, функціональних можливостей школярів.

З огляду на це, особливої уваги потребує організація простору життєдіяльності школярів у канікулярний період. Саме це завдання може бути успішно вирішено у діяльності оздоровчого табору.

Реалізація потенціалу фізкультурно-оздоровчої діяльності дитячого табору можливе лише на основі нагромадженого ним соціального досвіду, наявності знань, цікавих ідей, умінь та навичок, що дозволяють знаходити та застосовувати новаторські форми і методи і тим самим удосконалювати виконання своїх професійних функцій [81].

Дослідженням ролі дитячого табору у процесі фізичного виховання і розвитку підростаючого покоління розкривають вітчизняні вчені О. Андрєєва [4], М. Наказний [114], М. Соє [167], І. Стародубцева [168], О. Бартків [10], В. Гаврішко [46], О. Кондратюк [82] та ін.

Наявність достатньої кількості інвентарю та обладнання, спрямованість усього колективу табору на масово-оздоровчу і спортивну роботу, постійний

контроль за її ходом сприяють розв'язанню цих питань на належному організаційному та методичному рівні (О. Биковська, 2004).

Науковець М. Соя [167] на основі аналізу багаторічної організації дитячих літніх таборів відпочинку визначає певну систему в організації процесу фізичного виховання, що передбачає низку ефективних засобів:

- фізкультурні заходи в режимі дня є в щоденному розпорядку, а отже, є обов'язковими для всіх. До них належать ранкова гімнастика, сонячні та повітряні ванни, купання [167];

- загонова фізкультурна робота – ланкові і загонові фізкультурні заняття, збори загонів з фізкультурною тематикою, прогулянки, екскурсії, походи, ігри на місцевості [167];

- спортивно-масова робота – це спортивні ігри загону (спортивні конкурси, змагання з різних видів спорту, рухливі та спортивні ігри), змагання з багатоборства, турніри з настільного тенісу, бадмінтону, шахів, шашок, товариські зустрічі, спартакіади [167];

- навчально-тренувальні заняття гуртків (секцій), команд із різних видів спорту. У період літніх канікул діти, що займаються в ДЮСШ і в шкільних секціях, нерідко повинні тимчасово переривати заняття. Під керівництвом інструктора з фізичної культури, вожатих для них організовуються команди, гуртки [167];

- суспільно-корисні форми праці – діти беруть участь в облаштуванні майданчиків, ремонтуванні інвентарю тощо [167];

- популяризаційна робота щодо користі систематичних занять фізичними вправами (про користь ранкової гімнастики, про кращих спортсменів, про Олімпійські ігри, про спортивні події в таборі, країні та світі, про нові рекорди, про види спорту тощо) [167].

Таким чином, вивчення теоретичного та практичного досвіду із досліджуваної проблеми дозволило узагальнити зміст фізичного виховання дітей у літньому оздоровчому таборі, що відображено в напрямках цієї діяльності:

- фізкультурно-оздоровчий має на меті знизити або усунути негативні функціональні вияви, що виникають в організмі через підвищену розумову діяльність [167];

- спортивно-масовий виявляється формуванні у дітей інтересу до фізичної культури та спорту, розвиток фізичних якостей в процесі групових занять і масових фізкультурних заходів [167];

- рекреаційно-відновлювальний – спрямований на відновлення розумових сил, рухової активності, фізичної працездатності [167].

Табір знаходиться, як правило, за межами населеного пункту. Його природне оточення і кліматичні умови сприяють зміцненню фізичного та психічного здоров'я дитини, і разом з тим, за правильної організації роботи з фізичного виховання, може стати важливим фактором у виробленні навичок і звички до щоденних самостійних форм активного відпочинку (О. Кондратюк, 2005)

Оздоровчі сили природи використовуються під час відпочинку в двох напрямках: як супутні умови занять фізичними вправами і як самостійний засіб загартовування й оздоровлення при організації спеціальних процедур (купання, загартовування).

Ефект природного середовища, що гартує, може бути максимально посилений при сполученні з фізичними вправами та гігієнічними факторами (Є. Коваленко, 1997)

Оздоровчий табір найбільш сприятливо впливає на молодших школярів у процесі формування їхніх інтересів. Вони охоче займаються спортом і фізичною працею, бо ця діяльність дає їм можливість реалізувати свою активність і потребу виявити себе як людину, престиж якого зіставимо з престижем дорослого (О. Биковська, 2004)

Підсумовуючи виховні можливості літнього табору (можливості соціальних і природних умов, можливості бази табору, особливості, характер фізкультурно-оздоровчої діяльності) доходимо висновку, що повноцінне використання всіх перелічених умов дозволяє літньому оздоровчому табору стати ефективним фактором у фізичному вихованні молодших школярів.

## 1.2. Закономірності фізичного розвитку молодших школярів

Аналіз літературних джерел [6, 50, 98, 105] свідчить, що фізичний розвиток визначається як біологічний процес становлення і змін форм та функцій людського організму. Показники фізичного розвитку змінюються протягом всього життя і зумовлюються внутрішніми чинниками, природнім середовищем та соціальними умовами [6, 7].

Високий і гармонійний фізичний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я молодших школярів, підвищує їх фізичні можливості та красу зовнішнього вигляду. Диспропорції фізичного розвитку, що пов'язані з гіпокінезією, призводять до надмірної маси тіла, поганого самопочуття та різних захворювань.

Тому дослідження фізичного розвитку є однією з основних умов раціональної організації фізичного виховання. З іншого боку, фізичний розвиток, як один з об'єктивних показників здоров'я, свідчить про рівень ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів.

Ефективність фізичного виховання молодших школярів безпосередньо залежить від врахування анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму при організації всіх форм фізичного виховання, як основного заходу забезпечення оптимізації фізичного розвитку дітей і створення передумов їх майбутнього міцного здоров'я (В. Москаленко, 2009)

Глибоке знання особливостей анатомії і фізіології молодших школярів дає можливість свідомо обирати ефективні засоби фізичного вдосконалення дітей як на уроках фізичної культури, так і в позашкільних умовах, сприяє розробці найбільш ефективних методів формування рухових навичок та якостей [40].

Анатомо-фізіологічні особливості росту і розвитку дітей дають змогу виокремити серед інших вікових періодів молодший шкільний вік, що охоплює в хронологічному аспекті проміжок від 7-10 років (Л. Волков, 2002)

Цей період за різними класифікаціями називають другим дитинством, препубертатним періодом [6, 89].

Вивчення анатомо-фізіологічних особливостей молодших школярів відбувається в площині фізіологічних, анатомічних, психологічних, медичних, біохімічних, досліджень. Плідні напрацювання в цій царині мають учені: Л. Божович [19], М. Забродський [62], Г. Костюк [85], Н. Ярослав [190], О. Дубогай [56], В. Фролов [173], О. Швець [180] та ін.

Науковці Н. Москаленко [108], А. Дубогай [55], В. Івашковський [71] стверджують, що безпосередньо у даному періоді онтогенезу закладається фундамент подальшого фізичного розвитку дітей, формуються їхні основні уміння та навички, активно розвиваються інтереси й звички тощо.

Зріст молодших школярів збільшується щорічно на 4-5 см в переважно за рахунок росту нижніх кінцівок. Маса тіла зростає на 1,5-2 кг. До 7 років істотно міняється форма грудної клітки. Збільшується нахил ребр, особливо нижніх. Одночасно змінюється співвідношення передньо-заднього та поперечного діаметру грудної клітки (Л. Волков, 2003). До 11 років статевих особливостей темпів росту і зростання маси тіла у хлопчиків і дівчаток майже немає. Об'єм грудної клітки і голови більше в цей період у хлопчиків.

Розвиток скелета в цьому віці не закінчено, в ньому залишається багато хрящової тканини, що робить можливим подальше зростання, але одночасно обумовлює податливість кісток: від перевантажень вони можуть легко деформуватися (Е. Вільчковський, 2014)

У дітей 7-9 років загальний темп зростання серця щодо сповільнюється, зростання шлуночків випереджає зростання передсердь; вага серця у хлопчиків і дівчаток збільшується однаково. Ємність камери серця (передсердя і шлуночки) до 7 років збільшується до 23 мл, а до 9 років до 40 мл. Серце 7-річної дитини здійснює 95-100 скорочень на хвилину, хвилиний обсяг серця складає 2120 мл. Артеріальний тиск у дітей 7-8 років становить 99/64 мм рт. ст. [90]. У дітей молодшого шкільного віку гальмівний вплив блукаючого нерва на серце менше, ніж у дорослих, а тому у них більше частий ритм скорочень. До 8 років він стає



рівнішим в зв'язку із закінченням розвитку парасимпатичної іннервації серцевої м'язи і судин [90].

З 7 років починають інтенсивно розвиватися основні м'язи гортані – голосові. Тому співочий і розмовний голос дітей різко відрізняється від голосу дорослих. В цей період в легких значно збільшуються розміри альвеол. У 7-річних дітей виразно помітний грудної тип дихання. У 8 років виявляються статеві відмінності в типі дихання: у хлопчиків стає переважаючим черевний тип дихання, у дівчаток – грудний. У молодших школярів відбувається подальше сповільнення дихання (18-20 разів на хвилину). Частота дихання у хлопчиків до 8-річного віку вище, ніж у дівчаток. Життєва ємність легенів у молодшому шкільному віці складає приблизно 1000-1300 мл (З. Кузнецова, 2000)

*Нервова система.* Для дітей молодшого шкільного віку характерна велика швидкість утворення і міцність умовних зв'язків. Вони можуть легко опановувати технічно складними формами рухів.

У цьому віці легко здійснюється переробка умовних рефлексів, що дуже важливо при оволодінні новими формами рухів. Внутрішнє гальмування ще нестійке. Тому нерідко, не встигнувши вислухати пояснення вчителя, діти молодшого шкільного віку починають виконувати вправи. Для дітей цього віку характерна широка іррадіація і повільна концентрація нервових процесів (Б. Ланда, 2008)

Іррадіацією збудження пояснюється широке узагальнення подразників. У довільний рух залучаються сторонні групи м'язів, що заважає точності виконуваних рухів.

Умовні рефлекси дітей не стійкі по відношенню до зовнішніх впливів, що пов'язано з більшою виразністю в цьому віці зовнішнього гальмування: сторонні роздратування здатні викликати в корі великих півкуль одночасну негативну індукцію і загальмувати умовний рефлекс.

Отже, в присутності сторонніх осіб, при розмовах виникає негативна індукція, що заважає утворення нового навичку [106, 117].

Характер умовно-рефлекторних зв'язків свідчить про низьку витривалість нервових клітин кори великих півкуль дітей молодшого шкільного віку, про слабкість процесів збудження і гальмування, про недостатнє досконало аналітико-синтетичної діяльності кори. У зв'язку з цим при навчанні слід уникати довгих, монотонних пояснень, щоб не викликати позамежного гальмування (В. Озеров, 2002)

*На психічний розвиток* в молодшому шкільному віці впливає змінне співвідношення між процесами гальмування і збудження, тому у молодших школярів:

- 1) велика схильність до порушення пояснює їх непослідовність;
- 2) слабкість гальмування пояснює зайву квапливість;
- 3) порушення і гальмування властива мала рухливість – це відображається в невмінні швидко переходити з одного завдання на інше;
- 4) утруднена концентрація збудження і гальмування, що зумовлює неточність виконання рухів (Р. Павлеків, 2015)

Розвиток відчуттів формується нерівномірно: з 7 до 10 років значно зростає швидкість рухів, але точність їх ще низька. Діти роблять багато неточних, неправильних, зайвих рухів.

Велику роль відіграє наслідування при оволодінні новими вправами. Вони легше сприймають показ, ніж словесне пояснення. Молодші школярі все сприймають в загальних рисах і в ще більш загальних – відтворюють.

Сприйняття дітей молодшого шкільного віку поверхнево, некритично. Вони намагаються зробити швидше і для них зовсім неважливо, що неправильно. Це називається «тенденцією до підвищеного вгадування» (Л. Романовська, 2011).

Від некритичності відчуттів і сприйняття відбувається і некритичність пам'яті. Молодші школярі не завжди усвідомлюють, що результату на заняті потрібно домагатися строго певними діями, не розуміють, коли вчитель перериває їх і каже: «неправильно», вони часто на це ображаються (О. Приходько, 2004)

У молодших школярів утруднені точні диференціювання, вони погано запам'ятовують серії схожих вправ. Вчителю необхідно, по можливості,

розмежовувати вправи, намагаючись пояснювати значення кожного, виділяючи провідні елементи (Л. Романовська, 2011).

Тільки після освоєння їх окремо можна пропонувати вправи все разом в певній послідовності.

Невміння виконувати швидкі і точні рухи позначається на реакціях молодших школярів, тому вчитель повинен попередити дітей, що краще робити повільно, але вірно, ніж швидко і неправильно. Коли точність руху у дитини закріплена, тоді можна переходити до швидкого темпу виконання вправ (О. Приходько, 2004).

Діти 7-10 років легко орієнтуються в основні напрями рухів, добре засвоюють напрямки рухів щодо інших предметів, але не завжди можуть сприймати напрямки рухів щодо свого тіла. Їм важко оцінювати просторові величини (Л. Сергієнко, 2001).

В молодших школярів переважає мимовільна увага. Їх приваблює яскраве, незвичайне, нове; використовуючи це, потрібно тренувати довільну увагу. Молодші школярі вимагають постійної зміни діяльності.

Необхідно враховувати, що в 7 років однорідну діяльність вони здатні виконувати з увагою протягом 7 хвилин, у 8 років – 10 хвилин, в 9 – 15 хвилин і в 10 років – 20 хвилин (Л. Сергієнко, 2001).

У 7-10 років діти сприйнятливі до різних стимулів в подоланні перешкод. Але перешкоди повинні бути здійсненними, доступними. Постійне збільшення труднощів привчає поступово до вольових напружень, виховує наполегливість. Але якщо вправа непосильна, то виникає страх, невпевненість в собі, нерішучість (М. Савчин, 2005)

Вік від 7 до 10 років є періодом активного вдосконалення рухової діяльності, коли відбувається становлення різних координаційних механізмів, що забезпечують високий рівень розвитку організму і взаємодія різних органів і систем. Разом з тим організм дитини ще не повністю сформований.

Особливо це помічається при виконанні тривалих і інтенсивних вправ, коли виявляється незрілість і недостатність компенсаторних механізмів в організмі і

загальній системі рефлекторної регуляції. У цей період, що передує статевому дозріванню, відмінності в ряді показників між хлопчиками і дівчатками не дуже значні. Надалі відмінності дівчаток і хлопчиків посилюються [165, 180].

Особливе значення в становленні основних фізичних якостей у молодших школярів слід надавати особливостям їх індивідуального вікового розвитку, врахуванню так званих сенситивних періодів в онтогенезі людини.

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку за Л. Волковим [41] наведені у таблиці 1.1.

Період від 7 до 10 років є сенситивним для розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, координація та гнучкість [39]. Нижчі темпи розвитку в цьому віці характерні для сили та витривалості.

Хоча Л. Волков [41] дослідив та експериментально довів, що витривалість статичного зусилля згиначів кисті руки спостерігається саме у молодших школярів, дана якість зростає на 75,5% у хлопчиків 8-11 років.

Темпи приросту витривалості литкових м'язів – на 76,5% належить дітям від 8 до 11 років.

Фахівці в галузі фізичного виховання В. Ареф'єв [7], Л. Волков [41], Т. Круцевич [88], В. Лях [100] та інші сприятливим періодом для розвитку координаційних здібностей за умови спеціально організованої рухової активності, вважають період з 6-7 до 10-12 років.

Згідно з дослідженнями Л. Волкова [41], найбільш інтенсивний розвиток функції динамічної рівноваги відбувається у дітей віком 7-10 років, а статичне коливання тіла на горизонтальній поверхні зменшується у дітей до 12 років.

За даними Е. Вільчковського [39], сенситивним періодом розвитку швидкості названо віковий період від 7 до 10 років; Б. Шиян [182] вказує на період з 7 до 12-13 років; Л. Волков [41] – у дівчаток 7-10 років, у хлопчиків від 8 до 9 років.

Дослідження О. Худолій [175] свідчать, що діти 7- 10 років володіють порівняно низькими показниками м'язової сили. Динамічні і особливо статичні зусилля викликають у них швидке стомлення.

**Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку (за Л. Волковим)**

Фізичні якості	Стать	Вікові періоди(роки)			
		7-8	8-9	9-10	10-11
Сила	Х		Х		Х
	Д	Х	Х		ХХХ
Швидкість	Х	ХХ	ХХХ	Х	
	Д	ХХХ	ХХХ	ХХ	ХХХ
Швидкісно-силові якості	Х				Х
	Д	Х		ХХХ	ХХХ
Статична витривалість	Х				
	Д	ХХ		ХХХ	ХХ
Витривалість	Х				
	Д		ХХ	ХХХ	ХХХ
Загальна витривалість	Х				
	Д		ХХ	ХХХ	ХХХ
Гнучкість	Х		ХХХ		ХХХ
	Д	Х		Х	
Рівновага	Х			ХХХ	
	Д	ХХ	ХХХ	ХХ	

*Примітка: Умовні позначення до Таблиці 1.1: Х – фази низької чутливості; ХХ – фази середньої чутливості; ХХХ – фази високої чутливості*

Чисельні дослідження дають можливість дійти до висновку, що розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку відбувається гетерохронно, величини річних приростів неоднакові у різні вікові періоди і відмінні для хлопчиків і дівчаток. Необхідно відзначити, що ефективність педагогічного впливу при цілеспрямованому розвитку рухових якостей підвищується, якщо планування фізичного навантаження відбувається диференційовано з урахуванням індивідуальних особливостей дітей [7, 24, 37, 70, 89, 93, 108 та ін.].

### **1.3. Науково-методичні підходи до проблеми початкового навчання плавання молодших школярів**

Відсутність навичок плавання (вміння триматися на воді) є суттєвим фактором ризику для життя людини та значно обмежує можливості її повноцінної життєдіяльності, активного відпочинку та оздоровлення, розвитку фізичних,

морально-вольових та інтелектуальних здібностей на шляху гармонійного формування особистості [1, 13].

Проблему оптимізації програмно-методичного забезпечення навчання молодших школярів плаванню розкривають численні роботи вчених Н. Булгакової [26], Ю. Полатайко [148], Л. Шульги [187], І. Звезди [67]; О. Скалія [164], Г. Грибана [49] та інші.

Однак, незважаючи на це, повністю розв'язати питання навчання дітей плаванню поки що не вдається.

Сьогодні підготовленість з плавання населення України залишається ще дуже низькою: про це свідчить збільшення нещасних випадків на воді, що є актуальною соціальною проблемою з пошуку, розробки та впровадження сучасних ефективних технологій, що дозволять покращити процес навчання плаванню (Д. Качуровский, 2009)

Слід зазначити, що більша частина пропонованих методик початкового навчання плавання [49, 58, 116, 146, 158] орієнтована на спеціально відібраний контингент спортивних шкіл і має спортивну спрямованість.

Механічне перенесення методики навчання, що використовується в спортивних школах, на процес масового навчання, не забезпечує належного рівня володіння навичкою плавання в силу недостатнього врахування особливостей вікового розвитку школярів, а також через короткочасність навчального курсу.

Провідні фахівці з плавання Т. Криводуд [87], М. Савченко [158], Семизоров [160], вважають, що найуспішніше навичка плавання формується в молодшому шкільному віці. На їх думку, навчання дітей більш раннього або старшого віку є менш ефективним.

Навчання рухової навички в плаванні представляє свідомий процес, що складається з ряду рухових актів, основою якого є вироблення умовного рефлексу горизонтального положення тіла з подальшим погодженням рухів і диханням (І. Глазирін, 2006)

Узагальнена схема навчання плаванню складається з ряду етапів:

1. Демонстрація предмету навчання (способу плавання в цілому та його елементів). Демонстрація того чи іншого елемента плавання здійснюється з метою створення зорового уявлення про предмет навчання. Для демонстрації застосовується безпосередній показ елементів техніки учителем, тренером чи кращим учнем, запрошеним спортсменом та відеозаписи, кінофільми, кінограми, моделі, таблиці тощо. Демонстрація, як правило, здійснюється фронтальним методом. Демонструючи елементи того чи іншого способу плавання, необхідно акцентувати увагу на положення сегментів тіла, його кінцівок та основних гребних поверхонь, вказуючи на моменти прикладання найбільших зусиль, виділяти роботу кожної ланки, давати характеристику темпу та ритму рухів. Слід також показувати основні вправи, що будуть виконуватися при вивченні того чи іншого способу плавання (І. Глазирін, 2006).

2. Теоретичне обґрунтування (пояснення) техніки способу плавання, що вивчається. Теоретичне обґрунтування та пояснення здійснюється фронтальним методом. Слід розповісти учням про основну структуру рухів, спортивне, оздоровче та прикладне значення предмету навчання. Про популярність спортивного способу плавання, що вивчається, рівень досягнень, рекордів, історію його розвитку. Необхідно розповісти про основну структуру рухів, положення тіла, характер дихання, форму рухів руками та ногами, узгодження всіх рухів. Слід відмітити, що найефективніше в процесі навчання дані два етапи штучно не виділяти, а проводити їх паралельно – показуючи пояснювати і пояснюючи демонструвати (О. Бурла, 2006)

3. Спроба виконання способу плавання в цілому. Після ознайомлення зі способом плавання, що вивчається, молодшим школярам пропонується цим способом пропливти (І. Звезда, 2010).

Зазвичай, коли предмет навчання координаційно не складний та за умов зразкового показу, наочного пояснення, високої рухової підготовленості молодших школярів, елемент техніки може засвоюватися після декількох його повторень. Далі залишається лише виправлення помилок та вдосконалення у виконанні того чи іншого елемента техніки. При вивченні більш складних рухів та недостатній

руховій підготовці молодших школярів, навчання продовжується у такому порядку (З. Абу, 1997)

4. Практичне ознайомлення з формою рухів на суші. Виконуються основні імітаційні вправи, що створюють у молодших школярів уяву про основну структуру рухів, їх амплітуду, спрямованість, швидкість, кути згинань у суглобах та узгодженість у циклі (Л. Шульга, 2008)

5. Оволодіння елементами способу та окремими узгодженнями рухів на суші та у воді. Реалізація даного етапу здійснюється у такій послідовності: положення тулуба та його сегментів протягом циклу рухів; рухи ногами; рухи руками; узгодження рухів руками та ногами; дихання; узгодження рухів руками та дихання; узгодження рухів руками, ногами та дихання; плавання в координації (І. Глазирін, 2006).

Удосконалення в техніці способу плавання та його елементів. На цьому етапі навчання досягається автоматизоване, варіативне виконання елемента плавання, що вивчається з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей кожного молодшого школяра. Ці завдання вирішуються виконанням великої кількості вправ з використанням спеціальних пристосувань та тривалого плавання з різною інтенсивністю та потужністю (І. Глазирін, 2006).

При вирішенні завдань будь-якого етапу з загальної схеми навчання плавання велике, а часто вирішальне значення, мають комунікативні здібності інструктора з плавання та його здатність побачити помилки і вміння їх виправити [9; 187].

Поняття методики у педагогічній теорії та практиці охоплює сукупність засобів, методів, методичних прийомів, що характеризують шлях реалізації освітніх чи виховних завдань (Г. Грибан, 2009)

Реалізація методики можлива лише через застосування вірних принципів. Оскільки фізичне виховання є різновидом педагогічного процесу, то на нього розповсюджуються загальні принципи педагогіки, але конкретизовані та доповнені спеціальними положеннями, що відображають його особливості (Ю. Полатайко, 2004)



*Принцип свідомості та активності* передбачає таку побудову навчального процесу, щоб у молодших школярів формувалось осмислене відношення та стійкий інтерес до загальної мети і конкретних задач занять та стимулювати у дітей свідомий аналіз, самоконтроль та раціональне використання сил при виконанні фізичних вправ. Виховувати у дітей молодшого шкільного віку ініціативність, самостійність та творче ставлення до завдань [49; 187].

*Принцип систематичності* передбачає безперервність процесу фізичного виховання та оптимальне чергування навантажень з відпочинком, повторюваність та варіативність, послідовність занять та взаємозв'язок між різними сторонами їх змісту (М. Савченко, 2005)

*Принцип доступності та індивідуалізації* передбачає, щоб зміст навчального матеріалу і методи його викладання відповідали можливостям дітей молодшого шкільного віку. Вправи повинні відповідати підготовленості дітей молодшого шкільного віку і водночас передбачати від них дедалі більше зусиль (А. Кашкін, 2008).

*Принцип поступового підвищення вимог.* Реалізація даного принципу можлива за умов: посиленість завдань та навантажень; послідовність, взаємозв'язок вправ; регулярність занять; оптимальне чергування навантажень з відпочинком; поступовість динаміки навантажень з прямолінійною, ступеневою чи хвилеподібною формою сходження (О. Воронова, 2010).

Всі перелічені принципи органічно пов'язані між собою, тобто, невиконання вимог хоча б одного з них не дозволяє здійснити завдання фізичного виховання в цілому (Л. Шульга, 2008).

Таким чином, досягнення завдань фізичного виховання можливе лише при суворому дотриманні його принципів, а їх реалізація відбувається через застосування специфічних засобів та методів (Т. Круцевич, 2005)

Метод – це спосіб досягнення мети, або визначеним шляхом упорядковану діяльність. Застосувавши методи навчання плаванню інструктор з плавання передає дітям молодшого шкільного віку необхідні знання, керує їх навальною діяльністю, організовує засвоєння ними потрібних навичок і вмінь [88, 59].

Вербальний метод є найважливішим, оскільки дає можливість інструктору з плавання керувати навчальним процесом, пояснювати завдання і визначити перспективи навчання. Цей метод має різні форми: *вказівки*, що надає інструктор з плавання у процесі занять; *пояснення матеріалу*; *бесіди*- індивідуальні та групові, розповіді тощо (Н. Булгакова, 2008)

Наочний (демонстрація техніки плавання, застосування жестикуляції). Застосовується для показу цілісної техніки плавання або окремої фази фізичної вправи. Показ можливий за умови перегляду відеоматеріалів, схем, малюнків тощо. Та чіткої організації процесу сприйняття інформації (І. Глазирін, 2006).

Практичний (ігровий, метод вправи). Використовуючи цей метод, науковці наголошують, що заняття з плавання стануть емоційнішими і тому будуть урізноманітненні (Н. Петрова, 2013)

У навчанні плаванню застосовують методи стимулювання та корекції поведінки й діяльності молодших школярів. До них відносять змагальний метод, заохочення та покарання (А. Жук, 2010)

Змагальний метод – це виконання вправ, котрі вивчаються в екстремальних умовах суперництва, максимальних проявів фізичних здібностей, високих емоційних навантажень та тактичної боротьби (І. Глазирін, 2006).

Заохочення – це стимулювання позитивних проявів молодших школярів за допомогою високої оцінки її вчинків, породження почуття задоволення і радості від усвідомлення визнання іншими зусиль і старань особистості. Заохочення закріплює позитивні навички і звички. Дія цього методу ґрунтується на формуванні позитивних емоцій. Саме тому воно вселяє впевненість, створює приємний робочий настрій (Р. Немов, 2006)

Основні форми заохочення: схвалення, похвала, нагородження, подяка, надання почесних або додаткових прав, присвоєння різних почесних звань, присудження почесного місця в змаганні.

Схвалення – найпростіша форма заохочення. Схвалення можна висловити жестом, мімікою, позитивною оцінкою поведінки чи роботи вихованців, колективу, схваленням перед однолітками (Р. Немов, 2006).

Повага, довіра вселяють у нього впевненість у своїх силах, почуття власної гідності. Похвала – це усне заохочення. Похвала так само є найпростішою формою заохочення, вона сконцентрована на кінцевому продукті, успішне завершення дитиною чого-небудь (Р. Немов, 2006).

Заохочення похвалою можливе при зацікавленому ставленні до успіхів і невдач молодших школярів (О. Малихіна, 2002).

Похвала викликає у молодших школярів позитивні емоції і прагнення до більш високих досягнень і результатів. Із заохочень необхідно відзначити подяку – колективну й індивідуальну. У стійкому колективі відзначається прояв вихованцями ініціативи, самостійності, творчого ставлення до дорученої роботи. Подяка оформляється у вигляді похвальних грамот або листів. Присудження почесного місця в змаганні – широко використовувана форма заохочення. При правильно організованому змаганні різні за своїми особистими якостями діти молодшого шкільного віку можуть проявити себе з кращого боку. При цьому досягнуті успіхи сприятимуть не тільки зміцненню впевненості в собі і своїх силах, але й стимулювати дитину до більш високих результатів.

Покарання – це метод педагогічного впливу, який повинен попереджати небажані дії, гальмувати їх та зупиняти негативні прояви особистості (О. Малихіна, 2002).

Характеристика найбільш вживаних і виправданих форм покарання: найбільш поширеною формою покарання є зауваження інструктора. Зауваження повинне бути звернене до конкретного порушника вимог інструктора, правил для молодших школярів. Воно проявляється у ввічливій, але офіційній категоричній формі і здійснюється за допомогою прямої безпосередньої вимоги (Л. Шульга, 2008).

Негативні зауваження, які часом висловлюють окремі інструктори з плавання, підвищуючи при цьому голос і приходячи в стан крайньої нервозності, приносять зазвичай більше шкоди, ніж користі (І. Глазирін, 2006).

Науковці Н. Булгакова [28], М. Набатнікова [112], М. Савченко [158], Л. Шульга [187], D. Thomas [202] та ін. наголошують, що найбільшої ефективності

навчання у плаванні можна досягти при комплексному використанні різних методів залежно від конкретних завдань уроку.

Ряд авторів [88, 58, 158 та ін.] вважають, що сформована навичка плавання повинена виявлятися в плаванні на глибокій воді.

Вибір способів плавання та послідовність їх вивчення визначаються:

- метою та завданням навчання (підготовка вихованців для складання нормативів, прикладні завдання, гігієно-оздоровчі завдання та тощо.);
- контингентом учнів (стать, вік, загальний фізичний розвиток, ступінь володіння навичкою плавання);
- умовами проведення занять (оснащення басейну, водойми, температура води, повітря тощо);
- тривалістю навчання (кількість годин, тривалість курсу, кількість занять на тиждень, тривалість кожного заняття) [28, 112].

В результаті аналізу опрацьованої літератури з даної проблематики [48, 85, 103, 156, 172 та ін.] робимо висновок, що дітей молодшого шкільного віку, зазвичай, навчають техніці спортивних стилів плавання. Оскільки контингент молодших школярів є резервом для відбору секцій спортивних шкіл з плавання.

Науковці Н. Булгакова [27], Е. Маряничева [104], І. Хіміч [174], W.Vincer [203] та інші наголошують, що попереднє освоєння полегшеного способу плавання і наступне перенавчання займають більше часу та діти швидко втрачають інтерес до навчання «непрестижних» способів плавання.

У зв'язку з цим, у програмах з плавання для загальноосвітніх шкіл й літніх оздоровчих таборів [28, 88, 147, 160] передбачається одночасне навчання плавання двома (схожими за структурою рухів) способами: кролем на грудях та на спині.

Це дозволяє збільшувати кількість вправ змінювати умови для їхньої виконання.

Розмаїття вправ стимулює активність й інтерес молодших школярів під час занять плаванням, що є необхідною методичною вимогою роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

У залежності від цих факторів застосовують одну з наступних систем навчання різними способами плавання.

Одночасна (паралельна) система навчання плаванню. Науковці Н. Булгакова [28], Г. Грибан [48], Еремеева [58], G Wicrham [204] та ін. пропонують застосовувати цю систему при навчанні плаванню молодших школярів з метою забезпечення різносторонньої плавальної підготовки і створення передумов для виявлення їх здатності до плавання конкретним способом.

Важливим змістом цієї системи є те, що молодші школярі навчаються одночасно всіх основних способів плавання: спочатку вивчають техніку рухів ногами (кроль, брас, «дельфін»), а потім техніку рухів руками у різних способах. Таким чином вивчають техніку дихання та погодження виконуваних рухів (Л. Шульга, 2008).

Інший варіант цієї системи передбачає вивчення техніки рухів руками способом кроль на грудях і кроль на спині та техніки рухів ногами способами кроль на грудях і брас, а потім включають рухи всіх інших елементів спортивних способів плавання (Р. Жуков, 1987).

*Паралельно-послідовна система навчання плаванню.* Навчання плаванню за цією системою починають переважно зі способу кроль на грудях і одночасно вивчають елементи техніки кроль на спині. Після засвоєних елементів починають вивчати техніку рухів способами брас та «дельфін» (І. Звезда, 2010).

*Послідовне навчання плаванню.* Навчання плаванню молодших школярів за цією системою дозволяє вивчити техніку плавання без розчленування способу плавання на окремі елементи. Найчастіше починають з способу легшого для засвоєння. Тільки опанувавши його, переходять до навчання техніці плавання в такий спосіб, і пізніше вивчають всі заплановані способи (Д. Каунсилмен, 1990).

Учені Н. Булгакова [27], Г. Грибан [49], І. Звезда [67], Т. Криводуд [88], W. Vincen [203], та інші вважають, що при засвоєнні різних способів плавання навчання повинно мати наступну послідовність:

- 1) навчання способу кроль на грудях;
- 2) навчання способу кроль на спині;

- 3) навчання способу брас;
- 4) навчання способу батерфляй.

Зважаючи на специфіку відкритої водойми, науковці Н. Петрова [142], Г. Паравян [141] та інші відзначають, що навчати дітей плаванню в цих умовах дещо складніше. Численні дослідження [141, 158 та ін.] свідчать, що великий відсоток дітей, які під час проведення занять з навчання плаванню на відкритих водоймах очікують небезпеку через підвищений страх до води (найчастіше через досвід у минулому критичної ситуації на воді під час самостійних спроб навчитися плавати).

Реакція на небезпеку, згідно спеціальної літератури [20, 30, 34, 61 та ін.], виявляється у тривозі та підвищеній активності нервової системи.

Автори багатьох досліджень [78, 88, 141 та ін.] виокремлюють причини, що ускладнюють процес навчання, а також викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію:

- відкрите оточення (може викликати відчуття незахищеності);
- відсутність можливості надійно зафіксуватися;
- дискомфортні погодні умови (прохолодна температура водойми, сильний вітер, опади, хвилювання);
- незручне дно для входу у воду босоніж (мул, водорості, галька, коралові відкладення, забрудненість побутовим та іншим сміттям);
- велика кількість сторонніх людей на березі та у воді;
- досить різке пониження дна, відсутність мілководдя;
- можливі небажані підводні мешканці;
- сильна течія;
- відсутність зручного місця для переодягання, туалету;
- забрудненість, непрозорість води;
- - сильний шум (моторні плавзасоби, голосна музика тощо.) [78, 88, 141].

У ході дослідження ми проаналізували наукові роботи, звертаючи увагу саме на ті положення, що можуть бути враховані під час вирішення труднощів прискореного навчання плаванню молодших школярів.

Дисертаційна робота Д. Косьяненко [86] полягає в розробці та науковому обґрунтуванні методики навчання плавання дівчаток 7-10 років в умовах глибокого відкритого плавального басейну, що базується на спеціальній методиці застосування підтримуючих плавальних засобів, а також диференційної програми фізичної підготовки дівчаток 7-10 років.

Дослідник зазначає, що більша частина дітей відчуває страх на початку заняття. За даними опитування і педагогічних спостережень, розкритих у роботі Д. Косьяненко [86] спостерігаємо, що яскраво виражені негативні емоції на першому занятті відчувають близько 73% хлопчиків і 94% дівчаток, на дванадцятому занятті 24% хлопчиків і 55% дівчаток. Дівчаток, які відчували негативні емоції протягом усіх дванадцяти занять, значно більше, ніж хлопчиків. Застосування підтримуючих засобів на воді, в якості яких використовуються: надувні рятувальні жилети різних модифікацій, надувні круги тощо дозволяє уникнути виникненню критичних ситуацій під час знаходженні дитини у воді [86].

Дослідження Ю. Лобанової [99] полягає в розробці типоспецифічної методики початкового навчання плаванню, забезпечуючи підвищення ефективності навчальних занять і скорочення термінів навчання. На її думку, одним з основних напрямів удосконалення навчання плавання дітей може бути диференційований підхід, що допускає вивчення індивідуальних особливостей кожної дитини з подальшим розподілом дітей за типологічними ознаками на певні групи з урахуванням завдань процесу навчання.

У своєму дослідженні А. Погребний [147] теоретично й експериментально обґрунтував науково-технологічну концепцію початкового навчання плавання з урахуванням відповідної інтерпретації біомеханічних закономірностей водних локомоцій, дидактичних принципів і психології навчання. Доповнив зміст теорії і методики фізичного виховання як навчальної дисципліни. Також у роботі доопрацьовані теоретичні основи початкового навчання плавання в шкільному віці,

що базуються на обліку біомеханічних закономірностей формування техніки плавання і проявів психіки учня.

Д. Раєвський [156] розробив методику формування рухової готовності для підвищення ефективності навчання плаванню школярів молодшого віку, встановив зв'язок між показниками рухової готовності і навичками оволодіння технікою плавання учнями.

У дослідженні Є. Семігорова [160] встановлено достовірний взаємозв'язок між технічними характеристиками різних видів опорних гребків й спортивних способів плавання.

О. Скалій [164] створив мультимедійну комп'ютерну програму навчання плавання учнів молодших класів «Акватренер», що спрямована на диференціацію процесу фізичного виховання.

Д. Лаврентієвою [95] розкрито проблему створення методики початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з урахуванням моторних асиметрій та порівняння її з класичними загальноприйнятими методиками початкового навчання плаванню.

Р. Шлячков [184] розробив й обґрунтував програму прискореного навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Методологія розробленої програми заснована на прискореному навчанні плавання дітей молодшого шкільного віку з використанням таких допоміжних плавальних засобів, як: плавальна дошка, ласті, «пояс з пінопласту», «повідець».

О. Шмерко [186] запропонувала в заняття плаванням дітей 5-7 років застосовувати елементи синхронного плавання в умовах малогабаритних басейнів дитячих освітніх установ. На думку фахівчині, навчання плавання з елементами синхронного плавання сприяє зменшенню у дітей страху води.

Проведене дослідження В. Фролова [173] визначається тим, що отримані дані характеризують особливості взаємозалежностей сенсорно-перцептивних і мнемічних процесів при навчанні рухам. У роботі наведена класифікація педагогічних умов під час навчання плавання в залежності від різних аналізаторів і різних видів пам'яті. Науковець зазначає, що вивчення продуктивності



запам'ятовування просторових параметрів рухів стосовно до цих умов дозволило отримати дані про особливості кількісних та якісних сторін запам'ятовування рухів при формуванні навичок плавання, що пояснюють значимості механізмів сприйняття й запам'ятовування рухів у придбанні рухового досвіду під час формування навичок плавання [173].

Дослідження О. Мухіної [111] полягає у виявленні віково-статевих особливостей різних систем організму та психіки у дітей 7-10 років, а також вплив різних показників на успішність оволодіння плавальними навичками й технікою спортивних способів плавання. У роботі виявлено типи психічної реакції на контакт з водним середовищем, що обумовлено певним ступенем страху до води у дітей 7-10 років, які займаються в групах початкового навчання плавання [111].

К. Марянічева дослідила навчання плавання дітей молодшого шкільного віку на основі опорного гребка та рухових уявлень. На думку дослідниці, методичні прийоми, що сприяють активізації процесів самоаналізу та самооцінки рухових дій при навчанні плаванню дозволяють сформувати у дітей адекватні рухові уявлення, що, в свою чергу, підвищує якість навчального процесу. У дослідженні доведено, що застосування експериментальної технології навчання плавання зумовило скорочення термінів оволодіння технікою плавання способами кроль на грудях і кроль на спині [104].

Зауважимо, що досліджень, що висвітлюють особливості прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору недостатньо. Тому залишається актуальним питання про підбір найбільш ефективних прийомів прискореного навчання плавання молодших школярів.

#### **1.4. Особливості побудови процесу навчання плавання молодших школярів**

Успішність навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору залежить від того, наскільки чітко й правильно дотримуються всіх основних

вимог до його організації, вживаються заходи безпеки, виконуються санітарно-гігієнічні правила [27, 55, 198].

Однією з особливостей побудови процесу навчання плавання є складання груп для занять. За даними літературних джерел [66, 76, 146], група з навчання плавання повинна складатись не більше, ніж з 15 дітей. Це значно підвищує ефективність заняття.

Науковці Ю. Полатайко [148], Л. Шульга [187], М. Савченко [158] та інші, рекомендують комплектувати групи, не розділяючи дівчат від хлопців, бо в зазначеному віці вимоги до рухових навантажень при навчанні плаванню не залежать від статі.

Ряд науковців Н. Булгакова [25], Г. Грибан [48], Т. Криводуд [88], Р. Шлячков [184] та інші відзначають, що інструктори з плавання повинні мати помічників, які при необхідності заходять в воду, пояснюють дітям характер завдання, показують вправи та слідкують за тим, щоб всі діти займались.

На думку науковців В. Платонов [146], М. Савченко [158], Л. Шульга [187] та інші, після 10-15 занять виявляється різниця в успіхах плавців-початківців, тому доцільно розподілити дітей по групах у залежності від рівня їх підготовленості.

Наступна особливість побудови процесу навчання плавання молодших школярів – це дотримання організаційно-гігієнічних умов їх проведення. У спеціальній літературі [32, 82, 86, 88 та ін.] з навчання плавання дітей у літньому оздоровчому таборі рекомендують проводити заняття щоденно з 10 до 13 та з 17 до 19 годин. Науковці О. Ванджура [32], Є. Коваленко [81] та інші наголошують, що навчання плавання краще проводити в першій половині, а заняття секції, змагання і свята на воді – у другій половині дня.

Нами проаналізовано основні вимоги, які необхідно враховувати під час початкового навчання плавання, що наведенні в таблиці 1.2

Площа водойми для навчання плавання може бути різної довжини та ширини, але глибина з метою дотримання безпеки та ефективності навчання повинна бути суворо визначеною. Як зазначають науковці Н. Булгакова [25], В. Васільєв [34], М. Набатнікова [112], М. Савченко [158] та інші, від 0,8 м в мілкій частині до 1 м в

глибокій. Мінімальна температура, при якій дозволяється проводити заняття на відкритих водоймищах, для молодших школярів становить  $+20^{\circ}\text{C}$ . Температура повітря при цьому повинна бути вище температури води на  $2-4^{\circ}\text{C}$ .

Заняття проводяться 1-2 рази кожного дня по 30-45 хв. (залежно від погодних умов), під керівництвом штатного інструктора з плавання та за допомогою вихователів.

Таблиця 1.2

**Основні вимоги, які необхідно виконувати під час початкового навчання плавання**

Автори	К-ть дітей у групі	Глибина води (см)	Швидкість течії м/мин	Площа для плавання	t-води у водоймі (C)	t-повітря (°C)	Тривалість занять(хв.)
Булгакова Н.[27]	10	120	10	25м x15м	20-25	22-26	30-40
Васільєв В.[34]	10	90-130	$\leq 10$	6 x15м	21-23	23-25	30-45
НабатніковаМ.[112]	10-12	90-100	$\leq 10$	25м x15м	20 і >	25	35
Давидов В[52]	10-15	90 і >	10	3 м x 12м	22-25	23-25	35
Криводут Т.[88]	$\leq 10$	$\leq 130$	10	25м x10м	20-22	20 і >	30
Єрмеєва Л.[58]	10-15	90	10	4м x12м	20-24	22 і >	45
Савченко М.[158]	8-10	100	10	12x15м	21-25	25	35

Важливе значення для організації занять з плаванням є дотримання техніки безпеки. Перш за все слід перевірити відповідність місця для занять, на кожному занятті проводити інструктаж з техніки безпеки. Під час занять керівник повинен тримати в полі зору всю групу [158, 198].

Для запобігання травм та нещасних випадків під час проведення уроків плавання, особливо на відкритих водоймищах, необхідно:

- допускати до занять з плавання тільки з дозволу лікаря;
- ретельно слідкувати за станом місця проведення занять [158, 200].

Кожного дня до початку занять та перед кожним заняттям перевіряти місце плавання, обладнання й інвентар з метою негайного усунення несправностей, що можуть бути причиною нещасних випадків;

- категорично забороняти запливати за межі зони купання;
- домагатися суворої дисципліни;

- вхід і вихід з води тільки за конкретними вказівками, командами та сигналами інструктора з плавання;
- до та після заняття проводити перекличку;
- під час перевірки плавальної підготовленості молодших школярів допускати до виконання вправи не більше двох дітей;
- заняття з початківцями проводити тільки на мілкому місці;
- всі вправи, а також перші спроби плавати повинні виконуватися тільки в бік берега;
- розподіляти дітей молодшого віку (групи) за парами з метою взаємного контролю безпеки;
- дозволяти на глибокому місці плавати одразу не більше ніж двом дітям під постійним контролем інструктора з плавання;
- допускати до стрибків у воду дітей, що вже можуть добре плавати;
- всім, хто проводить заняття з плавання, вміти добре плавати та володіти всім необхідним арсеналом навичок допомоги потопуючому;
- заняття плаванням та сонячні ванни проводити під наглядом медичного працівника [34, 158, 200, 201].

Інструктор з плавання змушений постійно працювати в умовах шуму високої інтенсивності. Значний шумовий фон створюють сплески хвиль від плавців, емоційні вигуки дітей тощо. Крім цього, при виконанні цілого ряду вправ початкового навчального курсу плавання діти повинні занурювати обличчя у воду. Всі ці фактори призводять до того, що чутність вказівок інструктора з плавання буває обмежена. Звичайно, інструктор з плавання може зупинити плавця і дати команду про те, щоб він підплив ближче до нього, але при таких постійних зупинках значно зменшується щільність уроку. Досвідчені інструктори з плавання широко використовують спеціальну зорову сигналізацію – жестикуляцію. Інструктору, який володіє арсеналом жестикуляції, працювати значно легше. Особливого значення набуває використання жестикуляції при навчанні плаванню великої групи дітей молодшого шкільного віку. Усі види жестів можуть мати різну мету, за їх допомогою інструктор з плавання може подавати сигнали дітям:

- про команди та вправи, які слід виконувати;
- про темп і ритм рухів;
- про якість вправи, що виконується в балах;
- про час, за вихованець проплив відрізок дистанції тощо;
- про помилки в техніці плавання (Л. Шульга, 2008).

Жестикуляція інструктора з плавання складається з жестів руками, руками в сполученні з рухами головою, ногами, плечима, тулубом, а для вираження емоцій – мімікою. У деяких випадках рухи рук інструктора з плавання імітують рухи ніг плавця. Велика рухомість рук у суглобах дозволяє продемонструвати більш наочну (контрастну) форму рухів ніг дітей за допомогою рук. При цьому кисті імітують рухи ступнів, передпліччя – гомілок, а плечі – стегон (І. Глазирін, 2006).

Жести інструктора з плавання можуть бути:

- статичними (показ кінцевого положення руху, показ помилки тощо);
- динамічними, характерними для більшості прийомів жестикуляції (виконання циклу рухів, багаточисленні переміщення руки з положення помилки в необхідне положення тощо).

Усі жести, які використовуються інструктором з плавання, науковці І. Глазирін [47], Л. Шульга [187] та інші, розподіляють на дві групи: імітаційні та умовні.

У свою чергу ці дві групи поділяються на:

- командні, які використовуються для багатьох способів плавання;
- характерні для окремих способів плавання.

У більшості випадків про зміст умовних жестів інструктор завчасно домовляється з дітьми на суші.

На перших же заняттях науковці В. Васильєв [34], М. Набатникова [112], М. Савченко [158], Л. Шульга [187] та інші рекомендують ознайомити дітей з умовними сигналами, що повинні незаперечно виконуватися. Наприклад:

- один свисток – сигнал до початку виконання вправи;
- два свистки – «увага»;
- серія частих свистків – «тривога»;

– три свистки – кінець заняття тощо.

Умовні сигнали можуть бути не тільки свистком, але й руками, прапорцем, комбінованими і самостійно розробленими. Головна суть – досконале володіння ними і беззаперечне виконання.

Ряд дослідників Н. Булгакова [28], М. Савченко [158], О. Скалій [164] та інші зазначають, що основною та найраціональнішою є поурочна форма проведення занять з плавання в умовах оздоровчого табору, де кожний урок органічно пов'язаний із попереднім і наступним.

Для кожного уроку притаманні як загальні, так і окремі завдання, які впливають із загальних завдань курсу навчання місця цього уроку в курсі. Кожний урок проводиться на базі тих навичок і вмінь, яких було набуто на попередніх заняттях, і є підготовкою дітей молодшого шкільного віку до наступних уроків.

Урок плавання має певну структуру, його можна поділити на три частини (підготовча, основна, заключна). Цей поділ умовний і його застосовують тільки для того, щоб полегшити планування уроку.

Підготовчу частину уроку з дітьми молодшого шкільного віку проводять, як правило, на суші, але науковці В. Бойко [20], Е. Буданова [22], Г. Грибан [49] рекомендують проводити цю частину заняття на суші й на воді (розминка у воді). На підготовчу частину витрачається 25-30% часу, відведеного на урок.

До завдань підготовчої частини заняття відносять: шикування, перекличка дітей, роз'яснення завдань і змісту заняття, виконання комплексу загально розвивальних і спеціальних вправ, ознайомлення з особливостями поведінки у воді (Л. Шульга, 2008). Якщо заняття не перше, то деякий час відводиться на розгляд матеріалу, що вивчався на попередніх. При цьому увагу молодших школярів звертають на загальні й індивідуальні помилки, допущенні під час виконання вправ. Якщо планується засвоєння нового матеріалу, то перед його викладом вправу демонструють (і у воді і на суші).

Інструктор з плавання одночасно дає пояснення, акцентуючи увагу на особливості виконання вправи. Потім її виконують на суші. Якщо підготовча частина закінчується тоді, коли вихованці вже перебувають у воді, то вони

виконують вправи у вигляді розминки, мета яких та сама, що і вправ, які виконуються на суші, підготувати організм до виконання вправ, передбачених в основній частині уроку (І. Глазирін, 2006).

Основну частину уроку проводять у воді. На неї відводиться 55-60% часу і передбачається виконання завдань, зокрема вивчення вправ на освоєння води; рухів ногами і руками, узгодження їх з диханням, виконання стартів і поворотів тощо. Наприкінці основної частини проводяться ігри і розваги на воді з використанням матеріалу вправ, що освоєні всією групою (Л. Шульга, 2008).

При проведенні основної частини уроку необхідно домагатися максимальної щільності, рухової активності дітей та ефективності застосовуваних засобів і методів. Науковці Т. Криводуд [88], О. Довгич [55] та інші наголошують, що завдання, спрямовані на засвоєння нового матеріалу, вивчення техніки плавальних рухів, виховання силових та швидкісних здібностей треба планувати на початок основної частини уроку. Завдання вдосконалення техніки та виховання різновидів витривалості плануються на другу половину розглядуваної частини уроку.

До завдань заключної частини заняття належить: поступове зниження фізичного навантаження емоційності заняття; підведення підсумків заняття, виділяються та обговорюються позитивні і негативні його моменти, здійснюється оцінка діяльності дітей на занятті. Заключну частину (10-15% часу уроку) здійснюють у воді і на суші. Вправи виконують у повільному темпі спочатку у воді, а потім на суші. Вийшовши з води, молодші школярі продовжують деякий час виконувати заспокійливі вправи на суші. До них належать ті, що заспокоюють дихання, а також вправи на розслаблення (О. Безкопильний, 2009)

Підсумком навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку в умовах літніх оздоровчих таборів може бути проведення водноспортивного свята Нептуна. Керує підготовкою до свята Нептуна голова організаційного комітету (начальник табору). Він також відповідає за матеріальну частину, забезпечує виконання програми і сценарію, розподіляє обов'язки між вихователями й вожатими, які комплектують з дітей бригади, що допомагають їм у підготовчій роботі. Інструктор з плавання складає програму і сценарій, вчить дітей плавати, готує виступи, формує

суддівську колегію і проводить свято. Йому допомагають члени організаційного комітету. Під час розробки програми і сценарію свята враховують стать і вік учнів, їхню фізичну й спортивно-технічну підготовку, а також конкретні умови. Триває таке свято 1,5-2 год. (краще його проводити в другій половині дня – з 16 до 18 години). Програма складається з урочистої частини (5-10 хв.), показових виступів, спортивних змагань (50-60 хв.) і заключної частини (30-40 хв.) [137, 156, 162].

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів дозволив зробити наступні висновки:

1. Спортивно-масова робота в літньому оздоровчому таборі – це одна із форм організації корисного дозвілля та активного відпочинку дітей, організаційно-методичний зміст якої будується із урахуванням конкретних умов роботи табору. Цей вид роботи характеризується різноманітністю засобів, форм, методів і сприяє вирішенню наступних взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку й загартовуванню дітей, удосконалення в дітей умінь і навичок до природних видів рухів, прищеплення інтересу і звички до занять фізичною культурою та спортом.

Аналіз різноманітних підходів дозволив сформулювати основну дефініцію поняття «оздоровчий табір» – найбільш масова форма літнього відпочинку, з рядом специфічних особливостей, що сприяють організації ефективного виховного процесу.

2. Молодший шкільний вік охоплює в хронологічному аспекті проміжок від 7 до 10 років. Дані вікові межі обумовлюють особливості психічного та фізичного розвитку дітей, перехід їх до навчальної діяльності, яка стає основною. У дітей молодшого шкільного віку формуються основні життєво необхідні рухові дії, різні системи організму та особистісні риси характеру, відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, важливих психічних процесів, дії стають більш усвідомленими та вільними. Головною особливістю молодшого шкільного



віку є й те, що, передусім зберігається потреба у грі. Ігрова діяльність має велике значення для розвитку спонукальної сфери дитини, в тому числі й для розвитку свідомого бажання навчатися. Саме у грі відбувається перехід від мотивів як до свідомих, афективно забарвлених, безпосередніх бажань до спонукань намірів.

3. Ретроспективний аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить, що найбільш важливою причиною невисокої ефективності навчання плавання молодших школярів є те, що більша частина пропонованих методик навчання техніці плавання орієнтована на спеціально відібраний контингент спортивних шкіл і має спортивну спрямованість. Механічне перенесення методики навчання, що використовується в спортивних школах, на процес масового навчання плавання молодших школярів, не забезпечує належного рівня володіння навичками плавання в силу недостатнього врахування особливостей вікового розвитку школярів, а також через короткочасність навчального курсу. Слід відзначити неоднозначну оцінку ефективності різних форм, засобів та методів при навчанні плаванню дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору в науково-методичній літературі.

Проведений аналіз навчально-методичної та наукової літератури свідчить про актуальність розробки та впровадження сучасних педагогічних технологій, створення комплексу науково-методичного забезпечення, належних умов для організації безпеки життєдіяльності в процесі навчання плаванню.

Результат теоретичних досліджень та узагальнень, представлених у розділі, висвітлено у наукових працях автора 120, 123, 124, 125, 126.

## РОЗДІЛ 2

# ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ПЕРЕДУМОВ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

### 2.1. Методи та організація дослідження

#### Методи дослідження.

Відповідно до мети та поставлених завдань були відібрані загальноприйняті та апробовані сучасні методи організації наукових досліджень, багаторічне використання яких у практиці педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту підтвердило їхню інформативність та адекватність.

Для вирішення завдань використовувалися наступні методи дослідження:

- *теоретичні методи*: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури, що дало можливість з'ясувати сучасний стан теорії та практики організації освітнього процесу з фізичної культури молодших школярів, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт;

- *емпіричні методи*: експертне опитування; педагогічне спостереження; антропометрія для визначення морфологічних показників розвитку організму дітей молодшого шкільного віку; методи оцінки функціонального стану організму; педагогічне тестування для визначення рівня фізичної підготовленості та плавальних умінь молодших школярів; методики визначення психологічного стану дітей молодшого шкільного віку; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) проводився з метою діагностики досліджуваних показників дітей молодшого шкільного віку та апробації технології прискореного навчання плавання;

- *методи статистичної обробки* використовувались для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження.

### *Аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури.*

Аналіз джерельної бази проводився з метою пошуку, систематизації та узагальнення матеріалу стосовно сучасних підходів до прискореного навчання плавання дітей молодшого віку, його організації в літніх оздоровчих закладах.

Опрацювання інформаційних джерел з теорії та методики фізичного виховання, анатомії та вікової фізіології, педагогіки, психології дало можливість, виявити невирішені питання, визначити наукові завдання для власних досліджень та окреслити основні шляхи їх реалізації.

При вивченні дисертаційних робіт, авторефератів дисертацій, монографій, наукових публікацій, матеріалів науково-методичних та науково-практичних конференцій, даних інтернет-ресурсів з проблеми дослідження особлива увага приділялася питанням формування необхідних спеціальних знань, рухових умінь і навичок, розвитку рухових якостей молодших школярів, навчанню плавальних вправ, засобів і методів спортивно-масової роботи у літньому оздоровчому таборі, актуальність яких неодноразово доведена провідними фахівцями з фізичного виховання.

Приділялася увага питанню оцінювання рівня формування плавальних умінь та навичок дітей молодшого шкільного віку, покращенню психоемоційного стану дітей, зменшенню впливу фрустрації на шляху досягнення поставленої мети, підвищення інтересу до занять з плавання.

Аналіз провідних досліджень в області теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології допоміг виявити, що успішність навчання плавання молодших школярів залежить від ряду факторів, кожен з яких певною мірою здійснює вплив на засвоєння ними нових рухів, зокрема, показники фізичного розвитку, функціонального стану, рухової підготовленості та психологічні особливості тощо.

У загальному вигляді ці фактори представлені у таблиці 2.1.

**Фактори, що визначають успішність навчання дітей молодшого шкільного віку**

	<b>Структурні групи факторів</b>	<b>Показники, що входять до змісту</b>
1	Антропометричні показники фізичного розвитку	Довжина тіла, см Маса тіла, кг Обвід грудної клітки, см Індекс фізичного розвитку (за О. Дубогай), ум.од
2	Показники функціонального стану	ЖЄЛ, см <sup>3</sup> ЧСС, у спокої уд/хв. АТ <sub>(сistol.)</sub> , мм.рт.ст. АТ <sub>(діастол.)</sub> , мм.рт.ст. Проба Штанге, с Проба Генче, с
3	Показники фізичної підготовленості	Спритність (човниковий біг 4*9, с) Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину, см) Гнучкість (викрут з гімнастичною палицею, мм)
4	Психологічні особливості	Психоемоційний стан (методика Люшера) Наявність страху (анкетування)

***Експертне оцінювання та опитування молодших школярів.***

З метою визначення найбільш значимих фізичних якостей для успішного прискореного навчання плавання в умовах оздоровчого табору нами було проведено експертне оцінювання на базі Херсонської федерації плавання серед десяти фахівців у галузі плавання. Фахівцям було запропоновано проранжувати фізичні якості в порядку значимості. Анкета наведена у додатку В.

З метою отримання необхідної інформації про причини страхів та небажання навчатися плаванню серед молодших школярів проводилося опитування згідно з основними положеннями і вимогами до соціологічних досліджень. Анкета наведена у додатку Д. У опитуванні взяли участь 363 дітей молодшого шкільного віку. Обробка та аналіз результатів дослідження дозволив визначити причини страхів та небажання навчатися плаванню дітей молодшого шкільного віку.

### ***Педагогічне спостереження.***

Педагогічне спостереження проводилося впродовж усієї експериментальної роботи. Об'єктом спостереження були діти молодшого шкільного віку, їх ставлення до занять плаванням, самопочуття, зовнішні ознаки в томи дітей.

У процесі констатувального і формувального етапів педагогічного експерименту були використані такі види спостережень:

- пряме – безпосередньо у ході реалізації організаційно-педагогічного процесу;
- відкрите – в умовах свідомого факту присутності сторонніх осіб;
- перерване – враховуючи особливості побудови виховного процесу та опору до дії факторів зовнішнього середовища дітей;
- суцільне (за ступенем охоплення явищ) – дозволяло охопити практично усі процеси стосовно розвитку дітей;
- пошукове (у зв'язку зі стратегією дослідження) – для формулювання загальної проблеми дослідження.

Це дозволило зібрати фактичні дані, що характеризують різні сторони організації занять фізичною культурою в літньому оздоровчому таборі з метою наукового обґрунтування технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору. Дані педагогічного спостереження були використані для аналізу досліджуваних показників.

### ***Антропометрія для визначення морфологічних показників розвитку організму дітей молодшого шкільного віку.***

Вимірювання довжини тіла дітей відбувалось у положенні стоячи за допомогою вертикального ростоміра. Дитина ставала на дерев'яну площину ростоміра спиною до вертикальної планки, торкаючись її п'ятами, сідницями, міжлопатковою ділянкою при відведених назад плечах (головою не притулялась).

Руки були опущені вздовж тулуба, живіт був підтягнутий, п'яти – разом, носки – порізно. Положення голови було таким, що верхній край козелка вуха і нижній край очної ямки знаходились в одній горизонтальній площині. Рухома планка прикладалася до голови без натиску, але щільно [90].

*Вимірювання маси тіла* проводилось на медичних важільних вагах. Для зважування дитину ставили на середину площини ваг з непорушно закріпленими важелями. Ручка важеля пересувалася лише після того, як дитину поставили на ваги і встановили кілограми приблизно відповідно до її приблизної ваги. Після визначення маси тіла дитини закріплювали важіль (закривали ручку) і лише потім знімали дитину з площини ваг [90].

*Вимірювання окружності грудної клітки* проводили прогумованою сантиметровою стрічкою у стані спокою. Сантиметрова стрічка спереду проходила по середньогрудинній точці, позаду – під нижніми межами лопаток. Вимірювання проводили у положенні стоячи, руки опущені вздовж тулуба.

Оцінку фізичного розвитку дитини проводили шляхом порівняння її індивідуальних антропометричних показників з нормативними, що наведені в оцінювальних таблицях фізичного розвитку дітей 6-17 років. Вік визначався, вирахувавши з дати обстеження дату народження дитини [90, 162].

У лівій графі оцінювальних таблиць вказували межі сигмальних відхилень ( $\sigma$ ) фактичної довжини тіла від середньої арифметичної ( $M$ ), за якими визначають рівень фізичного розвитку дитини, де:

$M + 2,1 \sigma$  і вище – високий рівень фізичного розвитку;

від  $M + 1,1 \sigma$  до  $M + 2 \sigma$  – вище середнього;

$M \pm 1 \sigma$  – середній;

від  $M - 1,1 \sigma$  до  $M - 2 \sigma$  – нижче середнього;

$M - 2,1 \sigma$  і нижче – низький.

Якщо маса й окружність грудної клітки знаходилися в межах  $M \pm \sigma R$ , то фізичний розвиток оцінювали як гармонійний. Коли відхилення становили від  $M \pm 1,1 \sigma R$  до  $M \pm 2 \sigma R$  – фізичний розвиток дисгармонійний. При відхиленні від  $+ 2,1 \sigma R$  і більше або від  $- 2,1 \sigma R$  і менше – фізичний розвиток вважали різко дисгармонійним.

Паралельно застосовували метод індексації. Індекс фізичного розвитку вираховувався за формулою, запропонованою О. Дубогай [56].

$$\text{ІФР} = \text{ДТ} - (\text{МТ} + \text{ОГК})$$

де: ІФР – індекс фізичного розвитку (ум.од); ДТ – довжина тіла (см); МТ – маса тіла (кг); ОГК – окружність грудної клітки (см). Порівняння величин індексу дало можливість розподілити дітей за рівнем фізичного розвитку. Індеси розподілу за О. Дубогай [56] наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

### Розподіл дітей за рівнем фізичного розвитку (за О.Дубогай)

Рівні фізичного розвитку				
Н	Н/С	С	В/С	В
<23,1 ум. од	23,1-31,9 ум. од.	32,0-37,9 ум. од.	38,0-42,8 ум. Од	>42,9 ум. од.

Примітка: Умовні позначення до Таблиці 2.2: Н – низький; Н/С – нижче середнього; С – середній; В/С – вище середнього; В – високий

### Методи оцінки функціонального стану організму.

Визначення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску проводилося за загально прийнятою методикою [164]. Для визначення артеріального тиску використовувався метод Короткова. Під час вимірювання розрізняли максимальний (систоличний) і мінімальний (діастолічний) тиск. Під час дослідження дотримувались таких умов: рукав одягу не повинен стискати плече; манжетку щільно накладали на оголене плече; плече знаходилося на рівні серця і було дещо (на кут 45°) віддаленим від тулуба. Манжетка швидко надувалась до зникнення пульсу в променевій артерії, потім тиск манжетки повільно зменшувався. Систолічний тиск відмічався за манометром у момент появи перших звуків. Діастолічний артеріальний тиск реєструвався у момент зникнення звуків.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) визначалась за допомогою портативного сухого спірометра з двох спроб. Інтервал між спробами – 15 с. Реєструвався кращий (найбільший) результат вимірювання. Обстеження проводилося у першій половині дня, після двох хвилинного відпочинку [90].

За результатами проб Штанге і Генчі визначали резерви кисневого забезпечення. Проба Штанге (затримка дихання на вдиху) виконувалась після п'яти

хвилин спокою – максимальний вдих, потім – повний видих, неповний вдих (75% від максимального) – затримка дихання. Під час виконання ніс і рот мають бути закритими. Проба Генчі – затримка дихання на видих, виконується так само.

### ***Визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів.***

У процесі визначення фізичної підготовленості досліджуваних використовувалися загальновідомі методики, тести та проби, що пройшли перевірку на валідність, надійність, відтворюваність, інформативність і визначаються як математично обґрунтовані [53, 90, 162].

Тести були підібрані згідно до завдань роботи та проводились із дотриманням сучасних вимог до проведення даного дослідження. Для оцінювання рухової підготовленості молодших школярів було використано наступні тести: човниковий біг 4×9 м (с); стрибок у довжину (см); викрут з гімнастичною палицею (мм).

Рівень розвитку спритності оцінювався за результатами човникового бігу 4х9 м, який проводився на рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, на відстань 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5х5 см). Бігова доріжка рівна, не слизька. Учасник, не наступаючи на стартову лінію, займав положення високого старту. За командою «Руш!» (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігав 9 м до іншої лінії, брав один з двох дерев'яних кубиків, що лежали у півколі, повертався бігом назад і клав його в стартове півколо. Потім бігав за другим кубиком на наступну відстань 9 м, узявши його, повертався назад і клав його у друге стартове півколо. Результатом тестування був час від старту до моменту, коли учасник тестування клав другий кубик у стартове коло [53].

Рівень розвитку швидко-силових якостей оцінювався за результатами стрибків у довжину з місця. Стрибок у довжину з місця виконувався одночасним відштовхуванням обома ногами від підлоги із змахом рук із вихідного положення ступень паралельно на ширині плечей. Приземленням виконувалось одночасно на дві ступні. Для виконання вправи молодшому школяру надавалось три спроби, до протоколу заносився кращий результат [53].



Гнучкість оцінювали у вправі «відведення рук назад з гімнастичною палицею». Вихідне положення – гімнастична палиця позаду. Необхідно було відвести руки назад. Вимірювався кут відведення між тулубом і руками. Результат оцінювався за нормативами, обґрунтованими В. Платоновим [146] (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

### Оцінювання «викруту» з гімнастичною палицею (за В. Платоновим)

Рівень розвитку гнучкості	Відстань між руками, мм	
	Дівчата	Хлопці
Високий	300 і більше	350 і менше
Вище за середній	301-400	351-450
Середній	401-500	451-550
Нижче за середній	501-600	551-650
Низький	601 і більше	651 і більше

### *Визначення рівня сформованості плавальних умінь молодших школярів.*

Для визначення оцінки плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку впродовж експерименту нами була розроблена система контрольних вправ, а саме: страх до води; занурення обличчя в воду; присідання у воді; стрибки у воду; затримка дихання у воді; вміння виконувати «зірочку»; вміння відштовхуватися і ковзати; вміння ковзати і працювати ногами; вміння ковзати і працювати руками; вміння плавати в координації.

Для діагностики сформованості навички плавання використовували п'ятибальну оцінювальну шкалу. Максимально можлива кількість балів, яку міг отримати молодший школяр за правильне виконання десяти контрольних вправ, становила п'ятдесят балів [195].

- *Страх до води:* 1– дитина відмовляється заходити у воду; 2– заходить у воду після тривалої бесіди; 3 – входить у воду з тренером; 4 – самостійно входить, але тримається біля бортика; 5 – не боїться води, сміливо входить у воду, бавиться.

- *Занурення обличчя в воду:* 1– не занурює обличчя (відмовляється); 2 – занурює після роз'яснення та умовлянь тренера; 3 – занурює лише обличчя (очі заплющені); 4 – занурює голову (очі заплющені); 5 – занурює голову глибоко, пірнає, очі відкриті;

- *Присідання у воді:* 1– відмовляється; 2 – присідає разом з тренером (рівень

води до грудей); 3 – присідає самостійно, рівень води – по шию; 4 – присідає з повним зануренням голови, очі заплющені; 5 – самостійно присідає, пірнає.

- *Стрибки у воду*: 1– відмовляється робити «спад з бортика»; 2 – робить спад з бортика, не відпускаючи руками бортика; 3 – робить спад разом з тренером; 4 – самостійно робить спад з бортика; 5 – стрибає самостійно з відштовхуванням від бортика.

- *Затримка дихання у воді*: 1– затримка дихання тільки на суші (до 10 сек.); 2 – затримка дихання тільки на суші (до 15-20 сек.); 3 – затримка дихання у воді (до 5 сек.); 4 – затримка дихання до 10 сек.; 5 – затримка дихання більше 15 сек.

- *Вміння виконувати зірочку*: 1– відмова від виконання; 2 – виконання зірочки «некоординоване»; 3 – зірочка з опущеними ногами до 5 сек.; 4 – зірочка виконана правильно до 10 сек.; 5 – зірочка виконана вірно більше 15 сек.

- *Вміння відштовхуватись і ковзати*: 1 – невміння групуватися біля поворотної стінки, ковзання відсутнє; 2 – погане групування, є слабе не спрямоване відштовхування; 3 – ковзання після відштовхування до 2 м.; 4 –ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування, відштовхування до 4 м.; 5 – ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування більше 5 м.

- *Вміння ковзати і працювати ногами*: 1– ковзання без роботи ніг; 2 – ковзання з роботою ніг кролем з коливаннями тулуба; 3 – правильне ковзання з роботою ніг кролем на грудях до 5 м.; 4 – вірне ковзання з вірною роботою ніг кролем на грудях до 8м.; 5 – правильне ковзання до 12 м.

- *Вміння ковзати і працювати руками*: 1 – ковзання без роботи рук; 2 – ковзання з роботою рук кролем, з надмірним коливанням тулуба; 3 – правильне виконання ковзань з роботою рук кролем на грудях до 5м.; 4 – правильне ковзання з роботою рук до 8м.; 5 – правильне ковзання з роботою рук до 12 м.

- *Вміння плавати в координації*: 1 – відмова від виконання вправи; 2 – невміння плавати в координації; 3 – нечітке виконання плавання в координації і з зупинками; 4 – пропливання в координації до 15 м; 5 – пропливання в координації більше 15 м.

Одержані результати заносилися до індивідуальних протоколів та

опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики.

### ***Визначення психологічного стану молодших школярів.***

*Емоційний стан* дітей досліджували згідно тесту Люшера [83], який використовується для виявлення емоційно-характерологічного базису особистості та тонких нюансів її актуального стану. Тест Люшера заснований на припущенні про те, що вибір кольору відображає спрямованість випробуваного на певну діяльність, настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості. Характеристика кольорів (за Люшером) включає в себе 4 основних і 4 додаткових кольори.

Основні кольори:

- 1) синій – символізує спокій, задоволеність;
- 2) синьо-зелений – почуття впевненості, наполегливість, іноді впертість;
- 3) оранжево-червоний – символізує силу вольового зусилля, агресивність, наступальні тенденції, збудження;
- 4) світло-жовтий – активність, прагнення до спілкування, експансивність, веселість.

При відсутності конфлікту в оптимальному стані основні кольори повинні займати переважно перші чотири позиції. Додаткові кольори: 5) фіолетовий; 6) коричневий, 7) чорний, 8) нульовий (0) – символізують негативні тенденції: тривожність, стрес, переживання страху, гніву.

Значення основних і додаткових кольорів найбільшою мірою визначається їх взаємним розташуванням, розподілом за позиціями. Проведення процедури тестування відбувалось згідно стандартної методики, коли дитина вибирала почергово кольори відповідно до своїх уподобань із основного та додаткового ряду.

### ***Методи статистичної обробки результатів дослідження.***

Опрацювання цифрового матеріалу дисертації відбувалося за допомогою методів статистичної обробки даних, що традиційно застосовуються в дослідженнях з соціології, педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту [163].

Для обробки експериментальних даних використовувалися такі математико-статистичні методи, як: вибірковий метод, метод середніх величин.

Методи статистичної обробки даних використовувалися для упорядкування даних під час обробки результатів анкетування, при визначенні соматичного типу, фізичної підготовленості та показників функціонального стану молодших школярів, під час математичної обробки результатів педагогічного експерименту, а також під час розробки діагностичного інструментарію сформованості навички плавання. Вибірковий метод дозволив розрахунок наступних показників: середнє арифметичне значення ( $X$ ), середнє квадратичне відхилення ( $Sx$ ), помилку репрезентативності ( $m$ ).

З метою перевірки ефективності впровадження розробленої технології прискореного навчання плавання молодших школярів в літньому оздоровчому таборі розраховували коефіцієнт навченості. Значення коефіцієнта навченості за результатами тестування обчислювався за формулою В. Беспалька [15]:

$$K = \frac{Q}{N}$$

де  $Q$  – кількість отриманих молодшими школярами балів у контрольних вправах;  $N$  – максимально можлива кількість балів.

Для характеристики одержаних показників значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку щодо уміння плавати було розроблено відповідну шкалу, яка розподілена на три рівні (низький, середній та високий). Шкала інтерпретації показників значення коефіцієнту навченості наведена у таблиці 2.4. Виконання завдань вважалось достатнім, якщо коефіцієнт  $K$  складав не менше 0,6, що відповідає 60%.

Таблиця 2.4

**Шкала інтерпретації показників значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку щодо уміння плавати**

<b>Рівень ефективності навченості уміння плавати</b>	<b>Значення коефіцієнту Навченості</b>
Високий	$0,9 \leq K \leq 1$
Середній	$0,6 \leq K \leq 0,8$
Низький	$0,2 \leq K \leq 0,5$

З метою статистичної перевірки гіпотези про вірогідність відмінностей для зв'язаних і незв'язаних вибірок був використаний коефіцієнт Ст'юдента ( $t$ ). Під час перевірки достовірності за основу брався 5%-ий рівень статистичної значущості ( $P$ ). Дані оброблялися за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Office Excel 2007, а також спеціалізованого пакету програм Statistica-6.0. Використані програми дозволяють швидко, точно й без складних додаткових розрахунків виконати необхідні складні обчислення, що значно скорочує термін обробки статистичних даних.

### **Організація дослідження.**

Методологія дослідження визначила поетапність нашої роботи. Розроблена схема організації дослідження забезпечила логіку, послідовність і чіткість розв'язання поставлених завдань. Організаційний зміст дослідження у вигляді схеми подано на рисунку 2.1.

*Перший етап* – теоретичний (вересень 2016 – квітень 2017 р.) – здійснювалась підготовка та організація дослідження. Метою даного етапу були: систематизація дослідження проблеми організації прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору; визначення завдань, об'єкта, предмета, програми дослідження, добір адекватних методів дослідження. Також під час цього етапу було зроблене наступне: пошук, вивчення і аналіз літературних джерел для з'ясування стану та ефективності чинної системи навчання прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору.

*Другий етап* – констатувальний етап педагогічного експерименту (травень 2017 – жовтень 2017 р.). Метою даного етапу було визначення рівня фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та особливостей психоемоційної сфери молодших школярів, а також впливу цих показників на ефективне формування навички плавання в умовах літнього оздоровчого табору.

*Третій етап* – формувальний етап педагогічного експерименту (листопад 2018 – жовтень 2019 р.). Напрацьований і систематизований впродовж першого етапу дослідження теоретичний базис, а також отримані впродовж констатувального етапу дані щодо передумов ефективного формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього табору, дозволили розробити й науково

обґрунтувати технологію, а в її рамках – програму прискореного навчання плавання. Упродовж формувального етапу педагогічного експерименту відбувалася перевірка ефективності розробленої технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору.

*Четвертий етап* – заключний (листопад 2019 – грудень 2020 р.) – здійснювалося статистичне опрацювання та аналітичне осмислення отриманих результатів; формулювалися загальні висновки дисертації; відбувалося її оформлення.



Рис. 2.1. Схема організаційного змісту дослідження

Педагогічний експеримент поставлено у процесі навчально-тренувальних занять з плавання молодших школярів на базі літнього оздоровчого табору «Червоні вітрила» (м. Скадовськ, Херсонська область). Одна табірна зміна тривала 14 днів.

У дослідженні всього взяли участь 488 дітей молодшого шкільного віку (246 дівчаток та 242 хлопчиків) 7-10 років. Більш детально контингент досліджуваних представлений у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

### Контингент молодших школярів, що взяли участь у дослідженні

Вік, років	I зміна		II зміна		III зміна		IV зміна	
	N =115		N=127		N=121		N=125	
	хлопці n=61	дівчата n =54	хлопці n =59	дівчата n =68	хлопці n=59	дівчата n=62	хлопці n =63	дівчата n=62
7	7	12	10	17	12	7	10	14
8	17	16	27	15	21	24	23	17
9	23	19	12	20	18	25	19	21
10	14	7	10	16	8	6	11	10

З метою визначення характеру та ступеня впливу різних факторів на успішність засвоєння молодшими школярами плавальних умінь та навичок, контингент був поділений на групи, що відрізнялись за одним показником, а за трьома іншими були ідентичними.

Таким чином, кожна зміна була присвячена дослідженню впливу певного фактору на рівень навченості плаванню молодших школярів. Відповідно до цього:

- 1 зміна присвячена дослідженню впливу фізичного розвитку дітей на рівень навченості плаванню;
- 2 зміна присвячена дослідженню впливу фізичної підготовленості дітей на рівень навченості плаванню;
- 3 зміна присвячена дослідженню впливу психоемоційного стану дітей на рівень навченості плаванню.

Більш детально характеристику контингенту досліджуваних за ознаками формування груп для проведення констатувального етапу педагогічного експерименту представлено у таблиці 2.6.

**Характеристика контингенту досліджуваних за ознаками формування груп на констатувальному етапі педагогічного експерименту**

Ознаки формування	I зміна		II зміна		III зміна	
	Група 1 n =15	Група 2 n=15	Група 3 n =15	Група 4 n=15	Група 5 n =15	Група 6 n=15
Фізичний розвиток	достатній та високий рівні	низький та середній рівні	достатній та високий рівні	достатній та високий рівні	достатній та високий рівні	достатній та високий рівні
Функціональний стан	норма	норма	норма	норма	норма	норма
Фізична підготовленість	достатній	достатній	достатній	низький та середній рівні	достатній	достатній
Психоемоційний стан	сприятливий та задовільний рівень; відсутність страху	сприятливий та задовільний рівень; відсутність страху	сприятливий та задовільний рівень; відсутність страху	сприятливий та задовільний рівень; відсутність страху	сприятливий та задовільний рівень; відсутність страху	незадовільний рівень; наявність страху

Згідно з даними таблиці 2.6:

- до складу 1 групи входили школярі з достатнім та високим рівнями фізичного розвитку та фізичної підготовленості, сприятливим та задовільним рівнем емоційного стану, відсутністю страху відкритих водойм;

- до складу 2 групи належали діти з низьким та середнім рівнями фізичного розвитку, достатнім та високим рівнем фізичної підготовленості, сприятливим та задовільним рівнем емоційного стану, відсутністю страху відкритих водойм;

- групу 3 було сформовано з дітей, у котрих діагностовано достатній та високий рівні фізичної підготовленості, достатній та високий рівень фізичного розвитку, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм;

- до складу 4 групи входили діти, у яких було виявлено низький та середній рівні фізичної підготовленості, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм;

- групу 5 було сформовано з молодших школярів, у яких діагностовано достатній та високий рівні фізичного розвитку та фізичної підготовленості,



сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм;

- до складу групи б входили молодші школярі з достатнім та високим рівнями фізичного розвитку та фізичної підготовленості, незадовільним рівнем емоційного стану та наявністю страху відкритих водойм.

Характеристику контингенту досліджуваних за ознаками формування контрольної та експериментальної груп для проведення формувального етапу педагогічного експерименту наведено у таблиці 2.7.

*Таблиця 2.7*

**Характеристика контингенту досліджуваних за ознаками формування груп на формувальному етапі педагогічного експерименту**

Ознаки формування	IV зміна	
	КГ n=30	ЕГ n=30
Фізичний розвиток	достатній та високий рівень	достатній та високий рівень
Функціональний стан	норма	Норма
Фізична підготовленість	достатній	достатній
Психоемоційний стан	сприятливий та задовільний рівень; відсутність страху	незадовільний рівень наявність страху

Згідно з даними таблиці 2.7, до складу експериментальної групи увійшли 30 дітей молодшого шкільного віку, в яких було визначено: достатній та високий рівні фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а також діагностовано незадовільний рівень емоційного стану та наявність страху відкритих водойм. Контрольна група була сформована з 30 дітей молодшого шкільного віку, в яких у результаті діагностики виявлено достатній й високий рівні фізичного розвитку та фізичної підготовленості, визначено сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм.

Експериментальна група займалася за розробленою програмою, опис якої детально наведено у пп. 3.1 дисертації. Контрольна група займалася за традиційною методикою М. Набатникової [112]. Заняття з групами будувалися за наступним навчальним планом:

1. Вступна бесіда. Значення плавання. Гігієна плавання. Програма та порядок занять. Дисципліна на заняттях. Техніка безпеки на заняттях (одне заняття).

## 2. Вправи для освоєння з водою (десять занять):

- занурення з головою у воду застосовується під час першого, другого й третього занять;

- занурення з головою у воду та видих під водою – застосовується під час першого, другого, третього й четвертого занять. Надалі ця вправа включається в програму занять і проводиться приблизно через урок;

- винурювання «поплавком» застосовується під час першого, другого, третього та четвертого занять;

- ковзання на грудях: застосовується під час першого, другого, третього й четвертого занять.

## 3. Вправи для вивчення техніки плавання «кріль на грудях» (десять занять).

На суходолі:

- ознайомлення з рухом ніг ( проводиться в положенні сидячи під час другого, третього, четвертого та п'ятого занять);

- ознайомлення з рухом рук в положенні стоячи, нахилившись уперед під час четвертого і п'ятого занять.

У воді:

- вивчення рухів ніг, спираючись руками на дно під час другого і третього занять;

- вивчення руху ніг в ковзанні під час другого, третього, четвертого і п'ятого занять;

- вивчення руху ніг під час пропливання дистанції з дошкою в руках з п'ятого по п'ятнадцяте заняття;

- вивчення руху рук у положенні стоячи, нахилившись уперед під час четвертого і п'ятого занять;

- плавання кролем на грудях без виносу рук з шостого по п'ятнадцяте заняття.

## **2.2. Фізичний розвиток та функціональні особливості молодших школярів**

Фізичний розвиток є сукупністю морфологічних та функціональних властивостей організму, що характеризують процес його росту та розвитку.

Указані характеристики залежать як від спадковості, так і від складного комплексу соціально-гігієнічних умов. Оскільки процеси росту та розвитку організму дитини шкільного віку є незавершеними, то він чутливий до впливу змін у навколишньому середовищі (екологічних, соціально-побутових, економічних, географічних тощо) [90].

Фізичний розвиток – один із провідних критеріїв оцінки стану здоров'я учнів, важливий і доступний для вимірювання, оцінки та інтеграції. Згідно з даними наукових джерел, постійних і єдиних стандартів антропометричних показників для всіх дітей бути не може, оскільки вони змінюються залежно від соціально-побутових та клімато-географічних умов життя [41].

Науковці [49, 58, 61] наголошують, що фізичний розвиток є одним із факторів, від якого залежить успішність освоєння рухових дій під час плавання. Розглядаючи його, слід звернути увагу на ті ознаки, що найбільше виявляють себе в педагогічному процесі, спрямованому на навчання плавання. Важливою передумовою результативного оволодіння плавальними навичками є антропоморфологічні особливості будови людини [99]. Показники довжини й маси тіла, окружність грудної клітки та їх співвідношення певною мірою зумовлюють такі гідродинамічні якості, як рівновага тіла у воді, плавучість [99].

Поперечні розміри тіла також впливають на величину опору води. Показники життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ) відіграють важливу роль під час виконання плавальних вправ із затримкою дихання, чим впливають на плавучість [116].

З метою вивчення особливостей індивідуального розвитку дітей молодшого шкільного віку нами було досліджено групу дітей від 7 до 10 років у кількості 115 осіб (61 хлопчиків та 54 дівчини) під час I табірної зміни. Нами було проаналізовано антропометричні показники фізичного розвитку (довжина та маса тіла, обвід грудної клітки, індекс О. Дубогай) дітей молодшого шкільного віку та визначено їх функціональний стан (ЖЄЛ, ЧСС у спокої,  $AT_{(систо\text{л.})}$ ,  $AT_{(діасто\text{л.})}$ , проби Штанге та Генче).

Порівняльну характеристику фізичного розвитку молодших школярів віком 7-10 років подано у таблиці 2.8.

**Порівняльна характеристика фізичного розвитку  
молодших школярів 7-10 років (n=115)**

Показники фізичного розвитку	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P
Довжина тіла, см	7	Х	7	133,4	114	126,4	2,37	> 0,05
		Д	12	133,3	113	122,9	1,68	
	8	Х	17	140	116	132,1	1,03	> 0,05
		Д	16	138	122	130,3	1,14	
	9	Х	23	144,3	126	136,3	10,1	> 0,05
		Д	19	144	120	134,2	1,06	
	10	Х	14	145	127	136,2	8,87	> 0,05
		Д	7	146	129	137	2,02	
Маса тіла, кг	7	Х	7	39	25	29,4	1,81	> 0,05
		Д	12	35	15	24,3	1,54	
	8	Х	17	36	25	30,3	0,88	> 0,05
		Д	16	39	23,6	30,5	1,26	
	9	Х	23	50	25,3	36,9	11,1	> 0,05
		Д	19	45	29	34,4	0,97	
	10	Х	14	40	28,4	33,6	7,76	> 0,05
		Д	7	42	31	35	1,36	
Обвід грудної клітки, см(у спокою)	7	Х	7	65,4	58	62,8	1,03	<0,05
		Д	12	63	53	59,6	0,91	
	8	Х	17	70	59,3	64,9	0,74	> 0,05
		Д	16	67,8	60	63,2	0,62	
	9	Х	23	69,1	59	64,9	8,05	> 0,05
		Д	19	71,6	58	65,3	0,88	
	10	Х	14	72	63	67,1	6,38	> 0,05
		Д	7	71	57,8	65,6	1,68	

Розрахункові арифметичні середні показники довжини тіла дівчат віком 7 років становлять  $122,9 \pm 1,68$  см, хлопців –  $126,4 \pm 2,37$  см. Довжина тіла хлопчиків віком 8 років мала середні арифметичні показники  $132,1 \pm 1,03$  см, дівчат –  $130,3 \pm 1,14$  см. Середні арифметичні показники довжини тіла хлопчиків-дев'ятирічок дорівнювали  $136,3 \pm 10,1$  см, дівчат цього ж віку –  $134,2 \pm 1,06$  см. Найінтенсивніше в молодшому шкільному віці довжина тіла починає зростати з 10 років. Розрахункові арифметичні середні показники довжини тіла становлять: у хлопчиків  $136,2 \pm 8,87$  см, у дівчаток  $137 \pm 2,02$  см. У всіх вікових періодах незначні відмінності довжини тіла між хлопцями та дівчатами ( $p > 0,05$ ) (рис. 2.2).

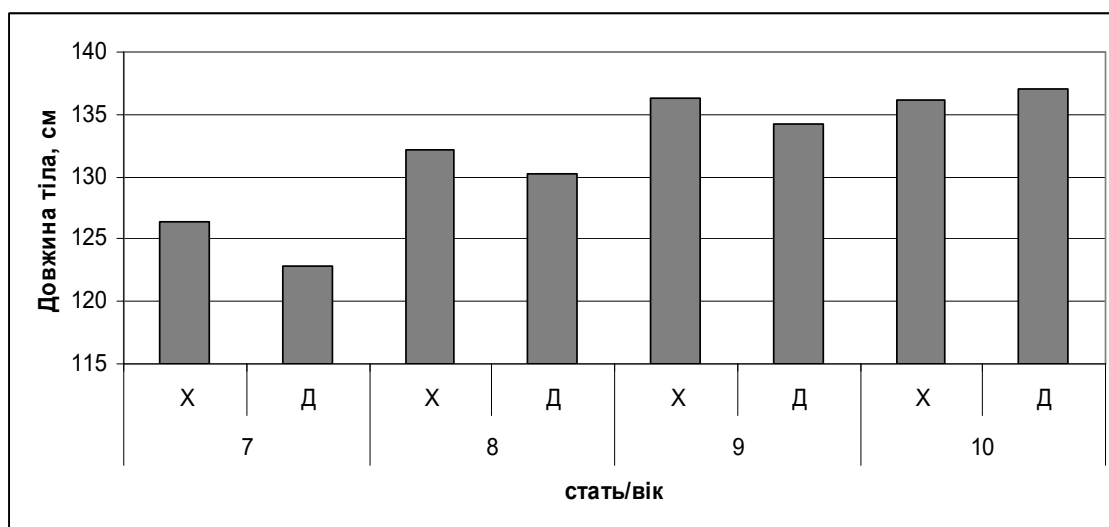


Рис. 2.2. Вікові показники довжини тіла дітей молодшого шкільного віку

Показники довжини тіла досліджуваних відповідають віковим нормам [90]. Характерним є те, що протягом вікового періоду 7-10 років дівчата випереджають хлопчиків у відповідних показниках зросту.

Маса тіла більш лабільна, ніж довжина, проте цей показник не менш важливий під час вивчення й оцінки фізичного розвитку дітей [162]. Статистичний матеріал, одержаний у результаті проведеного обстеження з визначення маси тіла дітей молодшого шкільного віку, подано в таблиці 2.8 і на рисунку 2.3. Як свідчать отримані результати, у дітей молодшого шкільного віку маса тіла зростає прогресивно, але не рівномірно.

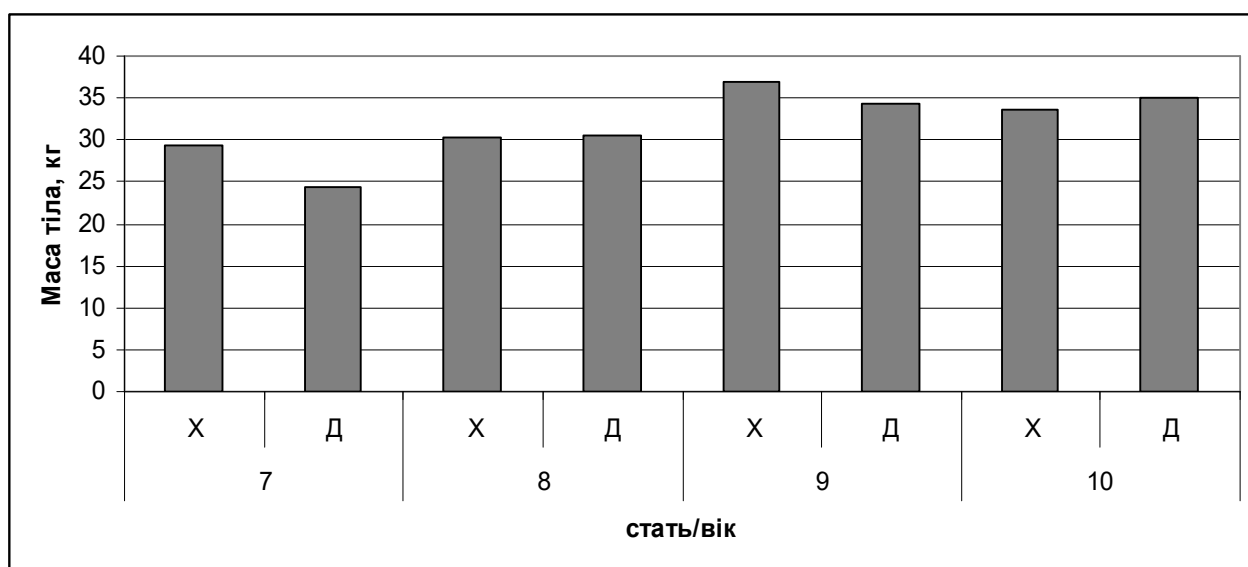


Рис. 2.3. Вікові показники маси тіла дітей молодшого шкільного віку

Середні арифметичні показники маси тіла хлопчиків віком 9 років дорівнювали  $36,9 \pm 11,1$  кг, дівчат –  $34,4 \pm 0,97$  кг. Розрахункові арифметичні середні показники маси тіла у 10 років становлять у хлопчиків  $33,6 \pm 7,76$  кг, у дівчаток  $35 \pm 1,36$  кг. У дітей молодшого шкільного віку всіх вікових груп незначні відмінності показників маси тіла між хлопцями та дівчатами ( $p > 0,05$ ).

Обвід грудної клітки у сполученні з показниками довжини і маси тіла характеризують тотальні розміри тіла [6]. Матеріали, що стосуються показника обводу грудної клітки, представлені в таблиці 2.8 і на рисунку 2.4.

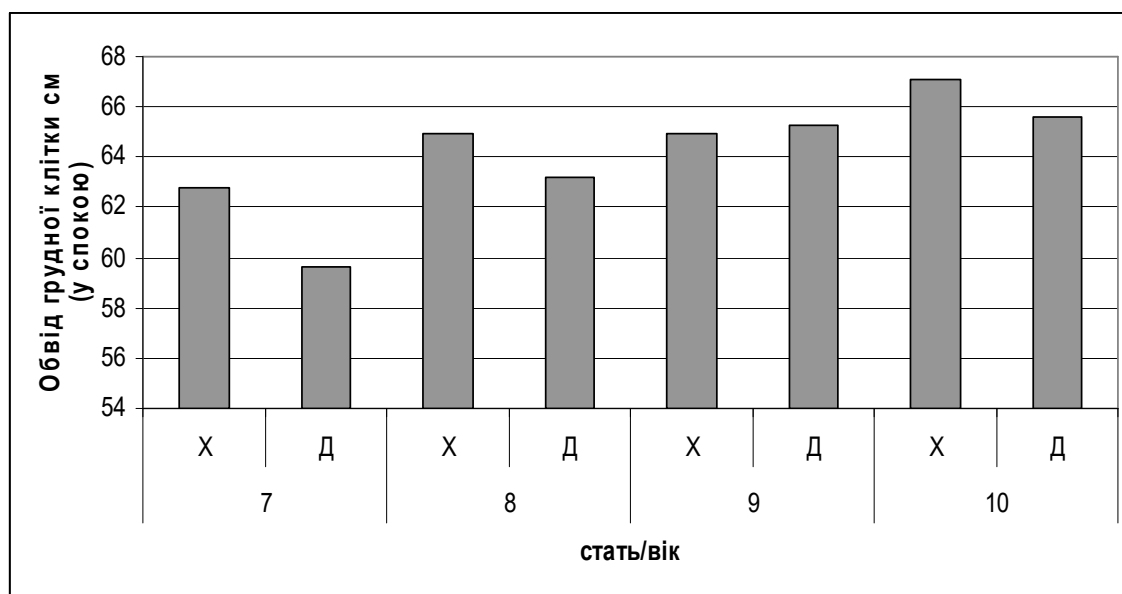


Рис. 2.4. Вікові показники обводу грудної клітки дітей молодшого шкільного віку

Результати антропометричних вимірювань дають можливість проаналізувати фактичні дані та визначити нерівномірність вікових змін щодо зазначеного показника. Встановлено, що середнє значення ОГК у стані спокою у хлопчиків віком 7 років становить  $62,8 \pm 1,03$  см, дівчаток –  $59,6 \pm 0,91$  см. Середнє значення ОГК у стані спокою у хлопчиків-восьмирічок має такі показники –  $64,9 \pm 0,74$  см, дівчаток –  $63,2 \pm 0,62$  см. Середнє значення ОГК у стані спокою хлопчиків віком 9 років дорівнює  $64,9 \pm 8,05$  см, дівчаток –  $65,3 \pm 0,88$  см. Середнє значення ОГК у стані спокою у хлопчиків віком 10 років становить  $67,1 \pm 6,38$  см, дівчаток –  $65,6 \pm 1,68$  см. У дітей молодшого шкільного віку всіх вікових груп незначні відмінності показників ОГК у стані спокою між хлопцями і дівчатами ( $p > 0,05$ ).

Як зазначають науковці [5, 7, 89], гармонійність фізичного розвитку для дітей молодшого шкільного віку має важливе значення як показник здоров'я, біологічного віку, функціональних можливостей організму й оцінюється за відповідністю маси тіла і ОГК довжини тіла. Якісний аналіз індивідуальних особливостей розвитку молодших школярів віком 7-10 років дозволив розподілити дітей за рівнями фізичного розвитку на основі індексу за О. Дубогай [56] (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

**Розподіл молодших школярів за рівнями фізичного розвитку  
(за віковими стандартами індексу за О. Дубогай), %**

Вік	К-ть (n=115)	Стать	Рівні фізичного розвитку (у %)				
			Низький	н/середн.	середній	в/середн	Високий
7	7	Х	0,0	14,3	57,1	28,6	0,0
	12	Д	0,0	0,0	41,7	50	8,3
8	17	Х	0,0	23,5	11,8	58,8	5,9
	16	Д	0,0	6,3	31,3	37,5	12,5
9	23	Х	0,0	17,4	60,9	21,7	0,0
	19	Д	0,0	10,5	52,6	21,1	15,8
10	14	Х	0,0	14,3	64,3	21,4	0,0
	7	Д	0,0	0,0	71,4	28,6	0,0

Аналізуючи отримані результати, ми бачимо, що:

- серед хлопців віком 7 років переважає показник середнього рівня (57,1%), серед дівчат цього ж віку переважає показник вище середнього рівня (50%);
- серед хлопців та дівчат віком 8 років переважає показник вище середнього рівня (відповідно 58,8% та 37,5%);
- серед хлопців та дівчат-дев'ятирічок переважає показник середнього рівня відповідно (60,9% та 52,6%);
- серед хлопців та дівчат віком 10 років переважає показник середнього рівня відповідно (64,3% та 71,4%).

Зазначимо, що у кожному віковому аспекті низького рівня не виявлено.

Результати порівняльної характеристики функціонального стану молодших школярів наведені у таблиці 2.10.

## Функціональний стан молодших школярів (n=115)

Показники функціонального стану	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P
ЖЄЛ, см <sup>3</sup>	7	Х	7	1600	1100	1342,8	69,3	> 0,05
		Д	12	1550	1000	1299,5	37,4	
	8	Х	17	1670	1120	1346,4	28,6	> 0,05
		Д	16	1600	1000	1317,0	24,9	
	9	Х	23	2100	1400	1639,6	130,0	> 0,05
		Д	19	1840	1300	1572,2	25,18	
	10	Х	14	2300	1400	1674,6	223,2	> 0,05
		Д	7	1900	1300	1547,8	70,2	
ЧСС у спокої, уд/хв.	7	Х	12	118	75	90	1,73	<0.01
		Д	9	112	80	95	2,10	
	8	Х	17	114	79	88,4	2,63	> 0,05
		Д	16	123	76	92,1	3,04	
	9	Х	23	110	80	89,9	11,8	> 0,05
		Д	19	103	70	80,9	2,06	
	10	Х	14	115	78	78	12,9	> 0,05
		Д	7	113	71	86,4	3,00	
АТ <sub>(систолю)</sub> , мм.рт.ст.	7	Х	12	102	82	90	2,16	> 0,05
		Д	9	100	80	89,9	1,58	
	8	Х	17	118	80	89,8	2,68	<0.05
		Д	16	110	80	92	1,97	
	9	Х	23	105	80	97,4	12,7	> 0,05
		Д	19	108	85	99,1	2,24	
	10	Х	14	118	89	108,4	9,27	> 0,05
		Д	7	120	90	108,2	2,73	
АТ <sub>(діастол.)</sub> , мм.рт.ст.	7	Х	12	68	55	60	1,44	> 0,05
		Д	9	70	54	60,3	1,05	
	8	Х	17	79	53	59,9	1,78	<0.05
		Д	16	73	53	61	1,31	
	9	Х	23	70	53	64,9	10,7	> 0,05
		Д	19	72	57	66,0	1,49	
	10	Х	14	78,6	59	72,3	7,43	> 0,05
		Д	7	80	60	72,1	1,82	
Проба Штанге, с	7	Х	12	25	6	16,4	2,03	> 0,05
		Д	9	23	8	15,8	1,07	
	8	Х	17	30	9	19,4	1,05	<0.05
		Д	16	26	10	18,0	0,98	
	9	Х	23	46	12	29,2	12,1	> 0,05
		Д	19	43	8	27,6	1,74	
	10	Х	14	50	9	30,2	16,9	> 0,05
		Д	7	46	14	27,6	2,42	
Проба Генче, с	7	Х	12	17	3	10,9	1,26	> 0,05
		Д	9	22	6	11,8	1,44	
	8	Х	17	24	2	13,9	1,14	<0.05
		Д	16	23	5	14,3	1,42	
	9	Х	23	35	6	18,5	9,60	> 0,05
		Д	19	31	5	17,7	1,05	
	10	Х	14	43	5	19,3	15,8	> 0,01
		Д	7	36	6	18,5	1,01	



Як зазначалось вище, життєва ємність легень, що характеризує функцію зовнішнього дихання та адекватно реагує на зміни зовнішнього середовища, виступає одним із важливих показників функціонального стану молодших школярів [90]. Розрахункові арифметичні середні показники ЖЄЛ хлопців віком 7 років становлять  $1342 \pm 69,3 \text{ см}^3$ , у семирічних дівчат цей показник становив  $1299,5 \pm 37,4 \text{ см}^3$ . У хлопців віком 8 років цей показник дорівнював  $1346,4 \pm 28,6 \text{ см}^3$ , у дівчат восьмирічних становив  $1317 \pm 24,9 \text{ см}^3$ . У хлопців віком 9 років показник дорівнював  $1639,6 \pm 130 \text{ см}^3$ , у дев'ятирічних дівчат показник становив  $1572,2 \pm 25,18 \text{ см}^3$ . У хлопців віком 10 років показник ЖЄЛ становив  $1674,6 \pm 223,2 \text{ см}^3$ , у їхніх дівчат-однолітків показник дорівнював  $1547,8 \pm 70,2 \text{ см}^3$  (рис. 2.5).

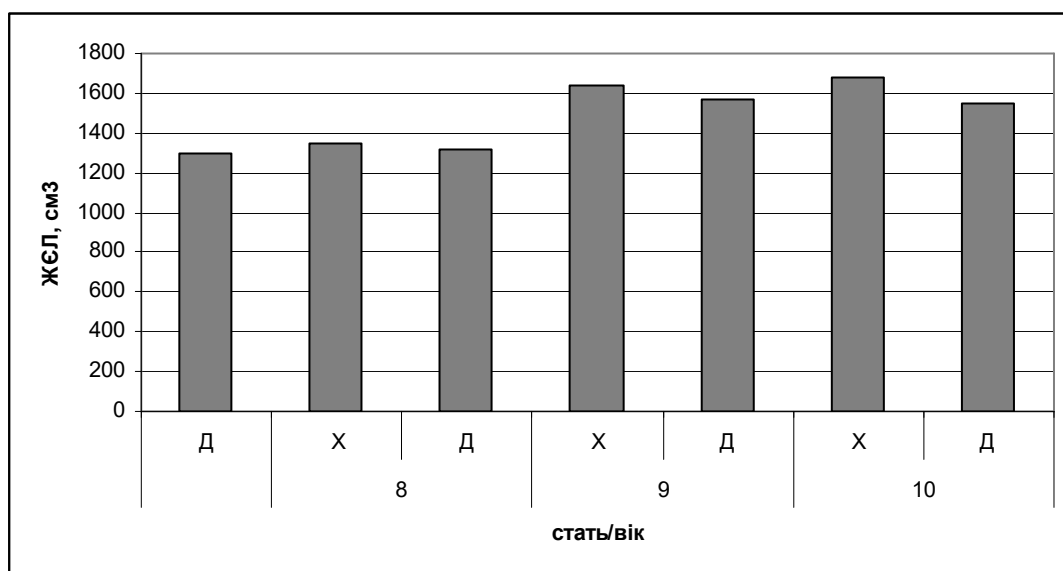


Рис. 2.5. Вікові показники життєвої ємності легень молодших школярів

Аналізом даних встановлено, що у всіх вікових групах показник ЖЄЛ має незначні відмінності у хлопців та дівчат ( $p > 0,05$ ). Під час порівняння середніх величин цього показника встановлено, що він у обстежених молодших школярів віком 7-10 років, які перебували у таборі відпочинку, в абсолютній більшості знаходяться в межах норми.

За результатами порівняльного аналізу частоти серцевих скорочень (ЧСС), молодші школярі віком 7-8 років мають значно вищі показники пульсу, ніж 9-10-річні діти молодшого шкільного віку (рис. 2.6).

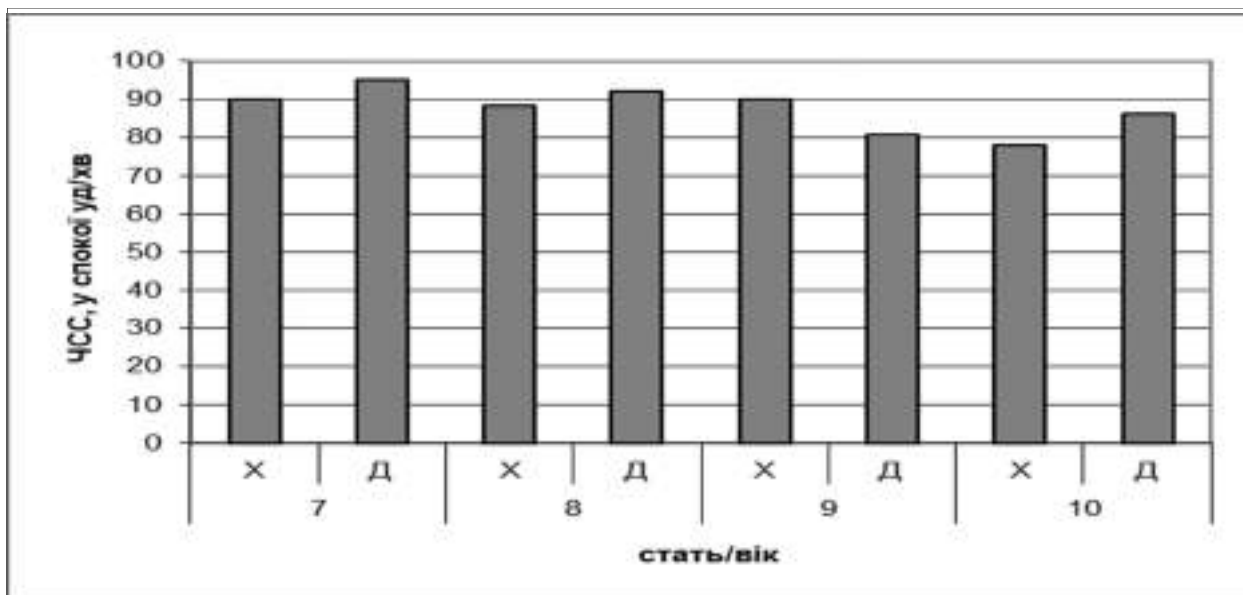


Рис. 2.6. Вікові показники частоти серцевих скорочень дітей молодшого шкільного віку

Розрахункові арифметичні середні показники частоти серцевих скорочень хлопців віком 7 років становлять  $90 \pm 1,73$  уд/хв, у їх дівчат-однолітків показник дорівнює  $95 \pm 2,10$  уд/хв. Середні показники частоти серцевих скорочень хлопців віком 8 років дорівнюють  $88,4 \pm 2,63$  уд/хв., у дівчат віком 8 років –  $92,1 \pm 3,04$  уд/хв. У хлопців віком 9 років показник становив  $89,9 \pm 11,8$  уд/хв. У дев'ятирічних дівчат арифметичні середні показники частоти серцевих скорочень дорівнюють  $80,9 \pm 2,06$  уд/хв. Розрахункові арифметичні середні показники частоти серцевих скорочень хлопців віком 10 років становлять  $78 \pm 12,9$  уд/хв, у дівчат-десятирічок показник становив  $86,4 \pm 3,0$  уд/хв.

Отримані результати свідчать, що середні показники ЧСС у стані спокою у молодших школярів віком від 7 до 10 років знижуються. У дівчаток ця різниця менше (8,6 уд. хв), ніж у хлопчиків (12 уд. хв). Суттєві відмінності у всіх вікових групах у показниках ЧСС не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

Щодо інших функціональних показників серцево-судинної системи (табл. 2.10), то слід відзначити, що у більшості обстежуваних вони знаходяться в межах норми, і тільки в окремих осіб досягають верхніх або нижніх меж. Згідно з нормами, прийнятими ВООЗ, оптимальна норма (щодо ризику розвитку серцево-судинних ускладнень) систолічний тиск у молодшому шкільному віці має

становити менше 120 мм.рт.ст., діастолічний тиск – менше 80 мм.рт.ст. [166]. Отримані дані досліджуваного контингенту в абсолютній більшості знаходяться в межах норми [166].

Середні показники систолічного артеріального тиску, що наведені у таблиці 2.10 та на рисунку 2.7, становлять: у хлопчиків віком 7 років –  $90 \pm 2,16$  мм.рт.ст, у дівчаток, їх однолітків,  $89,9 \pm 1,58$  мм.рт.ст; у хлопчиків віком 8 років –  $89,8 \pm 2,68$  мм.рт.ст, у дівчаток-восьмирічок –  $92 \pm 1,97$  мм.рт.ст; у хлопчиків 9 років –  $97,4 \pm 12,7$  мм.рт.ст, у дівчаток віком 9 років –  $99,1 \pm 2,24$  мм.рт.ст; у хлопчиків віком 10 років –  $108,4 \pm 9,27$  мм.рт.ст, у дівчаток-десятирічок  $108,2 \pm 2,73$  мм.рт.ст.

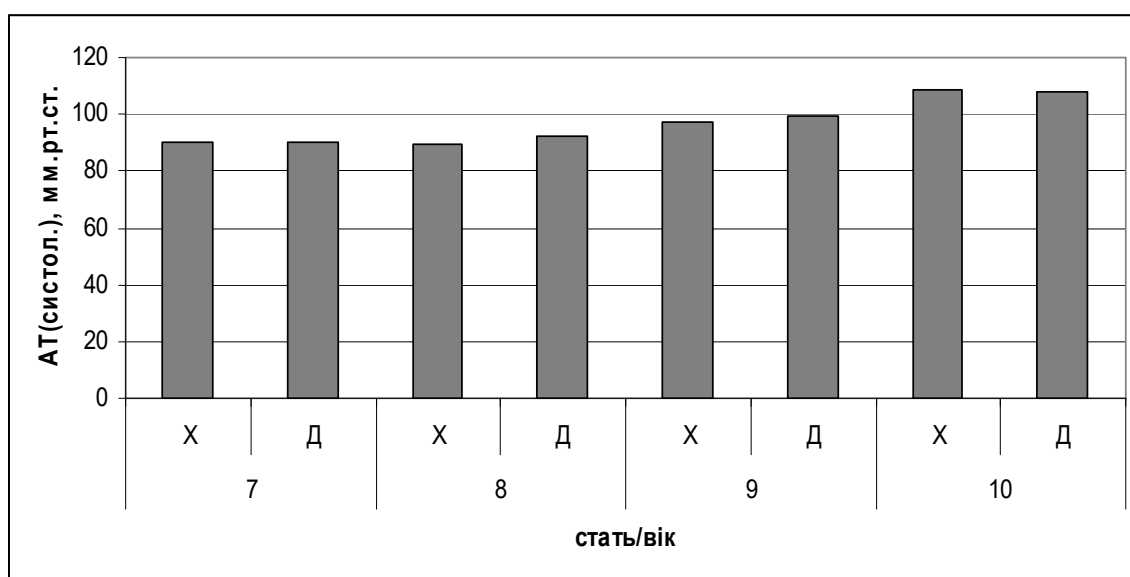


Рис. 2.7. Вікові показники систолічного артеріального тиску дітей молодшого шкільного віку

Показники систолічного артеріального тиску за середнім значенням у хлопчиків 7-8-річного віку простежується зниження тиску, а у 9-10 років – підвищення тиску. У дівчат 7-10 років за середнім значенням простежується підвищення тиску.

Середні показники діастолічного артеріального тиску, що наведені у таблиці 2.10 та рисунку 2.8, становлять: у хлопчиків віком 7 років –  $60 \pm 1,44$  мм.рт.ст, у дівчаток, їх однолітків  $60,3 \pm 1,05$  мм.рт.ст; у восьмирічних хлопчиків –  $59,9 \pm 1,78$  мм.рт.ст, у дівчаток віком 8 років –  $61 \pm 1,31$  мм.рт.ст, у хлопчиків віком 9 років –  $64,9 \pm 10,7$  мм.рт.ст, у дівчаток віком 9 років –  $66,0 \pm 1,49$  мм.рт.ст; у хлопчиків-десятирічок –  $72,3 \pm 7,43$  мм.рт.ст, у дівчаток віком 10 років –  $72,1 \pm 1,82$  мм.рт.ст.

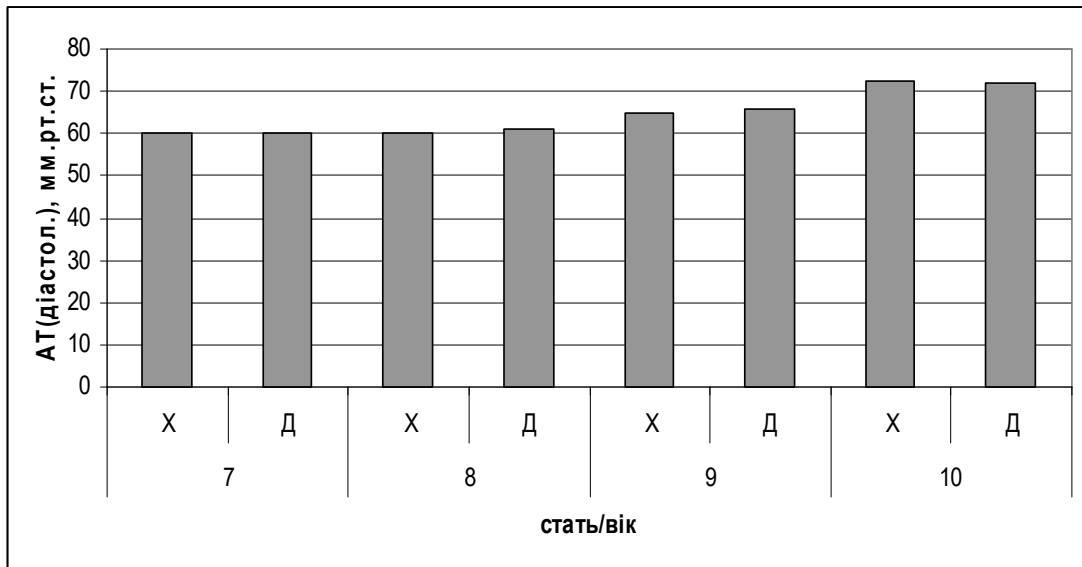


Рис. 2.8. Вікові показники діастолічного артеріального тиску дітей молодшого шкільного віку

Суттєві відмінності у всіх вікових групах між хлопчиками та дівчатами за показниками систолічного та діастолічного тиску не спостерігалися ( $p > 0,05$ ).

Середні арифметичні показники значення проби Штанге, що представлені у таблиці 2.10 та на рисунку 2.9, у хлопчиків віком 7 років дорівнювали  $16,4 \pm 2,03$  с, у дівчат цього ж віку –  $15,8 \pm 1,07$  с.

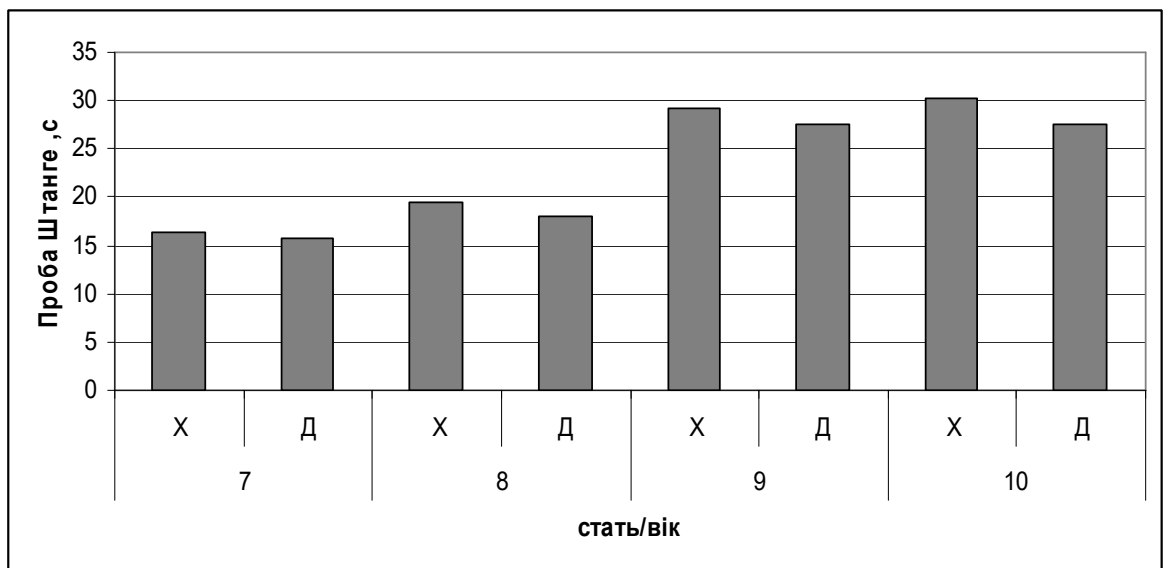


Рис. 2.9. Вікові показники проби Штанге дітей молодшого шкільного віку

У хлопчиків-восьмирічок цей показник становив  $19,4 \pm 1,05$  с, у дівчат віком 8 років він дорівнював  $18,0 \pm 0,98$  с. У хлопчиків 9 років показник рівнявся

29,2±12,1с, у дівчат цього ж віку середні арифметичні показники значення проби Штанге становить 27,6±1,74 с. Середні арифметичні показники хлопчиків віком 10 років становить 30,2±16,9 с, у дівчат-десятирічок він дорівнював 27,6±2,42 с. За показниками середнього значення проби Штанге одержані дані свідчать про те, що у хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку з віком простежується збільшення тривалості затримки дихання.

Середні арифметичні показники значення проби Генча хлопчиків віком 7 років дорівнювали 10,9±1,26 с, у дівчат цього ж віку цей показник дорівнював 11,8±1,44 с. У хлопців віком 8 років показники становлять 13,9±1,44 с, у дівчат цієї ж вікової категорії – 14,3±1,42 с. У хлопчиків віком 9 років показники становлять 18,5±9,60 с, у дівчат-дев'ятирічок – 17,7±1,05 с. Середні арифметичні показники значення проби Генча хлопчиків-десятирічок становлять 19,3±15,8 с, у дівчат віком 10 років ці показники дорівнювали 18,5±1,01с. Показники проби Штанге й проби Генча низькі, але з віком покращуються. Середні арифметичні значення цього показника наведені у таблиці 2.10 та на рисунку 2.10. Суттєвої відмінності у всіх вікових групах між хлопчиками та дівчатами в показниках зростання часу затримки дихання на вдиху і видиху не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

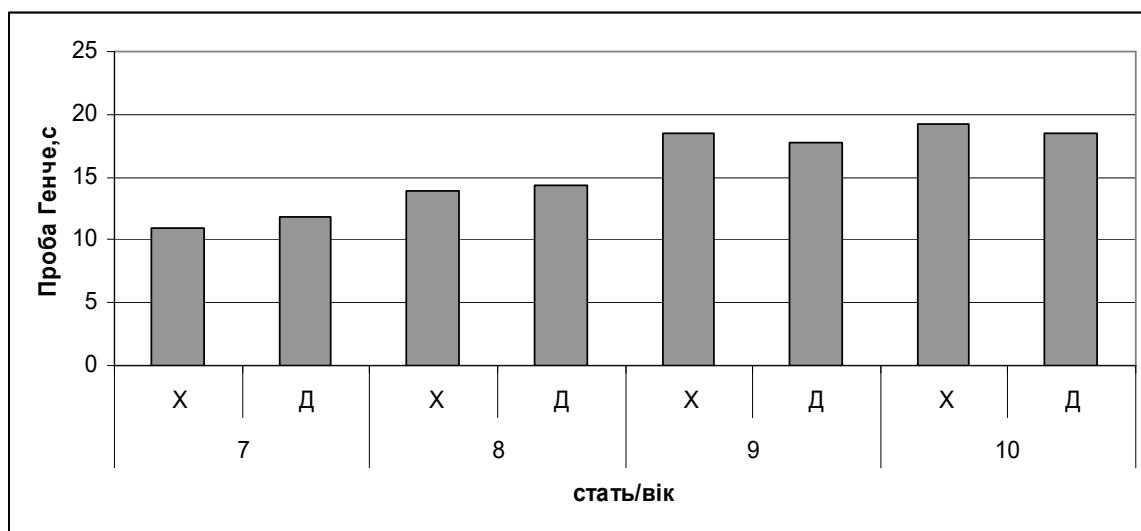


Рис. 2.10. Вікові показники проби Генча дітей молодшого шкільного віку

Результати дослідження фізичного розвитку та функціонального стану молодших школярів II табірної зміни наведено у додатках Ж.1 і Ж.2; III – у

додатках И.2 і И.3; IV табірної зміни – у додатках К.1 і К.2 (вищеописані особливості досліджуваних показників були характерними і для цих груп).

### **2.3. Характеристика рівня фізичної підготовленості молодших школярів**

Проблемі вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи З. Кузнецової [92], Б. Шияна [183], А. Матвеева [106], О. Худолія [175] та інших фахівців у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я дітей, а її покращення – одним з головних завдань фізичного виховання.

Для ефективної організації занять з початкового плавання, як визнають науковці, необхідно мати повну інформацію про вихідний рівень фізичної підготовленості молодших школярів. Наявність цієї інформації, особливо на етапі формування плавальної навички, має велике практичне значення. Ряд авторів (Н. Булгакова [28]; Г. Грибан [49] та ін.) експериментально довели, що достатній рівень фізичної підготовленості поряд з іншими чинниками є однією із головних умов успішності навчання початковому плаванню. Саме тому ми розглядали вікові аспекти, що характеризують різні сторони розвитку фізичних якостей 7-10-річних молодших школярів.

У ході опрацювання результатів опитування фахівців з галузі плавання, було з'ясовано, що найбільш значними є фізичні якості для успішного прискореного навчання плавання в умовах оздоровчого табору. На думку опитаних спеціалістів, рівень розвитку гнучкості є найбільш значимою фізичною якістю – 56,4% респондентів, швидкісно-силові якості серед відповідей посіли умовне друге місце – 20% опитаних. Також впливає на перспективність початкового навчання плавання спритність – 13,5% фахівців. Витривалість та сила, на думку опитаних спеціалістів, є менш значимими фізичними якостями під час початкового навчання плавання молодших школярів (відповідно 5 та 4%.)

На рисунку 2.11 унаочнено результати опитування фахівців з галузі плавання.



Рис. 2.11. Значимість фізичних якостей при початковому навчанні плавання молодших школярів (за результатами опитування фахівців з плавання), (%)

Вибір комплексу тестів для визначення рівня фізичної підготовленості молодших школярів під час другої табірної зміни відбувався з урахуванням наступних показників:

- результатів опитування фахівців у галузі плавання;
- тривалості табірної зміни (14 днів);
- доступності виконання та валідності тестів.

Отже, враховуючи сучасні комплексні методики, що передбачені у навчальних програмах, державних тестах і нормативних оцінках фізичної підготовленості населення України для дітей віком 7-10 років, нами був визначений вихідний рівень розвитку основних фізичних якостей 127 дітей молодшого шкільного віку (59 хлопців та 68 дівчат, II табірна зміна).

Результати фізичної підготовленості молодших школярів наведені у таблиці 2.11.

**Рівень розвитку гнучкості.** Гнучкість має суттєве значення для вирішення завдань, пов'язаних з початковим навчанням плавання [99]. Це підтверджується результатами опитування фахівців з галузі плавання, які ставлять гнучкість на умовне перше місце (56,4% опитаних) (рис 2.11).

### Результати фізичної підготовленості молодших школярів 7-10 років (n=127)

Показники фізичної підготовленості	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	$\bar{p}$
Гнучкість (тест викрут прямих рук назад, мм)	7	X	10	650	408	553,6	30,5	>0.05
		Д	17	655	402	536,4	19,3	
	8	X	27	640	401	540,1	14,6	>0.05
		Д	15	620	430	531,3	15,7	
	9	X	12	600	420	538,6	16,5	>0.05
		Д	20	654	409	530,7	17,2	
	10	X	10	605	428	534,6	19,4	>0.05
		Д	16	645	409	525,1	18,0	
Швидкісно-силові якості (стрибок з місця в довжину, см)	7	X	10	113	92	101,4	2,19	<0.05
		Д	17	110	83	94,4	2,19	
	8	X	27	129	83	102,8	1,81	>0.05
		Д	15	113	87	101,5	2,02	
	9	X	12	117	89	105,5	2,14	>0.05
		Д	20	114	87	103,9	1,50	
	10	X	10	127	92	108,6	2,87	>0.05
		Д	16	117	90	105,7	2,20	
Спритність (човниковий біг 4 х 9 м, с)	7	X	10	14,8	12,5	13,6	0,22	>0.05
		Д	17	15	13,84	13	0,13	
	8	X	27	14,6	12,3	13,4	0,11	>0.05
		Д	15	14,7	13,66	12,2	0,19	
	9	X	12	13,5	11,5	12,3	0,16	<0.05
		Д	20	14,7	12,7	13,7	0,18	

На думку В. Платонова [146], за умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється та уповільнюється процес засвоєння рухових навичок. Недостатня рухливість в суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішньом'язову та міжм'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи й часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

Для оцінювання рухливості в плечових суглобах молодших школярів було використано тест «викрут прямих рук назад». Результати рівня гнучкості дітей молодшого шкільного віку наведені у таблиці 2.11 та на рис. 2.12. Аналіз результатів тесту «викриту прямих рук» назад молодших школярів свідчить, що середній показник у хлопчиків віком 7 років відповідає  $553,6 \pm 30,5$  мм. Середній показник у хлопчиків віком 8 років становив  $540,1 \pm 14,6$  мм. Результат середнього



показника хлопчиків-дев'ятичирок відповідає  $538,6 \pm 16,5$  мм, а 10 років –  $534,6 \pm 19,4$  мм. У дівчаток 7 років –  $536,4 \pm 19,3$  мм, 8 років –  $531,3 \pm 15,7$  мм, 9 років –  $530,7 \pm 17,2$  мм, 10 років –  $525,1 \pm 18,0$  мм. У дітей молодшого шкільного віку всіх вікових груп незначні відмінності показників тесту «викруту прямих рук» між хлопцями і дівчатами ( $p > 0,05$ ).

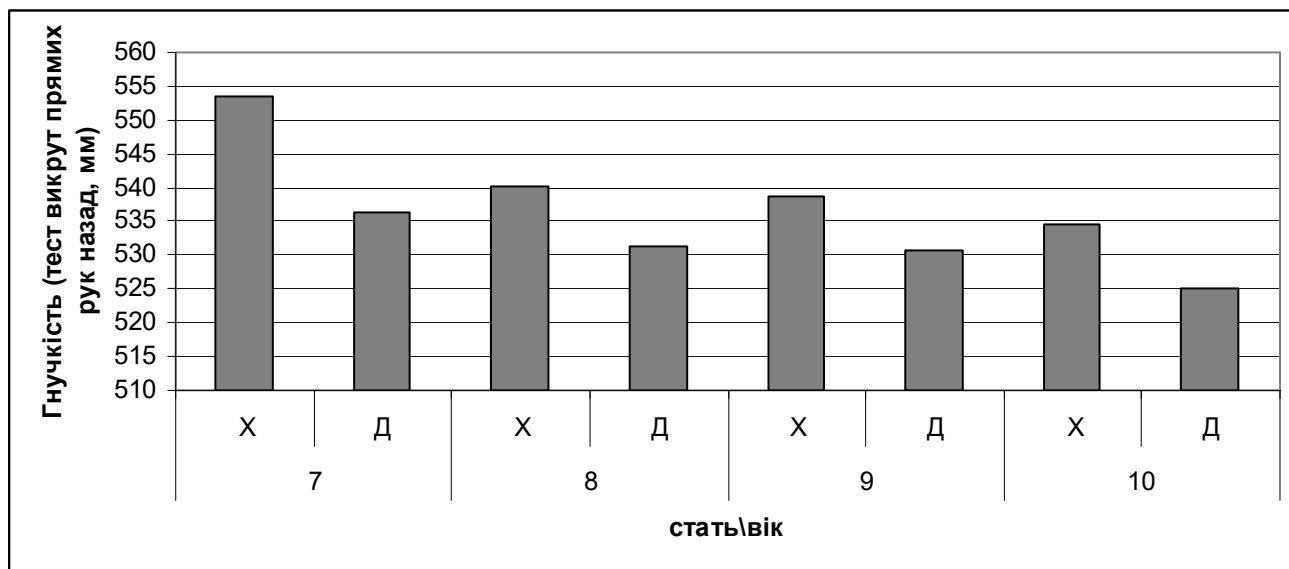


Рис 2.12. Вікові показники гнучкості дітей молодшого шкільного віку

**Рівень розвитку швидкісно-силових якостей.** Швидкісно-силові якості – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили протягом максимально короткого часу [90]. Швидкісно-силові якості займають значне місце в процесі навчання плавання молодших школярів [49]. Це підтверджують результати опитування фахівців у галузі плавання.

Для оцінки швидкісно-силових якостей молодших школярів найбільш валідним є тест «стрибок у довжину з місця». Аналіз результатів тесту «стрибок у довжину з місця» молодших школярів, що представлені в таблиці 2.11 і на рисунку 2.13, свідчить, що середній показник у хлопчиків віком 7 років відповідає  $101,4 \pm 2,19$  см, 8 років –  $102,8 \pm 1,81$  см, 9 років –  $105,5 \pm 2,14$  см, а 10 років –  $108,6 \pm 2,87$  см. У дівчаток 7 років –  $94,4 \pm 2,19$  см, 8 років –  $101,5 \pm 2,02$  см, 9 років –  $103,9 \pm 1,50$  см, 10 років –  $105,7 \pm 2,20$  см.

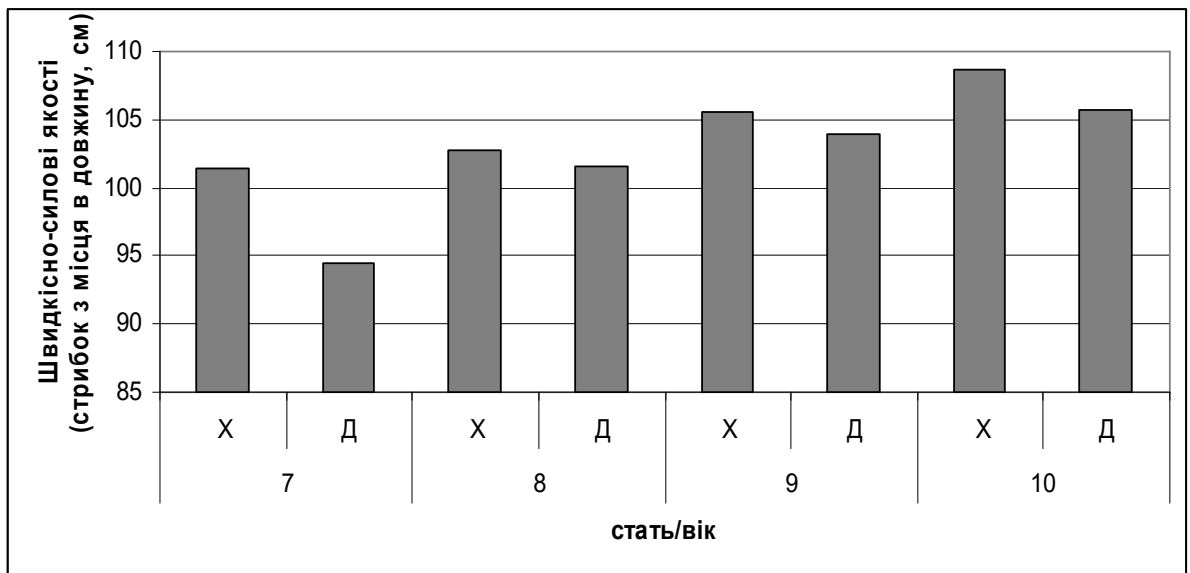


Рис 2.13. Вікові показники швидкісно-силових якостей дітей молодшого шкільного віку

Як бачимо із презентованих результатів, у молодших школярів усіх вікових груп незначні відмінності показників тесту «стрибок у довжину з місця» між хлопцями та дівчатами ( $p > 0,05$ ).

**Рівень розвитку спритності.** Спритність – це здатність людини виконувати певну вправу, рух, дію чи комплекс рухів за різних обставин у найкоротший проміжок часу з найменшою енергетичною затратою, на повному автоматизмі та при миттєвій розумовій діяльності з вирішення нових непередбачуваних фізичних задач [90]. Високий рівень розвитку спритності дозволяє плавцю-початківцю швидко оволодівати новими руховими навичками, раціонально використовувати під час рухів силу, гнучкість, забезпечувати необхідну варіативність рухів відповідно до умов, що виникають під час конкретних ситуацій у процесі тренувальної діяльності [144, 156, 160]. Це підтверджується результатами опитування фахівців із галузі плавання, які ставлять спритність на умовне перше місце (56,4% респондентів).

Враховуючи те, що спритність – це складна комплексна фізична якість, у кожному окремому випадку обирають той чи інший критерій її оцінки. У дослідженнях ми використали вправу «човниковий біг 4x9 м».

Аналіз результатів виконання тесту «човниковий біг» молодшими школярами (табл. 2.11, рис. 2.14) свідчить, що середній показник у хлопчиків віком 7 років складає  $13,6 \pm 0,22$  с., 8 років –  $13,4 \pm 0,11$  с., 9 років –  $12,3 \pm 0,16$  с., а хлопчиків 10 років –  $12,2 \pm 0,24$  с. У дівчаток віком 7 років середній результат становить  $13 \pm 0,13$  с., 8 років –  $12,2 \pm 0,19$  с., 9 років –  $13,7 \pm 0,18$  с, відповідно дівчата 10 років впорались із тестом за  $13,5 \pm 0,18$  с. Вивчаючи показники рівня розвитку спритності за результатами виконання тесту «човниковий біг» у молодших школярів всіх вікових груп спостерігаємо незначні відмінності показників між хлопцями та дівчатами ( $p > 0,05$ ).

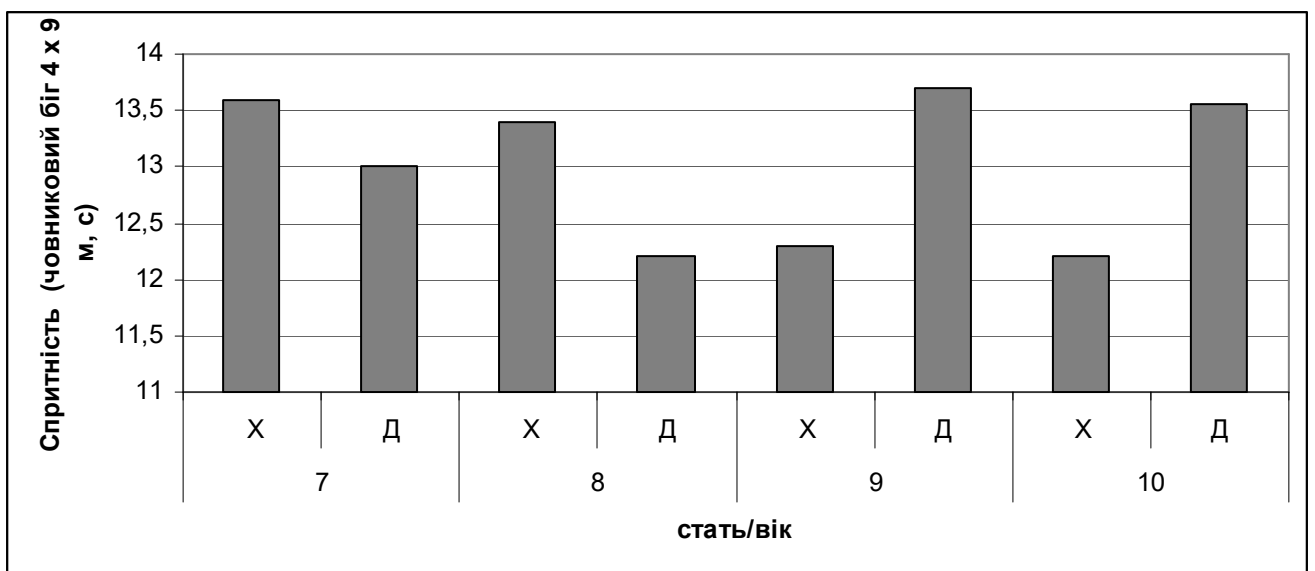


Рис 2.14. Вікові показники спритності дітей молодшого шкільного віку

Результати аналізу індивідуальних особливостей фізичної підготовленості молодших школярів 7-10 років у відсотковому співвідношенні наведені у таблиці 2.12. Вони свідчать про те, що:

- найвищий показник у відсотковому співвідношенні серед 7-річних хлопців одержаний у результаті виконання тесту «човниковий біг» та становив 60%, а у дівчат найвищий показник одержано під час виконання тесту «стрибок у довжину з місця» та дорівнював 47,1%, що відповідає середньому рівню (зазначимо, що у даному віковому аспекті не діагностовано жодної дитини, яка б мала низький рівень фізичної підготовленості);

**Оцінка фізичної підготовленості школярів 7-10 років  
за якісними показниками (n =127)**

Показники фізичної підготовленості	Стать	N	Рівні фізичної підготовленості (у %)				
			низький	н/середн.	середній	в/середн.	високий
<b>Школярі віком 7 років</b>							
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	10	0	20,0	60,0	10,0	10,0
	Д	17	0	35,3	47,1	11,8	5,9
Стрибок у довжину з місця, см	Х	10	0	30,0	40,0	30,0	0,0
	Д	17	0	23,5	58,8	17,7	0,0
Викрут прямих рук назад, мм	Х	10	0	20	40	10	10
	Д	17	0				
<b>Школярі віком 8 років</b>							
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	27	11,1	25,9	37,0	18,5	7,4
	Д	15	6,7	40,0	40,0	6,7	6,7
Стрибок у довжину з місця, см	Х	27	11,1	29,7	44,4	11,1	3,7
	Д	15	6,7	26,7	53,3	6,7	6,7
Викрут прямих рук назад, мм	Х	27	7,4	37,0	29,6	14,8	11,1
	Д	15	6,7	20,0	60,0	6,7	6,7
<b>Школярі віком 9 років</b>							
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	12	16,7	41,7	33,3	8,3	0,0
	Д	20	5,0	55,0	30,0	5,0	5,0
Стрибок у довжину з місця, см	Х	12	16,7	25,0	41,7	16,7	0,0
	Д	20	5,0	25,0	65,0	0,0	5,0
Викрут прямих рук назад, мм	Х	12	8,3	33,3	41,7	16,7	0,0
	Д	20	15,0	65,0	10,0	5,0	5,0
<b>Школярі віком 10 років</b>							
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	10	0	30,0	60,0	10,0	0,0
	Д	16	12,5	43,8	31,3	6,3	6,3
Стрибок у довжину з місця, см	Х	10	0,0	40,0	50,0	0	10,0
	Д	16	6,3	43,8	25,0	18,8	6,3
Викрут прямих рук назад, мм	Х	10	20	30	40	10	0
	Д	16	12,5	43,8	31,3	6,3	6,3

- найвищий показник у відсотковому співвідношенні серед 8-річних хлопців зафіксований в результаті виконання тесту «стрибок у довжину з місця» та дорівнював 44,4%, а у дівчат найвищий показник був отриманий у тесті «викрут прямих рук назад» та становив 60%, що відповідає середньому рівню;

- найвищий показник у відсотковому співвідношенні серед 9-річних дівчат одержано у результаті виконання тесту «стрибок у довжину з місця» та дорівнював 65 %, що відповідає середньому рівню, у хлопців найвищий показник був

діагностований у тесті «викрут прямих рук назад» та становив 41,7%, що відповідає середньому рівню;

- найвищий показник у відсотковому співвідношенні серед 10-річних хлопців був отриманий у тесті «човниковий біг» та становив 60%, а у дівчат найвищий показник був отриманий у тесті «викрут прямих рук назад» та «човниковий біг» - 31,3%, що відповідає середньому рівню.

Таким чином, результати дослідження фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку свідчать, що у значної частини дітей вказаного віку був діагностований середній рівень фізичної підготовленості, що характеризує розвиток основних фізичних якостей. Такі ж результати було отримано при дослідженні фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку у інших табірних змінах (результати I-ї табірної зміни наведено у додатку Е.1; III-ї – у додатку И.1 і IV табірної зміни – у додатку К.3).

#### **2.4. Психологічні особливості поведінки дітей при навчанні плавання на відкритих водоймах**

Важливим етапом у житті людини є період дитинства, впродовж якого активно формується особистість. Відбувається розвиток пізнавальних потреб, психічних станів дитини, вона набуває нових знань і життєвого досвіду [18].

Водночас переживання негативних психічних станів є серйозною перешкодою для гармонійного розвитку, заважає повноцінній соціалізації та призводить до невротизації дитини [16].

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості молодшого школяра, характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально [31].

Проблемі вивчення та аналізу психічних станів особистості присвячені праці багатьох вітчизняних, а також зарубіжних учених-психологів. Серед них: Л. Берковітц [14], В. Бехтерев [16], В. Вілюнас [38], К. Ізард [69], Є. Ільїн [70], Т. Кириленко [77], О. Чебикін [177] та ін.

Поняття «психічний стан» дуже широке та багатогранне, тому існує чимало підходів до його визначення:

- психічний стан як складне явище є єдністю психічних процесів, їхнім підсумком. Але психічні процеси, що виникли, «накладаються» на психічні властивості особистості, що, в залежності від свого психоенергетичного потенціалу, тобто ступеня розвитку, гальмують, стримують їх або сприяють розвитку, тобто підсилюють [14];

- це цілісна характеристика психічної діяльності протягом певного проміжку часу, що розвиває своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів і явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану та психічних властивостей особистості [14];

- це форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов [77];

- це загальний функціональний фон діяльності, під час якого розгортаються психічні процеси [16];

- це єдність переживання та зовнішньої діяльності у вигляді поведінки, дій суб'єкта, хоча зв'язок між поведінкою й станом не завжди є прямим [69];

- це тимчасовий функціональний рівень психіки, що відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у даний момент і вияв психічних властивостей людини [14].

Як зазначають науковці [3, 35, 77], найбільшу групу негативних психічних станів молодших школярів складають емоційні, оскільки в переважній їх більшості емоційний компонент як елемент структури є домінуючим у дітей молодшого шкільного віку.

Розрізняють позитивні та негативні психічні стани. Узагальнюючи як об'єктивні, так і суб'єктивні підстави такої характеристики, слід зазначити, що негативні психічні стани призводять до помітних негативних змін у поведінці, діяльності, взаємостосунках та до дисгармоній у розвитку особистості.

Також вони можуть зумовлювати деструктивні зміни в функціонуванні емоційної сфери, зокрема, порушення процесів емоційної саморегуляції, підвищення рівня емоційної збудливості, ефективності, неврівноваженості, ригідності [35].

Суб'єктивно негативні психічні стани найчастіше сприймаються як особистісно небажані, оскільки викликають негативні внутрішні переживання, дискомфортні відчуття та емоційні перенапруження. Більшість з них важко піддаються контролю та вимагають значних вольових зусиль щодо їх гальмування [48].

Науковці [14, 16, 177] відносять до негативних емоційних психічних станів молодших школярів: хвилювання, тривогу, страх, фрустрацію, агресію та депресію.

На думку М. Варія [33], найбільш негативним є психічний стан страху, що зумовлений надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками та може порушити психічну стійкість людини, спонукати до негативних дій і вчинків.

Дослідження феномена страхів безпосередньо пов'язане з вивченням проблеми емоцій, що є досить актуальною у психологічній науці. Деякі аспекти емоційних виявів особистості так чи інакше пов'язані з виникненням страхів [13, 83]. Страх – це один з видів емоцій, що виникає на основі самозбереження під час зіткнення з небезпекою, різкій чи несподіваній зміні середовища [13].

Почуття страху є захисною реакцією організму, сигналом небезпеки. При цьому різко погіршується координація рухів, втрачається контроль, порушується діяльність центральної нервової системи, може настати різке гальмування усіх психічних і рухових реакцій. Це є природна реакція, і вона властива кожній нормальній людині [170, 190]. Коли дитина, що не вміє плавати, потрапляє у воду, вона опиняється у нестандартній ситуації, до того ж небезпечній для життя. Саме тому дитину опановує сильний страх на підсвідомому рівні.

Особливістю вікового розвитку почуття страху молодших школярів є його усвідомлення. Дитина починає відрізняти його від гніву, сорому, відчувати якість

самого переживання та розуміти умови, під час яких воно виявляється, тобто усвідомлювати свій внутрішній стан, аналізувати його [190].

Це сприяє тому, що поступово емоційне ставлення молодшого школяра до окремих власних дій стає все стійкішим, набуває узагальненого характеру, що дозволяє гальмувати прояв певних бажань і спонукань.

Із розвитком молодшого школяра, розширенням морального досвіду, страх стає більш складним почуттям, і в цьому віці відокремлюється від сорому.

За допомогою аналізу літературних джерел [155, 138, 177] розглянемо визначення дефініцій «сором» та «страх». «Сором» – це негативне почуття, що дає для людини позитивний ефект у своїй дії, а «страх» – це негативне почуття, що несе і негативний ефект у процесі дії на людину.

Високий рівень психічного статусу забезпечує позитивний результат спілкування, взаємодії молодших школярів з однолітками та дорослими, сприяє якісному засвоєнню знань, формуванню навичок та умінь і, в цілому, успішному навчанню та повноцінній їх адаптації до соціального середовища [44].

З метою дослідження рівня емоційного стану дітей молодшого шкільного віку під час занять з плавання серед молодших школярів літнього оздоровчого закладу «Червоні вітрила» м. Скадовська було проведено тестування за Люшером [83]: проаналізуємо результати дослідження 121 дитини молодшого шкільного віку третьої табірної зміни (59 хлопчиків та 62 дівчинки).

Тест Люшера [83] належить до категорії проєктивних методів і заснований на припущенні того, що переваги одних кольорів над іншими пов'язані зі стійкими особистісними характеристиками випробуваного і особливостями його переживання актуальної ситуації. Основні переваги даної методики: швидкість тестування, простота поставленого перед випробуваним завдання, повна закритість від випробуваного психологічного змісту, фіксована методика, можливість багаторазового повторного тестування одного випробуваного, результат не залежить від точності самооцінки випробуваного та його здатності до вербалізації своїх станів [196].



Аналіз отриманих результатів дослідження емоційного стану молодших школярів, що наочно представлені на рисунку 2.15, дозволяє зробити висновок, що у більшості молодших школярів, а саме 73 дітей, що у відсотковому співвідношенні становить 60,4%, переважають основні кольори, вибір яких зазначає наявний емоційний стан: так, у 32 дітей, що у відсотковому співвідношенні становить 43,8% випробовуваних, переважає синій колір, що характеризує спокій, задоволеність; у 25 дітей, що у відсотковому співвідношенні становить 34,3% випробовуваних, переважає синьо-зелений колір, що характеризує почуття впевненості, наполегливість, іноді впертість; у 6 дітей, що у відсотковому співвідношенні становить 8,2%, основний колір помаранчево-червоний, він символізує силу вольового зусилля, агресивність, збудження; світло-жовтий колір переважає у 10 дітей, що у відсотковому співвідношенні становить 13,7% випробовуваних, що характеризує їх активність, прагнення до спілкування, радість.



Рис 2.15. Результати визначення емоційного стану дітей молодшого шкільного віку під час занять з плавання за тестом Люшера

*Примітка: синій колір характеризує спокій, задоволеність; синьо-зелений колір характеризує почуття впевненості, наполегливість, іноді впертість; помаранчево-червоний символізує про силу вольового зусилля, агресивність, збудження; світло-жовтий колір характеризує активність, прагнення до спілкування, радість; додаткові кольори свідчать про присутність негативних тенденцій, підтверджують стан тривожності, стрес, переживання страху, пригнічення.*

Що стосується додаткових кольорів, вони були яскраво виражені у 48 дітей, що у відсотковому співвідношенні становить 39,6%. Додаткові кольори свідчать про присутність негативних тенденцій, підтверджують наявні у дітей стан тривожності, стрес, переживання страху, пригнічення.

З метою визначення основних страхів, котрі перешкоджають прискореному навчанню плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору на відкритих водоймах, нами було організовано та проведено опитування. Основні страхи дітей молодшого шкільного віку наведені на рисунку 2.16.

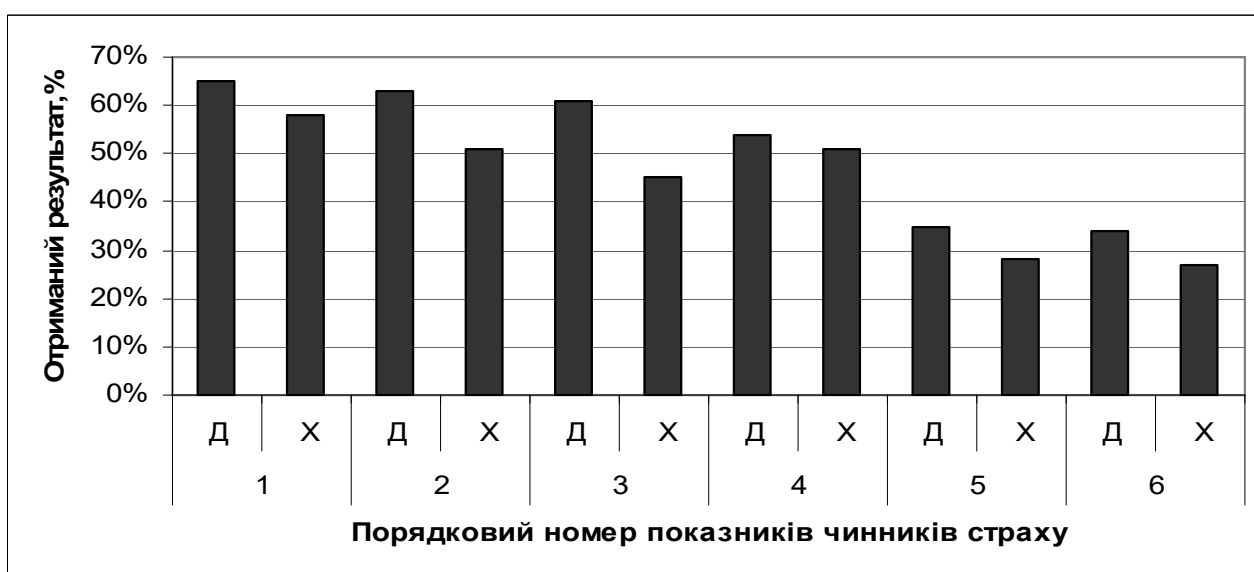


Рис 2.16. Показники чинників страху у дітей молодшого шкільного віку, %

*Примітка: 1 – відсутність можливості надійно зафіксуватися; 2 – дискомфортні погодні умови; 3 – незручне дно для входу у воду босоніж; 4 – страх підводних мешканців; 5 – непрозорість води; 6 – страх глибини*

Отримані дані свідчать про те, найбільшим страхом опитуваних молодших школярів є страх підводних мешканців (65 % дівчаток і 58 % хлопчиків). На другому місці серед страхів виявлено незручне дно для входу у воду босоніж (63% дівчаток і 51% хлопчиків). Водночас, відсоток дітей, у яких було виявлено страх до непрозорої води, становив 61 % дівчат і 45 % хлопчиків. З'ясовано, що причиною цих страхів є різні фільми жахів, у сюжеті яких розігралася трагедія на відкритих водоймах. Також дослідження показало, що значний відсоток дітей охоплює страх

глибини (54% дівчаток і 51% хлопчиків). Цей страх виникає зазвичай, коли дитина відчуває під собою водну безодню, особливо коли незрозуміла відстань до дна.

Сильний страх і панічна атака можуть призвести до втрати контролю над своїм тілом. Встановлено, що панічна боязнь глибини пов'язана як з тим, що дитина колись мало не потонула сама або бачила, як з кимось сталося подібне нещастя, так і з тим, що в темній глибині мешкає небачений монстр.

Дослідження виявило, що майже схожий відсоток страху до відсутності можливості надійно зафіксуватися у дівчаток становив 35%, а у хлопчиків 28 %, та страху до дискомфортних погодних умов (34 % дівчаток та 27 % хлопців).

Проаналізувавши зміст відповідей у процесі індивідуальних бесід з дітьми, ми отримали додаткову інформацію, що допомогла детальніше розкрити переживання самого страху дітьми та їхнє ставлення до нього. Відповіді дітей були чіткими, і вони, не роздумуючи, відповідали на запитання. Це дає можливість стверджувати, що боязнь, що переважала в молодших школярів, є ними усвідомлена. У деяких дітей спостерігались емоційні переживання, що свідчить про природний характер страху, з яким діти зустрічаються досить часто у своєму житті.

У більшості дітей боязнь спричинена пережитим негативним досвідом, що і було першоджерелом. Отримані результати засвідчили, що причиною небажання навчатися плаванню є наслідки невдалого купання у відкритих водоймах, коли дитина впала, наковталась води, ситуація пов'язана з перекиненням човна; невдале використання допоміжних засобів таких, як надувний жилет, плавальні дошки та м'ячі, нарукавники, нудли та інші засоби, порушення методики навчання плавання батьками або тренерами. Негативну інформацію про небезпечність плавання діти дізнаються від батьків, які переказують в присутності дітей трагічні події, пов'язані з відкритими водоймами. Причиною страхів дітей є також перегляд різних фільмів жахів, сюжет яких пов'язаний із трагедією на відкритих водоймах, що супроводжується кривавими сценами та смертю.

Вищеописані особливості емоційного стану дітей були характерними для молодших школярів інших табірних змін (результати I-ї табірної зміни наведено у додатку Е.2, II-ї – у додатку Ж.3, IV-ї – у додатку К.4).

## 2.5. Аналіз передумов ефективності навчання плавання молодших школярів

З метою визначення характеру та ступеня впливу різних факторів на успішність засвоєння молодшими школярами плавальних умінь та навичок, контингент дітей був поділений на групи, що відрізнялись за одним показником, а за трьома іншими були ідентичними. Таким чином, кожна табірна зміна була присвячена дослідженню впливовості певного фактору на рівень навченості плаванню молодших школярів (див. табл. 2.6).

*I-а табірна зміна присвячена дослідженню впливу фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку на рівень навченості плаванню. З цією метою за результатами, отриманими у процесі дослідження фізичного розвитку молодших школярів, було сформовано дві групи (група 1 та група 2) по 15 осіб у кожній. До складу першої групи входили діти з достатнім та високим рівнем фізичного розвитку. До складу другої увійшли діти, у яких було діагностовано низький та середній рівні фізичного розвитку. Діти обох груп мали достатній та високий рівні фізичної підготовленості, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм.*

Результати тестування плавальних умінь молодших школярів групи 1 та групи 2 наведено у таблиці 2.13. Аналізуючи отримані дані згідно з результатами опанування плавальних елементів дітей групи 1 (рис. 2.17), ми бачимо, що найменший приріст показників був одержаний під час виконання тесту «вміння виконувати – «зірочку»  $9 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,01$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 6,7%; тесту «занурення обличчя в воду» –  $10 \pm 0,21$  балів ( $p < 0,01$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 7,5%. Приріст у контрольних вправах «присідання у воді» становив  $11 \pm 0,18$  балів так як і під час виконання контрольної вправи «страх до води» приріст становив  $11 \pm 0,20$  балів, що у відсотковому співвідношенні дорівнює по 8,2% ( $p < 0,01$ ).

Найрезультативніший приріст показників під час другого тестування був отриманий у контрольних вправах «затримка дихання у воді»  $13 \pm 0,23$  балів, що у відсотковому співвідношенні становить 9,7% та «вміння відштовхуватися і

ковзати»  $12 \pm 0,17$  балів, що у відсотковому співвідношенні становить 9% ( $p < 0,01$ ), «вміння плавати в координації»  $14 \pm 0,21$  балів, «вміння ковзати і працювати руками»  $14 \pm 0,20$  балів, що у відсотковому співвідношенні становить 10,5% ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 2.13

**Результати плавальних навичок на початку та наприкінці табірної зміни у групі 1 та групі 2 ( у балах)**

Назва контрольної вправи	Група 1					Група 2				
	Початок зміни	Кінець зміни	Різниця	T	P	Початок зміни	Кінець зміни	Різниця	T	P
Страх до води	$36 \pm 0,21$	$47 \pm 0,14$	$11 \pm 0,20$	1.8	$< 0.01$	$36 \pm 0,21$	$43 \pm 0,23$	$7 \pm 0,23$	0.9	$< 0.05$
Занурення обличчя в воду	$40 \pm 0,15$	$50 \pm 0,23$	$10 \pm 0,21$	1.4	$< 0.01$	$35 \pm 0,21$	$50 \pm 0,18$	$15 \pm 0,23$	2.2	$< 0.01$
Присідання у воді	$40 \pm 0,15$	$51 \pm 0,16$	$11 \pm 0,18$	1.7	$< 0.01$	$33 \pm 0,26$	$45 \pm 0,27$	$12 \pm 0,28$	1.5	$> 0.01$
Стрибки у воду	$37 \pm 0,16$	$53 \pm 0,19$	$16 \pm 0,22$	2.4	$< 0.01$	$36 \pm 0,16$	$46 \pm 0,20$	$10 \pm 0,20$	1.5	$> 0.01$
Затримка дихання у воді	$38 \pm 0,13$	$51 \pm 0,25$	$13 \pm 0,23$	1.9	$< 0.01$	$37 \pm 0,13$	$47 \pm 0,21$	$10 \pm 0,19$	1.5	$> 0.01$
Вміння виконувати зірочку	$40 \pm 0,21$	$49 \pm 0,15$	$9 \pm 0,19$	1.3	$< 0.01$	$40 \pm 0,21$	$50 \pm 0,12$	$10 \pm 0,19$	1.5	$> 0.01$
Вміння відштовхуватись і ковзати	$40 \pm 0,12$	$52 \pm 0,16$	$12 \pm 0,17$	2.0	$< 0.01$	$39 \pm 0,16$	$45 \pm 0,21$	$6 \pm 0,19$	0.9	$< 0.05$
Вміння ковзати і працювати ногами	$35 \pm 0,18$	$51 \pm 0,13$	$16 \pm 0,21$	2.6	$< 0.01$	$30 \pm 0,19$	$46 \pm 0,11$	$16 \pm 0,21$	2.6	$< 0.01$
Вміння ковзати і працювати руками	$34 \pm 0,15$	$48 \pm 0,17$	$14 \pm 0,20$	2.7	$< 0.01$	$29 \pm 0,18$	$46 \pm 0,15$	$17 \pm 0,22$	2.7	$< 0.01$
Вміння плавати в координації	$36 \pm 0,16$	$50 \pm 0,18$	$14 \pm 0,21$	2.3	$< 0.01$	$28 \pm 0,19$	$42 \pm 0,10$	$14 \pm 0,19$	2.3	$< 0.01$
Загальна кількість балів	$376 \pm 1,03$	$483 \pm 0,66$	$107 \pm 1,40$	9.0	$< 0.01$	$343 \pm 0,83$	$460 \pm 0,96$	$117 \pm 1,35$	3.7	$< 0.01$

Найвищий показник приросту був виявлений під час виконання контрольних вправ: «уміння ковзати і працювати ногами» –  $16 \pm 0,21$  балів, «стрибки у воду»  $16 \pm 0,22$  балів, що у відсотковому співвідношенні становить 12% ( $p < 0,01$ ).

Результати тестування плавальних умінь молодших школярів групи 2 на початку та наприкінці зміни наведені на рисунку 2.18. Встановлено, що найменший приріст показників був одержаний під час виконання тестів «страх до води»  $7 \pm 0,23$  балів ( $p < 0,05$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 4,5% та під час контрольної вправи «вміння відштовхуватися і ковзати»  $6 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,05$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 5,25%.

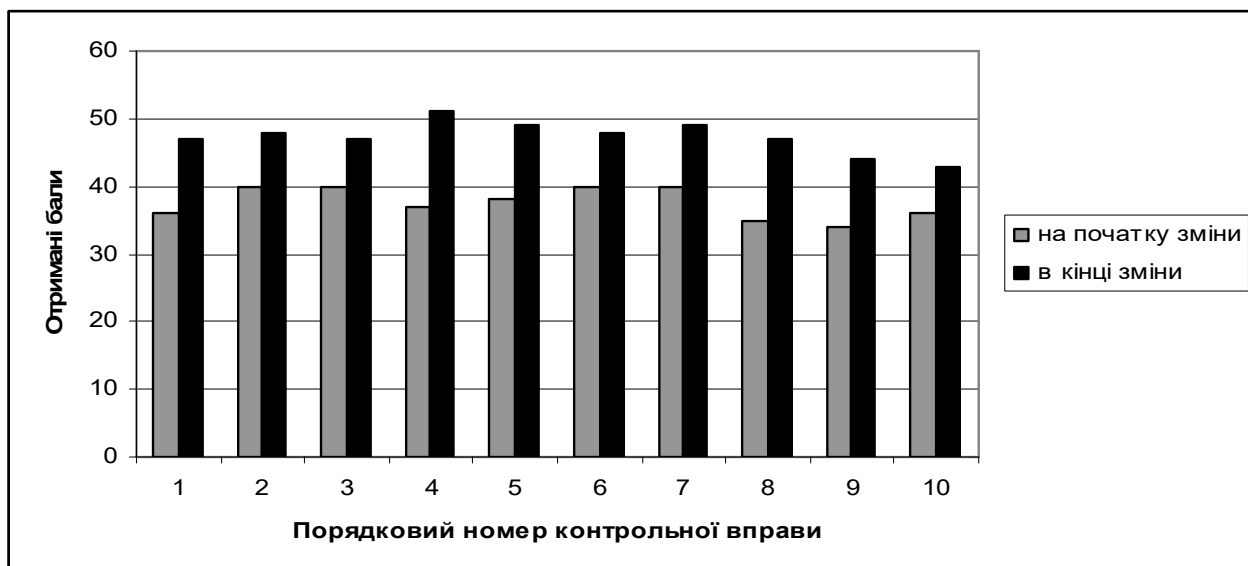


Рис. 2.17. Показники вміння плавати у дітей групи 1 на початку та наприкінці зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання у воді; 4 – стрибки у воду; 5 – затримка дихання у воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати і працювати ногами; 9 – вміння ковзати і працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

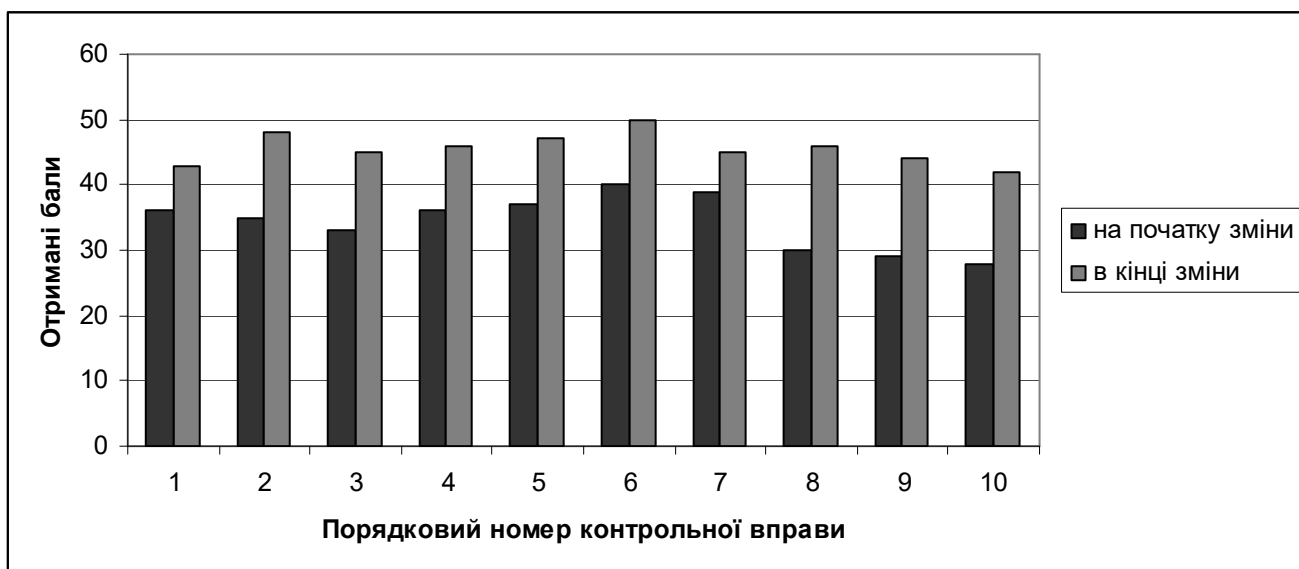


Рис. 2.18. Показники вміння плавати у дітей групи 2 на початку та наприкінці зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання у воді; 4 – стрибки у воду; 5 – затримка дихання у воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати і працювати ногами; 9 – вміння ковзати і працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Вищі результати приросту показників під час другого тестування нами одержано під час контрольних вправ «присідання у воді» –  $12 \pm 0,28$  балів ( $p < 0,01$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 9%. Під час виконання контрольних вправ «стрибки у воду»  $10 \pm 0,20$ , «затримка дихання у воді» та «вміння виконувати «зірочку»» приріст становив  $10 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,01$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 9%.

Показник приросту збільшився під час виконання контрольних вправ «вміння ковзати і працювати руками» –  $17 \pm 0,22$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 12,7%; «вміння ковзати і працювати ногами» –  $16 \pm 0,21$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 12% та «занурення обличчя в воду»  $15 \pm 0,23$  балів ( $p < 0,01$ ) (відповідно, 11,2%).

Результати тестування плавальних умінь молодших школярів першої та другої груп на початку табірної зміни наведені у таблиці 2.14 та на рисунку 2.19.

Таблиця 2.14

**Результати вихідного рівня плавальних навичок дітей молодшого шкільного віку першої та другої груп на початку табірної зміни (у балах)**

Назва контрольної вправи	Група 1	Група 2	Різниця	T	P
Страх до води	$36 \pm 0,21$	$36 \pm 0,21$	$0 \pm 0,21$	0	$< 0,05$
Занурення обличчя в воду	$40 \pm 0,15$	$35 \pm 0,21$	$5 \pm 0,18$	0.7	$< 0,05$
Присідання у воді	$40 \pm 0,15$	$33 \pm 0,26$	$7 \pm 0,22$	1.0	$< 0,05$
Стрибки у воду	$37 \pm 0,16$	$36 \pm 0,16$	$1 \pm 0,16$	0.1	$< 0,05$
Затримка дихання у воді	$38 \pm 0,13$	$37 \pm 0,13$	$1 \pm 0,13$	0.1	$< 0,05$
Вміння виконувати зірочку	$40 \pm 0,21$	$40 \pm 0,21$	$0 \pm 0,20$	0	$< 0,05$
Вміння відштовхуватись і ковзати	$40 \pm 0,12$	$39 \pm 0,16$	$1 \pm 0,14$	0.1	$< 0,05$
Вміння ковзати і працювати ногами	$35 \pm 0,18$	$30 \pm 0,19$	$5 \pm 0,19$	0.7	$< 0,05$
Вміння ковзати і працювати руками	$34 \pm 0,15$	$29 \pm 0,18$	$5 \pm 0,17$	0.8	$< 0,05$
Вміння плавати в координації	$36 \pm 0,16$	$28 \pm 0,19$	$8 \pm 0,18$	1.2	$< 0,05$
<b>Загальна кількість балів</b>	$376 \pm 1,03$	$343 \pm 0,83$	$33 \pm 0,96$	2.5	$< 0,05$

Аналіз одержаних результатів відповідно до опанування плавальними елементами дозволяють нам стверджувати, що під час виконання контрольних вправ «страх до води» та «вміння виконувати «зірочку» серед двох груп різниця відсутня –  $0 \pm 0,20$  балів ( $p < 0,05$ ). Найнижча різниця показників одержана під час виконання тестів «стрибки у воду» –  $1 \pm 0,16$  балів, «затримка дихання у воді» –  $1 \pm 0,13$  балів, та під час контрольної вправи «вміння відштовхуватися і ковзати» –  $1 \pm 0,14$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить по 0,75 %.

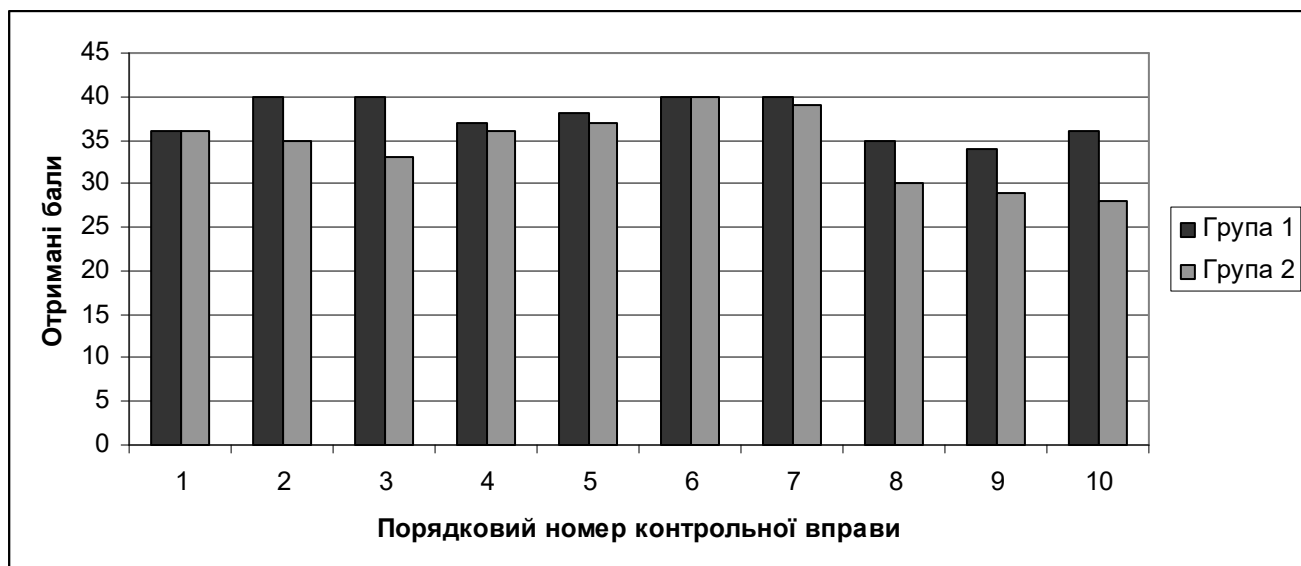


Рис. 2.19. Показники вміння плавати дітей першої та другої груп на початку зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання у воді; 4 – стрибки у воду; 5 – затримка дихання у воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати і працювати ногами; 9 – вміння ковзати і працювати руками; 10 – вміння плавати в координації*

Дещо вища різниця між показниками на початку зміни була одержана під час виконання контрольних вправ «занурення обличчя в воду» –  $5 \pm 0,18$  балів, «вміння ковзати і працювати ногами» –  $5 \pm 0,19$  балів та в результаті виконання контрольної вправи «вміння ковзати і працювати руками» різниця становила  $5 \pm 0,17$  балів ( $p < 0,05$ ), що у дорівнює по 3,7%. Найбільша різниця досліджуваних показників у групах 1 та 2 зафіксована в результаті виконання контрольних вправ «вміння плавати в координації» –  $8 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 6%; «присідання у воді» –  $7 \pm 0,22$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 5,2 %.

Результати тестування плавальних навичок дітей молодшого шкільного віку першої та другої груп наприкінці табірної зміни представлені в таблиці 2.15 та на рисунку 2.20. Встановлено, що найнижча різниця показників була одержана в результаті виконання контрольних вправ «вміння виконувати «зірочку» –  $1 \pm 0,14$  балів ( $p > 0,05$ ), що становить 0,75%, та контрольної вправи «вміння ковзати і працювати руками» –  $2 \pm 0,16$  бали ( $p > 0,05$ ), що становить 1,5%.



**Результати рівня плавальних навичок дітей молодшого шкільного віку першої та другої груп наприкінці табірної зміни (у балах)**

Назва контрольної вправи	Група 1	Група 2	Різниця	T	P
Страх до води	47±0,14	43±0,23	4±0,19	0.8	<0.05
Занурення обличчя в воду	50±0,23	50±0,18	0±0,20	0	<0.05
Присідання у воді	51±0,16	45±0,27	6±0,22	0.9	<0.05
Стрибки у воду	53±0,19	46±0,20	7±0,20	1.2	>0.01
Затримка дихання у воді	51±0,25	47±0,21	4±0,23	0.7	<0.05
Вміння виконувати зірочку	49±0,15	50±0,12	1±0,14	0.2	>0.05
Вміння відштовхуватись і ковзати	52±0,16	45±0,21	7±0,20	1.2	>0.01
Вміння ковзати і працювати ногами	51±0,13	46±0,11	5±0,13	1.1	>0.05
Вміння ковзати і працювати руками	48±0,17	46±0,15	2±0,16	0.4	>0.05
Вміння плавати в координації	50±0,18	42±0,10	8±0,17	1.8	<0.05
<b>Загальна кількість балів</b>	<b>483±0,66</b>	<b>460±0,96</b>	<b>23±0,89</b>	<b>3.74</b>	<b>&gt;0.01</b>

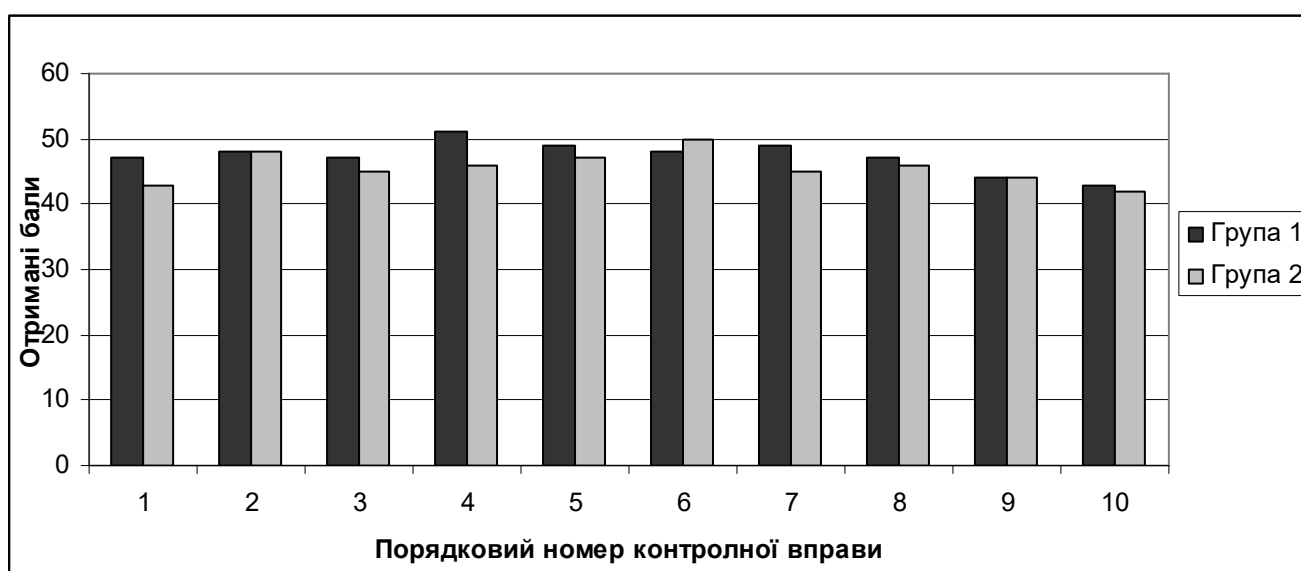


Рис. 2.20. Показники вміння плавати дітей першої та другої груп наприкінці зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання у воді; 4 – стрибки у воду; 5 – затримка дихання у воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати і працювати ногами; 9 – вміння ковзати і працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Більшу різницю показників протягом другого тестування одержано під час виконання контрольних вправ «присідання у воді» – 6±0,22 балів ( $p < 0,05$ ), що становить 4,5% та «вміння ковзати і працювати ногами» – 5±0,13 балів ( $p > 0,05$ ), що становить 3,7%.

Під час виконання контрольних вправ «затримка дихання у воді» та «відчуття страху до води» різниця показників становила  $4 \pm 0,19$  бали ( $p < 0,05$ ), що у дорівнює 3%. Найбільша різниця виявлена у результатах виконання контрольних вправах «вміння плавати в координації» –  $8 \pm 0,17$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 6%; «вміння відштовхуватися і ковзати» та у контрольній вправі «стрибки у воду» – по  $7 \pm 0,20$  балів ( $p > 0,01$ ), що становить 5,2%.

Зазначимо, що приріст за сумарним показником першої групи, який характеризує формування вміння плавати дітей молодшого шкільного віку наприкінці табірної зміни, становить –  $107 \pm 1,40$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 7%. Приріст за сумарним показником другої групи становить –  $117 \pm 1,35$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 8,7%.

З метою визначення загальної ефективності навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі нами був розрахований коефіцієнт навченості дітей щодо їх уміння плавати (за В. Беспальком). Результати тестування молодших школярів, поділених на групи 1 та 2 (табл. 2.16), на початку дослідження свідчать про низький вихідний рівень плавальних вмінь – коефіцієнт навченості становить у групі 1 – 0,5, у групі 2 – 0,45. Наприкінці дослідження значення коефіцієнта навченості становить: у групі 1 – 0,67, у групі 2 – 0,61, що відповідає середньому рівню розвитку плавальних вмінь.

Таблиця 2.16

**Коефіцієнт навченості дітей молодшого шкільного віку щодо уміння плавати у групах 1 і 2**

Назва групи	Етап дослідження	Кількість молодших школярів	Середній бал	Значення коефіцієнта навченості за результатами тестування
Група 1	I (початок табірної зміни)	15	25	0,5
	II (кінець табірної зміни)		33,5	0,67
Група 2	I (початок табірної зміни)	15	22,8	0,45
	II (кінець табірної зміни)		30,6	0,61

*II-а табірна зміна присвячена дослідженню впливу фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на рівень навченості плаванню. За результатами показників фізичної підготовленості молодших школярів нами було розподілено на*

дві групи (група 3 та група 4) по 15 осіб у кожній. До складу 3 групи входили діти, у яких діагностовано достатній та високий рівень фізичної підготовленості. До складу 4 групи входили діти, у яких було виявлено низький та середній рівень фізичної підготовленості. Діти обох груп мали достатній та високий рівні фізичного розвитку, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану та відсутність страху відкритих водойм. Результати тестування плавальних умінь молодших школярів наведені в таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

**Результати рівня плавальних навичок на початку та наприкінці табірної зміни у групі 3 та групі 4 (у балах)**

Назва контрольної вправи	Група 3		Різниця	Т	Р	Група 4		різниця	Т	Р
	початок зміни	в кінці зміни				початок зміни	в кінці зміни			
Страх до води	42±0,22	52±0,16	10±0,21	1.5	<0.05	38±0,21	48±0,17	10±0,21	1.5	<0.05
Занурення обличчя в воду	40±0,25	53±0,19	13±0,24	5.5	<0.01	37±0,21	52±0,21	15±0,25	2.1	<0.01
Присідання у воді	43±0,13	55±0,18	12±0,19	5.5	<0.01	42±0,14	54±0,16	12±0,18	2.0	<0.01
Стрибки у воду	41±0,11	57±0,22	16±0,22	4.7	<0.01	37±0,19	49±0,11	12±0,19	2.0	<0.01
Затримка дихання у воді	38±0,16	60±0,18	22±0,20	3.3	<0.01	36±0,19	47±0,21	11±0,22	1.6	<0.05
Вміння виконувати зірочку	41±0,18	56±0,15	15±0,21	6.3	<0.01	38±0,16	52±0,16	14±0,20	2.3	<0.01
Вміння відштовхуватись і ковзати	40±0,15	55±0,22	15±0,24	5.5	<0.01	39±0,19	52±0,21	13±0,23	1.9	<0.01
Вміння ковзати і працювати ногами	31±0,18	44±0,19	13±0,23	6.3	<0.01	31±0,18	44±0,20	13±0,22	1.9	<0.01
Вміння ковзати і працювати руками	42±0,2	50±0,27	8±0,24	7.9	<0.05	40±0,15	47±0,27	7±0,23	1.0	>0.05
Вміння плавати в координації	30±0,21	38±0,21	8±0,22	4.7	<0.05	30±0,21	37±0,19	7±0,21	1.0	>0.05
<b>Загальна кількість балів</b>	<b>388±0,90</b>	<b>518±1,07</b>	<b>130±1,50</b>	<b>17.1</b>	<b>&lt;0.01</b>	<b>368±1,20</b>	<b>482±1,03</b>	<b>114±1,48</b>	<b>43.9</b>	<b>&lt;0.01</b>

Аналізуючи одержані результати третьої групи на початку та наприкінці табірної зміни (рис 2.21), згідно з результатами опанування плавальних елементів, ми бачимо, що найменший приріст показників маємо в результаті виконання тестів «вміння плавати у координації» – 8±0,22 балів ( $p<0,05$ ), «вміння ковзати і працювати руками» – 8±0,24 балів ( $p<0,05$ ), що становить 6%, та «страх до води» –

10±0,21 балів ( $p<0,05$ ), що становить 7,5%. Вищі результати приросту показників під час другого тестування були одержані при виконанні контрольних вправ «присідання у воді» – 12±0,19 балів ( $p<0,01$ ), що становить 9%; «вміння виконувати «зірочку» 15±0,21 балів ( $p<0,01$ ) та «вміння відштовхуватися і ковзати» – 15±0,24 балів ( $p<0,01$ ), що становить по 11,2%. Результати приросту показників контрольних вправ «занурення обличчя у воду» – 13±0,24 балів ( $p<0,01$ ) та «вміння ковзати і працювати ногами» – 13±0,23 балів ( $p<0,01$ ), що становить по 9,7%.

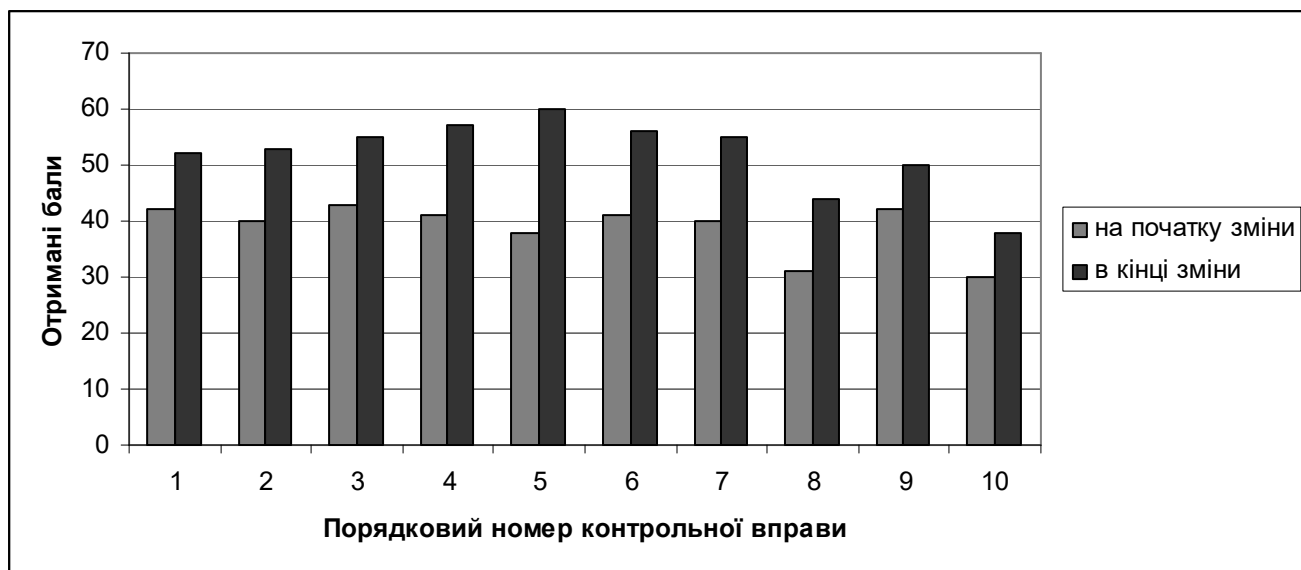


Рис. 2.21. Показники вміння плавати дітей групи 3 на початку та наприкінці зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання у воді; 4 – стрибки у воду; 5 – затримка дихання у воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати і працювати ногами; 9 – вміння ковзати і працювати руками; 10 – вміння плавати в координації*

Найбільший показник приросту було виявлено під час виконання контрольних вправ «стрибки у воду» – 16±0,22 балів ( $p<0,01$ ), що становить 12%, та «затримка дихання у воді» – 22±0,20 балів ( $p<0,01$ ), що у відсотковому становить 16,5 %.

Результати тестування плавальних умінь молодших школярів четвертої групи на початку та наприкінці зміни наведені на рисунку 2.22: найменший приріст показників одержано під час виконання в тестів «вміння ковзати і працювати руками» – 7±0,23 балів ( $p>0,05$ ) та «вміння плавати в координації» – 7±0,21 балів ( $p>0,05$ ), що становить по 5,2%.

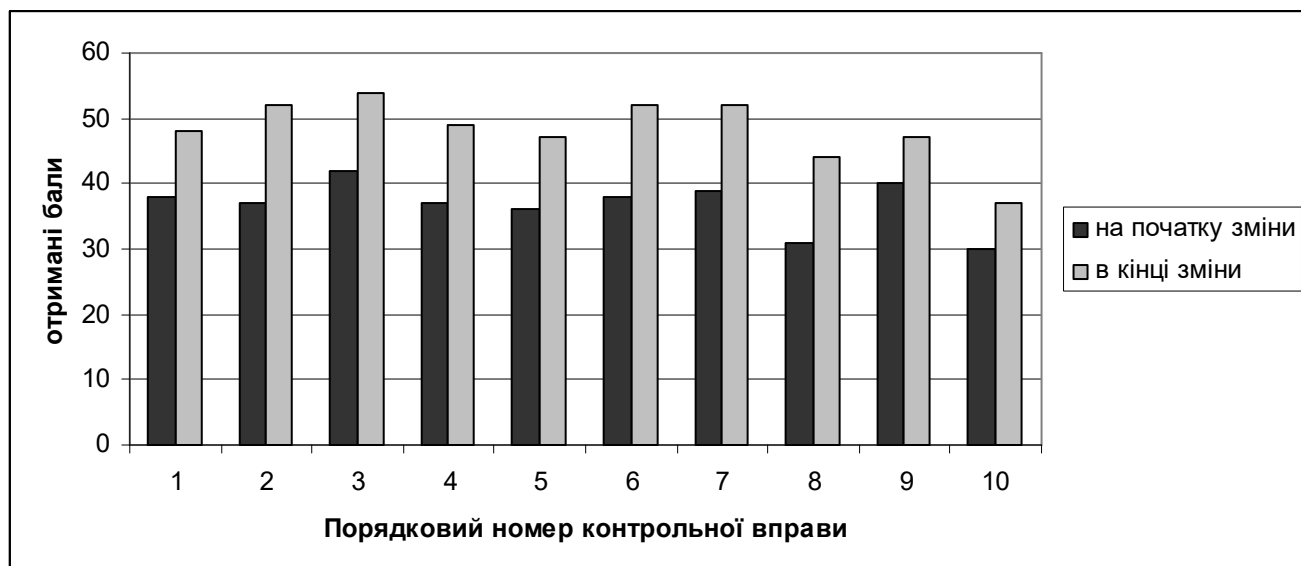


Рис. 2.22. Показники вміння плавати дітей четвертої групи на початку та в кінці зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання у воді; 4 – стрибки у воду; 5 – затримка дихання у воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати і працювати ногами; 9 – вміння ковзати і працювати руками; 10 – вміння плавати в координації*

Кращі результати приросту показників під час другого тестування одержано під час контрольних вправ «затримка дихання у воді» ( $11 \pm 0,22$  балів ( $p < 0,05$ ), 8,2%), «присідання у воді» ( $12 \pm 0,18$ ) та «стрибки у воду» ( $12 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,01$ ), 9%). Результати приросту показників виконання контрольних вправ «вміння відштовхуватися і ковзати» ( $13 \pm 0,23$  балів) та «вміння ковзати і працювати ногами» ( $13 \pm 0,22$  балів ( $p < 0,01$ ), 9,7%). Найбільший показник приросту було одержано під час контрольних вправ «вміння виконувати «зірочку» –  $14 \pm 0,20$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 10,5 % та «занурення обличчя в воду» –  $15 \pm 0,25$  балів ( $p < 0,01$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 11,2%.

Результати тестування молодших школярів третьої та четвертої груп на початку зміни наведені у таблиці 2.18.

Одержані результати тестування плавальних умінь молодших школярів груп 3 та 4 на початку зміни свідчать про відсутність різниці між показниками у тестовій вправі «вміння плавати в координації» –  $0 \pm 0,21$  балів ( $p < 0,05$ ). Одержано в

результаті виконання контрольних вправ: «занурення обличчя в воду»  $3\pm 0,23$  балів та «вміння виконувати «зірочку»  $3\pm 0,17$  балів ( $p < 0,05$ ), що складає по 2,2%.

Таблиця 2.18

**Результати вихідного рівня плавальних навичок дітей молодшого шкільного віку третьої та четвертої груп на початку табірної зміни (у балах)**

Назва контрольної вправи	Група 3	Група 4	Різниця	T	P
Страх до води	42±0,22	38±0,21	4±0,22	0.6	<0.05
Занурення обличчя в воду	40±0,25	37±0,21	3±0,23	0.4	<0.05
Присідання у воді	43±0,13	42±0,14	1±0,14	0.2	<0.05
Стрибки у воду	41±0,11	37±0,19	4±0,16	0.7	<0.05
Затримка дихання у воді	38±0,16	36±0,19	2±0,18	0.3	<0.05
Вміння виконувати зірочку	41±0,18	38±0,16	3±0,17	0.5	<0.05
Вміння відштовхуватись і ковзати	40±0,15	39±0,19	1±0,17	0.2	<0.05
Вміння ковзати і працювати ногами	31±0,18	31±0,18	0±0,18	0.0	<0.05
Вміння ковзати і працювати руками	42±0,2	40±0,15	2±0,18	0.3	<0.05
Вміння плавати в координації	30±0,21	30±0,21	0±0,21	0.0	<0.05
<b>Загальна кількість балів</b>	<b>388±0,90</b>	<b>368±1,20</b>	<b>20±1,06</b>	<b>37.7</b>	<b>&lt;0.05</b>

Під час контрольних вправах «вміння ковзати і працювати руками»  $2\pm 0,18$  і «затримка дихання» у воді різниця становила  $2\pm 0,18$  балів ( $p < 0,05$ ), що складає 1,5 %, а також під час виконання контрольних вправах «присідання у воді»  $1\pm 0,14$  балів та «вміння відштовхуватися і ковзати» різниця становила  $1\pm 0,17$  балів ( $p < 0,05$ ), що складає по 0,75%. Найбільша різниця між групами виявлена в результаті виконання контрольних вправ «стрибки у воду» ( $4\pm 0,16$  балів) та «страх до води» ( $4\pm 0,22$  балів, по 3%). Наочно отримані результати продемонстровано на рисунку 2.23.

Розглянемо рівні сформованості плавальних вмінь третьої та четвертої груп наприкінці зміни за результатами тестування (табл. 2.19, рис. 2.24). Спостерігаємо, що різниці між показниками у тестовій вправі «вміння ковзати і працювати ногами» зовсім не було –  $0\pm 0,19$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 0%.

Результати показників між третьою та четвертою групою зафіксована під час виконання контрольних вправ: «страх до води» –  $4\pm 0,17$  балів, «вміння виконувати зірочку» –  $4\pm 0,16$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить по 3%. Різниця показників після виконання контрольних вправ «вміння відштовхуватися і ковзати» –  $3\pm 0,22$  та «вміння ковзати і працювати руками» –  $3\pm 0,27$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить по 2,2%.

Найвищий показник різниці між третьою та четвертою групою після другого тестування одержано під час виконання контрольних вправ «затримка дихання у воді» –  $13 \pm 0,20$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 9,7 % та «стрибки у воду» –  $8 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 6%.

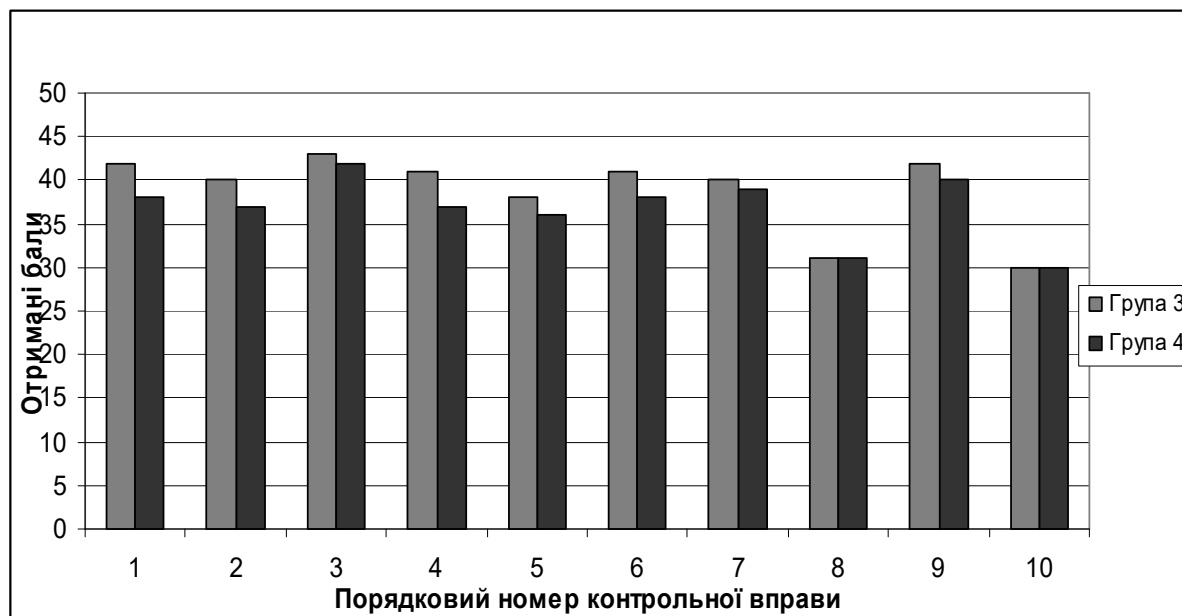


Рис. 2.23. Показники вміння плавати у дітей третьої та четвертої груп на початку зміни (в балах)

*Примітка:* 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання у воді; 4 – стрибки у воду; 5 – затримка дихання у воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати і працювати ногами; 9 – вміння ковзати і працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.

Таблиця 2.19

### Результати рівня плавальних навичок дітей молодшого шкільного віку третьої та четвертої груп наприкінці табірної зміни ( у балах)

Назва контрольної вправи	Група 3	Група 4	Різниця	T	P
Страх до води	$52 \pm 0,16$	$48 \pm 0,17$	$4 \pm 0,17$	0.6	$< 0,05$
Занурення обличчя в воду	$53 \pm 0,19$	$52 \pm 0,21$	$1 \pm 0,20$	0.1	$< 0,05$
Присідання у воді	$55 \pm 0,18$	$54 \pm 0,16$	$1 \pm 0,17$	0.2	$< 0,05$
Стрибки у воду	$57 \pm 0,22$	$49 \pm 0,11$	$8 \pm 0,18$	1.3	$< 0,05$
Затримка дихання у воді	$60 \pm 0,18$	$47 \pm 0,21$	$13 \pm 0,20$	0.4	$< 0,05$
Вміння виконувати зірочку	$56 \pm 0,15$	$52 \pm 0,16$	$4 \pm 0,16$	0.7	$< 0,05$
Вміння відштовхуватись і ковзати	$55 \pm 0,22$	$52 \pm 0,21$	$3 \pm 0,22$	0.7	$< 0,05$
Вміння ковзати і працювати ногами	$44 \pm 0,19$	$44 \pm 0,20$	$0 \pm 0,19$	0.4	$< 0,05$
Вміння ковзати і працювати руками	$50 \pm 0,27$	$47 \pm 0,27$	$3 \pm 0,27$	0.5	$< 0,05$
Вміння плавати в координації	$38 \pm 0,21$	$37 \pm 0,19$	$1 \pm 0,20$	0.4	$< 0,05$
<b>Загальна кількість балів</b>	<b><math>518 \pm 1,07</math></b>	<b><math>482 \pm 1,03</math></b>	<b><math>36 \pm 1,08</math></b>	<b>43.9</b>	<b><math>&lt; 0,05</math></b>

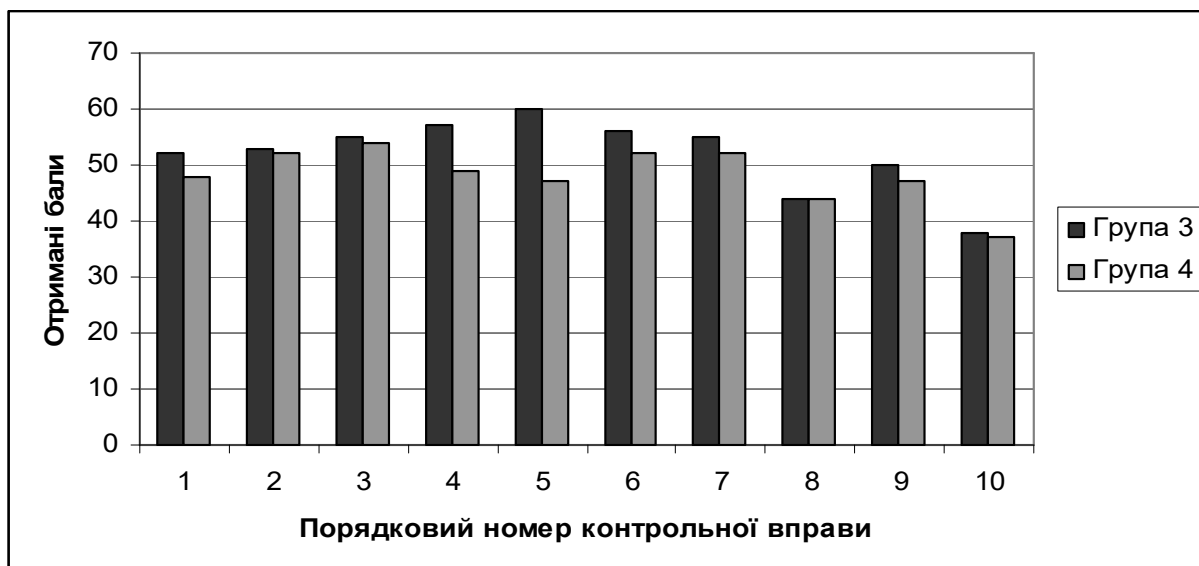


Рис. 2.24. Показники вміння плавати дітей третьої та четвертої груп наприкінці зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання у воді; 4 – стрибки у воду; 5 – затримка дихання у воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати і працювати ногами; 9 – вміння ковзати і працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Найнижчий показник одержано у контрольних вправах: «занурення обличчя в воду» ( $1 \pm 0,20$  балів ( $p < 0,05$ )), «присідання у воді» ( $1 \pm 0,17$  балів ( $p < 0,05$ )), та «вміння плавати в координації» ( $1 \pm 0,20$  балів ( $p < 0,05$ )), що становить по 0,75%. Як бачимо, приріст за сумарним показником третьої групи, який зазначає формування вміння плавати дітей молодшого шкільного віку наприкінці табірної зміни, становить  $130 \pm 1,50$  балів ( $p < 0,01$ ), що у відсотковому співвідношенні 9,7%. Приріст за сумарним показником четвертої групи дорівнює  $114 \pm 1,48$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 8,5%.

З метою визначення загальної ефективності процесу навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в літньому оздоровчому таборі нами був розрахований коефіцієнт навченості дітей третьої та четвертої груп (за В. Беспальком [16]) щодо їх вміння плавати (табл. 2.20).

Таким чином, результати тестування молодших школярів у двох групах на початку дослідження свідчать про низький вихідний рівень плавальних вмінь – коефіцієнт навченості третьої групи становить 0,51, відповідно, четвертої групи –



0,49. Наприкінці дослідження значення коефіцієнта навченості третьої групи становить 0,69, у четвертої, відповідно, 0,64, що відповідає середньому рівню розвитку плавальних умінь.

Таблиця 2.20

**Результати показників значення коефіцієнту навченості дітей  
молодшого шкільного віку третьої та четвертої груп щодо уміння плавати**

Назва групи	Етап дослідження	Кількість молодших школярів	Середній Бал	Значення коефіцієнта навченості за результатами тестування
Група 3	I (початок табірної зміни)	15	25,8	0,51
	II (кінець табірної зміни)		34,5	
Група 4	I (початок табірної зміни)	15	24,5	0,49
	II (кінець табірної зміни)		32,1	0,64

*III-а табірна зміна присвячена дослідженню впливу психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку на рівень навченості плаванню. За результатами використання теста Люшера та опитування молодших школярів нами були сформовані дві групи (група 5 та група 6) по 15 осіб у кожній. До складу групи 5 входили діти, у яких діагностовано сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм, відповідно до складу групи 6 увійшли діти, у яких було визначено незадовільний рівень емоційного стану та наявність страху відкритих водойм. Діти двох груп мали достатній та високий рівні фізичного розвитку й фізичної підготовленості. У таблиці 2.21 наведені дані, які характеризують вихідний рівень плавальних навичок у зазначених групах на початку табірної зміни.*

Отримані дані групи 5 на початку та наприкінці зміни (рис 2.25) свідчать, що найменший приріст показників був отриманий під час виконання тестів «присідання у воді» –  $9 \pm 0,12$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 6,75 %; «стрибки у воду» –  $11 \pm 0,17$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 8,2% та «страх до води» –  $12 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 9%.

Таблиця 2.21

**Результати рівня плавальних навичок дітей п'ятої та шостої групи на початку та наприкінці табірної зміни ( у балах)**

Назва контрольної вправи	Група 5		різниця	Т	Р	Група 6		Різниця	Т	Р
	початок зміни	кінець зміни				початок зміни	кінець зміни			
Страх до води	44±0,15	56±0,15	12±0,18	2.0	<0.01	23±0,13	36±0,13	13±0,23	2.3	<0.01
Занурення обличчя в воду	44±0,06	59±0,18	15±0,19	2.8	<0.01	27±0,10	36±0,13	9±0,11	1.7	<0.01
Присідання у воді	45±0,10	54±0,13	9±0,12	2.3	<0.01	34±0,11	38±0,19	4±0,16	0.7	<0.05
Стрибки у воду	41±0,10	52±0,16	11±0,17	1.9	<0.01	21±0,13	25±0,12	4±0,22	0.7	>0.01
Затримка дихання у воді	37±0,16	53±0,19	16±0,22	2.5	<0.01	30±0,16	32±0,09	2±0,25	0.4	<0.1
Вміння виконувати зірочку	42±0,17	59±0,18	17±0,23	2.6	<0.01	29±0,15	35±0,15	6±0,31	1.0	>0.01
Вміння відштовхуватись і ковзати	40±0,12	56±0,15	16±0,23	2.8	<0.01	24±0,13	28±0,13	4±0,38	0.7	>0.01
Вміння ковзати і працювати ногами	38±0,19	54±0,13	16±0,19	2.6	<0.01	28±0,13	31±0,11	3±0,43	0.6	>0.01
Вміння ковзати і працювати руками	45±0,13	59±0,13	14±0,21	2.4	<0.01	31±0,22	37±0,21	6±0,51	0.8	>0.01
Вміння плавати в координації	37±0,19	61±0,15	24±0,18	3.6	<0.01	20±0,12	29±0,18	9±0,60	1.5	>0.01
<b>Загальна кількість балів</b>	<b>413±0,38</b>	<b>563±0,18</b>	<b>150±1,42</b>	<b>22.3</b>	<b>&lt;0.01</b>	<b>267±0,48</b>	<b>327±0,40</b>	<b>60±1,53</b>	<b>5.9</b>	<b>&lt;0.001</b>

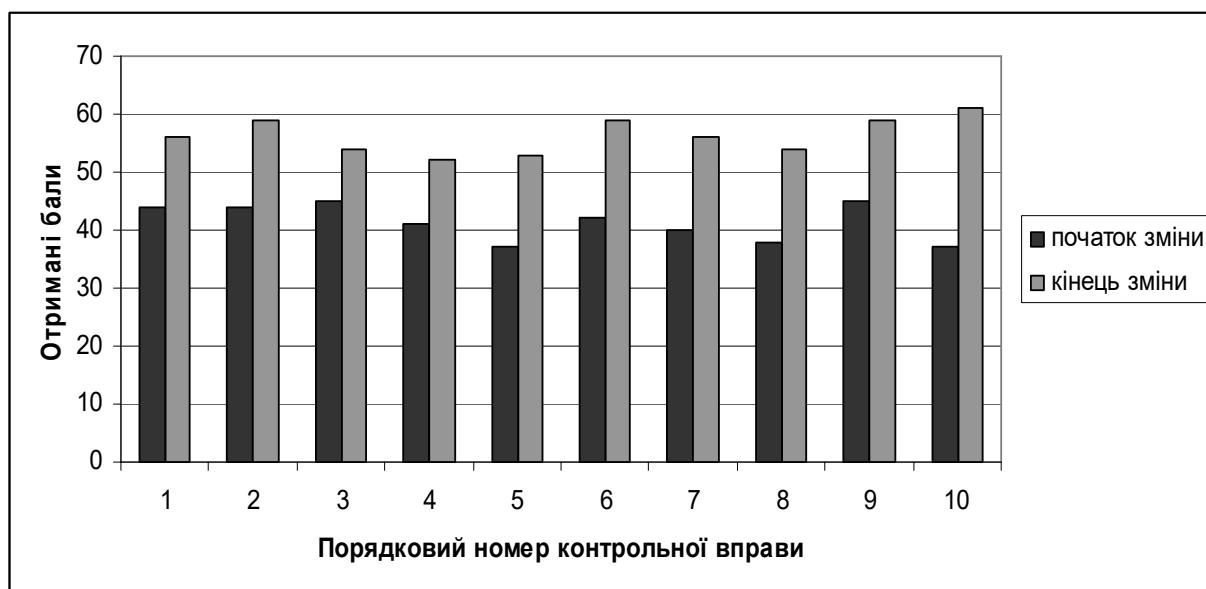


Рис. 2.25. Показники вміння плавати дітей п'ятої групи на початку та наприкінці зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати та працювати ногами; 9 – вміння ковзати й працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Кращі результати приросту показників під час другого тестування були одержані під час виконання контрольних вправ «вміння ковзати і працювати руками» –  $14 \pm 0,21$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 10,5%, та «занурення обличчя в воду»  $15 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 11,2%. Результати приросту показників контрольних вправ «затримка дихання у воді» становили  $16 \pm 0,22$  балів, «вміння відштовхуватися і ковзати» –  $16 \pm 0,23$  балів та «вміння ковзати і працювати ногами»  $16 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,01$ ), що дорівнює по 12%. Найвищий показник приросту було виявлено у результаті виконання контрольних вправ «вміння плавати в координації» –  $24 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 18%, та «вміння виконувати «зірочку»» –  $17 \pm 0,23$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 12,7%.

Результати рівня плавальних навичок дітей шостої групи на початку та наприкінці табірної зміни наведено на рисунку 2.26.

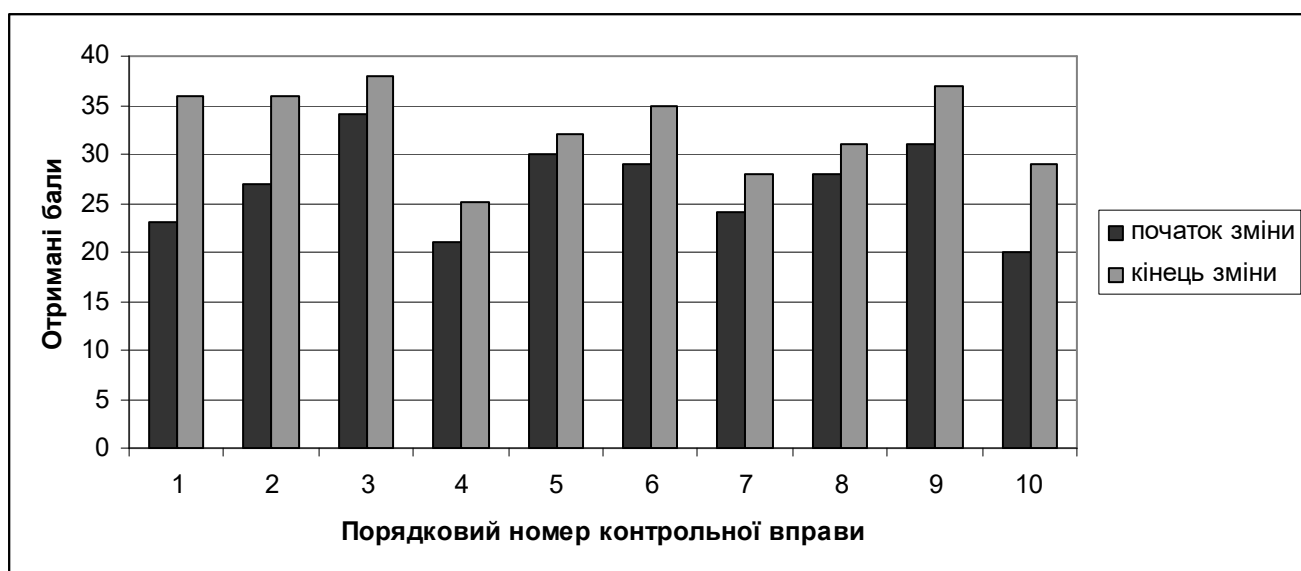


Рис. 2.26. Показники вміння плавати дітей молодшого шкільного віку шостої групи на початку та наприкінці табірної зміни (в балах)

*Примітка:* 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися та ковзати; 8 – вміння ковзати й працювати ногами; 9 – вміння ковзати та працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.

Одержані результати щодо опанування плавальних елементів дітей молодшого шкільного віку шостої групи на початку та наприкінці табірної зміни свідчать, що найменший приріст показників маємо в результаті виконання тестів

«затримка дихання у воді» –  $2 \pm 0,25$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 1,5 %; «вміння ковзати та працювати ногами» –  $3 \pm 0,43$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 2,2 % та «страх до води»  $13 \pm 0,23$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 9%. Дещо кращі результати приросту показників одержано під час виконання контрольних вправ «присідання в воді»  $4 \pm 0,16$  балів, «стрибки у воду»  $4 \pm 0,22$  балів та «вміння відштовхуватися й ковзати» –  $4 \pm 0,38$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить по 3%. Результати приросту показників виконання контрольних вправ «уміння виконувати «зірочку» становили  $6 \pm 0,31$  балів та «вміння ковзати й працювати руками» дорівнює  $6 \pm 0,51$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить по 4,5%. Найвищий показник приросту виявлено у результаті виконання контрольних вправах «страх до води» –  $13 \pm 0,23$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 9,7%, «вміння плавати в координації» –  $9 \pm 0,60$  балів та «занурення обличчя в воду» –  $9 \pm 0,11$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить по 6,7%.

Результати тестування молодших школярів п'ятої та шостої груп на початку зміни наведені у таблиці 2.22 та на рисунку рис 2.27.

Таблиця 2.22

**Результати вихідного рівня плавальних навичок дітей молодшого шкільного віку п'ятої та шостої груп на початку табірної зміни (у балах)**

Назва контрольної вправи	Група 5	Група 6	Різниця	T	P
Страх до води	$44 \pm 0,15$	$23 \pm 0,13$	$21 \pm 0,23$	3.6	<0.01
Занурення обличчя в воду	$44 \pm 0,06$	$27 \pm 0,10$	$17 \pm 0,17$	3.8	<0.01
Присідання у воді	$45 \pm 0,1$	$34 \pm 0,11$	$11 \pm 0,13$	3.0	<0.01
Стрибки у воду	$41 \pm 0,1$	$21 \pm 0,13$	$20 \pm 0,21$	3.7	<0.01
Затримка дихання у воді	$37 \pm 0,16$	$30 \pm 0,16$	$7 \pm 0,17$	1.1	<0.1
Вміння виконувати зірочку	$42 \pm 0,17$	$29 \pm 0,15$	$13 \pm 0,19$	2.1	<0.01
Вміння відштовхуватись і ковзати	$40 \pm 0,12$	$24 \pm 0,13$	$16 \pm 0,18$	2.9	<0.01
Вміння ковзати і працювати ногами	$38 \pm 0,19$	$28 \pm 0,13$	$10 \pm 0,18$	1.6	<0.01
Вміння ковзати і працювати руками	$45 \pm 0,13$	$31 \pm 0,22$	$14 \pm 0,22$	2.1	<0.01
Вміння плавати в координації	$37 \pm 0,19$	$20 \pm 0,12$	$17 \pm 0,21$	2.8	<0.01
<b>Загальна кількість балів</b>	<b><math>413 \pm 0,38</math></b>	<b><math>267 \pm 0,48</math></b>	<b><math>146 \pm 1,34</math></b>	<b>14.5</b>	<b>&lt;0.01</b>

Одержані результати різниці між показниками п'ятої та шостої груп показали, що найнижчий показник різниці зафіксовано під час виконання тестів «затримка дихання у воді» –  $7 \pm 0,17$  балів (5,2%), «вміння ковзати й працювати ногами» –  $10 \pm 0,18$  балів (7,5%) та «присідання у воді» –  $11 \pm 0,13$  балів (8,2 %,  $p < 0,01$ ).

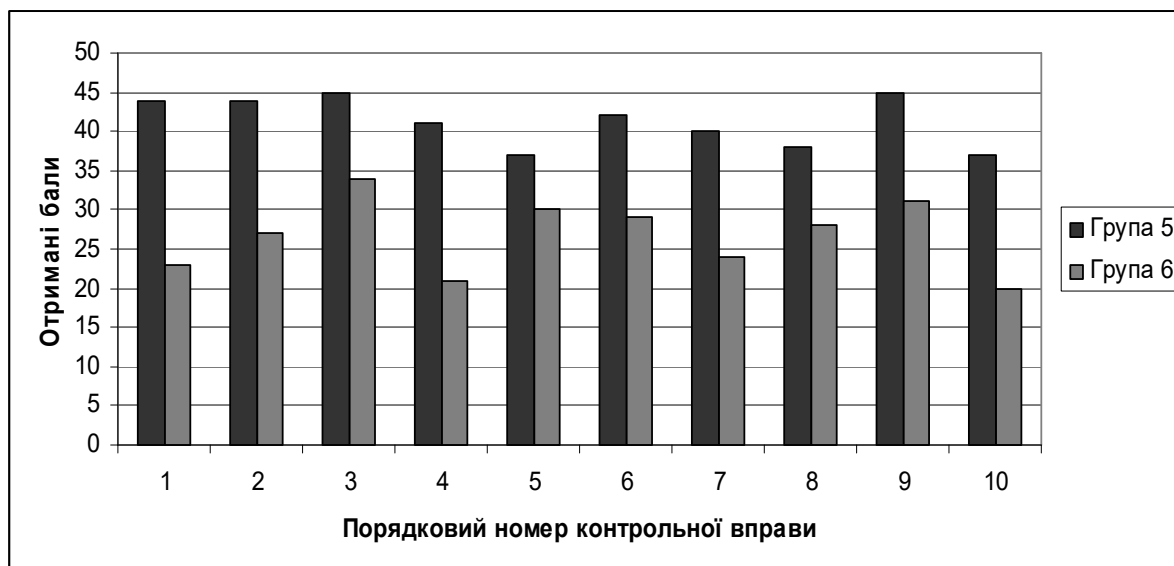


Рис. 2.27. Показники вміння плавати дітей молодшого шкільного віку п'ятої та шостої груп на початку табірної зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися та ковзати; 8 – вміння ковзати й працювати ногами; 9 – вміння ковзати та працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Найвищий показник різниці отриманий у контрольних вправ «вміння виконувати зірочку» –  $13 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 9,7%; «вміння ковзати та працювати руками» –  $14 \pm 0,22$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 10,5% та «вміння відштовхуватися й ковзати» –  $16 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 12%. Результати різниці показників виконання контрольних вправ «занурення обличчя в воду»  $17 \pm 0,17$  балів і «вміння плавати в координації» –  $17 \pm 0,21$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить по 12,7%. Найвищий показник різниці між двома групами виявлено в результаті виконання контрольних вправ «страх до води» –  $21 \pm 0,23$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 15,7% та у контрольній вправі «стрибки у воду»  $20 \pm 0,21$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 15%.

Результати тестування молодших школярів п'ятої та шостої груп наприкінці зміни наведені у таблиці 2.23 та рисунку 2.28. Спостерігаємо, що найнижчий показник різниці було одержано в результаті проходження тестів «присідання у воді» –  $16 \pm 0,21$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 12%; «страх до води» –  $20 \pm 0,22$  балів

( $p < 0,01$ ), що у відсотковому становить 15 % та «затримка дихання в воді» –  $21 \pm 0,23$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 15,7%.

Таблиця 2.23

**Результати тестування плавальних навичок дітей молодшого шкільного віку п'ятої та шостої груп наприкінці табірної зміни (у балах)**

Назва контрольної вправи	Група 5	Група 6	Різниця	T	P
Страх до води	$56 \pm 0,15$	$36 \pm 0,13$	$20 \pm 0,22$	3.5	$< 0.01$
Занурення обличчя в воду	$59 \pm 0,18$	$36 \pm 0,13$	$23 \pm 0,25$	3.8	$< 0.01$
Присідання у воді	$54 \pm 0,13$	$38 \pm 0,19$	$16 \pm 0,21$	2.6	$< 0.01$
Стрибки у воду	$52 \pm 0,16$	$25 \pm 0,12$	$27 \pm 0,27$	4.6	$< 0.01$
Затримка дихання у воді	$53 \pm 0,19$	$32 \pm 0,09$	$21 \pm 0,23$	3.7	$< 0.01$
Вміння виконувати зірочку	$59 \pm 0,18$	$35 \pm 0,15$	$24 \pm 0,26$	3.8	$< 0.01$
Вміння відштовхуватись і ковзати	$56 \pm 0,15$	$28 \pm 0,13$	$28 \pm 0,28$	4.9	$< 0.01$
Вміння ковзати і працювати ногами	$54 \pm 0,13$	$31 \pm 0,11$	$23 \pm 0,23$	4.3	$< 0.01$
Вміння ковзати і працювати руками	$59 \pm 0,13$	$37 \pm 0,21$	$22 \pm 0,26$	3.4	$< 0.01$
Вміння плавати в координації	$61 \pm 0,15$	$29 \pm 0,18$	$32 \pm 0,33$	4.9	$< 0.01$
<b>Загальна кількість балів</b>	<b><math>563 \pm 0,18</math></b>	<b><math>327 \pm 0,40</math></b>	<b><math>236 \pm 2,13</math></b>	<b>34.4</b>	<b><math>&lt; 0.01</math></b>



Рис. 2.28. Показники вміння плавати дітей молодшого шкільного віку п'ятої та шостої груп наприкінці табірної зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися і ковзати; 8 – вміння ковзати та працювати ногами; 9 – вміння ковзати й працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Найбільша різниця показників під час другого тестування була одержана під час виконання контрольних вправ «уміння ковзати та працювати руками» –  $22 \pm 0,26$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 16,5%; «вміння ковзати й працювати ногами» –  $23 \pm 0,23$  та «занурення обличчя в воду» –  $23 \pm 0,25$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить по 17,2%. Результат різниці показників виконання контрольної вправи «вміння виконувати «зірочку» становив  $24 \pm 0,26$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 18 %. Найвищий показник різниці між двома групами було виявлено в результаті виконання контрольних вправ: «вміння плавати в координації»  $32 \pm 0,33$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 24%, «вміння відштовхуватися і ковзати» –  $28 \pm 0,28$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 21% та у контрольній вправі «стрибки у воду» –  $27 \pm 0,27$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 20,2%.

Зазначимо, що приріст за сумарним показником п'ятої групи наприкінці табірної зміни становить  $150 \pm 1,42$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 11,2%. Приріст за сумарним показником шостої групи дорівнює  $60 \pm 1,53$  балів ( $p < 0,001$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 4,5%.

З метою визначення загальної ефективності процесу навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літньому оздоровчому таборі нами був розрахований коефіцієнт навченості дітей п'ятої та шостої групи (за В. Беспальком [17]) щодо їх уміння плавати (табл. 2.24).

Таблиця 2.24

**Результати показників значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку п'ятої та шостої груп щодо уміння плавати**

Назва групи	Етап дослідження	Кількість молодших школярів	Середній Бал	Значення коефіцієнта навченості за результатами тестування
Група 5	I (початок табірної зміни)	15	27,5	0,55
	II (кінець табірної зміни)		37,5	0,75
Група 6	I (початок табірної зміни)	15	17,8	0,35
	II (кінець табірної зміни)		21,8	0,43

Результати тестування молодших школярів п'ятої та шостої груп на початку дослідження свідчили про низький вихідний рівень плавальних вмінь – коефіцієнт навченості становив відповідно 0,55 та 0,35. Наприкінці дослідження одержані результати свідчили, що коефіцієнт навченості дітей обох груп щодо вміння

плавати протягом дослідження збільшився на 0,20, що говорить про середній рівень плавальних вмінь та 0,08, що, відповідно, свідчить про низький рівень.

Одним із завдань дослідження було визначення передумов формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору. Отримані результати дали змогу порівняти коефіцієнт навченості кожної досліджуваної групи протягом констатувального етапу дослідження та визначити основні передумови формування навички плавання. Зведені дані за кожною складовою, виокремленою в передумову навчання плавання, представлені на рисунку 2.29.

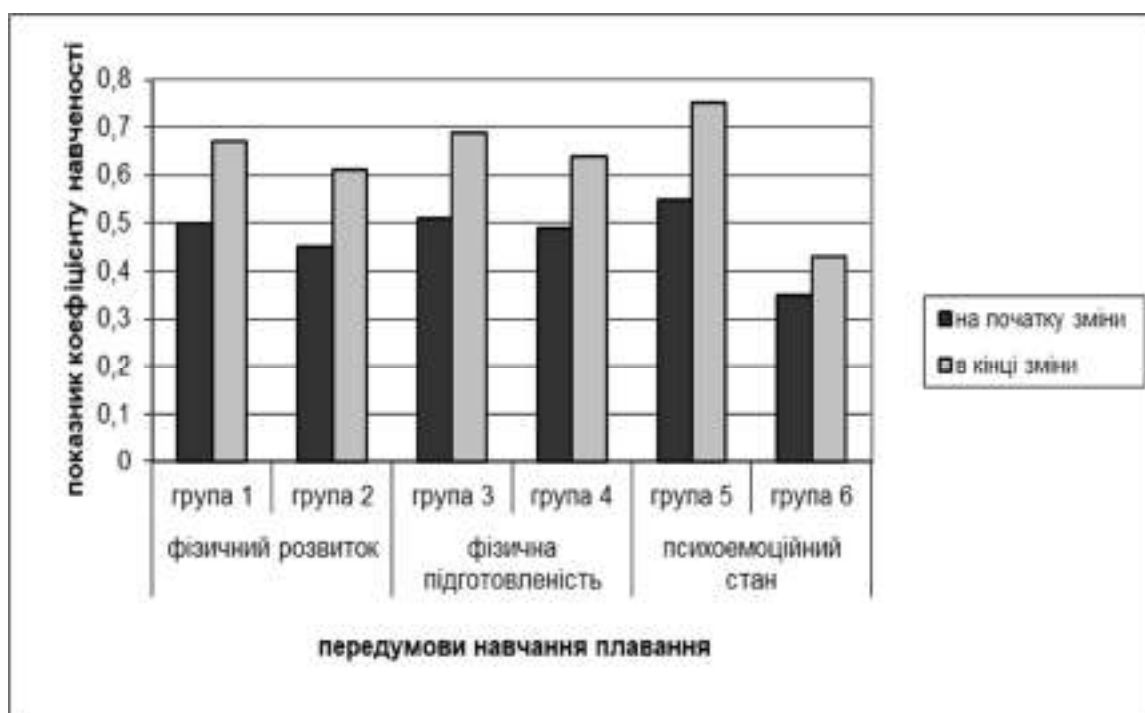


Рис 2.29. Показники коефіцієнту навченості відповідно до опанування плавальних елементів

*Примітка: Група 1 – достатній та високий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм;*

*Група 2 – низький та середній рівень фізичного розвитку, достатній та високий рівень фізичної підготовленості, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм;*

*Група 3 – достатній та високий рівень фізичної підготовленості; достатній та високий рівень фізичного розвитку, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану відсутність страху відкритих водойм;*

*Група 4 – низький та середній рівень фізичної підготовленості, достатній та високий рівень фізичного розвитку, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм;*

*Група 5 – достатній та високий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм;*

*Група 6 – достатній та високий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, незадовільний рівень емоційного стану та наявність страху відкритих водойм.*



Показники приросту коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку на початку та наприкінці табірної зміни у всіх групах відображено на рисунку 2.30.

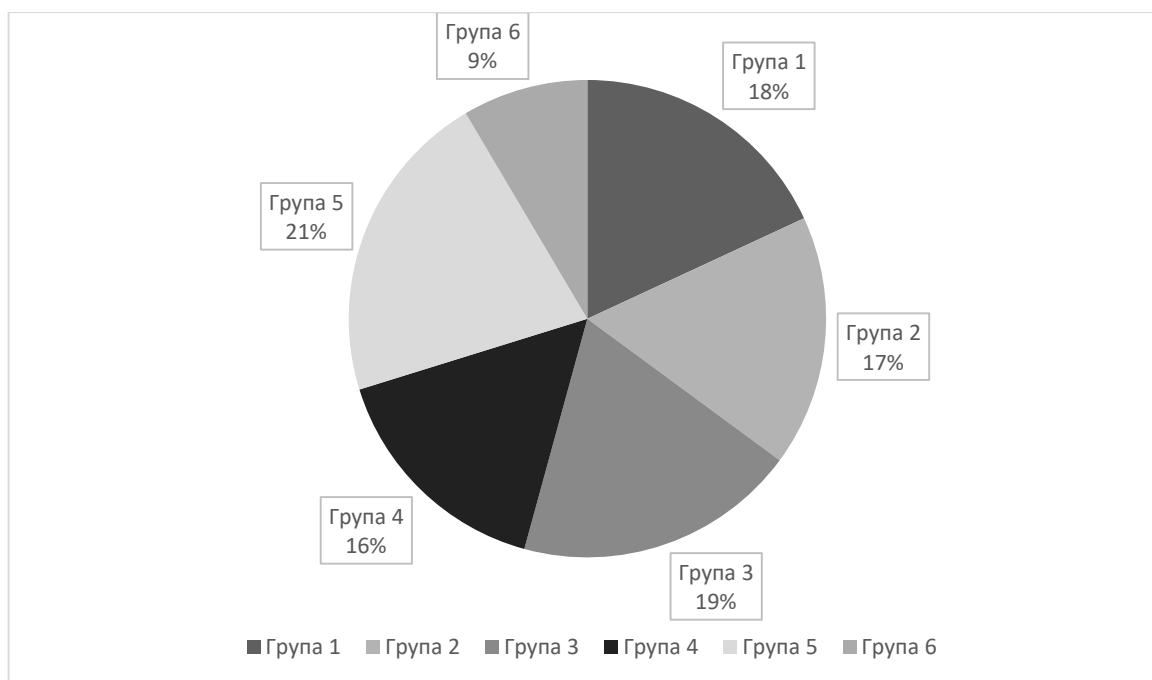


Рис. 2.30. Показники приросту коефіцієнту навченості відповідно до опанування плавальних елементів

*Примітка: характеристика груп наведена у примітці до рис. 2.29.*

Аналізуючи отримані результати приросту показників коефіцієнту навченості щодо формування плавальних навичок у кожній групі бачимо, що найменший приріст показників було одержано у групі 6, до складу якої входили діти з достатнім і високим рівнем фізичного розвитку й фізичної підготовленості та мали незадовільний рівень психічної готовності (емоційного стану) з наявністю страху відкритих водойм. Отже, приріст коефіцієнту навченості в цій групі становив 0,08 ( $p < 0,05$ ), що відповідає низькому рівню сформованості вмій та навичок плавання.

Кращі результати приросту показників коефіцієнту навченості були отримані у групі 4, сформованої з дітей, у яких встановлено низький та середній рівень фізичної підготовленості, достатній та високий рівні фізичного розвитку, визначено сприятливий та задовільний рівні психічної готовності (емоційного стану), відсутність страху відкритих водойм. Приріст коефіцієнту навченості в зазначеній групі становив 0,15 ( $p < 0,05$ ). У групі 2, до складу якої входили діти

молодшого шкільного віку з низьким та середнім рівнем фізичного розвитку, достатнім і високим рівнем фізичної підготовленості та мали сприятливий та задовільний рівні психічної готовності (емоційного стану) й відсутність страху відкритих водойм, приріст коефіцієнту навченості дорівнював 0,16 ( $p < 0,05$ ), що відповідає середньому рівню сформованості вмінь та навичок плавання.

Найбільші показники приросту коефіцієнту навченості було виявлено в групах, до складу яких входили діти молодшого шкільного віку з визначеним достатнім та високим рівнями фізичної підготовленості та фізичного розвитку, сприятливим та задовільним рівнями психічної готовності (емоційного стану) і мали відсутність страху відкритих водойм, а саме: група 1 – приріст коефіцієнту навченості становив 0,17 ( $p < 0,05$ ); група 3 – приріст коефіцієнту навченості становив 0,18 ( $p < 0,001$ ) та у групі 5 – приріст коефіцієнту навченості становив 0,20 ( $p < 0,05$ ), що відповідає високому рівню сформованості вмінь та навичок плавання. Отже, як засвідчили результати дослідження, однією з перешкод ефективному навчанню плаванню є психічна неготовність молодших школярів, а саме наявність страху до води та умов відкритих водойм.

### **Висновки до другого розділу**

Відповідно до мети та поставлених завдань були відібрані загальноприйняті та апробовані сучасні методи організації наукових досліджень, серед яких:

- *теоретичні методи*: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури, що дало можливість з'ясувати сучасний стан теорії та практики організації освітнього процесу з фізичної культури молодших школярів, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт;

- *емпіричні методи*: експертне опитування; педагогічне спостереження; антропометрія для визначення морфологічних показників розвитку організму дітей молодшого шкільного віку; методи оцінки функціонального стану організму; педагогічне тестування для визначення рівня фізичної підготовленості та

плавальних умінь молодших школярів; методики визначення психологічного стану дітей молодшого шкільного віку; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) проводився з метою діагностики досліджуваних показників дітей молодшого шкільного віку та апробації технології прискореного навчання плавання;

- *методи статистичної обробки* використовувались для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження.

Розроблена схема організації дослідження забезпечила логіку, послідовність і чіткість розв'язання поставлених завдань. Організаційний зміст дослідження включав чотири етапи.

*Перший етап – теоретичний* (вересень 2016 – квітень 2017 р.) – здійснювалась підготовка та організація дослідження.

*Другий етап – констатувальний етап педагогічного експерименту* (травень 2017 – жовтень 2017 р.) – присвячений визначенню рівня фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та особливостей психоемоційної сфери молодших школярів, а також впливу цих показників на ефективне формування навички плавання в умовах літнього оздоровчого табору.

*Третій етап – формувальний етап педагогічного експерименту* (листопад 2018 – жовтень 2019 р.) – дозволив розробити й науково обґрунтувати технологію, а в її рамках – програму прискореного навчання плавання. Упродовж етапу відбувалася перевірка ефективності розробленої технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору.

*Четвертий етап – заключний* (листопад 2019 – грудень 2020 р.) – здійснювалося статистичне опрацювання та аналітичне осмислення отриманих результатів; формулювалися загальні висновки дисертації; відбувалося її оформлення.

Аналіз провідних досліджень в галузі теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології дозволив визначити, що успішність навчання плавання молодших школярів залежить від ряду факторів, кожен з яких певною мірою здійснює вплив на засвоєння ними плавальних рухів, серед них:

антропометричні показники фізичного розвитку, функціональний стан, показники рухової підготовленості, психологічні особливості молодших школярів.

Результати дослідження фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку дозволили встановити, що у значної частини дітей вказаного віку був діагностований середній рівень зазначених параметрів.

Дослідження психоемоційної сфери дітей дозволило встановити, чого бояться діти і чому. Зокрема, найбільшим страхом молодших школярів є страх підводних мешканців; на другому місці – незручне дно для входу у воду босоніж; серед інших страхів виявлено страх до непрозорої води, страх глибини. З'ясовано, що причиною багатьох страхів є різні фільми жахів, у сюжеті яких розігралася трагедія на відкритих водоймах. У деяких дітей спостерігались емоційні переживання, що свідчить про природний характер страху, з яким діти зустрічаються досить часто у своєму житті. У більшості дітей боязнь води спричинена пережитим негативним досвідом, що і було першоджерелом. Причиною небажання навчатися плаванню є наслідки невдалого купання у відкритих водоймах, коли дитина впала, наковталась води, ситуація пов'язана з перекиненням човна; невдале використання допоміжних засобів, порушення методики навчання плавання батьками або тренерами. Сильний страх і панічна атака можуть призвести до втрати контролю над своїм тілом і стати серйозною перешкодою в оволодінні навичкою плавання.

З метою визначення характеру та ступеня впливу різних факторів на успішність засвоєння молодшими школярами плавальних умінь та навичок контингент був поділений на групи, що відрізнялись за одним показником, а за трьома іншими були ідентичними. Таким чином, кожна зміна була присвячена дослідженню впливовості певного фактору на рівень навченості плаванню молодших школярів.

1. Зміна I була присвячена дослідженню впливу *фізичного розвитку* дітей на рівень навченості плаванню. Наприкінці дослідження значення коефіцієнта навченості за результатами тестування становило у першій групі – 0,67, у другій –

0,61, що відповідає середньому рівню розвитку плавальних умінь. Коефіцієнт навченості дітей щодо вміння плавати протягом дослідження збільшився майже однаково у двох групах: у першій групі його приріст становив 0,17, у другій – 0,16. Отримані результати свідчать про незначний ступінь впливу рівня фізичного розвитку на успішність засвоєння молодшими школярами плавальних умінь та навичок.

2. Зміна II була присвячена дослідженню впливу *фізичної підготовленості* дітей на рівень навченості плаванню. Наприкінці дослідження значення коефіцієнта навченості за результатами тестування у третій групі становив 0,69, у четвертій – 0,64, що відповідає середньому рівню розвитку плавальних умінь. Коефіцієнт навченості дітей щодо вміння плавати протягом дослідження збільшився у третій групі на 0,18, у четвертій – на 0,15. Отримані результати свідчать про незначний ступінь впливу рівня фізичної підготовленості на успішність засвоєння молодшими школярами плавальних умінь та навичок.

3. Зміна III була присвячена дослідженню впливу *психоемоційного стану* дітей на рівень навченості плаванню. Наприкінці дослідження значення коефіцієнта навченості за результатами тестування становило у п'ятій групі – 0,75, у шостій – 0,43, що відповідає низькому рівню розвитку плавальних умінь. Одержані наприкінці дослідження результати тестування молодших школярів п'ятої та шостої груп свідчили, що коефіцієнт навченості дітей п'ятої групи щодо вміння плавати збільшився на 0,20, що свідчить про середній рівень плавальних умінь; у шостій групі цей показник збільшився лише на 0,08, що відповідно свідчить про низький рівень оволодіння руховою навичкою. Такі результати свідчать про те, що психоемоційний стан дітей і, зокрема, наявність страху до води та умов відкритої водойми, є найбільшою перешкодою в ефективному оволодінні молодшими школярами навичкою плавання.

Основні матеріали другого розділу відображено у таких працях автора: 121, 122, 127, 129, 130, 131, 192, 194.

## РОЗДІЛ 3

### НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИСКОРЕНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ

#### **3.1. Розробка технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів**

Результати дослідження, здійсненого на попередніх етапах роботи, дозволили виявити, що використання стандартних методик прискореного навчання плавання не завжди приносить бажаний результат, особливо в умовах літніх оздоровчих таборів. Це обумовлено відсутністю індивідуального підходу та неврахуванням психоемоційного стану й наявності страху у дітей молодшого шкільного віку. З огляду на це, велика кількість вихованців літнього оздоровчого табору залишається поза увагою та не має можливості сформувати плавальні вміння та навички на належному рівні.

Виходячи з вище зазначеного, доходимо висновку, що за допомогою використання традиційної методики прискореного навчання плавання проблема формування плавальних вмінь та навичок в літньому оздоровчому таборі залишається не повністю розв'язаною, зокрема, залишається проблема вибору засобів, методів та форм роботи з урахуванням психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку.

Провідна ідея формувального етапу педагогічного експерименту полягала в розробці та впровадженні технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору, що сприяла б ефективному формуванню плавальних вмінь та навичок дітей через зниження психоемоційного напруження та страху до водного середовища.

Враховуючи вище зазначене, подальше дослідження вимагало визначення сутності поняття «технологія». Отже, технологія – це модель діяльності з

проектування та організації певного процесу, що характеризується комфортними умовами для всіх його учасників [54, 143, 143].

Загалом, поняття «технологія» почало використовуватися в педагогічній науці з 60-х років ХХ століття. Дослідженням сутності педагогічних технологій і розробкою їхніх класифікацій та видів займався ряд дослідників, серед них: В. Беспалько [15], Е. Буркова [29], О. Качан [73], М. Кларин [79] та ін.

Дефініція «педагогічна технологія» трактується по-різному, в залежності від розуміння авторами-розробниками мети, сутності та структури педагогічного процесу, критеріїв та підходів, його складових та результатів.

Так, науковець В. Беспалько [15] визначає технологію як змістовну техніку реалізації навчального процесу. За розумінням науковця І. Волкова [42], технологія – це опис процесу досягнення запланованих результатів навчання.

Також у науково-педагогічній літературі знаходимо наступні визначення педагогічної технології, це:

- система, сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, що використовуються для досягнення педагогічних цілей [78];
- спеціальна організація змісту навчання і підбір до нього творчих завдань [73];
- інструментарій освітнього процесу, як система рекомендацій, що мають забезпечити ефективність і результативність навчання [54];
- процесуальна частина дидактичної системи [21];
- система функціонування всіх компонентів педагогічного процесу, побудована на науковій основі, запрограмована в часі та в просторі й приводить до намічених результаті [29];
- продумана в усіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації і проведення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і вчителя [143];
- проектування процесу формування особистості учня [135].

Проектування педагогічної технології передбачає вибір оптимальної для конкретних умов системи. Воно вимагає вивчення індивідуальних особливостей

людини та вибір видів діяльності, адекватних віковому етапу розвитку вихованців та рівню їхньої підготовленості.

Науковець А. Нісімчук [119] у своїх дослідженнях зазначає, що проектування педагогічної технології передбачає дотримання певних критеріїв, серед яких:

– *концептуальність*: кожна педагогічна технологія має спиратися на певну наукову концепцію, що включає філософське, психологічне, дидактичне та соціально-педагогічне обґрунтування досягнення освітніх цілей;

– *системність*: педагогічна технологія має володіти ознаками системи (логікою процесу, взаємозв'язком усіх його складових, цілісністю);

– *керованість*: передбачається можливість діагностичного дослідження мети, планування, проектування процесу навчання, поетапного діагностування, варіювання засобами та методами з метою коригування результатів;

– *ефективність*: педагогічна технологія має бути ефективною за результатами й оптимальною за витратами, гарантувати досягнення визначеного стандарту;

– *відтворюваність*: обов'язковою умовою педагогічної технології є можливість її застосування (повторення) іншими суб'єктами в подібних умовах та закладах.

Відповідно до мети роботи та означеної проблематики дослідження нами було розроблено технологію прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору, яка включає цільовий, концептуальний, процесуальний, змістовий, критеріально-результативний блоки (рис. 3.1).

Зазначимо, що у процесі розробки технології ми спиралися на наукові доробки В. Питюкова, який пропонує враховувати наступні її параметри: мету та завдання; принципи навчання й виховання; зміст; індивідуальні можливості вихованців; педагогічні умови функціонування [143].

Для більш повного аналізу розробленої технології, проаналізуємо її складові. До *цільового блоку* входять: мета та завдання, що окреслюють основний вектор впливу всіх складових розробленої технології.



<b>Цільовий блок</b>		
<i>Мета</i> – формування умінь і навичок плавати в спеціально сформованому виховному просторі літнього оздоровчого табору.		<i>Завдання:</i> 1. Забезпечення психоемоційного клімату виховного простору, що сприятиме більш швидкому та ефективному засвоєнню плавальних рухів. 2. Формування вмінь та навичок плавання.
<b>Концептуальний блок</b>		
<i>Передумови формування навички плавання:</i> - психологічна готовність; - фізична підготовка; - фізичний розвиток; - функціональний стан; - знання та попередній руховий досвід.		<i>Принципи:</i> - свідомості та активності; - систематичності та послідовності навчання; - доступності та індивідуалізації; - принцип емоційності, цікавості й гри.
<i>Педагогічні умови</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Етапне формування вмінь плавання.</li> <li>- Відповідність змісту віковим та індивідуальним особливостям дітей молодшого шкільного віку.</li> <li>- Врахування знань та накопиченого рухового досвіду дітей молодшого шкільного віку.</li> <li>- Створення емоційно збагаченого виховного простору з використанням ігрових засобів, що забезпечують варіативність та рефлексивність діяльності.</li> </ul>		
<b>Процесуальний блок</b>		
<i>I етап</i>	<i>II етап</i>	<i>III етап</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вивчення контингенту.</li> <li>- Формування програми з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.</li> <li>- Формування психологічного комфорту та емоційно-позитивного ставлення до дій у воді.</li> <li>- Адаптація дітей до процесу навчання плаванню.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток впевненості та активності дітей у водному середовищі.</li> <li>- Формування основних вмінь і навичок у процесі вивчення базових елементів плавання.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Досягнення сформованості навички плавання.</li> <li>- Остаточне подолання психологічного дискомфорту під час знаходження у водному середовищі.</li> <li>- Удосконалення отриманих плавальних навичок.</li> <li>- Перенос вмінь з однієї ситуації в іншу.</li> </ul>
<b>Змістовий блок</b>		
<i>Форми</i>	<i>Методи</i>	<i>Засоби</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заняття з плавання.</li> <li>- Проектування особистісних досягнень.</li> <li>- Спортивні свята та інші спортивно-масові заходи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Наочний</u> (демонстрація техніки плавання, застосування жестикуляції).</li> <li>- <u>Вербальний</u> (розповідь, пояснення, бесіда, команда, підрахунок тощо).</li> <li>- <u>Практичний</u> (ігровий, метод вправи).</li> <li>- <u>Стимулювання та корекції</u> (змагальний, заохочення та покарання).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Загальнорозвивальні ігрові вправи</u> для підготовки організму дітей до засвоєння плавальних рухів.</li> <li>- <u>Спеціальні ігрові вправи</u> для вивчення основних плавальних рухів.</li> </ul>
<b>Критеріально-результативний блок</b>		
<i>Компоненти</i>		
<i>Психологічний</i>		<i>Практичний</i>
Покращення психоемоційного стану, зменшення впливу фрустрації на шляху досягнення поставленої мети.		Підвищення рівня сформованості плавальних вмінь.
<i>Рівні сформованості: низький; середній; високий.</i>		
<i>Результат:</i>		
Досягнення стійких особистісних внутрішніх змін (подолання стану фрустрації). Сформованість вмінь та навичок плавання.		

Рис. 3.1. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору

Метою технології є формування умінь та навичок плавати у спеціально сформованому виховному просторі літнього оздоровчого табору. Завдання підпорядковані меті та полягають у наступному:

1. Забезпечення психоемоційного клімату виховного простору, що сприятиме більш швидкому та ефективному засвоєнню плавальних рухів.

2. Формування вмінь та навичок плавання.

**Концептуальний блок** розробленої технології містить три основні категорії: передумови формування навички плавання, основні принципи та педагогічні умови. Розглянемо більш детально кожен з них.

У ході дослідження було визначено передумови формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору, зокрема: значення психологічної готовності; фізичної підготовки; фізичного розвитку; функціонального стану; наявності знань та попереднього рухового досвіду.

Формування вмінь і навичок плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору відбувається за правилами та нормами, що називають принципами навчання. Науковець В. Ягупов зазначає, що принципи навчання потрібно розуміти як «спрямовуючі положення, нормативні вимоги до організації та проведення дидактичного процесу» [188]. У контексті дослідження важливо було визначити принципи, ефективні під час прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору.

Аналіз науково-методичної літератури та праць провідних науковців дозволив нам визначити основні принципи, що в подальшому ми використали під час конструювання нашої технології:

1. *Свідомості та активності* – передбачає формування позитивного, відповідального та діяльнісного ставлення вихованців до навчально-тренувального процесу. Принцип свідомості та активності означає необхідність:

- забезпечувати усвідомлення мети та завдань;
- виявляти інтерес до різних форм занять і видів діяльності;
- докладати максимальних зусиль для досягнення поставленої мети;

- спонукати учнів до творчого підходу у навчанні;
- використовувати у навчально-тренувальному процесі аналіз, синтез, узагальнення тощо.

2. *Систематичності й послідовності навчання* – вимагає дотримання наступності в опануванні нового матеріалу, забезпечення логічних зв'язків між формами й методами навчання та контролю. Цей принцип реалізується у використанні різних форм планування навчально-тренувального процесу.

Принцип систематичності й послідовності навчання означає необхідність:

- забезпечувати логічність викладання матеріалу, послідовність етапів засвоєння знань, формування вмінь та навичок;
- активно використовувати аналіз, синтез та узагальнення;
- доводити до відома учнів основні зв'язки між теорією та практикою.

3. *Доступності та індивідуалізації* – характеризує пріоритетність залучення та використання інструкторами з плавання тих видів діяльності, форм і методів, що відповідають віковим особливостям вихованців; поєднання індивідуальних і колективних форм навчання. Принцип доступності та індивідуалізації означає необхідність:

- особистісно-орієнтованого навчання;
- враховувати рівень розвитку учнів (фізичного, розумового) та їх мотивації навчання під час формування навчальних груп;
- забезпечити адаптацію учнів до навчально-тренувального процесу;
- корегувати зміст і форми навчання без суттєвого зниження складності.

4. *Принцип емоційності, цікавості й гри* – обумовлений віковими факторами розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку, що вимагає підтримання позитивного емоційного фону занять з метою зняття стану фрустрації, гальмування, м'язового напруження тощо. Принцип емоційності, цікавості й гри означає необхідність:

- проведення всіх форм занять у емоційно насиченій формі, що суттєво впливає на засвоєння матеріалу;
- використання різноманітного інвентарю та яскравого наочного матеріалу;

- активне використання ігрового методу;
- створення ситуації успіху.

Розкриваючи сутність даного принципу, зазначимо, що науковці [1, 25, 88, 141, 144, 164, та ін.] рекомендують під час навчання плавання дітей молодшого шкільного віку широко застосовувати ігровий метод, що дозволяє не зосереджувати увагу дитини на своєму страху, а зосередитись на виконанні рухової дії. Виходячи з вище означеного, основним завданням інструктора з плавання є забезпечення логічності викладення навчального матеріалу із урахуванням рівня розвитку учнів та формуванням активного, позитивного й відповідального ставлення вихованців за допомогою емоційної забарвленості навчання, використання ігрового методу, образності подання інформації.

Аналіз доробку педагогічної теорії та практики показав, що ефективність процесів навчання та виховання залежить від факторів, обставин, правил та можливостей, що об'єднані вченими в поняття «педагогічні умови». Педагогічні умови – категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені та є необхідними для досягнення конкретної педагогічної мети [63].

У контексті дослідження нами були визначені основні педагогічні умови функціонування розробленої технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору:

1. *Етапне формування вмінь плавання.* Методологічну основу даної умови склали концептуальні підходи до механізмів формування рухових вмінь та навичок, що обумовлені фізіологічними та педагогічними закономірностями. Структура та зміст етапів навчання конкретизується в залежності від складності рухової дії та готовності учнів до її засвоєння. Кожен етап має певні визначені риси, відображені у постановці завдань. Усе це обумовлює алгоритм формування рухової навички:

I етап – початкове розучування: створення уявлення, навчання елементам рухової дії;

II етап – формування рухового вміння: розробка програми виконання рухової дії, уточнення техніки, створення передумов для варіативного виконання вправи;

III етап – формування рухової навички: закріплення та вдосконалення рухової дії, стабільність і варіативність у виконанні рухової дії.

*2. Відповідність змісту віковим та індивідуальним особливостям дітей молодшого шкільного віку.* Дана педагогічна умова обґрунтована фізіолого-гігієнічними нормами діяльності дітей молодшого шкільного віку (особистісно-орієнтоване навчання, доступність матеріалу, відповідність часового режиму та темпу подання матеріалу віковим особливостям дітей, наявність контролю, спрямованого на корегування змісту та форм навчання тощо).

*3. Урахування знань та накопиченого рухового досвіду дітей молодшого шкільного віку.* Рівень накопичення рухового досвіду обумовлює руховий потенціал дитини. Педагогічна практика показує пряму позитивну залежність між обсягом набутого рухового досвіду та тривалістю опанування новою руховою навичкою. Й навпаки, якщо нова рухова дія не спирається на набутий раніше досвід, його необхідно створювати під час навчально-тренувального процесу, а це буде позначатись на засобах та методах навчання й тривалості опанування рухової дії.

*4. Створення емоційно збагаченого виховного простору з використанням ігрових засобів, що забезпечують варіативність та рефлексивність діяльності.* У контексті дослідження ми пов'язуємо дану педагогічну умову, насамперед, з формуванням психологічної готовності дітей молодшого шкільного віку до опанування навички плавання. Її основною складовою є мотивація та відсутність страху до водного середовища. Мотивація сприяє формуванню переконаності дітей молодшого шкільного віку в тому, що ця навичка буде їм необхідною у подальшому житті. Загалом, психологічна готовність визначається ступенем розвитку в дітей молодшого шкільного віку вольових якостей – наполегливості та рішучості, що визначають їх активність.

Ключовим поняттям даної педагогічної умови є гра. Поняття «гра» дуже широке і багатогранне, тому існує чимало підходів до його визначення, це:

- різновид ігрової діяльності, основу якої становлять творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю) гри, частково обмежені правилами, ці дії зумовлені мінливими ігровими обставинами, а також спрямованістю на подолання поставленої мети [68];

- специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, що спрямована на досягнення перемоги [91];

- історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо, прямо або посередньо відбиваються явища навколишньої діяльності [176].

Аналіз різноманітних підходів дозволив сформулювати основну дефініцію поняття «гра» – це певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів і розв'язання виховних завдань. Зазначимо, що ігри, за умови їх систематичного використання, сприяють зміцненню здоров'я та забезпечують достатню фізичну активність дітей молодшого шкільного віку. Вони задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. Через гру у дітей закріплюються такі важливі фізичні якості, як сила, швидкість, спритність, витривалість.

Нині під час відродження національної системи виховання дуже важливо залучати до процесу формування особистості дитини українські національні ігри, що дуже глибокі за своєю мудрістю та містять у собі величезний виховний потенціал, вони добре сприймаються дітьми, а за формою й змістом найповніше відповідають ментальності української дитини.

Матеріали історико-етнографічних досліджень Є. Приступи [154], Т. Троценко [161], А. Цьося [176] показують, що українські народні ігри дуже різноманітні й більшість із них утвердилась у календарній обрядовості, тому використовують термін «народна гра», що передбачає ігрову діяльність людини відповідно до національних традицій народу.

Ігри, за умови їх систематичного використання, сприяють зміцненню

здоров'я та забезпечують належну фізичну активність молодших школярів. Вони задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дітей закріплюються такі важливі фізичні якості, як сила, швидкість, спритність, витривалість.

Поряд із головним завданням удосконалення тіла людини, ігри суттєво впливають на духовний світ: світ емоцій, естетичних смаків, етичних аспектів особистості. Саме тому дослідники цієї проблеми [43, 51, 137, 153] наголошували на особливому значенні народних ігор як засобу усебічного виховання дитини.

Народна рухлива гра А. Вольчинським [43] розглядається не тільки як засіб фізичного виховання, а також як засіб залучення сучасних дітей до національної культури, адже з точки зору історії – в іграх віддзеркалюються традиції нашого народу, побут, теоретичні судження та кліматичні умови проживання. Усе це, на переконання дослідника, створює умови для формування у дітей інтересу до національної фізичної культури і потреби самостійно займатися фізичними вправами.

Важливу роль українських народних ігор у всебічному розвитку дітей окреслюють у своїх працях такі автори, як В. Левків [97], О. Онопрієнко [137], С. Мудрик [110], які висвітлюють проблему нестачі українських народних ігор у повсякденному житті школярів.

Науковець Т. Гріців [51] у своїх дослідженнях виокремлює ряд факторів, що вказують на необхідність впровадження національних українських ігор у виховний процес молодших школярів:

1. Молодші школярі, відчуваючи потребу в організованій грі, переймають і засвоюють зразки позитивного народного досвіду, норм поведінки, способу життя наших предків, їхній побут, працю, спілкування, відносини, уявлення про моральні цінності та ціннісне ставлення до Батьківщини, зокрема, любові, патріотизму, особистої та національної гідності. У процесі ігрової діяльності вихованці засвоюють соціальні ролі нашого народу в минулому, переносячи ці моделі поведінки в особисту площину. Народна гра виконує роль засобів, методів та форм

діяльності дітей і дорослих, де виступає тренінгом формування народної моралі, впливає на формування соціальної компетентності.

2. Оскільки народні ігри зародилися дуже давно, вони самі є плодами творчості дітей, тому сучасна дитина має можливість виразити себе у відтворенні ігрового дійства, виявити свій творчий ентузіазм, виразити стихійність власних емоцій та переживань, підкорюючись настрою та ігровій потребі. Під час гри розвивається та нарощується творчий потенціал особистості.

3. До змісту народних ігор, що впродовж багатьох століть створив народ, запозичені елементи фольклору, звичаїв та традицій, що складають в своїй основі річне коло української календарної обрядовості. Таким чином, молодші школярі збагачуються уявленнями та знаннями про спосіб життєдіяльності нашого народу у минулому. Норми народної ігрової поведінки, культура гри, її словесне наповнення – зразок для копіювання й наслідування, творчої інтерпретації.

4. Особливу роль відіграє спеціальним чином організований простір, наповнений народознавчими засобами-стимулами, що закликають до гри й допомагають її організувати. Важливу роль відіграє творчий потенціал вихователя, який вміло володіє ігровими технологіями, моделює відтворення звичаїв і традицій в ігровій формі та дії, створюючи ситуації діалогічного, монологічного мовлення, обговорення, проектування з метою соціалізації молодшого школяра та набуття етнокультурної компетентності.

5. Велике значення має спеціальним чином організована діяльність з вивчення й формування народної ігрової культури, що є складовою цілої культури народу та одним із провідних засобів народної педагогіки й, таким чином, закладає основи ціннісного ставлення до Батьківщини.

Як зазначають науковці [36, 153, 169, 176 та ін.], використання українських народних ігор залежить від дотримання вимог:

- а) необхідно врахувати актуальність та пізнавальне значення народних ігор;
- б) ігрові завдання мають бути не надто легкими, проте й не дуже складними;
- в) відповідність гри віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку;
- г) відповідність одній тематиці та різноманітність ігор;



д) залучення до ігор усього дитячого контингенту.

У педагогічній практиці існує наступна класифікація національних українських ігор:

- *індивідуальні* («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і *командні* («Абетка», «Гопак», «Усі до своїх прапорців»);
- *із предметами* («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і *без предметів* («Квач», «Гопак»);
- *з ведучими* («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і *без ведучих* («Передай далі», «Хто де живе?»);
- *за пріоритетністю розвитку фізичних якостей* (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»; ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силячі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);
- *за інтенсивністю фізичного навантаження* (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша»; ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде до всіх міст»; ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);
- *за місцем проведення* (на свіжому повітрі: «Фізкультура», «Класи», «Другий зайвий»; у спортивній залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники»; на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі сани»);
- *за спрямованістю рухових дій* (ігри з бігом: «Ворота», «Всі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики»; ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза»; ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»; ігри з метанням «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

Під час організації та проведення українських національних ігор необхідно враховувати спрямованість на досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів. Керівна роль тут належить інструктору, адже цінність гри залежить від керівництва нею. За допомогою одних і тих самих ігор можна виховувати різні моральні й фізичні якості [110, 154, 171].

Вплив гри на дітей молодшого шкільного віку визначається змістом та методичними прийомами, за допомогою яких дитина оволодіває способом її

організації. Інструктор у даному випадку повинен бути не лише організатором гри, а й вихователем дітей у процесі її проведення.

Використовуючи гру, інструктор зобов'язаний сприяти:

- а) зміцненню здоров'я дітей, їх гармонійному фізичному розвитку;
- б) оволодінню життєво необхідними руховими навичками та вміннями, їх удосконаленню;
- в) вихованню у дітей необхідних морально-вольових якостей.

Під час проведення української національної гри наставник (інструктор) повинен навчити дітей свідомо ставитися до своїх дій, з'ясовувати причини успіхів і невдач, а також привчати їх організовувати гру самостійно, доручаючи їм роль капітанів, ведучих, залучаючи до розмітки майданчика, суддівства.

Вибір гри залежить, насамперед, від мети, форми занять, місця проведення та природних умов. Відведене місце для проведення українських національних ігор і необхідний інвентар повинні відповідати віковим особливостям дітей.

Організація дітей молодшого шкільного віку – важливий момент для успішного проведення гри. Перша важлива умова – розмістити гравців і правильно вибрати місце для пояснення. Пояснення гри проводиться тоді, коли учасники вишикувані та розподілені на команди. Цим правилом нехтувати не можна. Якщо гра проводиться в колі, то пояснення проводиться в тому ж коловому шикуванні. Інструктор повинен стояти не в центрі, а в ряду гравців, або трохи попереду них. Якщо шикування зроблено в кілька кіл, розміщених одне біля одного, інструктор займає місце між ними.

При розміщенні дітей у два кола, одне в середині іншого, інструктор стає в зовнішнє коло в ряду з дітьми. Якщо гравці розподілені на дві команди та розміщені одна навпроти другої («День і ніч», «Спостерігач» і т.п.), інструктор повертає команди обличчям одну до одної та для пояснення займає місце на одному із флангів. Якщо гра розпочинається з руху врозтіч («Карасі та щука», «Квач парами» тощо), можна шикувати дітей у шеренгу або групувати їх біля себе у напівколо, щоб усім було видно і чути інструктора. Шикуючи дітей, не слід ставити їх

обличчям до сонця чи іншого джерела світла – це погіршує видимість, розсіює увагу дітей.

Будь-яку гру потрібно пояснювати за такою схемою:

- а) назва гри (можна дати її характеристику);
- б) роль гравців, ведучих і їх розміщення на території, відведеної для гри;
- в) хід гри;
- г) мета гри (хто буде переможцем);
- д) правила гри.

Завершується пояснення відповідями на запитання дітей. Слід пам'ятати, що пояснення гри супроводжується показом рухових дій.

Для багатьох ігор потрібні один чи кілька ведучих. Виконання обов'язків ведучого сприяє формуванню організаторських здібностей, активності, тому бажано, щоб цю роль виконало якнайбільше дітей. Існує кілька способів призначення ведучого: за вибором інструктора; за вибором дітей; за результатами попередніх ігор (цей спосіб стимулює дітей домагатися кращих результатів); за бажанням; за допомогою лічилок.

Усі перераховані вище способи застосовують згідно з умовами занять, характером гри та кількістю гравців.

Керівництво грою – педагогічно найважчий і вирішальний компонент у її проведенні. Спостерігаючи за діями команд і окремих учасників, оцінюючи дії, вимагаючи неухильного дотримання правил гри, інструктор фіксує й своєчасно пояснює помилки та спонукає до їх усунення, здійснює показ правильних індивідуальних і колективних прийомів, регулює навантаження, стимулює необхідний рівень напруги змагань протягом усієї гри.

Регулювання навантаження дуже важливий момент. Надмірна емоційність під час гри заважає дітям молодшого шкільного віку контролювати свій стан. Щойно з'являються перші симптоми надмірної втоми, слід зменшувати навантаження. Регулювати його можна скороченням тривалості гри, введенням перерв, зміною правил, кількості гравців, інвентарю, розмірів ігрового місця тощо.

Закінчувати гру слід своєчасно. Її затягування може призвести до психічної та фізичної втоми. Передчасне або раптове закінчення викликає у дітей незадоволення. Закінчують гру так: організовано зупиняють гравців, підраховують результати й оголошують переможців. Відтак, проводять аналіз гри: оцінюють результати, вказують на порушення правил, помилки, відзначають кращих гравців, ведучих, звертають увагу на те, що було позитивним під час гри.

Підсумовуючи вище зазначене, доходимо висновку, що під час проведення української національної гри інструктору потрібно врахувати наступні аспекти:

- ознайомитись з вимогами та правилами гри, в яку діти будуть грати;
- приготувати все необхідне обладнання та матеріали перед її початком;
- врахувати рівень розвитку дітей, їх таланти, вміння і невміння;
- пропонувати тільки ті ігри, щодо доступні даній віковій групі, відповідні до зросту дітей, їх фізичних здібностей, життєвого досвіду;
- уміло виводити учасників з гри, якщо вона для них складна;
- уникати надмірного ентузіазму (перезбудження) у граючих;
- бути готовим до участі під час гри в ролі звичайного гравця, підкорятися всім правилам, включаючи й ті, що начебто зменшують перевагу дорослого;
- здійснювати індивідуальний підхід – допомагати дітям, які не зовсім компетентні й не настільки координовані, як їх однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють;
- пояснювати правила кожної гри вчасно та дозволити дітям один або кілька разів потренуватися перед тим, як почнеться активна гра;
- надавати дітям відпочинок між іграми відповідно їх віку та можливостям;
- вибирати ігри з урахуванням можливості їх ускладнення: починати з найпростіших, поступово ускладнювати їх в міру поліпшення спритності дітей.

Унаслідок осмислення, узагальнення даних науково-методичної літератури [36, 110, 154, 176] й проведеного дослідження нами було адаптовано українські народні ігри (з елементами загальнорозвиваючих вправ, ходьби, бігу, стрибків) до прискореного навчання плавання молодших школярів у відкритих водоймах.

Основні рухи в змісті гри на суходолі були замінені на початкові плавальні рухи в воді (занурення обличчя в воду; присідання в воді; стрибки в воду; вміння відштовхуватися та ковзати; вміння плавати в координації тощо). Наприклад, якщо в змісті української народної гри гравцям пропонується робити крок на місці, розмахуючи руками вперед-назад, тоді у водному середовищі ми пропонуємо дітям з положення опору, лежачи на животі, пересуватися тільки на руках по дну водоймища, занурюючи обличчя в воду. Більш детально адаптація українських народних ігор до прискороного навчання плаванню молодших школярів у відкритих водоймах представлена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Адаптація українських народних ігор до прискороного навчання плавання молодших школярів у відкритих водоймах**

<b>Основні рухи в змісті гри на суходолі</b>	<b>Основні рухи в змісті гри у воді</b>	<b>Назви народних рухливих ігор</b>
Тримаючись за руки, діти створюють коло, що рухається то вправо, то вліво.	Тримаючись за руки, діти створюють коло та по черзі виконують видих у воду. Діти, тримаючись за руки, створюють коло та по черзі відпускають руки й виконують вправи «Поплавок» або «Зірочка».	«Батько і діти», «Мак», «Адам і Єва», «Розбите яєчко», «Шевчик», «Ой, вийтеся, огірочки», «Кіт і миша», «Щупак», «Гойдалки».
Гравці стають парами в коло. Пересуваються різними способами вправо, Потім вліво.	Гравці приймають положення опору лежачи на животі, на мілководді по два в ряд обличчям один до одного. Виконують вправи «Ножиці», «Фонтанчик» або «Крокодил».	«Вершники», «Дрібушка», «Тачки».
Виконання стрибків.	Виконання стрибків на місці в гору, в довжину в воді з зануренням обличчя. Виконання вправи «Пірнання».	«Гречка», «У річку гоп», «Півник».
Гравці стають по два в ряд обличчям один до одного та беруться вгорі схрещеними руками. Крайня пара проходить під руками всіх інших пар і стає першою, за нею йде пара, що була передостанньою і так далі.	Гравці стають по два в ряд, обличчям один до одного та беруться вгорі схрещеними руками. Один гравець з пари, що стоїть остаточною, пропливає під руками всіх інших пар, виконуючи вправу «ковзання на грудях» або «ковзання на спині» з підтримуючими засобами, або без них, і стає першим, за ним йде другий з пари і так далі.	«Міст», «Довга лоза», «Пень».

<p>Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравці поділяються на дві команди, що розташовуються вздовж ліній. Команда, названа керівником, наздоганяє іншу команду. Після підрахунку спійманих гравців команди повертаються на свої місця, і гра повторюється.</p>	<p>Гравці поділяють на дві команди, що розташовуються вздовж доріжки. Команда, названа керівником, наздоганяє іншу команду, виконуючи вправу «плавання на грудях – ноги – кріль» з підтримуючими засобами або без них.</p>	<p>«Вовк і кози», «Панас», «День та ніч»,</p>
<p>Усі гравці, крім одного, утворюють колону, взявши один одного за пояс або плечі. За командою керівника гравець, який не ввійшов до колони, біжить до останнього у колоні, який намагається втекти протилежним боком колони і стати перед напрямного.</p>	<p>Усі гравці, крім одного, утворюють ланцюжок, взявши один одного за пояс, ходять по дну водойми по прямій, по колу чи по будь-якій іншій кривій лінії. За командою керівника гравець, який не ввійшов до ланцюжка виконуючи вправу «руки-кріль на грудях» пливе до останнього у колоні, який намагається втекти, виконуючи вправу «руки-кріль на грудях» протилежною стороною ланцюжка і стати перед напрямного.</p>	<p>«Яструб», «Сірий кіт».</p>
<p>Діти, ставши в коло, за допомогою лічилки визначають, кому ловити, і розбігаються врзнобіч. Той, на кого вказала лічилка, ловить інших учасників гри.</p>	<p>Діти, ставши в коло, за допомогою лічилки визначають, кому ловити, пересуватися усім гравцям дозволяється, тільки виконуючи вправу «плавання в координатії».</p>	<p>«Ковбаса», «Петре де ти?», «Регіт», «Запорожець на Січі».</p>

Основні плавальні рухи, використані в адаптованих українських народних іграх для прискороного навчання плаванню молодших школярів, виконувалися з різних вихідних положень: стоячи, у напівприсіді, з рухомою та нерухомою опорою, на невеличкій (30 см) глибині, з безопірного положення на глибокому місці (60 см), з обладнанням (плавальні круги, багри, «кішки», металеві мотузка, нудли, надувні кульки, гімнастичні обручі тощо) й без них, з підтримкою та без підтримки партнера.

Навантаження дозували за рахунок зміни амплітуди рухів, темпу, ритму, координаційної складності та кількості повторів.

Виходячи із завдань нашого дослідження, ми розробили класифікацію українських народних ігор відповідно до можливості їх використання під час прискореного навчання плавання молодших школярів (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Класифікація українських народних ігор в системі навчання плавання молодших школярів

Адаптовані українські народні ігри для прискореного навчання плавання молодших школярів впроваджувались у виховний процес табору «Червоні вітрила» та використовувались з урахуванням трьох періодів табірної зміни: організаційного, основного, підсумкового.

Організаційний період тривав перші два дні, протягом яких було проведено три тренування. Метою занять було ознайомлення дітей з умовами водного середовища, формування психологічного комфорту та емоційно-позитивного ставлення до дій у воді.

Відповідно до мети періоду було поставлено наступні завдання: ознайомити дітей із умовами та правилами поведінки в місцях купання й плавання; викликати у дітей бажання учитися плавати, виховувати в них інтерес до дій у воді; привчати дітей заходити в воду без страху, занурюватися до рівня грудей, шиї, підборіддя, носа, самотійно грати; ходити, бігати, стрибати, повзати на мілкому місці; навчити

дітей рухам ногами як при плаванні кролем, сидячи на березі й на мілкому місці в воді. Для вирішення поставленої мети та завдань були використанні наступні ігри «Мак», «Батько і діти», «Петре, де ти?», «Гуси», «Вовк і кози», «Чудо-юдо-рибакит», «Корабель», «Хто перший?», «Переправа», «Крокодил», «Млин», «Панас», «Кіт і миша», «Довга лоза», «Битва кульками». «Чаплі», «Чайка», «До баби по сіль», «Чий батько дужчий?», «Ножиці», «Пень», «Гречка», «Карасі та коропи», «До цілі» тощо.

Основний період зміни тривав наступні дев'ять днів, протягом яких було проведено вісімнадцять занять. Метою даного етапу визначено розвиток упевненості та активності дітей у водному середовищі, формування основних вмій та навичок у процесі вивчення базових елементів плавання.

Основні завдання даного етапу: виховувати в дітей прагнення до активності й самостійності під час пересування та під час ігор у воді (по пояс, по груди); навчити впевнено занурювати обличчя в воду, занурюватися в воду з головою; перейти до відкривання очей у воді; навчити правильно вдихати й видихати, стоячи на місці; оволодіти навичкою видиху в воду, занурившись до підборіддя, до носа, очей, опустивши обличчя в воду повністю; опановувати вправи із затримкою дихання на вдиху; формувати навички спливання та лежання на воді з вихідного положення на грудях й на спині («медуза», «поплавець»); приступити до вивчення ковзання на грудях й на спині; виконувати рухи ногами, як при плаванні кролем на груди й на спині, в упорі лежачи на суші й у воді. З метою вирішення поставлених завдань на даному етапі використовувались наступні ігри: «Батько і діти», «День та ніч», «У річку гоп», «Черепаха», «Гарбуз», «Дельфін», «Бджілка», «Подоряночка», «Вудочка», «Яструб», «Хто перший!», «Шевчик», «Велосипед», «Зірочка», «Адам і Єва», «Міст», «Півник», «Сірий кіт», «Панас», «Дуб», «Будь уважним!», «Струмочок», «Запорожець на Січі» тощо.

Підсумковий етап тривав наступні три дні табірної зміни, за цей час було проведено п'ять занять. Основною метою даного етапу було остаточне подолання психологічного дискомфорту під час знаходження в водному середовищі, вдосконалення отриманих плавальних навичок.



Цей етап передбачав: поглиблення знань про значення плавання, про правила поведінки на воді; вдосконалення вміння впевнено занурюватися в воду з головою; закріпити вміння без страху відкривати очі в воді; орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети; вдосконалювати дітей в умінні виконувати видих у воду енергійно й повністю (вдих робити через рот, видих через ніс і рот); опанувати ковзання без предметів у руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду; продовжувати формувати вміння та навички спливання й лежання на воді («поплавець», «медуза», «зірочка»), ковзання з предметом, дошкою в руках на грудях і на спині; удосконалювати узгодження рухів ніг, як при плаванні кролем, із диханням в упорі лежачи на місці; плавати кролем на грудях і на спині. Для досягнення поставленої мети на цьому етапі були використані наступні ігри: «Розбите Яєчко», «Жмурки», «Гречка», «Купа мала», «До цілі», «Веземо кавун», «Зірочка», «Утримає!», «Риба і мережа», «Карасі та коропи», «Швидка трійка», «Скоріше знайди!», «Струмочок», «Гонки на колах», «Качки-нирки», «М'яч під водою», «Ковбаса», «Петре де ти?», «Регіт», «Запорожець на Січі», «Знайди свою домівку» тощо.

Відповідно до вищезначеного нами було розроблено структуру процесу початкового навчання плавання. Із метою стимулювання молодших школярів до занять з плавання та заохочення досягнень кожної дитини нами було введено акварозряди, що розглядаються нами як певна категорія, що характеризує показники вмінь дітей і надається при виконанні певних вимог (за результатами контрольних вправ).

Ми вважаємо, що присвоєння акварозрядів сприятиме моральному заохоченню дітей, підвищенню мотивації до занять плаванням, уніфікації досягнень дітей.

Структура процесу початкового навчання плавання на відкритих водоймах у літньому оздоровчому таборі з урахуванням підходу щодо стимулювання молодших школярів представлена у таблиці 3.2.

Кожен етап відповідає принципу наступності й послідовності.

### Структура процесу початкового навчання плавання на відкритих водоймах у літньому оздоровчому таборі

Етап навчання	Період зміни	К-ть днів табірної зміни	Номер заняття	Основні вимоги	Акварозряд
Освоєння з водним середовищем	Організаційний період	2 дні табірної зміни	1-4	Виконувати вправу «Крокодил»; виконувати вправу «Млин»; виконувати вправу «Ножиці»; виконувати вправу «Фонтанчик»	Краб
Навчання зануренню в воду з головою та видиху в воду	Основний період	5 днів табірної зміни	5-10	Мати акварозряд «Краб»; робити видих у воду, тримаючись за опору; виконувати стрибки («Хто вище»); виконувати вправу «Поплавець»; виконувати вправу «Зірочка»; виконувати вправу «Крокодил» з видихом у воду; виконувати вправу «Гвинт», тримаючись за опору; виконувати вправу «Фонтанчик» з видихом у воду.	Морська черепашка
Навчання ковзанню	Основний період	8 день табірної зміни	11-16	Мати акварозряд «Краб»; виконувати вправу «Шукання 5 перлин»; виконувати стрибки в довжину в воді; виконувати ковзання на грудях та спині з підтримуючими засобами; виконувати вправу «Тунель» з підтримуючими засобами.	Рибка
Навчання роботи ногами та навчання роботи руками	Основний період	11 день табірної зміни	17-22	Мати акварозряд «Рибка»; виконувати вправу «Шукання 8 перлин»; вміння ковзати на грудях з дощечкою з витягнутими руками, ноги кроль; виконувати вправу «Тунель» без підтримуючих засобів; плавання на грудях з дошкою ноги-кроль, чередуючи руки, видих у воду; вміння працювати тільки руками кроль на грудях; уміння працювати тільки ногами кроль на грудях.	Дельфін
Навчання плаванню в координації	Завершальний період	14 день табірної зміни	23-28	Виконувати комбінацію ковзання на груді без підтримуючих засобів – зірочка; виконувати комбінацію ковзання на груді без підтримуючих засобів – поплавець; вміння плавати в координації.	Акула

На кожному новому етапі перед молодшими школярами постає завдання з подолання нової мети – своєрідний рівень, який вони мають досягнути. Рівнів

передбачено п'ять, це дає змогу молодшим школярам отримувати вищий ступінь як підтвердження особистого зростання.

Уміння з кожного акварозряду розвиваються поступово, навчальний матеріал побудований відповідно до принципу «від простого до складнішого». Перехід рівня завершується контролем, що не є іспитом, а швидше грою, під час якої діти молодшого шкільного віку розкривають свої знання та плавальні навички.

**Процесуальний блок** розробленої технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору включає в себе три етапи. Розподіл саме на три етапи був обумовлений особливістю формування рухових вмінь і навичок та структурою табірної зміни з соціально-психологічними процесами в її основі, що виникають у первинно-організованій групі (стадії адаптації, комунікації та ідентифікації, інтеграції).

*Перший етап* спрямований на:

- вивчення контингенту;
- формування програми з урахуванням індивідуальних особливостей дітей;
- формування психологічного комфорту та емоційно-позитивного ставлення до дій у воді;
- адаптація дітей до процесу навчання плаванню.

Основними завданнями *другого етапу* є:

- розвиток впевненості та активності дітей у водному середовищі;
- формування основних вмінь та навичок у процесі вивчення базових елементів плавання.

*Третій етап* спрямований на:

- досягнення сформованості навички плавання;
- остаточне подолання психологічного дискомфорту під час знаходження у водному середовищі;
- удосконалення отриманих плавальних навичок;
- перенос вмінь з однієї ситуації в іншу.

Усе вищезначене лягло в основу розробленої алгоритмізованої програми навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору, яку ми умовно поділили на

три етапи відповідно до етапів формування рухового вміння (табл. 3.3). Кожен етап був поділений на певні кроки алгоритму, що містять інформацію щодо організаційно-методичних дій інструктора, дій дитини та програмні результати навчання.

Таблиця 3.3

**Алгоритмізована програма навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору**

<b>Етапи засвоєння плавальної навички</b>	<b>Кроки алгоритму</b>	<b>Організаційно-методичні дії інструктора</b>	<b>Дії дитини</b>	<b>Програмні результати</b>
<b>I</b>	1	Формування уявлення про плавання. Інструктаж з техніки безпеки та поведінці на воді.	Сприйняття та осмислення інформації.	Знання щодо техніки безпеки та поведінки в воді. Розуміння важливості плавання.
	2	Вихідне діагностування. Аналіз сформованості плавальної навички.	Проходження опитування	Сформовані групи відповідно до індивідуальних особливостей школярів
	3	Створення позитивного емоційного фону групи, «ситуації успіху»	Взаємодія в групі	Поступове подолання стану фрустрації, страху води та тощо
<b>II</b>	4	Показ базових плавальних елементів та рухів. Підбір та проведення ігор.	Осмислення інформації, активна участь в іграх, імітація рухів.	Сформовані вміння щодо виконання базових плавальних елементів та рухів
	5	Проведення підсумкового блоку за темою. Підбір контрольної гри. Визначення рівня сформованості вміння.	Участь у грі. Рефлексія.	Отримання акварозряду. Формування здібності до рефлексії.
	Кроки 4-5 повторюють n кількість разів (за необхідності) до моменту отримання певного акварозряду.			
<b>III</b>	N	Підбір ігор. Проведення занять з варіативним виконанням рухів. Контроль та корекція.	Активна участь. Рефлексія.	Закріплення виконання рухів у варіативній діяльності.
	N	Організація підсумкового контролю-гри. Аналіз результатів навчання плаванню. Визначення рівня сформованості плавальної навички.	Участь у змаганнях (контрольний гри)	Отримання акварозряду «Акула». Сформованість навички плавання.

Перший етап ми умовно поділили на три кроки, підсумковим результатом яких повинно бути подолання страху, сформованість знань щодо техніки безпеки на воді, важливості занять плаванням тощо. Також важливим на даному етапі є формування груп відповідно до індивідуальних особливостей дітей.

Другий етап алгоритмізованої програми навчання плавання містить два основних кроки, що спрямовані на формування вмінь основних плавальних елементів та рухів та отримання акварозряду. Важливим також є формування в дітей здібності до рефлексії, що сприяє досягненню більш швидкого результату. Зазначимо, що кроки 4-5 повторюють необхідну кількість разів відповідно до моменту отримання певного акварозряду, умов табору, підготовленості дітей тощо. Це передбачає можливість варіювання до змінних умов виховного простору табору.

Третій етап містить два кроки, спрямовані на закріплення рухів у варіативних умовах, формування навички та, як результат, отримання кінцевого акварозряду.

Відповідно до означеної алгоритмізованої програми нами був розроблений план-графік навчання плавання молодших школярів з урахуванням:

- умов табору (наявність відкритої водойми);
- тривалості табірної зміни (14 днів);
- періоду зміни (організаційного, основного, завершального);
- кількості запланованих занять (28 занять);
- розроблених п'яти акварозрядів («Краб», «Морська черепаха», «Рибка», «Дельфін», «Акула»);
- видів підготовки (теоретичної та практичної);
- спрямованості національних рухливих ігор (на суходолі, на воді);
- змісту навчального матеріалу (поетапне вивчення основних елементів від простого до складного);
- засобів контролю (у вигляді контрольних ігор та естафет).

Розроблений план-графік навчання плаванню молодших школярів протягом табірної зміни представлений у додатку Л. Як бачимо з план-графіку, для отримання акварозряду відводиться 3 дні (6 занять), окрім першого акварозряду «краб», на опанування якого відводиться 2 дні (4 заняття).

Зміст матеріалу кожного блоку та спрямованість занять відповідає вимогам акварозряду щодо сформованості певного плавального вміння. Кожен блок завершується контрольною грою, за умовами якої необхідно виконувати певні контрольні елементи. Методичні розробки контрольних ігор представлені у додатку Л.

Як зазначено вище, алгоритмізована програма навчання плавальним рухам допускає варіювання за необхідності надання більшої уваги певному вмінню. Саме тому додатково ми розподілили заняття за змістом та спрямованістю навчального матеріалу, що надасть змогу інструкторам більш швидко знаходити та визначатись із додатковими заняттями для опанування конкретним умінням (занурення обличчя в воду, стрибки в воді, вправи на плавучість тощо.). Даний розподіл представлений в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

#### Розподіл занять за змістом та спрямованістю навчального матеріалу

Вид підготовки	Зміст навчального матеріалу	Номер заняття
Теоретична підготовка	«Плавання – як найважливіша навичка людини»	1
	«Техніка безпеки під час занять з плавання на відкритій водоймі»	з 1 по 28
Практична підготовка	- занурення обличчя в воду;	з 1 по 28
	- стрибки в воді;	3; 7; 9; 11;12; 13;14; 15; 16; 17; 20; 21; 23; 25; 27.
	- виконання вправ на плавучість	з 5 по 28
	- вміння відштовхуватися й ковзати;	3 11 по 28
	- вміння ковзати та працювати ногами;	3 11 по 28
	- вміння ковзати та працювати руками;	3 11 по 28
	- вміння плавати в координації	3 17 по 28
Контроль	Контрольна гра «У гостях у Котигорошка»	4
	Контрольна гра «Морські пригоди»	10
	Свято Нептуна	16
	Контрольна гра «Шість перешкод»	22
	Контрольна гра-квест «У пошуках скарбів»	28

**Змістовний блок** технології розкриває основні форми, методи та засоби прискореного навчання плаванню в умовах оздоровчого табору. Детальніше розглянемо кожен з блоків.

Отже, серед *форм* початкового навчання плаванню ми виокремили:

- заняття з плавання;
- проєктування особистісних досягнень,
- спортивні свята та інші спортивно-масові заходи.

Основною формою організації процесу навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору визначено заняття (групові та індивідуальні), в процесі яких навчальний час відведено на знайомство з водним середовищем, оволодіння та вдосконалення умінь і навичок плавання на воді.

Особливого значення у формуванні психологічної готовності до навчання плаванню набувають форми проєктування особистісних досягнень. Проєктування особистісних досягнень ми розуміємо як створення ідеального образу та перетворення цього образу на реальність.

Зазначимо, що тривалі нервово-функціональні напруги молодших школярів без очевидних для них результатів відштовхують їх від занять і тим самим знижують інтерес до занять з плавання. І навпаки, чим швидше досягнуть перший результат, тим вище первинний інтерес до плавальних вправ.

Саме тому, під час формування нашої технології навчання плавання важливого значення набувало питання досягнення максимально швидкого ефекту (успіху), що сприяє формуванню стійкого інтересу до виконуваних завдань, допомагає долати неприємні суб'єктивні відчуття, що виникають в результаті значних функціональних напружень та виявляти вольові зусилля.

Визначимо основну дефініцію. Ситуація успіху – поєднання певних умов, що сприяють досягненню успіху як результату ситуації [84]. У контексті нашого дослідження ми враховували необхідність створення саме «ситуації успіху», як суб'єктивного психічного стану задоволення результатом власної діяльності. Створення ситуації успіху обумовлює особистісно-орієнтоване навчання, сприяє подоланню психологічних бар'єрів, реалізації індивідуальних можливостей, розвитку активності та наполегливості, підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах тощо. Алгоритм створення ситуації успіху представлений на рисунку 3.3.

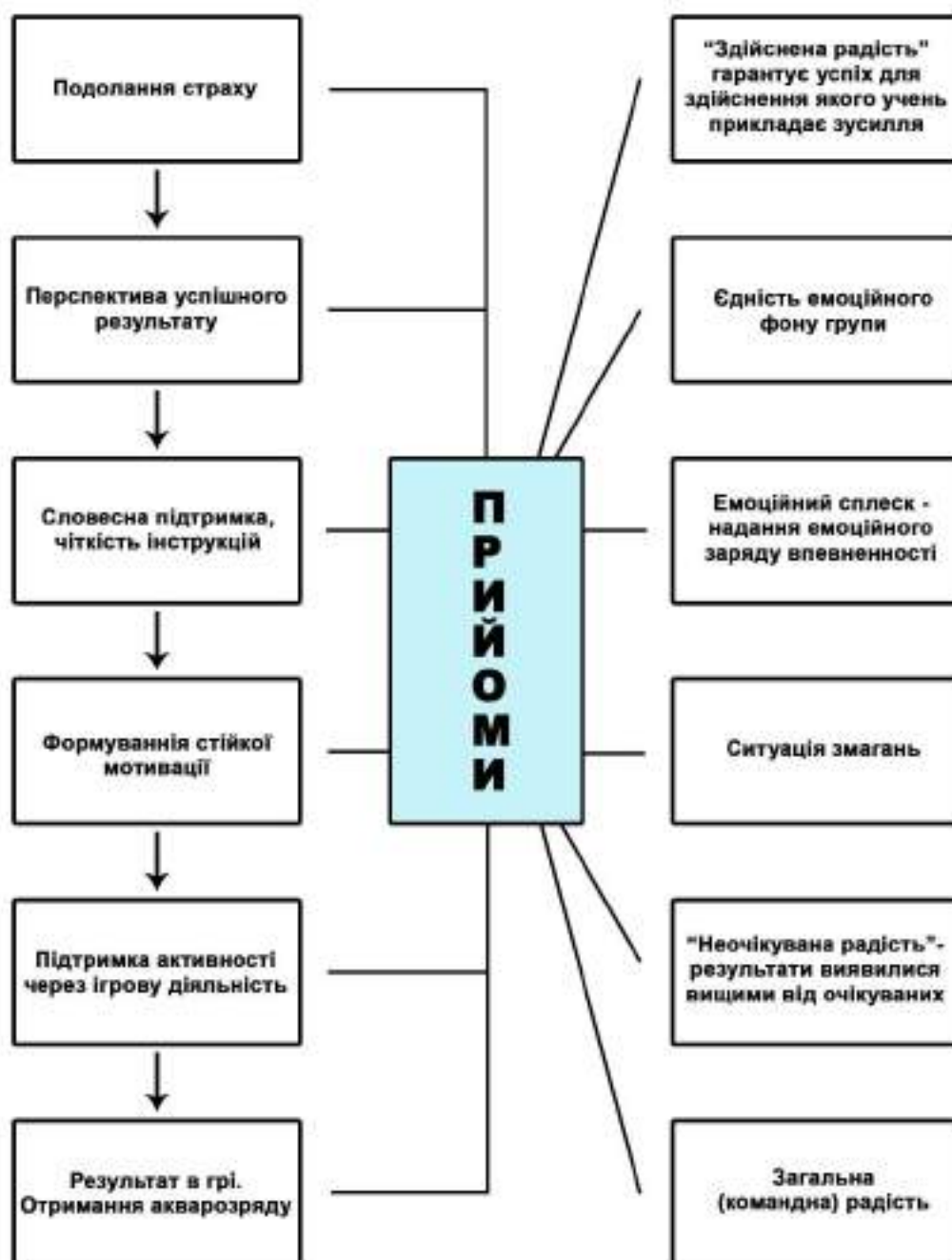


Рис. 3.3. Алгоритм створення «ситуації успіху» в процесі навчання плаванню

Вважаємо, що створення «ситуації успіху» в процесі навчання плавання відбувається в шість кроків, а саме: подолання страху (тривоги) через дихальні вправи, відволікання тощо; надання дітям перспективи успішного результату; постійна словесна підтримка та надання чітких інструкцій; формування стійкої мотивації (розкриття значення плавання, формування належних умов занять, підтримка інтересів дитини, використання фронтальних та групових методів);



постійна підтримка активності через використання ігрового методу; підвищення активності через стимулювання, а саме отримання акварозрядів.

З метою зниження психоемоційного напруження дітей, подолання страху та створення «ситуації успіху», що сприятиме формуванню позитивного виховного простору, ми використовуємо наступні педагогічні прийоми:

1. «Здійснена радість» – гарантований успіх, для здійснення якого вихованець прикладає зусилля [135].

2. Єдність емоційного фону групи – створення умов, щоб позитивна реакція групи молодших школярів на успіх кожного не стала одноразовою, а по можливості часто повторювалась [140].

3. Емоційний сплеск – надання емоційного заряду впевненості молодшого школяра, нагадавши йому про його можливості [115].

4. Ситуація змагань – забезпечує випробування дитиною своїх здібностей, відчуття товариської взаємодопомоги, передбачає облік і порівняння результатів діяльності, заохочення її учасників, сприяє розвитку нахилів, духовних якостей дитини, спонукає до наслідування загальноприйнятих норм поведінки [103].

5. «Неочікувана радість» – це психологічний стан задоволення від того, що результати діяльності людини виявилися вищими від очікуваних. З педагогічної точки зору неочікувана радість є результатом спланованої діяльності. Однак і в такій ситуації для вчителя радість може стати неочікуваною, якщо результати дитини перевищили всі очікування вчителя [101].

6. Загальна (командна) радість – це емоційний відгук оточуючих на успіх члена свого колективу. Важливо, щоб у досягненнях кожного вихованця оточуючі бачили результати своєї праці, а сама дитина розуміла, що її радість – це радість підтримки, стану «своїх серед своїх» [94].

Однією з ефективних форм спортивно-масової роботи та організації активного відпочинку дітей є спортивні свята й розваги. Основна мета спортивних свят – підвищити інтерес дітей до занять фізичною культурою та спортом. З використанням цієї форми під час навчально-тренувального процесу з дітьми молодшого шкільного віку вирішуються наступні завдання:

1. Створення позитивного психоемоційного фону.
2. Удосконалення рухових вмінь та навичок.
3. Демонстрація основних спортивних досягнень.
4. Формування активності, цілеспрямованості тощо

Основними організаційно-методичними вказівками до використання зазначених форм є:

- поступове зростання психічного та фізичного навантаження;
- участь у діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей;
- варіативне поєднання знайомих рухових дій, ігор, завдань з використанням нових атрибутів.

Урахування даних положень під час організації навчально-тренувального процесу сприятиме створенню позитивного емоційного фону.

Наступна складова змістовного блоку технології розкриває основні *методи* початкового навчання плаванню:

- наочний – полягає у демонстрації конкретних образів, що сприймаються дітьми молодшого шкільного віку (демонстрація техніки плавання, застосування жестикуляції тощо). Наочні методи обов'язково поєднуються з вербальними (словесними);

- вербальний - повідомлення інформації за допомогою слова (усного та друкованого) з використанням різноманітних прийомів (розповідь, пояснення, бесіда, вказівки, команда, підрахунок тощо.);

- практичний – отримання інформації на підставі практичних дій (метод вправи, ігровий). Метод вправи полягає у багаторазовому виконанні практичної дії з метою її удосконалення. Метод вправи використовується під час усіх етапів навчально-тренувального процесу. Ігровий метод характеризується наявністю певних моделей. Використовуючи ігровий метод, важливо пам'ятати його основні риси: емоційність; швидка зміна ситуації; навантаження залежить від активності дитини; комплексне використання рухових навичок, вияву фізичних та морально-вольових якостей;

- стимулювання та корекції – використовується як стимул, що сприяє імпульсу думки та почуттів, спонукає та дає поштовх діям (змагальний, заохочення та покарання).

Змагання характеризується боротьбою за досягнення результатів у процесі певного виду діяльності. Виховний ефект змагань полягає у розвитку вольових якостей та активності, воно робить значущою мету та значними досягнення.

Заохочення (словесне схвалення, подяка, грамота тощо) допомагає дітям оцінити правильність дій, формує впевненість у власних силах.

Покарання приводить в дію психологічні механізми самоконтролю (певні обмеження, зауваження).

Основними *засобами* початкового навчання плаванню в розробленій нами технології є:

- загальнорозвивальні ігрові вправи для підготовки організму дітей до засвоєння плавальних рухів;

- спеціальні ігрові вправи для вивчення основних плавальних рухів.

***Критеріально-результативний блок*** охоплює наступні компоненти: психологічний та практичний. *Психологічний* компонент критеріального блоку технології дає уявлення про рівень сформованості психічної готовності (психоемоційний стан) дітей молодшого шкільного віку до навчання плаванню. Основне спрямування – покращення психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, зменшення впливу фрустрації на шляху досягнення поставленої мети, підвищення інтересу до занять з плавання.

*Практичний* компонент створює уявлення про рівень сформованості плавальних вмінь і навичок та спрямований на їх удосконалення.

Визначення сформованості означених компонентів відбувається за допомогою коефіцієнту навченості, показники якого розподілені на три рівні (низький, середній та високий).

*Результат* характеризується досягненням стійких особистісних внутрішніх змін (подолання стану фрустрації) та сформованістю вмінь і навичок плавання.

Отже, запропонована технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору є системою, що функціонує в єдності цільового, концептуального, процесуального, змістового та критеріально-результативного блоків і забезпечує досягнення кінцевого результату: досягнення стійких позитивних внутрішніх змін особистості та позитивну динаміку сформованості плавальної навички у дітей молодшого шкільного віку.

### **3.2. Експериментальна перевірка ефективності технології прискореного навчання плавання молодших школярів**

Результати констатувального етапу експерименту та розробка технології прискореного навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку в умовах дитячого оздоровчого табору передбачали організацію формувального етапу педагогічного експерименту.

Як зазначалось вище, дослідження проводились під час навчально-тренувальних занять з плавання на базі літнього оздоровчого табору «Червоні вітрила» (м.Скадовськ, Херсонська область). Табірна зміна тривала 14 днів.

З метою порівняння ефективності традиційної та авторської технології навчання плавання дітей молодшого шкільного віку було впроваджено паралельний порівняльний експеримент, в ході якого створені експериментальна та контрольна групи за наступними ознаками:

- до складу експериментальної групи входили 30 дітей молодшого шкільного віку, у яких було визначено достатній та високий рівні фізичного розвитку й фізичної підготовленості, незадовільний рівень емоційного стану й наявність страху відкритих водойм;

- контрольна група була сформована з 30 дітей молодшого шкільного віку, у яких визначено достатній та високий рівні фізичного розвитку й фізичної підготовленості, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутність страху відкритих водойм.

Для визначення однорідності контингенту на початку експерименту порівнювалися показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та морфофункціонального стану хлопчиків і дівчаток. Отримані вихідні дані наведені в додатку К. За допомогою статистичного аналізу визначено, що за зазначеними показниками хлопчиків і дівчаток контингент дослідження є однорідним ( $p > 0,05$ ).

Навчально-тренувальні заняття з плавання для експериментальної групи відбувалися за розробленою авторською технологією, контрольна група займалась за традиційною методикою М. Набатникової [112].

Для визначення вихідного рівня плавальних умінь на початку табірної зміни нами було проведене контрольне тестування за 10 вправами. У таблиці 3.5 наведені дані, що характеризують вихідний рівень плавальних умінь дітей молодшого шкільного віку контрольної та експериментальної груп на початку табірної зміни.

Таблиця 3.5

**Результати вихідного рівня плавальних умінь молодших школярів на початку табірної зміни (у балах)**

Назва контрольної вправи	КГ	ЕГ	Різниця	T	P
Страх до води	86±0,22	56±0,16	30±0,22	3.4	<0.01
Занурення обличчя в воду	82±0,22	46±0,13	36±0,24	4.6	<0.01
Присідання в воді	90±0,06	48±0,19	42±0,23	7.4	<0.01
Стрибки в воду	82±0,11	46±0,13	36±0,20	7.1	<0.01
Затримка дихання в воді	76±0,16	50±0,15	26±0,19	3.9	<0.01
Вміння виконувати зірочку	84±0,17	48±0,16	54±0,22	5.2	<0.01
Вміння відштовхуватись і ковзати	82±0,11	44±0,13	38±0,20	7.4	<0.01
Вміння ковзати та працювати ногами	68±0,18	46±0,13	22±0,18	3.4	<0.01
Вміння ковзати й працювати руками	84±0,16	42±0,13	42±0,24	7	<0.01
Вміння плавати в координації	68±0,15	36±0,10	32±0,19	5.9	<0.01
Загальна кількість балів	802±0,57	462±0,66	340±1,61	13.1	<0.01

З метою отримання більш детальних характеристик, ми проаналізували показники кожної з груп. Результати тестування плавальних умінь школярів контрольної групи на початку табірної зміни наведено на рисунку 3.4.

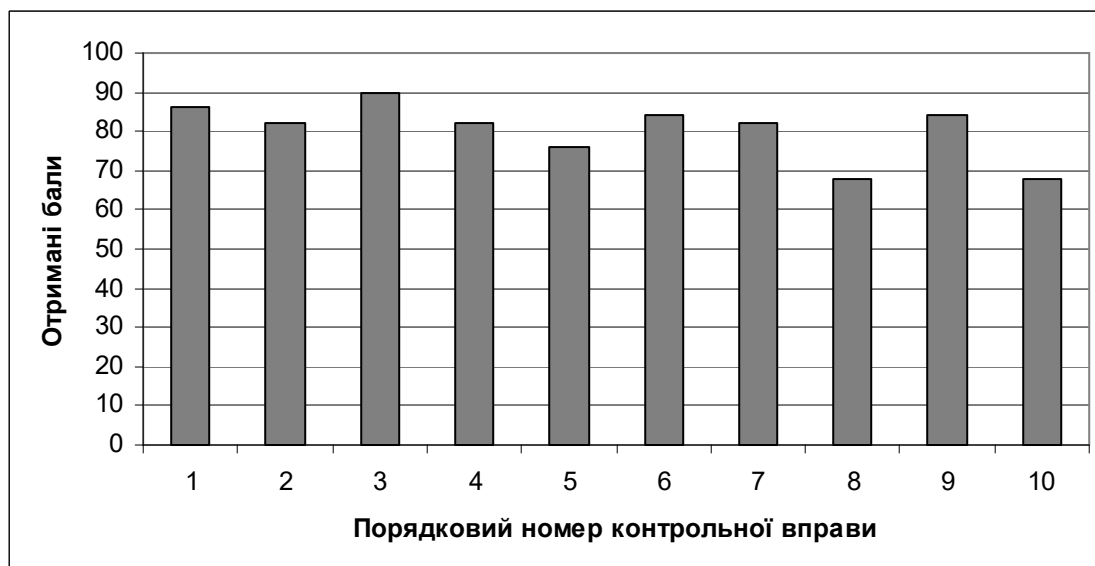


Рис. 3.4. Показники вміння плавати дітей контрольної групи на початку дослідження (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися та ковзати; 8 – вміння ковзати й працювати ногами; 9 – вміння ковзати та працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Аналізуючи отримані результати згідно з опануванням плавальними елементами контрольної групи ми бачимо, що найменший бал було одержано в процесі виконання контрольних вправ: «уміння плавати в координації» –  $68 \pm 0,15$  та «вміння ковзати і працювати ногами» –  $68 \pm 0,18$  балів, «затримка дихання в воді» –  $76 \pm 0,16$  балів.

Дещо кращі результати виконання отримано під час виконання контрольних вправ «вміння відштовхуватися й ковзати» –  $82 \pm 0,11$ , «стрибки в воду» –  $82 \pm 0,11$ , «занурення обличчя в воду» –  $82 \pm 0,22$  балів. Відповідно, після контрольних вправ «вміння ковзати та працювати руками» –  $84 \pm 0,16$  та «вміння виконувати зірочку» діти контрольної групи отримали  $84 \pm 0,17$  балів. Найвищий показник було виявлено під час контрольних вправ «страх до води» –  $86 \pm 0,22$  бали та «присідання в воді» –  $90 \pm 0,06$  балів.

Вихідний рівень дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи на початку табірної зміни також визначався за 10 вправами. Наочно вихідні

результати тестування плавальних умінь молодших школярів експериментальної групи наведені на рисунку 3.5.

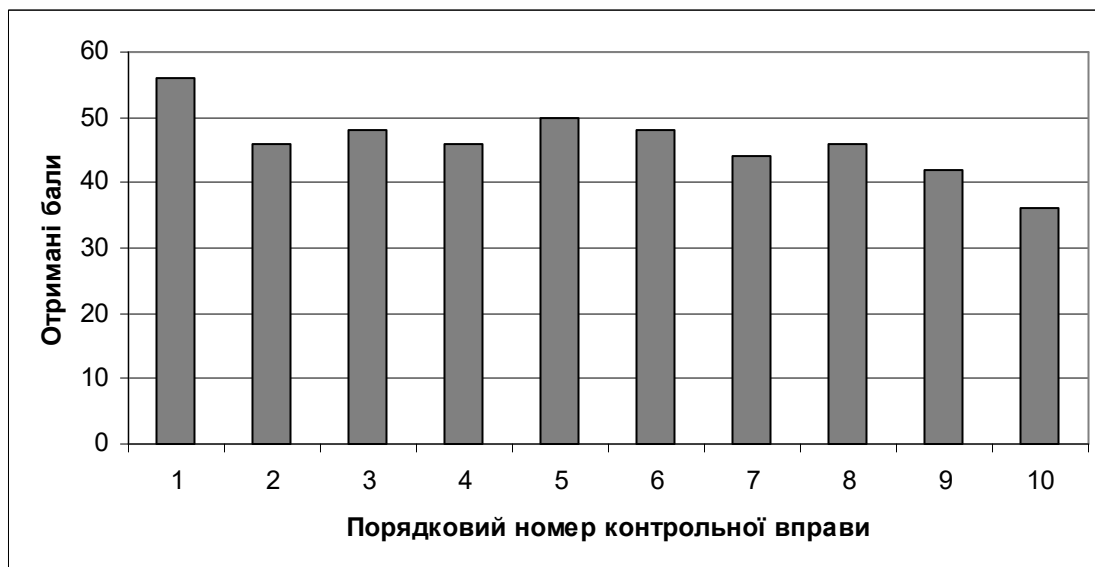


Рис. 3.5. Показники уміння плавати дітей експериментальної групи на початку дослідження (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися та ковзати; 8 – вміння ковзати й працювати ногами; 9 – вміння ковзати та працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Аналізуючи одержані результати експериментальної групи згідно з опануванням плавальними елементами ми бачимо, що найнижчий бал було одержано під час виконання контрольних вправ «уміння плавати в координації» –  $36 \pm 0,10$ , «уміння ковзати та працювати руками» –  $42 \pm 0,13$ , «уміння відштовхуватися та ковзати» –  $44 \pm 0,13$  балів.

Дещо кращі результати одержано в результаті виконання контрольних вправ «занурення обличчя в воду», «стрибки в воду» та «вміння ковзати та працювати ногами» – по  $46 \pm 0,13$  балів, «вміння виконувати «зірочку»  $48 \pm 0,16$ , «присідання в воді»  $48 \pm 0,19$ , «затримка дихання в воді» –  $50 \pm 0,15$  балів. Результати проведеного дослідження дозволили визначити, що найвищий показник уміння плавати молодших школярів експериментальної групи одержано під час виконання контрольної вправи «страх до води» –  $56 \pm 0,16$  балів.

Із метою визначення основних відмінностей між контрольною та експериментальною групами ми порівняли їх вихідні показники (рис. 3.6).

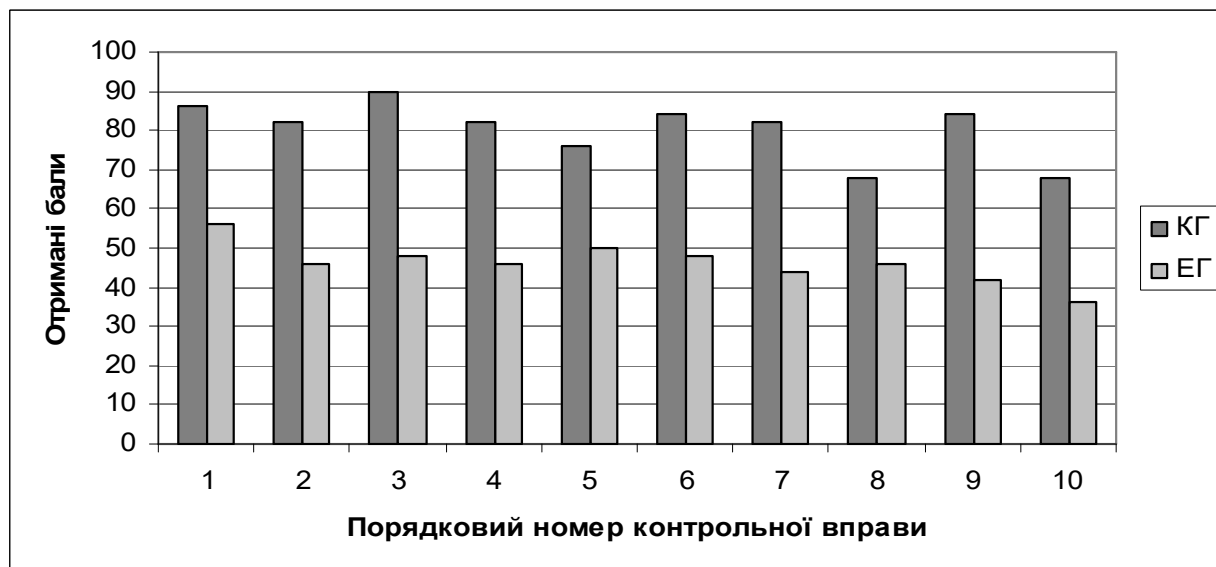


Рис 3.6. Показники вміння плавати контрольної та експериментальної групи на початку дослідження (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися та ковзати; 8 – вміння ковзати й працювати ногами; 9 – вміння ковзати та працювати руками; 10 – вміння плавати в координації*

Результати проведеного аналізу дозволяють стверджувати, що найбільша різниця між показниками вміння плавати у молодших школярів контрольної та експериментальної груп виникла під час виконання контрольних вправ «присідання в воді» –  $42 \pm 0,23$  балів та «вміння ковзати і працювати руками»  $42 \pm 0,24$  ( $p < 0,01$ ), що становить 15,7%. Найменша різниця показників вміння плавати виявлено після виконання контрольних вправ «уміння ковзати та працювати ногами» –  $22 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 8,25%; «затримка дихання в воді» –  $26 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 9,75%; «уміння плавати в координації» –  $32 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 12%.

Більша різниця показників уміння плавати було одержано під час виконання тестів «уміння відштовхуватись і ковзати» –  $38 \pm 0,20$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 14,25%; «вміння виконувати «зірочку» –  $36 \pm 0,22$ , «стрибки у воду» –  $36 \pm 0,20$ , «занурення обличчя в воду» –  $36 \pm 0,24$  балів ( $p < 0,01$ ), що у відсотковому



співвідношенні становить 13,5% та після контрольної вправи «страх до води» –  $30 \pm 0,22$  балів ( $p < 0,01$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 11,2%.

Зазначимо, що різниця між загальною кількістю балів у результаті виконання десятих тестів контрольної та експериментальної груп складає  $340 \pm 1,61$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 12,7%.

З метою визначення загального вихідного рівня сформованості навички плавати молодших школярів нами було розраховано коефіцієнт навченості дітей контрольної та експериментальної груп (за В. Беспальком) на початку зміни (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Результати показників значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку щодо уміння плавати на початку зміни**

Етап дослідження	Група	Кількість молодших школярів	Середній бал	Коефіцієнт навченості
I (початок табірної зміни)	КГ	30	26,7	0,53
	ЕГ	30	15,4	0,30

Показник коефіцієнту навченості молодших школярів контрольної групи щодо уміння плавати на початку дослідження становив 0,53, що свідчить про недостатній вихідний рівень плавальних вмінь. Значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи становив 0,30, що відповідає низькому рівню розвитку плавальних умінь. Більш наочно одержані результати представлені на рисунку 4.9.

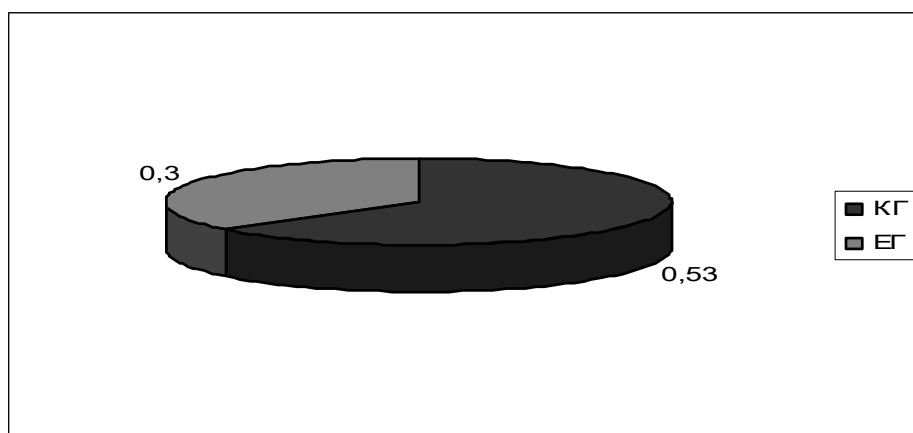


Рис. 3.7. Показники коефіцієнту навченості молодших школярів контрольної та експериментальної груп щодо уміння плавати на початку дослідження (бали)

Результати тестування плавальних умінь молодших школярів контрольної та експериментальної групи наприкінці табірної зміни наведені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Результати тестування плавальних умінь молодших школярів контрольної та експериментальної групи наприкінці табірної зміни (у балах)**

Назва контрольної вправи	КГ	ЕГ	Різниця	T	P
Страх до води	110±0,12	116±0,23	6±0,18	2.4	<0.05
Занурення обличчя в воду	116±0,19	96±0,22	20±0,22	2.3	<0.05
Присідання в воді	108±0,16	80±0,21	28±0,22	3.6	<0.01
Стрибки в воду	120±0,19	104±0,16	16±0,19	2.1	<0.05
Затримка дихання в воді	114±0,17	90±0,13	24±0,18	3.6	<0.01
Вміння виконувати «зірочку»	114±0,14	88±0,18	26±0,19	3.8	<0.01
Відштовхуватися й ковзати	118±0,15	92±0,18	26±0,20	3.7	<0.01
Вміння ковзати та працювати ногами	110±0,15	110±0,16	0±0,18	2.9	<0.01
Вміння ковзати та працювати руками	120±0,13	88±0,11	32±0,19	5.9	<0.01
Вміння плавати в координації	110±0,13	94±0,19	16±0,17	2.5	<0.05
<b>Загальна кількість балів</b>	<b>1140±0,51</b>	<b>958±0,77</b>	<b>194±1,09</b>	7.3	<0.01

Розглянемо більш детально сформованість плавальних умінь та навичок дітей, які входили до складу контрольної групи. Отримані результати засвідчили, що найменший бал було одержано в результаті виконання контрольних вправ: «присідання в воді» – 108±0,16, «вміння плавати в координації» – 110±0,13, «вміння ковзати та працювати ногами» – 110±0,15 та «страх до води» – 110±0,12 балів. Дещо кращі результати виконання одержано під час виконання контрольних вправ «затримка дихання в воді» – 114±0,17, «вміння виконувати «зірочку»» – 114±0,14 балів. Найвищий показник було виявлено після виконання контрольних вправ «занурення обличчя в воду» – 116±0,19, «вміння відштовхуватися та ковзати» – 118 ±0,15, «вміння ковзати та працювати руками» – 120±0,13 та «стрибки у воду» – 120±0,19 балів.

Наочно результати тестування плавальних умінь дітей контрольної групи наприкінці табірної зміни наведено на рисунку 3.8. Зазначимо, що сумарний показник, що визначає формування вміння плавати дітей молодшого шкільного віку контрольної групи наприкінці табірної зміни становить 1140±0,51 балів.

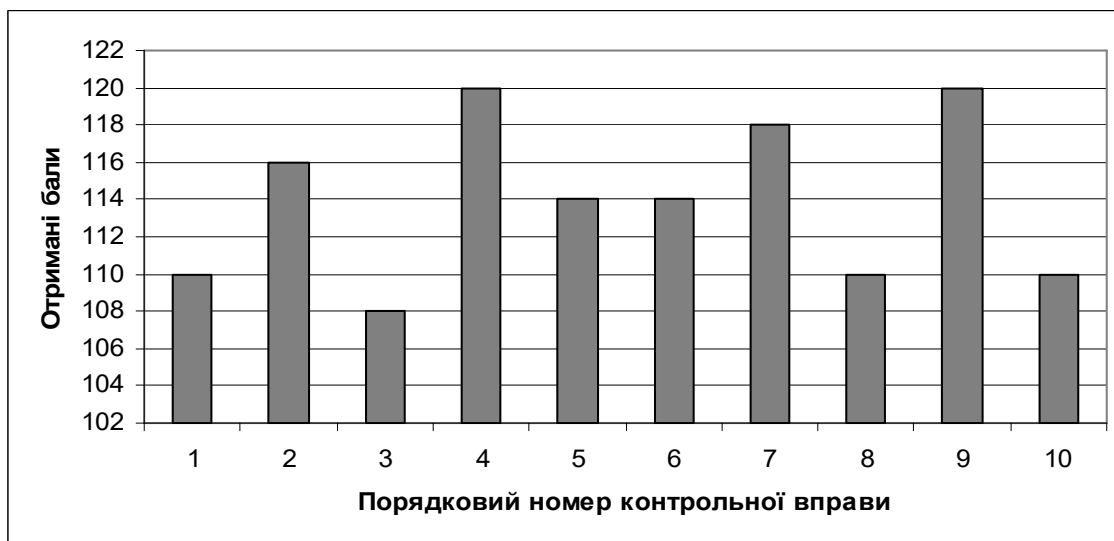


Рис. 3.8. Показники вміння плавати дітей контрольної групи в кінці табірної зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися та ковзати; 8 – вміння ковзати та працювати ногами; 9 – вміння ковзати та працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Розглянемо результати сформованості плавальних вмінь експериментальної групи за результатами 10 контрольних вправ (табл. 3.7). Одержані результати свідчать, що найнижчий бал було одержано під час виконання контрольних вправ: «присідання в воді» –  $80 \pm 0,21$ , «вміння ковзати та працювати руками» –  $88 \pm 0,11$  та «вміння виконувати «зірочку» –  $88 \pm 0,18$  балів, «затримка дихання в воді» –  $90 \pm 0,13$  балів. Дещо кращі результати виконання одержано в результаті виконання контрольних вправ «вміння відштовхуватися та ковзати» –  $92 \pm 0,18$ , «вміння плавати в координації» –  $94 \pm 0,19$ , «занурення обличчя в воду» –  $96 \pm 0,22$  та «стрибки в воду» –  $104 \pm 0,16$  балів. Найвищий показник було виявлено після виконання контрольних вправ «уміння ковзати та працювати ногами» –  $110 \pm 0,16$  та «страх до води» –  $116 \pm 0,23$  балів.

Одержані результати щодо вміння плавати дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи наприкінці табірної зміни унаочнені на рисунку 3.9. Зазначимо, що сумарний показник балів, що визначає формування вміння плавати

дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи наприкінці табірної зміни становить  $958 \pm 0,77$  балів.

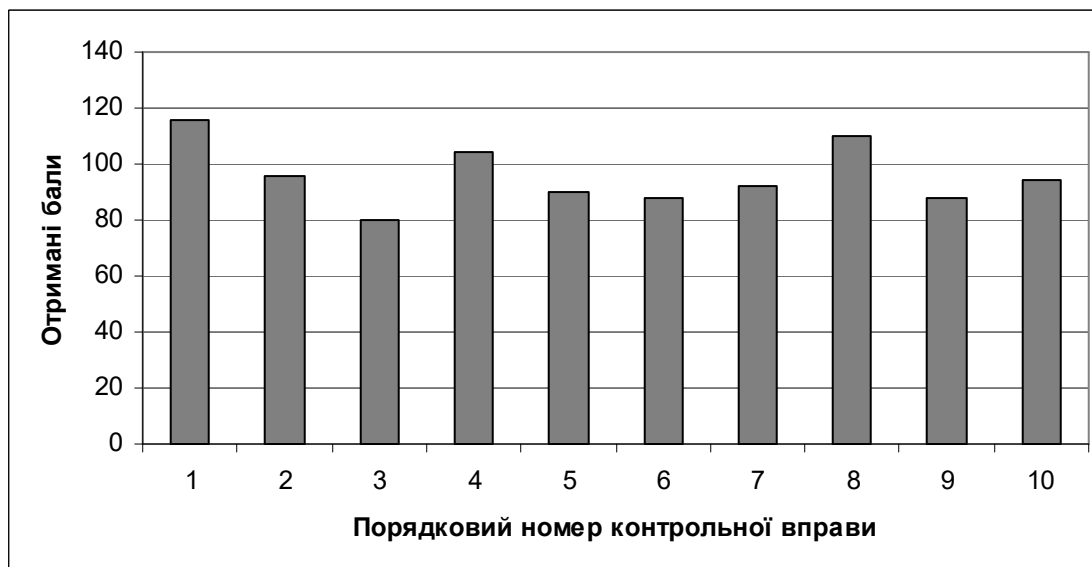


Рис. 3.9. Показники вміння плавати дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи наприкінці табірної зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися та ковзати; 8 – вміння ковзати та працювати ногами; 9 – вміння ковзати та працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

Проаналізуємо різницю в показниках контрольної та експериментальної груп (табл. 3.7, рис 3.10). Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що найбільша різниця між показниками вміння плавати у молодших школярів контрольної та експериментальної груп наприкінці табірної зміни виникла в результаті виконання контрольних вправ: «присідання у воді» –  $28 \pm 0,22$  балів ( $p < 0,05$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 10,5%, та після вправи «вміння ковзати та працювати руками» –  $32 \pm 0,19$  балів, що складає 4,2% ( $p < 0,01$ ).

Аналізуючи одержані результати щодо опанування плавальними елементами ми бачимо, що найменша різниця показників уміння плавати у відсотковому співвідношенні були одержані в результаті виконання тестів «вміння ковзати та працювати ногами» –  $0 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 0%; «страх до води» –  $6 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 2,25%; «стрибки в воду» –  $16 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 6%; «вміння плавати в координації» –  $16 \pm 0,17$  балів

( $p < 0,05$ ), що становить 6%; «занурення обличчя в воду» –  $20 \pm 0,22$  балів, що становить 7,5% ( $p < 0,05$ ). Дещо більша різниця показників уміння плавати у відсотковому співвідношенні одержано за результатами виконання тестів «вміння виконувати «зірочку» –  $26 \pm 0,19$  та «вміння відштовхуватися і ковзати» –  $26 \pm 0,20$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 9,7%.

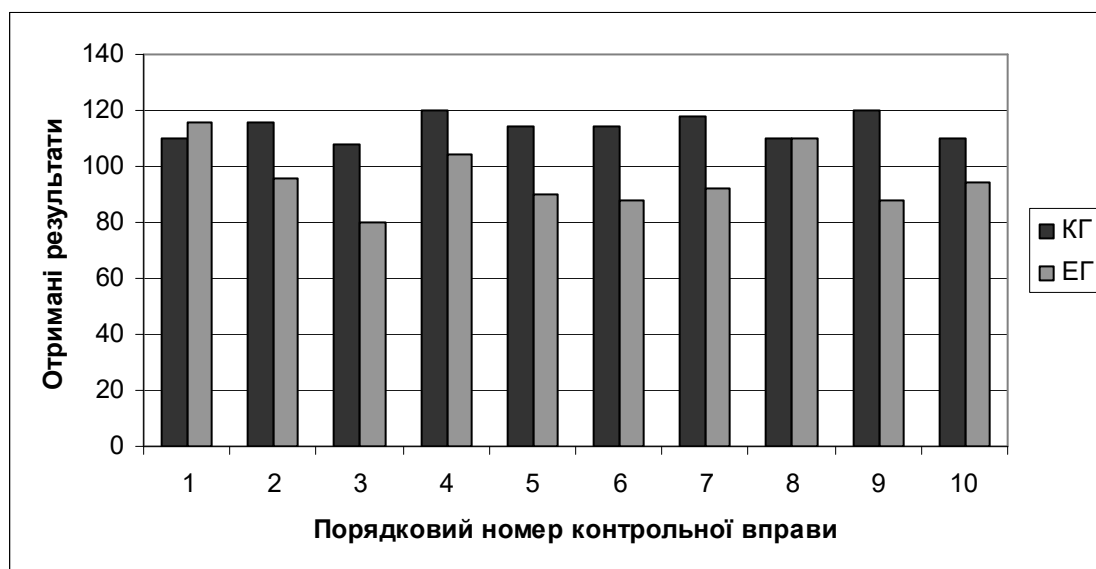


Рис. 3.10. Порівняльні показники вміння плавати дітей молодшого шкільного віку контрольної та експериментальної груп наприкінці табірної зміни (в балах)

*Примітка: 1 – страх до води; 2 – занурення обличчя в воду; 3 – присідання в воді; 4 – стрибки в воду; 5 – затримка дихання в воді; 6 – вміння виконувати «зірочку»; 7 – вміння відштовхуватися та ковзати; 8 – вміння ковзати та працювати ногами; 9 – вміння ковзати та працювати руками; 10 – вміння плавати в координації.*

З метою визначення загальної ефективності навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі нами було розраховано коефіцієнт навченості дітей (за В. Беспальком) щодо їх уміння плавати (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Результати показників значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку щодо уміння плавати наприкінці табірної зміни**

Етап дослідження	Назва групи	Кількість молодших школярів	Середній Бал	Значення коефіцієнта Навченості
II (кінець табірної зміни)	КГ	30	38	0,76
	ЕГ	30	31	0,63

Результати тестування молодших школярів контрольної та експериментальної груп наприкінці табірної зміни свідчать про високий рівень формування плавальних вмій – коефіцієнт навченості контрольної групи становить 0,76, а значення коефіцієнта навченості експериментальної групи за результатами тестування дорівнює 0,63 (рис 3.11).

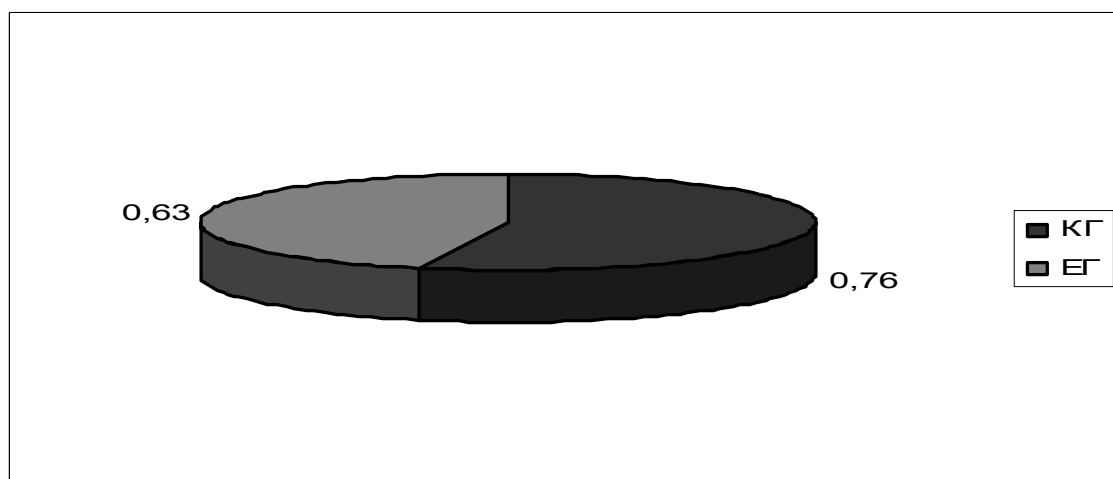


Рис. 3.11. Показники коефіцієнту навченості контрольної та експериментальної груп наприкінці дослідження

Одержані показники свідчать про достатній рівень розвитку плавальних навичок дітей контрольної та експериментальної груп. Порівняємо більш детально отримані результати контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці табірної зміни (таблиця 3.9).

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що найбільший приріст між показниками вміння плавати у молодших школярів контрольної та експериментальної групи на початку та наприкінці дослідження було одержано в результаті виконання контрольних вправ: «страх до води» – 36 балів ( $p < 0,05$ ), що у відсотковому співвідношенні становить 13,5%. Дещо більша різниця показників уміння плавати у відсотковому співвідношенні була одержана в результаті виконання тестів «занурення обличчя в воду» та «вміння ковзати та працювати руками», «вміння плавати в координації» – по 16 балів ( $p < 0,01$ ), що становить 6%. Аналіз результатів тестування контрольної та експериментальної груп показав достовірний приріст показників за всіма контрольними вправами.

**Результати контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці табірної зміни (у балах)**

Назва контрольної вправи	КГ (n=30)					ЕГ (n=30)				
	початок зміни	кінець зміни	Різниця	T	P	початок зміни	кінець зміни	різниця	T	p
Страх до води	86±0,22	110±0,12	24±0,21	3.5	<0.01	56±0,16	116±0,23	60±0,33	7.1	<0.01
Занурення обличчя в воду	82±0,22	116±0,19	34±0,25	10.2	<0.01	46±0,13	96±0,22	50±0,28	6.7	<0.01
Присідання в воді	90±0,06	108±0,16	18±0,14	3.1	<0.01	48±0,19	80±0,21	32±0,24	3.8	<0.01
Стрибки в воду	82±0,11	120±0,19	38±0,23	5.8	<0.01	46±0,13	104±0,16	58±0,29	9.2	<0.01
Затримка дихання в воді	76±0,16	114±0,17	38±0,24	5.3	<0.01	50±0,15	90±0,13	40±0,23	6.3	<0.01
Вміння виконувати «зірочку»	84±0,17	114±0,14	30±0,20	4.5	<0.01	48±0,16	88±0,18	40±0,24	5.5	<0.01
Вміння відштовхуватися та ковзати	82±0,11	118±0,15	36±0,21	6.3	<0.01	44±0,13	92±0,18	48±0,26	7.3	<0.01
Вміння ковзати та працювати ногами	62±0,18	110±0,15	42±0,24	5.8	<0.01	46±0,13	90±0,16	44±0,24	7	<0.01
Вміння ковзати та працювати руками	84±0,16	120±0,13	36±0,21	5.4	<0.01	42±0,13	88±0,11	46±0,23	9	<0.01
Вміння плавати в координації	68±0,15	110±0,12	42±0,23	7.4	<0.01	36±0,10	94±0,19	58±0,29	9.2	<0.01
Сумарний показник	802±0,57	1140±0,51	338±1,56	14.7	<0.01	462±0,66	958±0,77	476±2,20	15.6	<0.01

З метою визначення загальної ефективності навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі проаналізуємо більш детально розрахований у ході дослідження коефіцієнт навченості дітей контрольної та експериментальної груп (за В. Беспальком) щодо їх уміння плавати (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Результати показників значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку КГ та ЕГ щодо уміння плавати**

Етап дослідження	Кількість молодших школярів	Середній Бал	Значення коефіцієнта навченості	Приріст коефіцієнта навченості
I КГ (початок табірної зміни)	30	26,7	0,53	0,23
II КГ (кінець табірної зміни)		38	0,76	
I ЕГ (початок табірної зміни)	30	15,4	0,30	0,33
II ЕГ (кінець табірної зміни)		31	0,63	

Результати тестування молодших школярів контрольної групи на початку дослідження свідчили про недостатній вихідний рівень плавальних вмінь – коефіцієнт навченості становив 0,53. Результати показників значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи щодо уміння плавати за результатами тестування на початку дослідження становив 0,30, що відповідало низькому рівню розвитку плавальних умінь. Результати тестування молодших школярів контрольної та експериментальної групи наприкінці табірної зміни свідчать про середній рівень формування плавальних вмінь – коефіцієнт навченості контрольної групи становить 0,76, а значення коефіцієнта навченості експериментальної групи за результатами тестування дорівнює 0,63.

Розглянемо більш детально результати приросту коефіцієнту навченості контрольної та експериментальної груп наприкінці дослідження (рис 3.12).

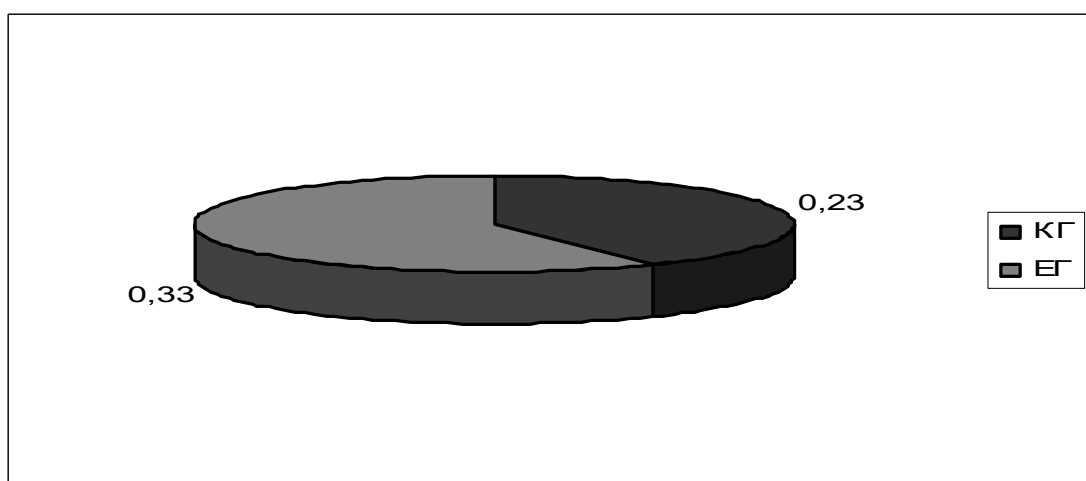


Рис. 3.12. Показники приросту коефіцієнту навченості контрольної та експериментальної груп наприкінці дослідження

Аналізуючи одержані результати приросту показників коефіцієнту навченості щодо формування плавальних умінь у кожній групі дослідження ми бачимо, що приріст коефіцієнту навченості в контрольній групі, до складу якої входили діти з достатнім та високим рівнем фізичного розвитку й фізичної підготовленості, сприятливим та задовільним рівнем емоційного стану, відсутністю страху відкритих водойм, становив 0,23 ( $p < 0,05$ ). Приріст коефіцієнту навченості в експериментальній групі, до складу якої входили діти молодшого



шкільного віку, в яких було визначено достатній та високий рівні фізичного розвитку й фізичної підготовленості, незадовільний рівень емоційного стану й наявність страху відкритих водойм, становив 0,33 ( $p < 0,05$ ), що на 0,10 більше, ніж у контрольній групі.

Отримані під час формувального етапу педагогічного експерименту результати, які свідчать про більш ефективне формування плавальних вмінь та навичок дітей експериментальної групи через зниження психоемоційного напруження та страху до водного середовища, дозволяють стверджувати про ефективність впровадженої технології прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору.

### **Висновки до третього розділу**

Теоретично обґрунтовано авторську технологію прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору у сукупності складових частин: цільового, концептуального, процесуального, змістового та критеріально-результативного блоків. Цільовий блок технології відображає мету діяльності й завдання, що її конкретизують; концептуальний блок включає передумови формування навички плавання, методологічні підходи та принципи успішної реалізації технологічного процесу; процесуальний блок окреслює алгоритм поетапної реалізації технології; змістовний блок розкриває основні форми, методи та засоби прискореного навчання плавання в умовах оздоровчого табору; критеріально-результативний блок включає компоненти та рівні сформованості навички плавання, а також окреслює підсумковий результат.

Визначено можливість використання у процесі навчання плавання народних рухливих ігор, які створюють умови для формування у дітей інтересу до національної фізичної культури і потреби самостійно займатися фізичними вправами.

Унаслідок осмислення й узагальнення даних науково-методичної літератури та проведеного дослідження нами було адаптовано українські народні ігри (з

елементами загальнорозвиваючих вправ, ходьби, бігу, стрибків) до прискореного навчання плавання молодших школярів у відкритих водоймах. Основні рухи, що лягли в зміст гри на суходолі, були замінені на початкові плавальні рухи у воді (занурення обличчя в воду; присідання в воді; стрибки в воду; вміння відштовхуватися та ковзати; вміння плавати в координації тощо).

З метою стимулювання молодших школярів до занять із плавання та заохочення досягнень кожної дитини введено акварозряди, що розглядаються нами як певна категорія, що характеризує показники вмінь дітей і надається при виконанні певних вимог (за результатами контрольних вправ).

У контексті дослідження враховано необхідність створення «ситуації успіху» як суб'єктивного психічного стану задоволення результатом власної діяльності. Створення ситуації успіху обумовлене особистісно-орієнтованим навчанням, яке сприяє подоланню психологічних бар'єрів, реалізації індивідуальних можливостей, розвитку активності та наполегливості, підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах тощо. Створення «ситуації успіху» у процесі навчання плавання відбувалося в шість кроків, а саме: подолання страху (тривоги) через дихальні вправи, відволікання тощо; надання дітям перспективи успішного результату; постійна словесна підтримка та надання чітких інструкцій; формування стійкої мотивації (розкриття значення плавання, формування належних умов занять, підтримка інтересів дитини, використання фронтальних та групових методів); постійна підтримка активності через використання ігрового методу; підвищення активності через стимулювання, а саме отримання акварозрядів.

Все вищезначене лягло в основу розробленої алгоритмізованої програми навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору, умовно поділену на три етапи відповідно до етапів формування рухового вміння. Кожен етап поділено на певні кроки алгоритму, що містять інформацію щодо організаційно-методичних дій інструктора, дій дитини та програмні результати навчання.

Аналіз одержаних результатів наприкінці педагогічного експерименту дозволив зробити висновки про ефективність впровадження авторської технології

прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. Зокрема, найбільша різниця між показниками вміння плавати у молодших школярів контрольної та експериментальної груп наприкінці табірної зміни виникла після виконання контрольних вправ: «присідання у воді» –  $28 \pm 0,22$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 10,5% та «вміння ковзати й працювати руками» –  $32 \pm 0,19$  балів, що складає 12% ( $p < 0,01$ ). Найменша різниця показників уміння плавати отримана в результаті виконання тестів «уміння ковзати та працювати ногами» –  $0 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 0%; «страх до води» –  $6 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 2,25%; «стрибки в воду» –  $16 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 6%; «вміння плавати в координації» –  $16 \pm 0,17$  балів ( $p < 0,05$ ), що становить 6%; «занурення обличчя в воду» –  $20 \pm 0,22$  балів, що становить 7,5% ( $p < 0,05$ ). Дещо вищу різницю показників вміння плавати було одержано після виконання тестів «уміння виконувати «зірочку»  $26 \pm 0,19$  та «вміння відштовхуватися й ковзати» –  $26 \pm 0,20$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 9,7%.

Аналізуючи одержані результати приросту показників коефіцієнту навченості щодо формування плавальних умінь у кожної досліджуваної групи, зазначаємо, що приріст коефіцієнту навченості в контрольній групі, до складу якої входили діти із визначеними достатнім та високим рівнем фізичного розвитку й фізичної підготовленості, сприятливий та задовільний рівні емоційного стану, відсутністю страху відкритих водойм, становив 0,23 ( $p < 0,05$ ); приріст коефіцієнту навченості експериментальної групи, до складу якої входили діти молодшого шкільного віку, у яких було визначено достатній та високий рівні фізичного розвитку й фізичної підготовленості, незадовільний рівень емоційного стану й наявність страху відкритих водойм, становив 0,33 ( $p < 0,05$ ), що на 0,10 більше, ніж у контрольній групі.

Отримані результати засвідчили позитивну динаміку рівнів сформованості плавальних умінь та навичок експериментальної групи порівняно з контрольною. Перевірка статистичної гіпотези за значенням коефіцієнту навченості та t-критерію Стьюдента підтвердила ефективність формування плавальних умінь та навичок через зниження психоемоційного напруження та подолання страху до водного

середовища, підвищення інтересу до занять з плавання внаслідок адаптації та використання українських народних ігор, що у сукупності забезпечило досягнення поставленої мети дослідження.

Основні матеріали третього розділу відображено у таких працях автора: 192, 193, 194, 195, 196, 197.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення й започатковано нове вирішення актуальної наукової проблеми, яка полягає у розробці та обґрунтуванні технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. Результати дослідження показали правомірність покладеної в його основу гіпотези, а зреалізовані мета і завдання дають підстави сформулювати такі загальні висновки:

1. На основі теоретичного аналізу стану розробленості досліджуваної проблеми в науковій літературі та освітній практиці з'ясовано, що найбільш вагомою причиною невисокої ефективності навчання плавання молодших школярів є те, що більша частина пропонованих методик опанування техніки плавання орієнтована на спеціально відібраний контингент спортивних шкіл і має спортивну спрямованість. Механічне перенесення цієї методики на процес масового навчання плавання молодших школярів не забезпечує формування належного рівня володіння навичками плавання в силу недостатнього врахування індивідуальних особливостей вікового розвитку та психоемоційного стану дітей. Встановлено відсутність єдиної та обґрунтованої думки серед фахівців щодо врахування нестандартних умов та причин, які ускладнюють процес навчання плавання, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію у відкритих водоймах.

2. Визначено основні передумови ефективного формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку у відкритих водоймах. Визначено, що рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів суттєво не впливає на перспективність початкового навчання плавання, а найбільшою перешкодою ефективного навчання плавання є психічна неготовність, зокрема, наявність у дітей страху до води та умов відкритих водойм.

3. Теоретично обґрунтовано авторську технологію прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літнього оздоровчого табору у сукупності складових частин: цільового, концептуального, процесуального, змістового та

критеріально-результативного блоків. Цільовий блок технології відображає мету діяльності й завдання, що її конкретизують; концептуальний блок включає передумови формування навички плавання, методологічні підходи та принципи успішної реалізації технологічного процесу; процесуальний блок окреслює алгоритм поетапної реалізації технології; змістовний блок розкриває основні форми, методи та засоби прискореного навчання плавання в умовах оздоровчого табору; критеріально-результативний блок включає критерії діагностування та рівні сформованості навички плавання, а також окреслює підсумковий результат.

4. Розроблено алгоритмізовану програму навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору, у якій враховано необхідність створення «ситуації успіху» як суб'єктивного психічного стану задоволення результатом власної діяльності впродовж шести кроків, а саме: подолання страху (тривоги) через дихальні вправи, відволікання тощо; надання дітям перспектив успішного результату; постійна словесна підтримка та надання чітких інструкцій; формування стійкої мотивації (розкриття значення плавання, формування належних умов занять, підтримка інтересів дитини, використання фронтальних та групових методів); постійна підтримка активності через використання ігрового методу; підвищення активності через стимулювання, а саме отримання розроблених акварозрядів («Краб», «Морська черепаха», «Рибка», «Дельфін», «Акула»).

5. Адаптовано українські народні ігри (з елементами загальнорозвиваючих вправ, ходьби, бігу, стрибків) до прискореного навчання плавання молодших школярів у відкритих водоймах. Основні рухи, що використовуються в змісті гри на суходолі, замінено на початкові плавальні рухи у воді (занурення обличчя в воду; присідання в воді; стрибки в воду; вміння відштовхуватися та ковзати; вміння плавати в координації тощо). Українські народні ігри розподілено відповідно до етапів навчання плаванню (освоєння водного середовища; навчання зануренню в воду з головою та видиху в воду; навчання ковзанню по воді; навчання роботи ногами та роботи руками; навчання плаванню в координації), що послідовно сформовані з урахуванням трьох періодів табірної зміни (організаційного, основного, підсумкового).

6. Аналіз одержаних результатів наприкінці педагогічного експерименту дозволив зробити висновки про ефективність впровадження авторської технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. Результат приросту показників коефіцієнту навченості відповідно до формування плавальних умінь в експериментальній групі, до складу якої входили діти молодшого шкільного віку з достатнім та високим рівнями фізичного розвитку й фізичної підготовленості, незадовільним рівнем емоційного стану й наявністю страху відкритих водойм, становив 0,33 ( $p < 0,05$ ); в контрольній групі, до складу якої входили діти з достатнім та високим рівнями фізичного розвитку й фізичної підготовленості, сприятливим та задовільним рівнями емоційного стану, відсутністю страху відкритих водойм, становив 0,23 ( $p < 0,05$ ), що на 0,10 менше, ніж у контрольній групі, що підтвердило ефективність формування плавальних умінь та навичок дітей експериментальної групи через зниження психоемоційного напруження та страху до водного середовища.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. Подальші наукові пошуки можуть відбуватися в площині удосконалення педагогічних умов навчання плавання молодших школярів в умовах відкритих водойм.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абсалямов Т. М., Булатова М. М., Булгакова Н. Ж., Драгунов Л. А., Колвин С. М. Плавание: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература. 2005. 496 с.
2. Абу З. А. Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в процессе начального обучения плаванию: дис. канд. по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Украинский гос. ун-т физического воспитания и спорта. Киев, 1997. 163 с.
3. Алексеева Е. М, Прохоров А. О. Психология психических состояний : *Сборник статей*. Вып. 4 / под ред. А. О. Прохорова. Казань : Центр инновационных технологий, 2002. С. 131–144.
4. Андреева О.В, Дутчак М.В, Благий О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020;2:59-66. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/223470>
5. Андросчук Н. В., Лесків А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 1998. 112 с.
6. Антонік В. І., Антонік І.П, Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Видавничий дім "Професіонал". Центр учбової літератури, 2009. с. 336
7. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручник. 2-ге вид. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2011. С.368 .
8. Арефьев В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2013. С. 256
9. Балахнічова Г. В. Технологічні аспекти формування професійних якостей вчителя фізичної культури в сучасний період. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. V. – Рівне, 2007. – С. 3–5.



10. Бартків О. С., Дурманенко Є. А. Грановський В. Г. Оздоровчо-виховна діяльність у дитячому таборі: монографія. Луцьк, 2014. 248 с.
11. Бахомент С. П., Борбич Н. В., Шевчук Н. І. Технологія організації відпочинку і оздоровлення дітей в сучасному дитячому оздоровчому закладі (теоретичний аспект) :навч.-метод. посіб. з питань оздоровлення та відпочинку дітей. Луц. пед. Луцьк, 2014. С. 283
12. Бахомент С. П., Борбич Н. В., Хомярчук А. П. Технологія організації відпочинку і оздоровлення дітей в сучасному дитячому оздоровчому закладі (практичний аспект) : навч.-метод. посіб. з питань оздоровлення та відпочинку дітей. Луц. пед. коледж. Луцьк, 2014. 71 с.
13. Безкопильний О.О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. О. Безкопильний ; Харківська державна академія фізичної культури. — Харків, 2009. — 22 с.
14. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак : Нева ; Москва : Олма-Пресс, 2002. 510 с.
15. Беспалько В. П. Опыт разработки и использование критериев качества усвоения знаний. *Советская педагогика*. 1968. № 4. С. 52–69.
16. Бехтерев В. М., Кольцовой В. А Проблемы развития и воспитания человека. Москва: Изд-во «Ин-т практ. Психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. С. 416
17. Биковська О. В. Організація відпочинку та оздоровлення дітей: концепції, технології, досвід; Державний ін-т проблем сім'ї та молоді. Київ, 2004. 208 с.
18. Блонский П. П. Психология младшего школьника. Академия педагогических и социальных наук, Московский психолого-социальный ин-т. Москва: Изд-во «Институт практической психологии». Воронеж : НПО «Модэк», 1997. С. 575
19. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва : Просвещение, 1968. 464 с.

20. Бойко В. Ф., Філь М. М. Раціональне плавання. Харків: вид-во України ; Одеса : 2-а держдрук ім. Леніна, [б. р.]. 158 с.
21. Бордовский Г. А. Извозчиков А. М. Новые технологии обучения. Вопросы терминологии. Педагогика, 1993. с 125
22. Буданова Е. А., Селиванов В. М., Долгушин А. М. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей дошкольного возраста. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2014. Т. 2. № 4 (60). С. 79-82.
23. Букреева Ю. А., Мостовая Т. Н. Особенности обучения плаванию в разновозрастных группах. *Наука-2020*. 2017. № 1 (12). С. 120-125.
24. Булатова М.М., Усачов Ю. А Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. с. 320–354.
25. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой. Москва, 2000. 92 с.
26. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптационное плавание :учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2008. 432 с.
27. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. Москва : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2002. 160 с.
28. Булгаковой Н. Ж. Плавание. Москва : Физкультура и спорт, 2001. 288 с.
29. Буркова Л. П. Технології в освіті. Рідна школа. 2002. с 95
30. Бурла О .М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. для студ. ун-тів і викл. фіз. Виховання. Сумський держ. ун-т. Суми : Видавництво СумДУ, 2006. 167 с.
31. Валлон А. Психическое развитие ребенка. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 208 с.
32. Ванджура О. М. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі. М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Тернопіль : Горлиця, 2008. 120 с.
33. Варій М. Й. Енергетична концепція психіки і психічного : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 318 с.

34. Васильев В. С. Процесс становления навыка плавания у детей 5-7 лет и обоснование методики обучения : автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 1963. 19 с.
35. Венгер А. Л., Цукерман Г. М. Психологическое обследование младших школьников. Москва : Владос, 2001. 160 с.
36. Верховинець В. М. Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Київ : Музична Україна, 2000. 343 с.
37. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. Книга для малышей и их родителей : учеб. пособие для воспитателей детских садов, учителей нач. кл., родителей. Ярославль : Гринго, 2000. 176 с.
38. Вилюнас В. К. Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1998. 288 с.
39. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2014. 428 с.
40. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. Киев: Здоров'я, 2002. 76 с.
41. Волков Л. В., Сембрат С. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди. Київ : Знання України, 2003. 32 с.
42. Волкова І. П. Педагогіка : посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавничий центр «Академія», 2002. с. 576
43. Вольчинський А. Я. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання дошкільня. Луцьк : РВВ «Вежа» : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. с.146
44. Воробйова О. В. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках та в позаурочний час. Золотоноша, 2012. с. 58
45. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. с.80

46. Гавришко С. Г., Малець О. О. Характеристика мотивів до занять фізичними вправами у молодших школярів. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія». 2018. Випуск 1 (7). С. 249-252.
47. Глазирін І.Д. Плавання. К.: Кондор, 2006. с. 502
48. Головінський. І. Г. Педагогічна психологія. Київ : Аконіт, 2003. с. 288
49. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. для студентів вищих навч. закл. / Житомирський національний агроекологічний ун-т. Житомир : Рута, 2009. с. 157
50. Гринчук В. О. Вступ до анатомії людини : навч. посібник для студентів біол. спец. вищих навч. закл. III-IV рівні акредитації. Волинський державний ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Надстир'я, 2002. с. 104.
51. Гріців Т. Г. Використання народознавчих елементів у грі у вихованні ціннісного ставлення до батьківщини у молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2018. Вип. 24 (2). С. 33-41. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_011\\_2018\\_24%282%29\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_011_2018_24%282%29_7)
52. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. Москва : ИНТОР, 1999. 541 с.
53. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1995. с. 36
54. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Академвидав, 2004. с.352
55. Довгич. О. В. Методичні рекомендації до проведення навчально-тренувальних та лікувальних занять з плавання. Київ : НУХТ, 2004. с. 91
56. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. КГПИ им. А. М. Горького. Киев, 1991. с.374

57. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів початкової школи та фізичної культури, студентів, батьків. Київ : Оріяни, 2001. с.152
58. Еремеева Л. Ф. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста : методическое пособие. Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. с. 112
59. Жук А. А. Ефективність навчання дітей молодшого шкільного віку плавання з використанням ігор у воді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт* : Збірник наукових праць. 2010. № 1 (3). с. 94-97.
60. Жук Г. О Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2011. с. 20
61. Жуков Р. С. Возрастные особенности обучения технике плавания мальчиков школьного возраста : учеб. Пособие. Кемеровский гос. ун-т Кафедра теоретической физической культуры. Кемерово, 1987. с. 55
62. Забродський М. М. Вікова психологія : навч. посіб. Тернопіль, 2005. с. 112
63. Загрекова Л. В. Теория и технология обучения. Москва: Высшая школа, 2004. 156 с.
64. Закон України «Про оздоровлення і відпочинок дітей» від 2008, № 45, ст.313. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/375-17#Text>
65. Закон України про позашкільну освіту від 2000 р, № 46, ст.393. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text>.
66. Звезда І. С. Фізіологічна характеристика плавання : метод. вказівки / уклад. І. С. Звезда ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2006. 15 с.
67. Звезда І. С., Палагнюк Т. В. Основи методики навчання і тренування в плаванні : навч. посіб. Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2010. с. 252

68. Зубалій М. Д., Ройко Т. М. Українські народні традиції фізичного виховання молоді. *Традиції української етнопедагогіки і їх використання в навчально-виховній роботі в школі*. Київ : Либідь, 1993. с. 33-35.
69. Изард К. Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург, 1999. с 464
70. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. Санкт-Петербург : Питер, 2005. с. 412
71. Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. Посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. с.172
72. Каунсилмен Д. Е. Наука о плавании. Москва : Физкультура и спорт, 1990. с. 431
73. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2015. с.21- 23.
74. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. с. 138
75. Качуровский Д. О. Актуальные проблемы плавания в Украине. *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 3. с. 41–45.
76. Кашкин А. А., Попов О. И., Смирнов В. В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт. 2008. с. 216
77. Кириленко Т. С. Психологічний аналіз описів розуміння духовності особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 2. С. 98-103. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2014\\_2\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2014_2_16) (дата звернення: 15.05.2020).
78. Кіндзірська О. Г. Як самостійно навчитися плавати : метод. вказівки. Чернівецький держ. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці, 2000. с. 20
79. Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе. Москва : Знание, 2004. с. 145.

80. Ключ О. А., Скавронський О. П. Визначення і врахування інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. *Молодий вчений*. 2017. № 1. с. 159-162.

81. Коваленко Є. І. Методика роботи в літньому оздоровчому таборі : навч. посіб. для педагогів серед. закладів освіти та позашк. закладів, викладачів і студ. вузів I-II і III-IV рівнів акредитації. Ін-т змісту і методів навчання. Київ, 1997. с. 280.

82. Кондратюк О. Б. Організація літнього відпочинку молодших школярів. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2005. с. 126

83. Коробко С. Л., Коробко О. І. Робота психолога з молодшими школярами : метод. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2008. с. 416

84. Коротаева Е. В. Ситуация успеха: психолого-педагогические механизмы и этапы организации. *Директор школы*. 2008. № 3. с. 38-44.

85. Костюк Г. С. Вікові можливості засвоєння знань молодшими школярами. *Початкова школа*. 1999. № 1. с. 21-27.

86. Косьяненко Д. А. Методика обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04. Волгоград, 2005. 24 с.

87. Кремень В. Г. Про «Дитиноцентризм», або чому освіта України потребує структурних змін. *День*. 2009. № 210 (3130). с. 16.

88. Криводуд Т. Є. Навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. для студ. пед. навч. Закладів. Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. с. 64

89. Круцевич Т. Ю., Кузьомко Л. М., Приймак С. Г., Кондратенко П. Б. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. URL: [http://zkulturamo.at.ua/load/programmy\\_po\\_fizkulture/mladshaja\\_shkola/1\\_4\\_klasi\\_zagalnoosvitnikh\\_navchalnikh\\_zakladiv/9-1-0-66](http://zkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/mladshaja_shkola/1_4_klasi_zagalnoosvitnikh_navchalnikh_zakladiv/9-1-0-66) (дата звернення: 12.08.2020).

90. Круцевич Т.Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. учебное пособие для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев, 2005. с.196.
91. Кубай І. І. Дитячі народні ігри на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 3. с. 32-33.
92. Кузнецова З. И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. *Физкультура в школе*. 2000. № 1. с. 45-97.
93. Кузьомко Л. М., Приймак С. Г., Кондратенко П. Б. Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл. URL: <http://archive.nbuv.gov.ua/portal/> (дата звернення: 12.08.2020).
94. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / В. П. Кутішенко. — 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2010. с.128
95. Лаврентьева Д. А. Влияние особенностей индивидуального профиля асимметрии на выбор структуры движений ног у воде в детей младшего школьного возраста на этапе начального обучения плаванию. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2014. № 6 (112). С. 100–103.
96. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Москва : Советский спорт, 2008. с. 208
97. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк, 1998. с.17
98. Лещак О. М. Корекція фізичного стану і соматичного здоров'я школярів в умовах літнього дитячого оздоровчого закладу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2012. с. 20.
99. Лобанова Ю. О. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей 5-6 лет различных типов телосложения : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04. Москва 2007. с. 22



100. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие : учеб. пособие. Москва : Дивизион, 2006. с. 290
101. Максименко С. Д. Індивідуальні особливості мислення дитини. Київ : Знання, 2007. с. 48
102. Максимчук Б. А Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи: дис.канд. пед. наук : 13.00.04. Вінницький держ. педагогічний ун-т ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2007.с. 225
103. Малихіна О. В. Мотивація учіння молодших школярів. Київ: Навчальна книга, 2002. с. 304
104. Маряничева Е. Г. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 1997. с.156
105. Масияускене О.В., Муравянникова Ж. Г. Ростов-на-Дону Валеология : учебное пособие для студ. образовательных учреждений среднего профессионального образования.: Феникс, 2011. С. 252
106. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. Санкт-Петербург : Лань ; Москва : ООО Изд-во «Омега-Л», 2004. с. 160
107. Меньших О. Е., Петренко Ю. О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку: монографія. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. с.176.
108. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2007. с. 252
109. Москаленко. Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія, 2-ге вид., перероб. та доп. Дніпропетровськ : Інновація, 2009.с. 344
110. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1999. с. 172

111. Мухина Е. А. Обучение плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками : дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 1999. с.137
112. Набатникова М. Я. Плавание. Пособие для вожатых и руководителей физ. воспитания в пионерских лагерях. Москва: ООО «Издательство Астрель»,1999. с.58
113. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту «Про затвердження Державного соціального стандарту оздоровлення та відпочинку дітей» від 13.08.2009 р. N 2881 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0854-09#Text>.
114. Наказний М. О. Теорія і практика проектування діяльності дитячого закладу оздоровлення та відпочинку: дис. доктора пед. наук. НАПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. К., 2011. с. 552
115. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва. Владос, 2006. с. 687
116. Нечунаев И. Плавание. Книга-тренер. Москва: Litres, 2018. с.320.
117. Никоненко О. П., Ярослав Н. С. Психологія молодшого шкільного віку: навч.-метод. посіб. Ніжинський держ. педагогічний ун-т ім. Миколи Гоголя. Ніжин, 2000. с.31
118. Нікольський А. Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.02. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2011. с. 20
119. Нісімчук А. М., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Просвіта : Пошуково-видавниче агентство «Книга пам'яті України», 2000. с. 368
120. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: Монографія К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. с. 300
121. Ображей О. Є. Дослідження вмотивованості молодших школярів до занять з плавання. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез. доп. III

Міжнарод. наук.-конф. (11–13 червня 2019 р.) / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. с. 75.

122. Ображей О. Є. Історико-соціальні аспекти та сучасний стан розвитку плавання на Херсонщині. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* : зб. тез доп. I Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (18-20 вер. 2017 р.) / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. с. 22-23.

123. Ображей О. Є. Куц О. С. Методичні особливості організації та побудови занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку. *Магістерські студії*. Альманах. Вип. 14. Херсон : ХДУ, 2014. с. 121.

124. Ображей О. Є. Організаційно методичні особливості побудови занять оздоровчим плаванням молодших школярів. *Актуальні проблеми юнацького спорту* : зб. наук. праць за матеріалами XI Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 25-26 вересня 2014 р.) / відп. ред. Ю. А. Грабовський. Херсон : Вид-во ХДУ, 2014. С. 55-58.

125. Ображей О. Є. Особливості навчання плаванню дітей в умовах літнього оздоровчого табору. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень* : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів (16-17 травня 2017 р.) : у 3-х т. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Т. 2. с. 117.

126. Ображей О. Є. Особливості навчання плавання на відкритих водоймах. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. наук. праць X міжн. Інтернет наук.-метод. конф. Вип. 10 [(Харків, 24-25 березня 2016 р.)]. Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2016. с. 391-394.

127. Ображей О. Є. Психологічна готовність дітей молодшого шкільного віку до навчання плаванню. *Фізична активність і якість життя людини*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (22-24 трав. 2018 р.). Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. С. 52.

128. Ображей О. Є. Умови безпечного відпочинку на відкритих водоймах у літній період. *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації*

: зб. наук. праць за матеріалами VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 1-2 жовтня 2015 р.) / відп. ред. С. С. Возний. Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. С. 173-175.

129. Ображей О. Є. Фізичний розвиток як фактор успішного навчання плаванню. *Актуальні проблеми юнацького спорту* : матеріали XII Міжнародній науково-практичної конференції (26-27 вересня 2017 року). Херсон : Херсонський державний університет, 2017. С. 62.

130. Ображей О. Є. Характеристика програм фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі. *Фізична активність і якість життя людини* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (14-16 червня 2017 р.). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. С. 55.

131. Ображей О. Є., Кольцова О. С. Передумови формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору. *Наукові дослідження, відкриття та розвиток технологій в сучасній науці* : зб. тез. доп. II науково-практичній конференції (м. Харків, 17-18 квітня 2020 р.). Херсон : Видавництво «Гельветика», 2020. С. 143-147.

132. Ображей О. Є., Кольцова О. С. Фізична підготовленість молодших школярів як фактор успішного навчання плаванню. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові / під заг. ред. Сіренко Р. Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 99 с.

133. Ображей О. Є., Кольцова О. С., Малярєнко І. В. Психологічний комфорт молодших школярів як один із чинників успішного навчання плаванню. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи* : зб. статей I Міжнарод. наук-конф. (4-5 квітня 2019 р.) / уклад. : Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 142 с.

134. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 320 с.

135. Олексюк О. Є. Педагогічна технологія «Створення ситуації успіху» (за Белкіним). *Освітні технології* : навч.-метод. посіб. Київ : А. С. К., 2001. с. 197-214.
136. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания. Киев: Здоров'я. 1981. с.192
137. Онопрієнко О. Засоби народної фізичної культури та теоретико-методичні основи їх педагогічної класифікації. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2011. Випуск 36. с. 218–223.
138. Осика О. В. Психологічні особливості мотивації моральної поведінки молодших школярів: монографія. АПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Слов'ян. держ. пед. ун-т. Слов'янськ, 2009. с.198.
139. Отравенко О. В., Полтавський А. П. Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи : навч.-метод. посіб. Луганськ: ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2010. с. 287
140. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: Кондор, 2015. с. 469
141. Паравян Г. А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью. *Плавание: Сборник статей*. Москва. Физкультура и спорт, 1980. Вып. 2. С. 25–28.
142. Петрова Н., Баранов В. Плавание: начальное обучение с видеокурсом : практическое пособие. Москва : Человек, 2013. с. 149.
143. Пехота О. М. Нові освітні технології. К.: Київ, 2003. с. 256
144. Пижов В. В. Ігнорування в Україні масового навчання вмінню плавати: причини і наслідки. *Наукові записки*. Української академії друкарства. 2012. № 1. С. 190-193. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz\\_2012\\_1\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_2012_1_29) (дата звернення: 22.08.2020).
145. Питюков В. Ю. Основы педагогической технологии : учеб.-метод. пособие. 3-е изд., испр. и доп. Москва : Изд-во «Гном и Д», 2001. с.192
146. Платонов В. П. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. с. 495

147. Погребной А. И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 1997. с. 419

148. Полатайко Ю. О. Плавання : Навчально-методичий посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Прикарпатський університет ім. В.Стефаника. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2004. с. 270

149. Положення про позашкільний навчальний заклад від 26 січня 1994 р. N 45 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/45-94-%D0%BF#Text>.

150. Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів» від 6 травня 2001 р. N 433. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/433-2001-%D0%BF#Text>

151. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення державної атестації дитячих закладів оздоровлення та відпочинку і присвоєння їм відповідних категорій» від 28 квітня 2009 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/426-2009-%D0%BF#Text>

152. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку» від 28 квітня 2009 р. N 422 Київ. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/422-2009-%D0%BF#Text>

153. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців. Львів, 1995. с. 254

154. Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко О. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія, практика. Дрогобич : Вимір, 1999. С. 449

155. Приходько О. Ю. Дитяча психологія: нариси становлення та розвитку : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Київ : Міленіум, 2004. 102 с.

156. Раевский Д. А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Малаховка, 2011. С. 23

157. Романовська Л. І., Подкоритова Л. О. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник. Львів : Новий Світ-2000, 2011.с.452

158. Савченко М. І., Ковальова Ю. Плавання на відкритих водоймах : навч.-метод. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2005. с. 412.
159. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2005. 202 с.
160. Семизоров Є. О. Обучение детей плаванию на этапе базовой подготовки (начальной спортивной специализации) : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04. Тула, 2009. С.23
161. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2012. с. 376
162. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. с. 440
163. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2006. с. 350
164. Скалій О. В. Азбука плавання : навч. посіб. Тернопіль, 2003. с. 102
165. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ : Каравела, 2012. С.400.
166. Соколовский В.С., Романова Н. А, Владова В. С., Бондарев И. И. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. методические рекомендации для студ. 4 курса мед. Факультета. Одесский ГМУ. Одесса : Одесский ГМУ, 2001. С.80
167. Соя М. Б. Педагогіка дитячого оздоровчого табору : метод. рекомендації. АПН України, Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 1997. С. 60
168. Стародубцева И. В., Ефимчук, А. С., Криволуцкая Т.И. Организация работы в летнем детском оздоровительном комплексе «Алсу». Практична психологія та соціальна робота. 2005. No 6. С. 2036 ; No 7. С. 34–44.
169. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М., Махов В. Я. Основи теорії і методики викладання спортивних і рухливих ігор : навч.-метод. посіб. для студ.

пед. ВУЗів зі спец. «Фізичне виховання». Національний педагогічний ун-т ім.

М. П. Драгоманова. Київ, 2003. с. 213.

170. Томчук С. М. Динаміка негативних психічних станів у молодших школярів та шляхи їх трансформації. *Психологія та суспільство*. 2005. № 3. С. 101-108.

171. Троценко Т. Ю. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2012. с. 126

172. Філатова З. І. Навчання плавання студентів спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ВНЗ на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 479-482. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/Nchnpu\_015\_2017\_3K\_140.pdf

173. Фролов В. В. Роль двигательной памяти в формировании технических навыков плавания у школьников: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Ярославль, 2009. с.199

174. Хіміч І. Ю., Качалов О. Ю., Черевичко О. Г Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок у процесі навчання плаванню : метод. рекомендації до вивч. дисципліни для студентів навч. від-ня плавання. Нац. техн. ун-т України «Київ. політехн. ін-т». Київ : НТУУ «КПІ», 2012. С. 69

175. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. С. 406

176. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія. Луцьк : Надстир'я, 2000. С. 376

177. Чебикін О. Я. Структура, зміст та особливості емоційної регуляції пізнавальної діяльності школярів. *Психологія і суспільство*. 2016. № 4. С. 76-88.

178. Чернов В. М. Основи техніки плавання. Львів, 1997. с. 183

179. Чошанов М. А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения. Москва : Народное образование, 2005. С. 157



180. Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. ДВНЗ "Прикарпатський НУ ім. В. Стефаника". Івано-Франківськ, 2011.с. 22
181. Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях. *Педагогічні науки*: Зб. наук. праць. Вип. LXVIII. Херсон : ХДУ, 2015. С. 134-138.
182. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2008. С. 272
183. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2002. С. 248
184. Шлячков Р. Н. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста (кроль на груди; кроль на спине) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тамбов, 2006. С. 24
185. Шмарева Е. А. Развитие творческой личности на занятиях оздоровительным плаванием. *Одаренность в сфере спортивной и экстремальной деятельности* : материалы Первой международной науч.-практ. конф. Москва : РГУФКСиТ, 2009. С. 73-76.
186. Шмерко О. В. Обучение детей 5-7 лет плаванию с введением элементов синхронного плавания в малогабаритных бассейнах : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2006. 22 с.
187. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2008. С. 232
188. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2003. С. 560.
189. Янгирова В. М. Подготовка учителя к диагностике развития младшего школьника. Московский педагогический гос. ун-т. Москва : Прометей, 2000. с. 220
190. Ярослав Н. С., Никоненко О. П. Психологія молодшого школяра / Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2005. с. 166

191. Bird C. E Organizing your practices: a new swimming manual. 1988. 415 p.
192. Obrazhey O. Consideration of the Somatotype in the Development of Primary Teaching Swimming Methods of Children. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. № 4 (40). P. 29-34. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-04-29-34>
193. Obrazhey O. Historical and social aspects of the development of swimming in Kherson region. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 3 (39). P. 93-97. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-93-97>
194. Obrazhey O. Overcoming the Fear of Water at the Initial Stage of Learning to Swim. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 1 (37). P. 66-71. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-01-66-71>
195. Obrazhey O. Peculiarities of Formation Swimming Training Process of Junior Schoolchildren in a Summer Camp. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. № 3 (43). P. 56-62. URL : <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-56-62> (дата звернення: 22.04.2020).
196. Obrazhey O. (2020). Technology of designing accelerated swimming lessons for junior schoolchildren in summer health camps. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. № 7 (127), P. 140-145. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).27).
197. Obrazhey O. Adaptation of folk games to accelerated swimming training of junior schoolchildren in outdoor swimming pools or reservoirs. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020; № 6 (3): P. 19-32. eISSN 2450-6605. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.03.002><https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.03.002> <https://zenodo.org/record/403745>.
198. Sparker D. *Swimming for all*. London, 2000. 109 p.
199. Structure of Initial Teaching Swimming Process of Primary School-Age Children at a Summer Health Camp / Obrazhei O., Maliarenko I., Koltsova O.,

- Kedrovskiy B. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2020. № 1 (49). P. 90-95. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-90-95>
200. Skalski D., Ratownictwo wodne – podstawowe przepisy i pierwsza pomoc przedlekarska, CSJMINP „Ratownik” Skarszewy 2001.
201. Skalski D., Przybylski S., Edukacja ratowników wodnych i ich miejsca pracy, Skarszewy 2014.
202. Thomas D. G. Teaching swimming: steps to success. Champaign, 1989. 154 p.
203. Vincen W., Vickers B. Swimming. New York, 1999. 115 p.
204. Wicrham G. Swimming to win Melbourne, 2000. 90 p.
205. Welcome to the swim smooth Guru (2018). Retrieved from : <https://www.swimsmooth.guru/home/>
206. Welcome to Swim-Trainer.com (2018). Retrieved from : <http://www.swim-trainer.com/index.php/lang-ru/home.html>.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА, ЩО ВІДОБРАЖАЮТЬ ОСНОВНІ  
НАУКОВІ РЕЗУЛЬТАТИ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у наукових фахових виданнях України та у виданнях,  
що входять до міжнародних наукометричних баз*

1. Obrazhey O. Historical and social aspects of the development of swimming in Kherson region. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 3 (39). P. 93-97. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-93-97> .

2. Obrazhey O. Overcoming the Fear of Water at the Initial Stage of Learning to Swim. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 1 (37). P. 66-71. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-01-66-71>.

3. Obrazhey O. Consideration of the Somatotype in the Development of Primary Teaching Swimming Methods of Children. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. № 4 (40). P. 29-34. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-04-29-34>.

4. Obrazhey O. Peculiarities of Formation Swimming Training Process of Junior Schoolchildren in a Summer Camp. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2018. № 3 (43). P. 56-62. URL : <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-56-62>.

5. Structure of Initial Teaching Swimming Process of Primary School-Age Children at a Summer Health Camp / Obrazhei O., Maliarenko I., Koltsova O., Kedrovskiy B. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2020 No 1 (49). P. 90-95. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-90-95>.

*Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і виновок. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо написання висновків та оформлення публікації.*

6. Ображей, О. Є. Технологія проектування прискореного навчання плаванню молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. *Науковий*

*часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.*

*Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(127), 140-145. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).27).*

7. Obrazhey O. Adaptation of folk games to accelerated swimming training of junior schoolchildren in outdoor swimming pools or reservoirs. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020; № 6 (3): P. 19-32. eISSN 2450-6605. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.03.002><https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2020.06.03.002> <https://zenodo.org/record/403745>.

***Опубліковані праці, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

8. Ображей О. Є., Куц О.С. Методичні особливості організації та побудови занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку. *Магістерські студії*. Альманах. Вип. 14. Херсон : ХДУ, 2014. С. 121. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні основних положень дослідження й аналізі його результатів. Внесок співавтора полягає у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

9. Ображей О. Є., Маляренко І. В. Організаційно методичні особливості побудови занять оздоровчим плаванням молодших школярів. *Актуальні проблеми юнацького спорту* : зб. наук. праць за матеріалами XI Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 25-26 вересня 2014 р.) / відп. ред. Ю. А. Грабовський. Херсон : Вид-во ХДУ, 2014. С. 55-58. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні основних положень дослідження й аналізі його результатів. Внесок співавтора полягає у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

10. Ображей О. Є. Умови безпечного відпочинку на відкритих водоймах у літній період. *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації* : зб. наук. праць за матеріалами VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 1-2 жовтня 2015 р.) / відп. ред. С. С. Возний. Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. С. 173-175.

11. Ображей О. Є. Особливості навчання плавання на відкритих водоймах. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. наук. праць X міжн. Інтернет наук.-метод. конф. Вип. 10 [(Харків, 24-25 березня 2016

р.)] / [за заг. ред. В. П. Бізіна]. Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 391-394.

12. Ображей О. Є. Історико-соціальні аспекти та сучасний стан розвитку плавання на Херсонщині. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* : зб. тез доп. I Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (18-20 вер. 2017 р.) / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. С. 22-23.

13. Ображей О. Є. Особливості навчання плаванню дітей в умовах літнього оздоровчого табору. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень* : матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів (16-17 травня 2017 р.) : у 3-х т. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Т. 2. С. 117.

14. Ображей О. Є. Фізичний розвиток як фактор успішного навчання плаванню. *Актуальні проблеми юнацького спорту* : матеріали XII Міжнародній науково-практичної конференції (26-27 вересня 2017 року). Херсон : Херсонський державний університет, 2017. С. 62.

15. Ображей О. Є. Характеристика програм фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі. *Фізична активність і якість життя людини* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (14-16 червня 2017 р.). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. С. 55.

16. Ображей О. Є. Психологічна готовність дітей молодшого шкільного віку до навчання плаванню. *Фізична активність і якість життя людини* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (22-24 трав. 2018 р.). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. С. 52.

17. Ображей О. Є. Дослідження вмотивованості молодших школярів до занять з плавання. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез. доп. III Міжнарод. наук.-конф. (11–13 червня 2019 р.) / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. С. 75.

18. Ображей О. Є., Кольцова О. С., Маляренко І. В. Психологічний комфорт молодших школярів як один із чинників успішного навчання плаванню. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи* : зб. статей I Міжнарод. наук-

конф. (4-5 квітня 2019 р.) / уклад. : Я. Б. Зоря. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 142 с. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

19. Ображей О. Є., Кольцова О. С., Маляренко І. В. Вплив занять з плавання на психологічний стан молодших школярів. Фізична активність і якість життя людини : матеріали IV Міжнародній науково-практичній Інтернет-конференції (10 червня 2020 р.). Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 53. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні основних положень дослідження й аналізі його результатів. Внесок співавторів полягає у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

20. Ображей О. Є., Кольцова О. С. Передумови формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору. *Наукові дослідження, відкриття та розвиток технологій в сучасній науці* : зб. тез. доп. II науково-практичній конференції (м. Харків, 17-18 квітня 2020 р.). Херсон : Видавництво «Гельветика», 2020. С. 143-147. *Внесок здобувача полягає у зборі емпіричних даних, їх статистичній обробці, інтерпретації результатів, підготовці публікації до друку.*

21. Ображей О. Є., Кольцова О. С. Фізична підготовленість молодших школярів як фактор успішного навчання плаванню. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові / під заг. ред. Сіренко Р. Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 99 с. *Внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, узагальненні матеріалу і формулюванні висновків.*

### ***Праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

22. Пляжні пригоди або як граючись навчитись плавати : навчальний курикулум для учнів молодшого шкільного віку / упорядк. О. Є. Ображей, О. С. Кольцова. Луцьк, 2020. 74 с.

## Апробація результатів дослідження

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару	Місце та дата проведення	Форма участі
1	XI Всеукраїнська науково-практична конференція <i>«Актуальні проблеми юнацького спорту»</i> .	м. Херсон, вересень 2014 р.	Доповідь та публікація
2	Всеукраїнська науково-практична конференція <i>«Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації»</i>	м. Херсон, жовтень 2015 р.	Публікація
3	X Міжнародна науково-практична інтернет-конференція <i>«Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств»</i>	м. Харків, березень 2016 р.	Публікація
4	I Міжнародний науковий конгрес істориків фізичної культури <i>«Історія фізичної культури і спорту народів Європи»</i>	м. Луцьк, вересень 2017 р.	Доповідь та публікація
5	IX Міжнародна науково-практична конференція студентів і аспірантів <i>«Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень»</i>	м. Луцьк, травень 2017 р.	Публікація
6	XII Міжнародна науково-практична конференція <i>«Актуальні проблеми юнацького спорту»</i>	м. Херсон, вересень 2017 р.	Доповідь та публікація
7	I Міжнародна науково-практична конференція <i>«Фізична активність і якість життя людини»</i>	м. Луцьк червень 2017 р.	Доповідь та публікація
8	II Міжнародна науково-практична конференція <i>«Фізична активність і якість життя людини»</i>	м. Луцьк, травень 2018 р.	Доповідь та публікація
9	III Міжнародна науково-практична конференція <i>«Фізична активність і якість життя людини»</i>	м. Луцьк, червень 2019 р	Доповідь та публікація
10	I Міжнародна науково-практична конференція <i>«Фізична культура і спорт: досвід та перспективи»</i>	м. Чернівці, квітень 2019 р.	Доповідь та публікація
11	IV Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція <i>«Фізична активність і якість життя людини»</i>	м. Луцьк, червень 2020 р.	Публікація



12	II науково-практична конференція «Наукові дослідження, відкриття та розвиток технологій в сучасній науці»	м. Харків, квітень 2020 р.	Публікація
13	VIII Всеукраїнської науково-практична конференція «Проблеми формування здорового способу життя молоді», присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові	м. Львів, травень 2020 р.	Публікація

## Додаток В

**Анкета для опитування фахівців з плавання**

Шановний колего! Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки проводить анкетування з метою виявлення «основних» фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку для успішного прискореного навчання плавання в умовах оздоровчого табору. Просимо вас відповісти на ряд запитань та проранжувати запропоновані фізичні якості в порядку значимості (1, 2, 3 і т.д.).

1.Прізвище , ім'я, по-батькові .....

2.Спортивне, тренерське звання .....

3.Стаж роботи.....

№	Назва фізичної якості	Ранговий номер
1	Сила	
2	Витривалість	
3	Швидкість	
4	Спритність	
5	Гнучкість	

Дякуємо за співпрацю!

## Додаток Г

## Індивідуальна картка плавця

Прізвище, ім'я .....

Дата та рік народження.....

№	Показники	Показники, що входять до змісту	Отримані дані
1	Антропометричні показники фізичного розвитку	Довжина тіла, см	
		Маса тіла, кг	
		Обвід грудної клітки, см	
		Індекс фізичного розвитку (за Дубогай), ум.од.	
2	Функціональний стан	ЖЄЛ, см <sup>3</sup>	
		ЧСС у спокої, уд/хв.	
		АТ <sub>(систолю.)</sub> , мм.рт.ст.	
		АТ <sub>(діастол.)</sub> , мм.рт.ст.	
		Проба Штанге, с	
		Проба Генче, с	
3	Показники фізичної підготовленості	Спритність (Човниковий біг 4*9, с)	
		Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину, см)	
		Гнучкість (викрут з гімнастичною палицею, мм)	



**8. Якщо були заняття з плавання, то де саме проводилися?**

- А) басейн відкритий                      Б) природні водойми (річка, озеро, море)

**9. Чи подобались заняття з плавання у дитячому таборі вам?**

- А) Так                                      Б) Ні

**10. Чи був негативний досвід навчання плавання?**

- А) Так                                      Б) Ні

**11. Назвіть причини негативного досвіду навчання плавання:**

- А) ситуація пов'язана з перекиненням човна.  
Б) невдале використання допоміжних засобів, таких, як надувний жилет, плавальні дошки та м'ячі, нарукавники, нудли та інші засоби.  
Г) свій варіант \_\_\_\_\_

**12. Назвіть причини, які заважали вам навчатися плавати у відкритій водоймі?**

- А) відсутність можливості надійно зафіксуватися  
Б) дискомфортні погодні умови  
В) незручне дно для входу у воду босоніж  
Г) страх підводних мешканців  
Д) непрозорість води  
Ж) страх глибини  
З) попередній негативний досвід  
З) свій варіант \_\_\_\_\_

**Вдячні вам за участь у анкетуванні!**

## Додаток Е

Таблиця Е.1

## Результати фізичної підготовленості молодших школярів 7-10 років. І зміна (n=115)

Показники фізичної підготовленості	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P <sup>-</sup>
Спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с)	7	Х	7	14,7	12,4	13,6	0,28	>0.05
		Д	12	14,8	13,2	13,8	0,16	
	8	х	17	14,4	12,6	13,4	0,13	>0.05
		д	16	14,6	12,3	13,5	0,18	
	9	х	23	13,7	11,7	12,5	0,10	<0.05
		д	19	14,7	11,6	12,9	0,18	
	10	х	14	13,8	11,9	12,4	0,15	>0.05
		д	7	13,3	11,6	12,5	0,30	
Швидкісно-силові якості (стрибок з місця в довжину, см)	7	х	7	114	94	101,2	2,69	<0.05
		д	12	110	83	94,4	2,52	
	8	х	17	126	85	103,1	2,34	>0.05
		д	16	112	90	101,3	2,08	
	9	х	23	119	100	108,1	1,10	>0.05
		д	19	114	96	104,8	1,27	
	10	х	14	125	98	110,5	1,92	>0.05
		д	7	117	93	107,3	3,46	
Гнучкість (викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею, мм)	7	х	7	648	420	579,1	31,2	<0.05
		д	12	653	404	548,1	23,9	
	8	х	17	640	430	553,0	17,6	>0.05
		д	16	650	450	521,3	16,4	
	9	х	23	600	440	533,7	11,5	>0.05
		д	19	654	409	525,1	17,2	
	10	х	14	601	435	537,4	14,4	>0.05
		д	7	562	430	488,3	19,3	

**Колірний профіль емоцій у дітей молодшого шкільного віку на фоновому рівні,%**

**І зміна( n=115)**

Емоції	Вік	Стать	N	Колір							
				Сірий	Синій	Зелений	Червоний	жовтий	Фіолетовий	коричневий	чорний
Радість	7	х	7	3,03	3,85	12,04	49,25	20,52	6,25	6,82	1,62
		д	12	3,69	5,81	13,62	56,81	23,69	10,60	6,09	2,00
	8	х	17	3,01	5,03	12,08	55,19	15,57	7,31	8,12	2,04
		д	16	2,84	4,76	11,76	59,61	21,00	8,56	5,39	1,92
	9	х	23	3,06	5,04	10,28	60,05	18,34	10,98	8,54	2,58
		д	19	2,45	7,43	12,39	61,92	20,75	6,52	7,26	2,17
	10	х	14	1,56	2,39	14,02	56,12	14,29	10,27	12,02	1,56
		д	7	1,48	2,00	13,57	58,23	20,64	8,53	9,56	1,48
Тривожність	7	х	7	23,08	7,53	6,02	13,57	11,07	6,31	6,05	36,28
		д	12	12,56	5,34	4,08	16,08	12,64	4,86	5,26	45,13
	8	х	17	13,68	6,27	7,52	14,89	13,54	5,27	5,32	48,62
		д	16	15,27	10,36	6,83	15,26	14,09	6,46	4,04	52,03
	9	х	23	15,09	12,03	5,36	12,47	13,68	7,03	4,63	50,85
		д	19	14,36	11,82	6,93	14,20	12,73	6,28	6,21	52,34
	10	х	14	12,62	11,03	8,04	14,58	12,69	6,33	2,28	49,67
		д	7	11,28	12,41	7,36	13,94	13,48	5,12	4,36	53,02
Втома	7	х	7	49,85	6,25	3,28	3,06	1,48	11,13	19,54	22,00
		д	12	52,03	7,28	5,03	2,41	2,67	8,36	22,07	20,38
	8	х	17	51,12	5,87	4,12	3,51	2,33	12,54	19,63	21,09
		д	16	48,95	4,45	3,56	2,98	2,15	11,19	20,85	22,17
	9	х	23	53,36	6,28	6,35	2,64	2,48	12,03	18,93	26,31
		д	19	51,27	3,75	6,84	3,08	3,20	12,92	22,00	24,73
	10	х	14	43,28	4,80	4,28,	1,89	1,55	6,39	21,06	32,05
		д	7	52,07	2,59	2,67	3,05	1,63	8,25	18,54	28,54

## Додаток Ж

Таблиця Ж.1

## Порівняльна характеристика фізичного розвитку молодших школярів 7-10 років. II зміна (n=127)

Показники фізичного розвитку	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P
Довжина тіла, см	7	х	10	136,4	117	124,78	1,50	> 0,05
		д	17	129	116,4	122,7	0,82	
	8	х	27	142	119	129,4	1,08	> 0,05
		д	15	138	114	129,2	1,73	
	9	х	12	140	125	135,5	1,20	> 0,05
		д	20	141	126	133,1	1,12	
	10	х	10	138,9	129	133,6	0,91	> 0,05
		д	16	144	123,4	131,2	1,42	
Маса тіла, кг	7	х	10	31	21	24,8	0,84	> 0,05
		д	17	25	17	21,5	0,64	
	8	х	27	38	19	27,3	0,92	< 0,05
		д	15	32,1	20	27,4	1,01	
	9	х	12	41	24	32,8	1,35	> 0,05
		д	20	41	25	30,6	1,00	
	10	х	10	35,2	25,8	30,0	0,79	> 0,05
		д	16	40	21,4	29,5	1,34	
Обвід грудної клітки, см(у спокою)	7	х	10	62,4	58	60,6	0,44	< 0,05
		д	17	65,9	54	60,9	0,98	
	8	х	27	70	57	63,4	0,70	> 0,05
		д	15	66	57	62,1	0,72	
	9	х	12	71,2	55	64,8	1,49	< 0,05
		д	20	70	56	62,5	0,88	
	10	х	10	69,3	61	64,6	0,77	> 0,05
		д	16	74	57,3	64,0	1,17	



## Функціональний стан молодших школярів 7-10 років. II зміна (n=127)

Показники функціонального стану	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P
ЖЄЛ, см <sup>3</sup>	7	х	10	1600	1100	1277	48,4	> 0,05
		д	17	1550	1000	1291	2,04	
	8	х	27	1550	1120	1327,4	21,4	> 0,05
		д	15	1570	1100	1300	29,4	
	9	х	12	2100	1500	1638	44,32	> 0,05
		д	20	1760	1300	1582,5	27,7	
	10	х	10	1850	1500	1610	1,79	> 0,05
		д	16	1800	1300	1536,6	33,7	
ЧСС, у спокої уд/хв.	7	х	10	118	78	94,1	3,98	>0,05
		д	17	112	81	97,5	0,99	
	8	х	27	100	79	87,7	1,24	> 0,05
		д	15	116	80	95,4	2,41	
	9	х	12	100	80	87	1,77	> 0,05
		д	20	88	70	78,2	1,37	
	10	х	10	95	78	83,3	3,53	> 0,05
		д	16	100	71	85,2	1,73	
АТ <sub>(сistol.)</sub> , мм.рт.ст.	7	х	10	100	83	87,5	1,62	> 0,05
		д	17	96	82	88,5	0,66	
	8	х	27	110	80	89,4	1,31	<0,05
		д	15	98	80	91,1	1,13	
	9	х	12	120	90	106	2,73	> 0,05
		д	20	120	98	110,7	1,65	
	10	х	10	120	90	105,5	2,35	> 0,05
		д	16	120	90	109,5	2,28	
АТ <sub>(діастол.)</sub> , мм.рт.ст.	7	х	10	66.6	55.3	58,3	1,08	> 0,05
		д	17	64	54.7	59,0	1,39	
	8	х	27	73.3	53.3	59,6	0,87	>0,05

		д	15	65.3	53.3	60,7	0,75	
	9	х	12	80	60	70,7	1,82	> 0,05
		д	20	80	65.3	73,8	1,10	
	10	х	10	80	60	70,3	1,33	> 0,05
		д	16	80	60	73	1,52	
Проба Штанге ,с	7	х	10	22	12	16,6	0,93	> 0,05
		д	17	22	12	16,2	0,74	
	8	х	27	27	13	20,1	1,05	<0.05
		д	15	25	11	18,6	1,25	
	9	х	12	46	15	34,4	2,34	> 0,05
		д	20	43	15	32,5	1,43	
	10	х	10	38	16	27,3	16,9	> 0,05
		д	16	40	14	26,7	2,15	
Проба Генче, с	7	х	10	16	8	12,8	0,95	> 0,05
		д	17	17	7	11,7	0,80	
	8	х	27	24	8	14,7	1,14	<0.05
		д	15	23	7	15,3	1,32	
	9	х	12	26	14	18,5	0,94	> 0,05
		д	20	31	10	19,1	1,03	
	10	х	10	29	8	19	2,11	> 0,01
		д	16	36	6	18,4	2,10	

## Колірний профілю емоцій у дітей молодшого шкільного віку на фоновому рівні, %

## II зміна (n-127)

Емоції	Вік	Стать	N	Колір							
				Сірий	Синій	Зелений	Червоний	жовтий	Фіолетовий	коричневий	чорний
Радість	7	х	10	3,35	5,25	10,34	51,21	21,36	10,58	6,10	2,84
		д	17	2,63	4,42	14,52	60,27	22,03	11,35	5,12	3,06
	8	х	27	2,15	3,12	11,46	59,28	16,12	8,57	10,01	1,60
		д	15	2,56	4,08	10,84	60,03	20,41	9,30	9,27	2,00
	9	х	12	1,65	4,02	8,50	60,21	19,15	11,59	9,08	2,12
		д	20	2,80	8,00	11,05	62,43	20,03	7,33	11,25	1,80
	10	х	10	2,20	3,28	13,53	55,04	22,48	9,20	10,24	2,53
		д	16	3,05	2,85	12,50	64,10	23,01	11,60	11,27	1,69
Тривожність	7	х	10	10,12	6,23	7,58	16,25	12,56	5,21	5,14	44,12
		д	17	8,56	10,18	5,74	17,13	13,45	3,16	4,10	42,41
	8	х	27	11,25	14,27	6,23	15,19	12,23	6,26	4,41	50,12
		д	15	12,31	12,57	8,17	16,24	14,08	8,01	3,85	45,29
	9	х	12	13,02	14,02	6,14	14,23	12,31	6,29	3,00	54,07
		д	20	12,54	11,47	7,45	15,66	12,73	8,16	2,63	51,11
	10	х	10	8,29	12,36	8,53	13,24	13,27	4,51	2,13	46,28
		д	16	10,56	11,91	9,02	14,07	14,48	4,26	1,54	54,02
Втома	7	х	10	53,09	5,21	5,25	2,03	2,00	12,08	22,05	20,00
		д	17	50,12	6,08	4,84	1,86	3,01	10,94	24,08	19,85
	8	х	27	49,28	6,01	3,67	4,01	1,92	13,04	21,35	23,06
		д	15	47,35	5,20	4,39	3,26	2,04	12,92	19,67	21,84
	9	х	12	50,00	4,28	5,28	1,85	2,31	11,58	20,00	22,64
		д	20	48,12	3,21	6,19	2,54	3,07	13,27	23,05	21,89
	10	х	10	46,71	5,05	5,87	1,53	2,42	8,03	17,68	24,12
		д	16	49,21	6,21	6,24	2,24	1,75	7,21	20,34	23,07

## Додаток И

Таблиця И.1

## Результати фізичної підготовленості молодших школярів 7-10 років.

## III зміна ( n=121)

Показники фізичної підготовленості	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P <sup>-</sup>
Спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с)	7	X	12	14,6	12,4	13,4	0,19	>0.05
		Д	7	14,9	13,3	13,7	0,21	
	8	X	21	14,5	12,8	13,6	0,11	>0.05
		Д	24	14,8	13,1	13,7	0,10	
	9	X	18	13,4	11,8	12,4	0,12	<0.05
		Д	25	14,7	12,8	13,3	0,10	
	10	X	8	12,8	11,7	12,3	0,13	>0.05
		Д	6	14,1	11,9	13,0	0,28	
Швидкісно-силові якості (стрибок з місця в довжину, см)	7	X	12	116	98	104,6	1,68	<0.05
		Д	7	108	86	97	3,01	
	8	X	21	126	85	103,4	1,97	>0.05
		Д	24	109	90	102,2	1,33	
	9	X	18	117	103	109,0	1,13	>0.05
		Д	25	113	90	105,7	1,15	
	10	X	8	126	104	115,2	3,00	>0.05
		Д	6	114	110	111,5	1,76	
Гнучкість (викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею, мм)	7	X	12	650	440	578,3	19,4	>0.05
		Д	7	630	520	568,2	14,5	
	8	X	21	635	427	537,9	16,2	>0.05
		Д	24	653	450	544,3	12,1	
	9	X	18	590	452	542,6	9,7	>0.05
		Д	25	640	413	540,1	14,0	
	10	X	8	603	470	562,3	15,5	>0.05
		Д	6	638	420	540,3	31,7	

**Порівняльна характеристика фізичного розвитку молодших школярів 7-10 років.**

**III зміна ( n=121)**

Показники фізичного розвитку	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P
Довжина тіла, см	7	х	12	133	116	125,6	1,61	> 0,05
		д	7	130	113	121,9	2,21	
	8	х	21	140	116	131,2	1,97	> 0,05
		д	24	138	128,6	132,3	1,35	
	9	х	18	140	125	135,1	1,03	> 0,05
		д	25	142	128	135	0,93	
	10	х	8	146	134,8	140,9	1,47	> 0,05
		д	6	146	128	139,6	3,00	
Маса тіла, кг	7	х	12	30,1	19	24,4	0,88	> 0,05
		д	7	24,2	15	21,1	1,25	
	8	х	21	36	18	27,8	1,75	> 0,05
		д	24	30,2	24	26,8	0,83	
	9	х	18	36	24	31,3	0,83	> 0,05
		д	25	39	23	30,5	0,95	
	10	х	8	40,8	33,7	36,7	0,88	> 0,05
		д	6	40,5	29	34,0	1,69	
Обвід грудної клітки, см(у спокою)	7	х	12	65,3	59,8	62,2	0,46	<0,05
		д	7	62	53	58,4	1,21	
	8	х	21	71	56	65	1,37	> 0,05
		д	24	66	57	61,6	1,18	
	9	х	18	69	58	63,3	0,79	> 0,05
		д	25	72,5	56,3	63,5	0,96	
	10	х	8	75	63,4	66,5	1,34	> 0,05
		д	6	75,4	56,5	67,3	2,63	

## Функціональний стан молодших школярів 7-10 років. III зміна (n-121)

Показники функціонального стану	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P
ЖЄЛ, см <sup>3</sup>	7	х	12	1600	1100	1315,4	48,7	> 0,05
		д	7	1400	1050	1220	46,5	
	8	х	21	1670	1200	1353,3	42,1	> 0,05
		д	24	1520	1180	1347,1	42,9	
	9	х	18	1900	1500	1658,3	26,9	> 0,05
		д	25	1840	1300	1608,6	26,3	
	10	х	8	2300	1500	1743,7	103,2	> 0,05
		д	6	1580	1320	1463,3	38,3	
ЧСС, у спокої уд/хв.	7	х	12	118	79	92,1	3,03	<0.01
		д	7	104	80	93,8	3,34	
	8	х	21	100	80	86,7	2,00	> 0,05
		д	24	90	83	86,2	0,99	
	9	х	18	100	80	87,7	1,45	> 0,05
		д	25	88	71	77,2	1,08	
	10	х	8	100	78	87,4	3,49	> 0,05
		д	6	113	80	88,5	5,14	
АТ <sub>(сistol.)</sub> , мм.рт.ст.	7	х	12	95	83	88,1	1,20	> 0,05
		д	7	100	80	90,7	2,77	
	8	х	21	88	80	83	0,83	<0.05
		д	24	92	81	85,4	1,47	
	9	х	18	120	100	112,8	1,37	> 0,05
		д	25	120	90	107,3	1,70	
	10	х	8	120	98	106,8	2,85	> 0,05
		д	6	120	90	107,5	4,42	
АТ <sub>(діастол.)</sub> , мм.рт.ст.	7	х	12	63,3	55,3	58,7	0,80	> 0,05
		д	7	66,6	53,3	60,5	1,85	

	8	х	21	58,6	53,3	55,3	0,55	<0.05
		д	24	61,3	54	56,9	0,98	
	9	х	18	80	66,6	75,2	0,91	> 0,05
		д	25	80	60	71,5	1,13	
	10	х	8	80	65,3	106,8	1,90	> 0,05
		д	6	80	60	71,6	2,95	
Проба Штанге ,с	7	х	12	25	12	16,9	0,93	> 0,05
		д	7	20	8	14,1	1,43	
	8	х	21	26	13	18,5	1,02	<0.05
		д	24	25	13	19	1,63	
	9	х	18	45	13	28,6	2,20	> 0,05
		д	25	41	13	26,7	1,44	
	10	х	8	46	30	38,1	2,12	> 0,05
		д	6	42	17	28,1	3,47	
Проба Генче, с	7	х	12	17	3	11,5	1,06	> 0,05
		д	7	14	6	10	0,97	
	8	х	21	20	8	14,5	1,05	<0.05
		д	24	22	5	14	2,01	
	9	х	18	31	10	18,6	1,29	> 0,05
		д	25	25	12	18,4	0,78	
	10	х	8	39	12	24,4	3,06	> 0,01
		д	6	30	14	21,7	2,70	

## Додаток К

Таблиця К.1

## Порівняльна характеристика фізичного розвитку молодших школярів 7-10 років. IV зміна (n=125)

Показники фізичного розвитку	Вік	Стать	N	X	X	X	Sx	P
				Max	Min			
Довжина тіла, см	7	X	10	131	112	125	2,37	> 0,05
		Д	14	133,3	113	122,1	1,86	
	8	X	23	140	125	131,9	1,03	> 0,05
		Д	17	139	122	130,3	1,15	
	9	X	19	144,3	126	136,6	1,09	> 0,05
		Д	21	144	129	135,7	1,05	
	10	X	11	145	124	134,3	1,50	> 0,05
		Д	10	140	129	135,4	1,36	
Маса тіла, кг	7	X	10	31	18	25,4	1,81	> 0,05
		Д	14	28	19	22,7	0,93	
	8	X	23	41	25	30,4	0,88	> 0,05
		Д	17	37	23,6	28,6	0,99	
	9	X	19	50	23	31,9	1,25	> 0,05
		Д	21	36	24	29,8	0,79	
	10	X	11	39,4	23	30,3	1,38	> 0,05
		Д	10	28,4	25,1	31,6	0,98	
Обвід грудної клітки, см(у спокою)	7	X	10	65,4	53	61,5	1,03	<0,05
		Д	14	63	54	59,1	0,92	
	8	X	23	70	59,3	64,8	0,74	> 0,05
		Д	17	67,8	59	62,6	0,71	
	9	X	19	69,1	59	65,1	0,63	> 0,05
		д	21	71,6	58	63,3	0,94	
	10	X	11	73,1	58,4	65,4	1,35	> 0,05
		д	10	65,7	57	61,2	1,18	



## Функціональний стан молодших школярів 7-10 років. IV зміна (n=125)

Показники функціонального стану	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P
ЖЄЛ, см <sup>3</sup>	7	х	10	1550	1100	1342,86	35,9	> 0,05
		д	14	1500	1100	1304,83	39,0	
	8	х	23	1600	1200	1308,82	26,4	> 0,05
		д	17	1600	1200	1344,38	24,9	
	9	х	19	2100	1400	1640	33,9	> 0,05
		д	21	1800	1380	1564,2	25,1	
	10	х	11	2300	1400	1637,1	74,7	> 0,05
		д	10	1900	1300	1611,43	70,2	
ЧСС, у спокої уд/хв.	7	х	10	88	75	84,4	2,94	<0.01
		д	14	110	85	94,0	3,22	
	8	х	23	114	79	90,1	2,52	> 0,05
		д	17	122	76	94,5	3,04	
	9	х	19	100	80	89,1	1,29	> 0,05
		д	21	103	70	84,7	2,06	
	10	х	11	93	78	83,8	1,29	> 0,05
		д	10	100	80	87,1	3,00	
АТ <sub>(систол.)</sub> , мм.рт.ст.	7	х	10	102	86	95,4	1,26	> 0,05
		д	14	98	82	91,7	2,54	
	8	х	23	118	80	96,8	2,46	<0.05
		д	17	110	80	89,4	1,97	
	9	х	19	120	90	108,0	1,77	> 0,05
		д	21	120	90	105,8	2,24	
	10	х	11	120	100	111,5	1,68	> 0,05
		д	10	118	100	109,7	2,73	
АТ <sub>(діастол.)</sub> , мм.рт.ст.	7	х	10	68	57,3	63,6	1,20	> 0,05
		д	14	66,3	54,6	61,0	1,44	
	8	х	23	78,6	53,3	64,6	1,64	<0.05

		д	17	73,3	53,3	59,6	1,31	
	9	х	19	80	60	72,0	1,18	> 0,05
		д	21	80	60	70,5	1,49	
	10	х	11	80	66,6	74,4	1,12	> 0,05
		д	10	78,6	66,7	73,1	1,82	
Проба Штанге ,с	7	х	10	22	12	16,6	0,85	> 0,05
		д	14	23	11	16,0	0,62	
	8	х	23	26	12	20,3	1,07	<0.05
		д	17	25	12	17,9	0,98	
	9	х	19	43	12	26,4	1,74	> 0,05
		д	21	37	8	26,6	1,74	
	10	х	11	45	10	24,8	2,98	> 0,05
		д	10	30	15	23	2,42	
Проба Генче, с	7	х	10	16	5	10,5	0,82	> 0,05
		д	14	22	6	12,7	0,94	
	8	х	23	22	6	13,8	1,17	<0.05
		д	17	23	5	13,3	1,42	
	9	х	19	24	10	16,4	0,78	> 0,05
		д	21	24	5	15,8	1,05	
	10	х	11	19	5	12,3	1,25	> 0,01
		д	10	15	7	11,2	1,01	

**Результати фізичної підготовленості молодших школярів 7-10 років. IV зміна ( n=125)**

Показники фізичної підготовленості	Вік	Стать	N	X Max	X Min	X	Sx	P <sup>-</sup>
Спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с)	7	х	10	14,7	12,7	13,2	0,22	>0.05
		д	14	14,5	13,3	13,6	0,13	
	8	х	23	14,3	12,4	13,1	0,11	>0.05
		д	17	14,5	12,5	13,4	0,19	
	9	х	19	13,4	11,9	12,6	0,16	<0.05
		д	21	14,6	11,6	12,9	0,18	
	10	х	11	13,3	11,4	12,2	0,24	>0.05
		д	10	13,8	11,7	12,7	0,18	
Швидкісно-силові якості (стрибок з місця в довжину, см)	7	х	10	111	100	105,4	2,19	<0.05
		д	14	108	90	100,5	2,19	
	8	х	23	128	91	108,2	1,81	>0.05
		д	17	112	92	103,9	2,02	
	9	х	19	116	104	109,1	2,14	>0.05
		д	21	114	100	107,1	1,50	
	10	х	11	124	98	112,3	2,87	>0.05
		д	10	113	96	108	2,20	
Гнучкість (викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею, мм)	7	х	10	635	530	583	30,5	>0.05
		д	14	640	404	549	19,3	
	8	х	23	645	439	559,3	14,6	>0.05
		д	17	615	470	563	15,7	
	9	х	19	580	455	552,6	16,5	>0.05
		д	21	651	412	547,4	17,2	
	10	х	11	604	455	564	19,4	>0.05
		д	10	625	467	558	18,0	

## Колірний профіль емоцій у дітей молодшого шкільного віку на фоновому рівні,%

## IV зміна

Емоції	Вік	Стать	N	Колір							
				Сірий	Синій	Зелений	Червоний	жовтий	Фіолетовий	коричневий	чорний
Радість	7	X	10	2,52	3,05	10,27	52,72	19,29	8,56	8,64	2,37
		Д	14	1,48	6,59	12,64	61,08	23,73	12,15	5,29	1,96
	8	X	23	3,05	5,10	15,00	54,60	17,20	6,45	7,00	2,31
		Д	17	2,63	3,38	12,00	58,23	19,00	9,28	6,25	1,60
	9	X	19	3,58	6,23	11,68	61,00	21,00	12,00	7,56	3,00
		Д	21	2,12	5,42	13,00	59,50	22,38	8,63	5,95	2,50
	10	X	11	1,67	2,00	13,50	55,00	13,50	10,00	13,00	1,00
		Д	10	2,09	3,14	12,45	60,00	17,60	7,83	10,00	2,00
Тривожність	7	X	10	12,37	6,25	3,50	14,25	13,90	5,00	7,00	41,50
		Д	14	14,25	5,13	4,00	16,00	11,63	3,50	4,95	46,30
	8	X	23	11,64	8,26	5,00	13,58	13,00	6,10	6,35	49,00
		Д	17	14,21	6,37	7,00	12,00	12,70	7,23	7,28	53,25
	9	X	19	14,80	13,42	6,36	13,61	11,40	5,65	12,00	53,36
		Д	21	13,00	12,54	3,50	11,26	13,27	7,80	7,60	52,48
	10	X	11	13,08	10,00	6,24	12,43	11,36	4,59	3,60	51,80
		Д	10	13,25	13,09	5,80	14,00	12,00	6,32	5,40	49,85
Втома	7	X	10	50,14	5,16	2,00	1,50	2,00	12,00	18,00	30,00
		Д	14	49,65	7,00	1,64	2,35	3,00	9,63	23,25	25,36
	8	X	23	52,00	6,00	3,25	4,25	2,50	11,00	19,50	22,04
		Д	17	49,00	3,68	1,50	3,00	3,47	10,37	21,68	23,50
	9	X	19	54,13	7,19	4,25	3,67	3,00	10,20	13,80	21,40
		Д	21	50,39	15,02	6,00	5,26	2,54	12,80	15,00	25,35
	10	X	11	44,27	5,00	3,65	2,00	4,12	9,00	21,63	35,60
		Д	10	49,00	4,25	2,48	2,59	3,20	13,00	19,47	29,75

## Додаток Л

Таблиця Л.1

## Схема використання національних народних ігор у системі навчання плавання молодших школярів

Період зміни		Організаційний				Основний період																Завершальний період							
Акварозряд		Краб				Морська черепаха					Рибка						Дельфін					Акула							
День табірної зміни		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
Номер заняття		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	$\frac{1}{6}$	17	18	19	20	21	$\frac{2}{2}$	23	24	25	26	27	$\frac{2}{8}$
Теоретичні знання																													
Н	Національні рухливі ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ	1	1	1		2	2	3	3	4		5	4	5	4	6		5	3	4	6	3		2	5	3	1	6	
		2	2	2																									
	Національні рухливі ігри з ходьбою	8	9	8		11	10	12	8	9		11	9	12	8	10		11	9	12	10	8		11	10	12	8	11	
	Національні рухливі ігри з бігом	13	19	14		15	20	16	23.	17		18	16	19	22	20		21	24	22	26	23		15	24	16	13	20	
	Національні рухливі ігри з стрибками	27	28	29		30	30	31	31	27		29	30	28	29	28		28	29	30	29	28		29	31	28	31	27	
Н	Національні рухливі	48.	47.	48		57	3,2	2,2	48	4,1		5,1	4,1	5,1	4,1	2,2	$\frac{4}{7}$	5,1	3,2	$\frac{3}{2}$	5,1	57	$\frac{4}{8}$ .	64	5,1	2,2	3,2	47	





### № 1 «Мак»

Учасники гри стають в коло пліч-о-пліч. Один з них всередині кола. Це городник.

Він каже:

– *Ой, на горі мак, під горою так!*

Учасники беруться за руки і відступають назад, збільшуючи коло на ширину відведених убік рук. На слова:

– *Маки, маки, маковички, золоті голівочки!*

Усі учасники роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед-назад. На слова:

– *Станьте ви так, як на горі мак!*

Усі присідають і показують руками, який виріс мак. Потім, стоячи, питають:

– *Городнику, городнику, чи поливав ти мак?*

Городник відповідає:

– *Поливав.*

На слова:

– *Маки, маки, маковички, золоті голівочки!*

Усі роблять крок на місці, розмахуючи руками, а городник в цей час ходить всередині кола і робить вигляд, що поливає мак (у воді учасник до кого підійшов «Городинк» виконує вправу «Видих у воду»). На слова:

– *Станьте ви так, як на горі мак!*

Усі, стоячи, показують, як виріс мак: розводять руки в боки, долоні повертають догори, пальці рук трохи зігнуті – копіюють квітку маку. На приспів:

– *Маки, маки, маковички, золоті голівочки!*

Усі учасники опускають руки й роблять крок на місці, розмахуючи руками.

Потім питають:

– *Городнику, городнику, чи поспів мак?*

Городник відповідає:

– *Поспів.*

Усі учасники гри повторюють пісню, спочатку маленькими кроками звужують коло, беруться за руки й повільно підіймають їх догори.



На слова:

– *Станьте так!* - показує, яка спіла голівка у маку.

### № 2–2.1(у воді)

#### «Батько і діти»

Грище (у воді площа відведена для навчання плаванню) ділиться навпіл. На одній – гурт дітей, на другій – сидить «батько». Діти тихенько домовляються, який рух виконуватимуть перед батьком (у воді виконують вправи наприклад «Млин», «Зірочка», «Поплавець», «Видих у воду» або «Ножиці») бо мають сказати «де були? і що робили?» гравці шеренгою йдуть до батька, зупиняються перед ним і тричі кланяються. Батько відповідає поклоном і питає:

- *Розкажіть, гей, мої діти, що чули? де були?*

Вони хором відповідають:

- *Широким світом блукали і щастя шукали, багато ми там видали – аж у Києві спочивали.*

На це батько каже:

- *Розкажіть, гей, мої діти, що ж ви там робили?*

Діти:

- *Уважай і вгадай, наш батьку дорогий:*

*Ось так ,ось так ми всі там робили.*

Після цих слів усі наслідують певний рух, а батько має назвати, що за рух виконують діти. Коли відгадає, діти тікають, а він наздоганяє. Учасник, якого спіймали перед лінією поділу стає новим батьком, а інші учасники гри придумують нові рухи.

Якщо батько до трьох разів не відгадає, то на цю роль вибирають іншого.

### № 3- 3.2(в воді)

#### «Адам і Єва»

Діти створюють коло, що рухається то вправо, то вліво, і співають (промовляють). Посередині двоє: - Адам і Єва (хлопчик і дівчинка):

- *Адам і Єва*

*По раю ходили (двічі),*

*Не їли, не тили,  
Тільки так робили!*

Коло зупиняється, учасники, які стоять у центрі, демонструють різні рухи (у воді виконують вправи: «видих у воду», «Поплавець» або «Зірочка»). А всі інші – імітують.(у воді діти по черзі відпускають руки і виконують вище зазначені вправи) Закінчивши робити рухи, діти продовжують співати, а коло рухається в протилежний бік.

*- А як все зробили,  
То інших гонили (двічі),  
Хто не втік ,то його зловили.*

Коло розбігається, а двоє, тих хто був всередині, намагаються спіймати собі заміну. Ті учасники, кого спіймали, стають Адамом і Євою.

#### **№ 4 -4.1 ( у воді)**

#### **«Ой, вийтеся, – огірочки»**

Ця гра дуже цікава, коли її проводити двома колами. Вона досить проста та спокійна, а тому до неї можна залучати й старших, і молодших дітей. Маленькі роблять менше коло – внутрішнє, а старші – більше, зовнішнє. На середину виходять двоє «жучків».

Одне коло починає обертатися в один бік, друге – в інший. Діти співають:

*- Ой, вийтеся, огірочки,  
Та в зелені пуп'яночки.*

Приспів:

*Грай, жучку, грай –  
Тут тобі край!*

*Ходить жучок і жучина  
По високій деревині.*

Приспів:

*Дайте, хлопці, околота,  
повезем жучків в болото.*

Приспів:

*Сонце світить, мов золото,*

*Жучки плачуть в болоті.*

Під спів першого куплету «жучки» жвавенько бігають один повз іншого.

Під спів другого куплета – беруться в боки й поважно ходять та пишаються (у воді беруться за руки та по черзі виконують видих у воду).

Під спів третього куплета «жучки» хапаються за голівки, стрибають і швидко, метушливо бігають, немов хочуть втекти.

Під спів останнього куплета «жучки» сідають на підлогу (у воді на міловодді виконують вправу «ножиці») й удають, що плачуть, а обидва дитячі кола весело танцюють навколо них.

### **№ 5 – № 5.1(у воді)**

#### **«Шевчик»**

Діти стають у коло, ходять,(у воді також-високо підіймаючи коліна) і співають. Посередені стоїть дівчинка або хлопчик і показує ті рухи, про що співають інші:

*А чи бачив ти, як шевчик шкуру у воді мочє?*

*Ой так, братику, так шкуру у воді мочє.*

*А чи бачив ти, як шевчик шкуру у воді натягає?*

*Ой так, братику, так шкуру натягає.*

*А чи бачив ти, як шевчик черевики шиє?*

*Ой так, братику, так черевики шиє.*

*А чи бачив ти, як шевчик гвіздки забиває?*

*Ой так, братику, так гвіздки забиває.*

*А чи бачив ти, як шевчик у свято танцює?*

*Ой так, братику, так, у свято танцює.*

Після закінчення пісні в коло стає інший учасник, і гра починається спочатку.

### **№6**

#### **«Розбите яєчко»**

Із гурту дітей обирають діда, бабу, курочку, й мишку. Решта стають у коло, ходять то вліво, то вправо та й співають:

*- Був собі дід та баба, а в них курочка ряба.*

*Та сіла на полицку, та знесла яєчко.*

*Дід бив - не розбив,*

*Баба була – не розбила,*

*А мишка бігла, хвостиком махнула-*

*Яєчко впало та й розбилось!*

*Дід плаче, баба плаче, а курочка кудкудаче:*

*«Не плач, діду, не плач бабо!*

*Я знесу яєчко, та не просте, а золоте».*

До початку пісні на середину кола виходить дід, а за ним – баба; прибігає «курочка», махає руками, ніби крилами, і присідає. До слів «Дід бив..» діти тупають ногами. Коли діти співають «А мишка..», забігає «мишка» і жваво пересмикується між дідом, бабою та «курочкою». До слів «Яєчко впало та й розбилось..» усі припадають до землі та встають.

Дід і баба вдають, що плачуть.

Курочка співає: «Не плач, діду..» Потім всі ловлять «мишку», яка втікає.

## №7

### «Коромисло»

Грають попарно. Гравці стають спинами один до одного та зачіпаються зігнутими в ліктях руками. Чергуючись, вони нахиляються вперед, підіймаючи догори напарника, який лежить на спині. Гра триває доти, поки обидва не потомляться або обом не набридне.

## Продовження додатку Е

### № 8 №8.1 (у воді)

#### «Петре - де ти ?»

Діти обирають «сліпого Петра» і зав'язують йому очі хустинкою (у воді він стає спиною до берега та до всіх учасників гри). Усі стають навпроти нього.

Починається гра діалогом:

- *Петре, де ти?*
- *Я тут.*
- *На чім стоїш?*

- *На кілочку.*
- *Що тримаєш?*
- *Масла бочку.*
- *Як зовешся?*
- *Ката гас.*
- *Покинь бочку, лови нас!*

Усі діти розбігаються, а «Петро» намагається когось спіймати. Учасник, якого спіймали (у воді виконує вправу за вибором «Петра» наприклад: «видих у воду», «Поплавець» або «Зірочка») міняється ролями з «сліпим Петром». Гра продовжується спочатку.

### **№ 9. -№ 9.1 (у воді)**

#### **«Панас»**

Одному з дітей-учасників зав'язують хусткою очі, ставлять його біля порога (у воді- розвертають спиною до берега) та й кажуть:

*– Панас, Панас!*

*Не лови нас.*

*На тобі кошик груш,*

*Та мене не воруш.*

Потім розбігаються (у воді – розбігаються по площі відведеній для навчання плаванню). Якщо Панас ловить когось з дітей ( у воді учасник якого спіймали виконує вправу за вибором «Панаса» наприклад: «Ножиці», «Фонтанчик» або «Крокодил») то він стає на його місце.

### **№ 10**

#### **«Жмурки»**

Грають у цю гру переважно надворі. На землі помічають борозенкою або обводять мотузкою городок. Виходити за його межі гравцям не дозволяється. Той, хто порушить це правило, одержує покарання: жмуриться поза чергою.

Щоб визначити, кому починати жмурити, один з учасників гри сідає на землю, а всі інші ставлять йому на коліно середній палець правої руки. Той, що сидить, за чергою торкається своїм середнім пальцем до поставлених на коліно пальців своїх товаришів і проказує лічилку:

*«Дзень-передзень,  
коти-котудзей,  
коні купував,  
ноги підкував сріблом-золотом під копитом – брязь!  
Великий князь.  
Кісточки, піявочки, чик!».*

Жмуриться той, на чий палець випаде останнє слово. Йому зав'язують очі та він починає ловити інших.

Спіймавши когось, той, що жмуриться, скидає свою пов'язку і зав'язує очі спійманому, а останній починає ловити, як до цього – його попередник.

### **№ 11- 11.1 ( у воді)**

#### **«Гарбуз»**

За загальною згодою діти між собою обирають гарбуза, диню, чотири огірочки, чотири буряки, квасолю, бараболю, морквицю, біб.

Діти беруться за руки в колі, ходять і співають перший куплет. «Гарбуз» виступає з кола, йде насередину, пританцювує, похитуючись, і співає:

*Ходить гарбуз по городу,  
питається свого роду:*

*«Ой чи живі, чи здорові  
всі родичі гарбузові?»*

*Обізвалася жовта диня  
гарбузова господиня:*

*«Іще живі, ще здорові  
всі родичі гарбузові.»*

*Обізвались огірочки,  
гарбузові сини й дочки*

*«Іще живі, ще здорові  
всі родичі гарбузові.»*

*Обізвалася морквиця,  
гарбузова сестриця*

*«Іще живі, ще здорові  
всі родичі гарбузові.»*

*Обізвались буряки,  
гарбузові свояки*

*«Іще живі, ще здорові  
всі родичі гарбузові.»*

*Обізвалася квасоля,  
а за нею й бараболя*

*«Іще живі, ще здорові  
всі родичі гарбузові.»  
Обізвався старий біб.  
«Я піддержав увесь рід!  
Іще живі, ще здорові  
всі родичі гарбузові.»*

Про кого з персонажів протягом пісні співається, до того підходить гарбуз і виводить його на середину. Першою приводить «диню» й, побравшись з нею за руки, пританцює (у воді виконують вправу «видих у воду»). Два «огірочки» йдуть один за одним, зігнувшись (у воді виконують вправу «Млин»). «Буряки» йдуть присідом (у воді виконують вправу «Ножиці»). «Бараболя» вступає, пригнувшись (у воді виконує вправу «Фонтанчик»), «Квасоля» стрибає на пальцях (у воді виконує стрибки на місці в гору). «Морквиця» стрибає на з'єднаних стопах ніг (у воді стрибає у довжину). Наприкінці поважно «біб» і всі обступають «гарбуза» та «диню», які, обнявшись, весело танцюють.

## **№ 12 - № 12.1 ( у воді)**

### **«Міст»**

Гравці стають по два в ряд, обличчям один до одного, та беруться вгорі схрещеними руками. Крайня пара проходить (у воді виконує вправу ковзання) під руками всіх інших пар і стає першою, за нею іде пара, яка була передостанньою, і так далі. У деяких місцевостях ця гра називається «Довгою лозою», бо у неї теж не має кінця. Припиняється вона за бажанням або ж тоді, коли більшість гравців розійдеться.

## **№ 13 - №13.1( у воді)**

### **«Гуси»**

Гравці починають з того, що обирають «вовка», «господиню» та «пастуха». Решта учасників стають «гусьми». «Вовк» ховається або відходить убік, а «пастух» за наказом «господині» жене «гусей» у поле пасти. Коли «гуси» наблизяться до «вовка», «господиня» гукає:

- *Гуси, гуси, додому!*
- *Чого? – питають гуси*
- *Вовк за горою!*

- *Що він робить?*
- *Гуску скубе!*
- *Яку?*
- *Сіру - білу - волохату, тікайте, гуси, до своєї хати!*

Гуси біжать до «господині», «вовк» ловить їх і відводить до своєї «хати». «Пастух» перешкоджає йому. Втративши кількох «гусей», «господиня» лає і б'є «пастуха» за те, що не вберіг їх і знову відпровляє тих, що залишилися, пастися. Потім вона знову кличе їх додому, «вовк» ловить – і так доти, доки він не переловить усіх гусей. Проте гра на цьому не закінчується. «Господиня» розшукує гусей і намагається їх повернути.

Вона підходить до «вовка», який стоїть, затуляючи собою ряд «гусей», і звертається до нього:

- *Здорові були! Чи не бачили наших гусей?*
- *А які ваші гуси? – питається вовк.*
- *Сірі та білі.*
- *Пішли по сірій та по білій доріжці!*

«Господиня» відходить, але «вовк» завертає її:

– *Вернись лишень, поговоримо !*

У цей час «гуси» починають бити крилами (діти плещуть у долоні) і кричати:

- *Га –га- га!*
- *А то що кричить та ляпотить? – питає «господиня».*
- *То прачки шмаття перуть, – відповідає «вовк».*

«Господиня» знову хоче йти, і «вовк» знову спиняє її:

– *А верніться лиш.*

«Гуси» гелгочуть і б'ють крилами, а «господиня» запитує :

- *А то що ?*
- *Та то мої молодиці ліплять паляниці.*

Молодиці не цікавлять «господиню», і вона хоче йти. Але «вовк» утретє завертає її. Ніби зрозумівши обман, «господиня» питає у «вовка»:

– *А чиї то гуси гелгочуть ?*



*Мої, іди подивися, – і він показує на «гусей», які сидять рядочком позад нього на землі.*

«Гуси» міцно зчіплюють пальці рук, а «господиня» по черзі намагається розчепити їх. Тих, чії руки вона розчепить, «господиня» забирає собі, а ті, котрі розчепити не зможе, залишаються «вовкові».

Після цього «вовк» і «господиня» стають одне проти одного й беруться за руки, а їхні «гуси» стають за ними та обхоплюють одне одного руками за поперек. Між групами починається перетягування, і до тієї, яка переможе перетягуванні, переходять потім усі «гуси».

Площа для гри повинена бути обмежена.

#### **№ 14. - № 14.1 ( у воді)**

##### **«Пень»**

Щоб було цікавіше, добирається відповідна лічилка, наприклад:

*Раз, два, три, чотири, п'ять.*

*Стали в колі ми кружлять.*

*Покружляли, розійшлися,*

*Ні на кого не дивився.*

Так визначають, кому починати. Саме цю лічилку не випадково обрано. Грають команди в складі п'яťох учасників. Четверо стають у квадрат, на гострих ріжках квадрата. А п'ятий – посередині. Він починає. Підстрибує на обох ногах і приказує або приспівує:

*- Пень, пень, дай конопель,*

*Трошки горошку,*

*Олії з ложку!*

За останнім словом усі четверо спішать помінятися місцями (у воді міняються місцями виконуючи вправу «Ковзання»). Звичайно ж, кожен із тих, хто до нього ближче та кому знак подав непомітно, так , щоб п'ятий не побачив. А учасник, який знаходиться всередині квадрату намагається захопити чиєсь місце, щойно тільки воно звільниться. Коли йому це вдається, то на середину виходить той, хто не встиг перескочити.

#### **№ 15 – № 15.1 (у воді)**

### «День та ніч»

У середині майданчика креслять дві паралельні лінії (у воді плавальними доріжками розділяють площу відведену для занять з плавання). Гравці поділяють на дві команди, що розташовуються вздовж ліній. За ними за 2-3 м від «стін» креслять лінії (у воді використовують гімнастичні різнокольорові обручі) «будиночків» Одна команда - «день», друга –« ніч».

Команда, яку призначена керівником, ловить ту, що, повернувшись, тікає (у воді пересуватися дозволено виконуючи вправу «плавання на грудях- ноги кроль» з підтримуючими засобами або без них) до свого будинку. Після підрахунку «поквашених» гравці команди повертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда, що матиме більше спійманих гравців. За правилами гри біг починається за сигналом, ловити гравців можна до лінії будинку, не можна тікати від переслідувача, з мінюючи напрям руху.

### № 16. – № 16.1 ( у воді)

#### «Регіт»

Усі учасники стають по двоє , а попереду один – «регіт». Регіт каже:

*- Горю, горю, палаю,*

*Кого люблю,- спіймаю!*

*Раз,*

*два, три!*

*Остання пара– лети!*

Остання пара біжить, «регіт» – ловить. Кого спіймав, із тим стає у пару, а той, хто лишився, – буде «реготом». Якщо «регіт» нікого не спіймав, ця пара, яка тікала, стає попереду, і «регіт» лишається, аж поки когось не зловить.

### № 17.

#### «Дуб»

Гравці обирають з поміж себе купувальницю і з вигуками: «Граємо в дуба!» - по одному підбігають до дерев. Купувальниця підходить до котрогось із гравців . спільно з гравцем обирає одне з вільних місць і пропонує

*Дівчино, продай хату! Не продам, а дуба продам!* – відповідає дівчина. Тут обидві дівчини біжать до наміченого дерева. Воно дістається тій, котра

приблизить до нього першою, а та, що відстала, стає купувальницею і йде купувати дерево в інших гравців

### №18

#### «Запорожець на Січі»

У центрі прямокутнику (15x40 кроків) позначається «Січ» – смуга завширшки 3 кроки, завдовжки 15-20 кроків. Посередині пересувається «запорожець», який прагне спіймати когось із «курнів» (два гурти, які розміщені на протилежних боках «Січі»), які перебігають з одного боку табору в інший. «Запорожець» ловить легким ударом руки по плечах (спині). Тих, що стоять поза смугою, він не може торкатися. Упіймані перетворюються на «запорожців» і допомагають у ловах.

Виграє той курінь, де залишиться один найспритніший.

### № 19 - № 19.1 ( у воді)

#### «Кіт і миша»

Учні створюють коло. Один із гравців «мишка» – інший – «котик».

Миша втікає від кота. Діти у колі вільно пропускають мишку під руками, заважають «коту» пробігти під руками. Коли «кіт» упіймає «мишу», призначають другу пару.

1. Щоб «кіт» швидко спіймав мишку, в колі роблять кілька воріт, через які «кіт» може вільно забігати та вибігати з кола.

2. «Кіт» не має права переходити чи перебігати через руки гравців.

3. Гравці, що стоять у колі, не повинні роз'єднувати своїх рук.

### №20- 20.1 ( у воді)

#### «Яструб»

Усім, крім «яструба», утворюють колону, взявши один одного за пояс або плечі. Напряний запитує «яструба», який перед ним:

- *Тобі кого треба?*
- *Останнього!*
- *То лови його!*

«Яструб» кидається до останнього, який намагається втекти через протилежний бік колони і стати перед напрямним. Відбігати від ряду далі

п'яти кроків не дозволяється. Спійманий стає «яструбом», а колишній «яструб» - напрямним.

## № 21

### «Чаклун»

Не обмежується кількість учасників і в цій грі. Усі вони збираються на призначеному майданчику і, насамперед, визначають «чаклуна». Робиться це за бажанням і взаємною домовленістю або шляхом жеребкування. Відбувається воно так.

Один із гравців витягує перед собою праву руку долонею донизу, а його колеги підставляють під неї по одному пальцю. За командою «раз-два-три» чи якоюсь іншою всі відсмикують пальці, а гравцеві з витягнутою рукою треба чийсь палець хопити. Обов'язки «чаклуна» передаються на того, чий палець буде таким чином захоплено тричі.

Тепер усі розбігаються, а «чаклун» намагається наздогнати когось і торкнутися його рукою. «Поквачений» завмирає, розвівши руки. Із цього стану зачаклованого може вивести, доторкнувшись рукою, інший гравець. Але «чаклун» пильно стежить за своєю «жертвою», він стоїть неподалік і, як тільки хтось зніме чари, повторним ударом знову напускає їх. Крім того, він намагається зачаклувати й тих, хто зважується визволити товариша.

Зачаклований тричі сам стає «чаклуном», а його попередник приєднується до втікачів.

Гра дуже жвава, проходить у швидкому темпі.

## №22 – 22.1 ( у воді)

### «Хрещик»

Гра починається з того, що хтось із дітей вигукує:

*– Цур, у (круглого) хрещика грати! На горі стати, спійманими не бувати!*

Дві пари учасників стають одна проти одної на відстані двадцяти кроків і запрошують третю пару стати посередині. Гравці крайніх пар, що стоять один на проти одного, намагаються, обминувши середніх, збігтися, утворивши нові пари. Один з пари біжить праворуч, а другий – ліворуч. Гравці середньої пари перешкоджають їм, ловлять крайніх.

Якщо гравець середньої пари спіймає когось із тих, що перебігають з його боку, напарник спійманого і другий гравець середньої пари поспішають їм на допомогу. Той, хто набіжить першим, разом зі своїм напарником складає крайню пару, а два інших гравці стають середніми.

Коли ж перебігання завершиться успішно, то крайні гравці складають нові пари. При цьому коло, створене ними, ніби повертається на 180 градусів. Тому «хрещик» називається круглим.

### № 23. - 23.1 ( у воді)

#### «Сірий кіт»

У цій грі всі учасники, крім ведучого – «сірого кота», – «миші». Вони стають ланцюжком і, тримаючись один за одного, ходять по майданчику по прямій, по колу чи по будь-якій іншій кривій лінії.

Першим у ланцюжку стоїть «сірий кіт». Під час руху він запитує :

– *А є миші в стозі?*

– *Є!* – відповідають «миші».

– *А не бояться кота ?*

– *Ні.*

– *Ой, як кіт хвостом поворушить, то всіх мишей подушить.*

Після слів «миші» кидаються врозтіч, а «сірий кіт» ловить їх. Спійманий гравець стає «сірим котом», а його попередник – «мишею».

### № 24

#### «Кавуни»

На піщаному майданчику – «баштані» – нагортаються кучі піску – «кавуни». Частина майданчика обводиться: це буде «курінь» для сторожа. Обравши сторожа, гравці ховаються по кущах. Вибравши зручний момент, вони вискакують із кущів, руйнують купку піску – «рвуть кавуни» – і вигукують:

– *А ми рвемо кавуни, а сторож не бачить!*

– *Рву-рву кавуни, діда не боюся!*

- *Поки дід набіжить, уся каша збіжить!*

Під час наближення «сторожа» гравці тікають і забігають з другого боку «баштана». «Баштанник» ловить їх і саджає у «курінь». Коли всіх гравців буде переловлено, знову нагортають купки піску, обирається новий «сторож», і набіги тривають далі.

## № 25

### «Мур»

Усередині майдану позначаються дві рівнобіжні лінії на відстані одного метра, де «муляр» задумує будувати стіну. У цьому коридорі стає «муляр». Решта дітей – «цеглини» – гуртуються з одного боку визначеного коридору. Гру починає «муляр». Він звертається до «цеглин», кланяється їм і говорить:

*– Я муляр, дім мурую,  
багато цегли потребую,  
піску, вапна, ще й глини,  
будуть з того сильні стіни.*

Після цих слів «цеглини» перебігають через коридор. «Муляр» їх ловить. Кого зловить, того ставить по черзі то на одному, то на другому кінці визначеного коридору, і так мурує стіну з обох кінців до середини. У такий спосіб отвір усередині муру щоразу зменшується, тому «цеглинам» стає перебігати дедалі важче.

Гра триває доти, поки «муляр» не виложить усі «цеглини» і не вимуреє цілої стіни.

Гравець, якого зловили останнім, у наступній грі виконує роль «муляра».

«Мулярові» забороняється ловити поза межами визначеного коридору. Якщо в грі бере участь велика кількість дітей, то доцільно мурувати подвійний або потрійний мур і визначати двох або трьох «мулярів» одночасно.

## № 26 – 26.1 ( у воді)

### «Ковбаса»

«Ковбаса» – це тільки умовна назва цієї гри. Щоб грати в неї, необхідно мати прудкі ноги та спритність.

Охочі до «ковбаси», ставши в коло, за допомогою лічилки визначають, кому ловити, і розбігаються врзнобіч. Той, на кого вказала лічилка, ловить і, спіймавши когось, запитує:

– *Що ти їв?*

– *Ковбасу*, – відповідає спійманий.

– *А кому давав?*

Спійманий так, щоб не чули інші гравці, називає того, хто ловить, ім'я чи прізвище одного з них, і той повинен його зловити. Решта учасників гри, не знаючи, кого обрав за «жертву» їх товариш, тікають і не дають зловити себе. Якщо ж обраного гравця буде спіймано, то той, що ловив, запитує у нього:

– *Що ти їв?*

Далі все повторюється.

## №27

### «Вовк і кози»

Діти стають перед «ямою» - територія де стоїть «вовк», у різному порядку. Діти - це «козочки». Вони повинні перебігти «яму», щоб вовк їх не зловив або не доторкнувся.

1. Не можна «козочкам» та «вовку» вибігати за межі даного майданчика.
2. Гру можна проводити, визначаючи обмежений часовий проміжок засікаючи час (скільки вовк переловить за певний проміжок часу).
3. Можна грати, доки «вовк» не переловить усіх «кіз», можна змінювати «вовка» тими, кого він зловив.
4. Можна, щоб було багато «вовків», коли «вовк» зловив «козу», вона разом із «вовком» теж стає «вовком».

## №28

### «Довга лоза»

Гра вимагає неабияких фізичних даних і спритності. Бажано, щоб учасники її мали приблизно однаковий зріст й силу.

Без жеребкування, за бажанням один із учасників гри відходить на десять кроків від гурту, виставляє ногу і, спершись на неї руками, згинається майже під прямим кутом. Голову при цьому необхідно нахилити якомога нижче.

Інший гравець, відбігши від гурту і наблизившись до того, що нахилився, підстрибує і, спершись руками на його спину та розвівши ноги в сторони, перестрибує через нього, відбігає на десять кроків уперед і стає у туж саму позу, як і перший. Третій уже перестрибує через двох, четвертий – через трьох і так далі. Той, у кого стрибок не вдався, відходить і стає останнім у ряду.

Переможців і переможених тут не буває.

Після того, як всі пострибають і постають один за одним, починає стрибати останній у ряду. Він перестрибує через усіх і стає у відповідну позу, теж саме робить той, що був передостаннім, і так далі.

Практично гра не має кінця і може тривати, доки всі учасники не потомляться. Тому вона і називається «довгою лозою».

Якщо місця по прямій лінії стрибунам не вистачає, вони стають один за одним по колу.

Для маленьких дітей «довга лоза» значно спрощена. Усі, хто бажає грати в неї, лягають горілиць на землю кілька кроків один від одного, утворюючи ряд. Котрийсь із крайніх гравців підводиться, перестрибує за чергою через усіх лежачих і лягає за кілька кроків від крайнього з другого кінця ряду. За ним підхоплюється і робить те ж саме інший учасник, так далі.

Черговий стрибун не чекає, доки попередній добіжить до краю, а підхоплюється, як тільки той перестрибне двох-трьох лежачих.

## №29 - № 29.1 ( у воді)

### «Гречка»

Діти стають у дві колони. Кожен згинає ліву ногу й коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Залишившись стояти на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи:

*Ой чук , гречки,*

*Чорні овечки,*

*А я гречки намелю,*

*Гречаників напечу.*

Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі, й не роз'єднається.



**№30****«У річку – гоп»**

Гравці стають у дві шеренги одна напроти одної на відстані 3-5 метрів. Керівник гри подає команду:

- *У море, гоп!* – усі стрибають уперед
- . - *На берег гоп!* – усі стрибають назад.

Часто керівник гри повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці. Наприклад:

- *У море, гоп!* – усі стрибають уперед.
- *У море, гоп!* – усі стоять на місці.

Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.

**№31****«Півник»**

Гравці діляться на команди по троє. Двоє сідають на пісок, простягнувши ноги одна до одної й поставивши одну ногу на пальці іншої. Зверху ставлять руки так, щоб утворився бар'єр. Через нього перестрибує третій гравець так, щоб не зачепитися й не впасти.

Якщо перестрибне чисто, то стрибає ще, а як не перестрибне – стрибає інший гравець, і тих, які сиділи.

**№32****«Хто перший?»**

На відстані 3-5 метрів від води по березі проводиться лінія. Гравці шикуються уздовж цієї лінії в одну шеренгу, обличчям до води, на відстані кроку один від одного. За сигналом, діти вбігають у воду, добігають до заздалегідь зазначеного місця й бігом повертаються на берег. Виграє той, хто швидше за всіх повернеться на своє місце. Не можна допускати, щоб діти під час бігу заважали один одному.

**№33****«Смуга перешкод»**

Команди стоять напроти одна одної на відстані приблизно 10 м. За сигналом керівника гри обидві команди повині помінятися місцями. Усього пропонується десять таких перешкод:

- Простий біг по доріжці з повітряними кульками.
- Біг спиною вперед по доріжці з повітряними кульками.
- Стрибки на четвереньках по-жаб'ячі через нудли.
- Стрибки на одній нозі (3 на правій 3 на лівій) через нудли.
- Пересування на четвереньках боком через нудли.
- Плавання «кролем»: ноги нерухомо лежать на воді у витягнутому положенні, руки впираються в дно і, як при «кролі», руки по черзі розмашисто піднімаються над водою вперед;
- Плавання ногами вперед (лежачи на спині, спираючись на дно руками) через доріжку з повітряних куль.
- Біг зі стрибками угору з виконанням кругових рухів руками.
- «Тачка» по доріжці з повітряних куль (складаються пари; якщо один гравець виявиться зайвим, він виконує п'яту пробіжку).
- Простий біг з високим підніманням стегна.

Перемагає та команда, яка першою пройде смугу перешкод.

### № 34.

#### «Корабель»

Гравці шикуються в шеренгу стоячи в воді. За сигналом тренера розходяться зоною, відведеною для заняття у воді, і наспівують:

Синє море сильно бушує,  
Висока хвиля за хвилею йде.  
Корабель в пучині кружляє  
І в бухту свою скоріше зайде.

Промовивши слова, гравці швидко шикуються в шеренгу в зазначеному місці. Місця шиккування в процесі гри змінюються.

### №35

#### «Чаплі»

Дві команди шикуються біля протилежних (коротких) бортів. Після сигналу всі діти просуваються до середини водойми, високо підіймаючи коліна. Команда, учасник якої першим досягне встановленої відмітки, перемагає. Положення рук довільне або регламентоване – у різні боки, вперед, до плечей, на поясі.

### № 36

#### «Крабчатко»

Діти, тримаючись за руки, утворюють коло. Усередину кола стає один гравець – «крабчатко». Діти рухаються по колу та промовляють:

«Морська вода така прозора побіля берега плющить.

Мале крабчатко виліз з моря, у воду дивиться й мовчить.

Чого ж на камені сидіти, коли у морі стільки див?

От зараз піде він по морю де ще ніколи не ходив!

Промовивши слова діти відпускають руки та присідають в воду, не занурюючись з головою, а той, хто не встиг вчасно присісти стає «крабчатком».

Не можна допускати, щоб діти під час присідання штовхали, заважали один одному.

### №37

#### «Чайка»

Гравці «рибки», тримаючись за руки, утворюють коло. Усередину кола встає один гравець – «чайка». Діти рухаються по колу та промовляють:

Ось в'юнкими табунцями

маленьки рибки мерехтять,

і спинки їх над камінцями,

немов посріблені, блищать.

І раптом чайка срібно-біла

згори майнула просто вглиб

і дужим дзьобом влучно й сміливо

схопила враз найбільшу з риб.

Промовивши слова, діти - «рибки» відпускають руки і розбігаються в різні сторони. Гравець - «чайка» біжить за гравцями - «рибками», щоб їх упіймати.

Кого упіймала «чайка», з тим в міняються ролями.

### № 38.

#### « До баби по сіль»

Гравці розбиваються на дві команди, які шикуються у воді обличчям один до одного, на відстані одного кроку. По сигналу дорослого команди наступають один на одного, Промовляючи слова

- Підеш до баби по сіль?
- Гей.
- А не боїшся її псів?
- Ні.

При цьому намагаючись бризками в обличчя відтіснити «супротивника» до берега або до заздалегідь встановленого місця. Якщо гравець, повернеться спиною, вважається, що отримав поразку, *значить, боїться псів, а ні — то не боїться.* Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не відтіснить іншу до берега. Виграє та команда, у якої менше штрафних очок.

### № 39

#### «Море хвилюється »

Гравці стають у шеренгу по одному біля берега. За сигналом «Море хвилюється» діти розходяться в будь-якому напрямі, виконуючи довільні гребкові рухи руками, що допомагають пересуванню по дну в воді.

За командою «На морі тихо» гравці намагаються швидко зайняти початкове положення. Той, хто запізнився, не може продовжувати гру.

### №40

#### «Переправа»

Гравці шикуються в шеренгу і за сигналом йдуть по дну, допомагаючи собі гребками рук. Гребки виконуються в бік від тулуба зігнутими в ліктювих суглобах руками, одночасно обома руками і по черзі кожною.

### №41

### «Риби і мережа»

Усі учасники гри – «риби», розбігаються. Провідні, тримаючись за руки, намагаються їх упіймати в мережі. Той, кого спіймали приєднується до водящих, збільшуючи мережу. Гра закінчується, коли всіх «риб» зловлено.

Забороняється «рибам» розривати мережу силою, вибігати. «Риба» вважається спійманою, якщо вона потрапила в мережу, тобто коло, утворене тими, хто водить. Виграють ті учасники, які до кінця гри не потрапили в мережу.

### №42

#### «Карасі і коропи»

Гравці стають спиною один до одного в шеренги на відстані 1-2 кроки в середині ділянки відведеної для занять з плавання. Гравці однієї шеренги – «карасі», інші – «коропи». Як тільки ведучий вимовляє: «Карасі», - шеренга «карасів» якомога швидше прагне досягти умовного місця (бортик), а «коропи», повернувшись, намагаються наздогнати «карасів» і доторкнутися рукою і навпаки. Підрахунок упійманих «карасів» і «коропів» ведеться до кінця гри, коли кінця гри обидві команди мають бути названі однаковою кількістю разів. Шеренги повинні стояти боком до ведучого.

### №43

#### «Фонтан»

Гравці, тримаючись за руки, утворюють коло, потім лягають у воду на спину ногами в центр кола і, підтримуючи себе руками, промовляючи слова:

У Чорному морі фонтан –  
Злітають до сонця бризки.  
Ми кричимо: «Дивіться! там,  
Над фонтаном, в хмарах  
Райдуга повисла!

Промовивши слова, гравці починають рухати ногами способом «кроль». Перемагає той, у кого «фонтан» (бризків) буде більше. Рівень води у водоймі не більше 35 см

### № 43.1

### «Фонтанчик з видихом у воду»

Гравці, тримаючись за руки, утворюють коло, потім лягають у воду на живіт ногами в центр кола і підтримуючи себе руками, промовляють слова:

«У Чорному морі фонтан -  
Злітають до сонця бризки.  
Ми кричимо: «Дивіться! там,  
Над фонтаном, в хмарах  
Райдуга повисла!»

Промовивши слова, гравці починають рух ногами способом «кроль» та роблять видих у воду. Перемагає той, у кого «фонтан» (бризків) буде більше. Ноги в колінах не згинати, рух – від стегна.

### № 44

#### «Крокодил»

З положення опору лежачи на животі, гравці промовляють:

«На міліні, в воді морській  
Ніс, піднявши над водою,  
Гарний, добрий крокодил  
перевалюючись ходив».

Промовивши слова, гравці пересуваються на руках по дну водойми, не занурюючи обличчя в воду, ноги при цьому не працюють. Перемагає той, хто раніше за інших дістанеться зазначеного місця. Рівень води в водоймі не більше 35 см.

### № 44.1

#### «Крокодил з видихом у воду»

З положення опору лежачи на животі, гравці промовляють:

На міліні, в воді морській  
Ніс, опустивши у воду,  
Гарний, добрий крокодил  
перевалюючись ходив.

Промовивши слова, гравці пересуваються на руках по дну водойми, занурюючи обличчя у воду, ноги при цьому не працюють. Перемагає той, хто

раніше інших дістанеться зазначеного місця. Рівень води у водоймі не більше 35 см.

### № 45

#### «Млин»

Гравці шикуються в шеренгу на міліні. Діти повинні стати прямо, ноги повинні бути на ширині плечей, стояти потрібно на повній стопі, нахилившись уперед на 90 градусів. Праву руку піднімають догори, ліву – опускають у воду. Промовляють слова:

«У морі Лаксир  
Зробив собі млин.  
Меле день при дні  
Воду на млині.»

Діти починають обертати руками, рука, яка знаходилась у воді, повинна тягнутися до носка протилежної ноги.

### № 46

#### «Ножиці»

Гравці сідають у воду на міліні у шеренгу спиною до берега. Вихідне положення – ноги нарізно, руки – в упорі збоку. Промовляються слова:

«Ріжемо усе, що треба:  
Ми поріжемо для тебе  
І водорості, і сітки.  
Будеш вільний ти!»

Діти виконують схресні рухи ногами.

### № 47

#### «Битва кульками»

Надуваємо повітряні кулі 2 кольорів з розрахунку 2-3 кульки на одного учасника. Учасників ділимо на дві команди. Розділяємо ігрову зону мотузкою. Кожна команда отримує кулі свого кольору. За сигналом треба перекинути всі свої кулі на бік супротивника, не допускаючи попадання ворожих снарядів на свою територію. Перемагає та команда, на полі якої не залишиться жодної кульки.

**№ 48****«Чудо-юдо-риба-кит»**

Команди шикуються одна на проти одної, між ними кидають великий надувний м'яч. Завдання учасників гри – руками «робити хвилю», щоб перешкодити «киту» (м'ячу) потрапити на свою територію. З місця не сходити. «Кита» руками не чіпати!

**№ 49****«Бджілка»**

Гравці утворюють коло. Інструктор стає в середині кола і тримає вудочку на кінці якої прикріплений бантик («оса»), та промовляє:

«Бджілка весело літає,  
Квітам вічка розтуляє.  
Каже:— Квіти, годі спати,  
Я прийшла медок збирати».

Керівник по черзі чи вибірково намагається посадити дітям бантик на ніс. Гравцям потрібно занурюватися у воду з головою. Перемагає той учасник, якого «оса» не торкнеться жодного разу. Дітям не можна закривати очі й витирати їх руками. Рівень води повинен бути вище рівня пояса.

**№ 50****«Хто швидше сховається під воду?»**

За сигналом ведучого гравці повинні швидко присісти під воду, намагаючись утриматися на дні. Перед зануренням у воду необхідно виконати глибокий вдих, затримати дихання на видиху. Це допомагає відчутти підйомну силу води, також переконатися в тому, що сісти на дно практично неможливо.

**№ 51****«П'ятнашки з поплавцем»**

Ведучий намагається наздогнати кого-небудь з гравців і доторкнутися до нього. Рятуючись від «п'ятнашки», цей гравець має приймати положення «поплавця». Необхідно нагадати дітям, що перед зануренням у воду обов'язково потрібно виконати глибокий вдих.



**№ 52****«Гойдалки»**

Розділившись на пари, учасники стають обличчям один до одного, беруться руками за два края нудлів з протилежних боків, промовивши слова:

«Море п'ятки нам лоскоче,  
Сліпить зайчиками очі,  
ми на гойдалці гойдались  
і у морі посміхались.»

По черзі присідаючи, гравці виконують видих у воду. Необхідно нагадати дітям, що перед зануренням у воду обов'язково потрібно виконати глибокий вдих.

**№ 53****«Знайди свій будинок»**

На поверхні води плавають різнокольорові обручі. Кожна дитина обирає собі певний колір і на сигнал вихователя біжить до відповідного обруча, пірнає пі нього й виринає в своєму обручі.

**№ 54****«Дельфін»**

Гравці шикуються у шеренгу, стоячи у воді, діти стають обличчям до інструктора, промовляючи слова:

Ця тварина добра дуже,  
Познайомся з нею, друже!  
В морі плаває, пірнає,  
Із води людей спасає.  
Виринає із глибин  
Щирий помічник – дельфін.

Усі гравці присідають, а потім вистрибують якомога вище з води, відштовхнувшись ногами від дна, а руками – від води. Після кожного стрибка оголошується переможець і два призери. Слід пояснити причину успіху переможців (вміння напружувати м'язи тіла й витягуватися, приймаючи найбільш обтічне положення тіла).

**№ 54.1 (з підтримуючими засобами)**

## № 54.2 (без підтримуючих засобів)

### «Дельфіни»

Учасники стають в шеренгу, вихідне положення – стоячи, руки вгору, тримаючи нудл у руках. За першим сигналом потрібно присісти під воду. За другим сигналом – вистрибнути вперед і вгору, водночас просковзити водою з нудлом у руках. Під час занурення, вистрибування та ковзання тіло учасника повинно просуватися за хвилеподібною траєкторею. Перемагає учасник, який подолав значну ділянку за меншу кількість стрибків.

## № 55

### «Поплавець»

Гравці шикуються у шеренгу, стоячи в воді, обличчям до інструктора. По сигналом інструктора. Гравці роблять повний вдих, присідають на дно, міцно обхоплюють ноги руками, згруповуються й спливають спиною догори. Вправу виконують по черзі в шеренгах (перші та другі номери). Необхідно нагадати дітям, що перед зануренням у воду обов'язково потрібно виконати глибокий вдих.

## № 56

### «Зірочка»

Гравці шикуються у шеренгу, стоячи в воді, обличчям до інструктора. Гравці промовляють слова:

«У синьому морі є зірка,  
Що не гасне ніколи.  
Приваблива на вигляд,  
Та не дає себе в образу.»

Гравці роблять повний вдих, присідають на дно, руки та ноги розводять в сторони та спливають спиною догори. Вправу виконують по черзі в шеренгах (перші і другі номери): необхідно нагадати дітям, що перед зануренням у воду обов'язково потрібно виконати глибокий вдих.

## № 57

### «Черепашка»

Гравці тримаючись за руки утворюють коло й опускаються на коліна. Один гравець – «Черепашка» – знаходиться в середині кола. Він намагається перехопити або доторкнутися до м'яча, переданого гравцями поперек кола.

Гравець, через помилку котрого м'яч потрапив до «черепашки» робить видих у воду та замінює «черепашку». Рівень води у водоймі не перевищувати 35 см

### **№ 58**

#### **«Шукання перлин»**

Гравці («шукачі») дістають з дна предмети: камінчики, черепашки, шайби. Гра може бути й командною. Виграє команда, гравці якої зібрали всі предмети раніше, ніж інша команда. Кількість «перлин» на дні має відповідати кількості «шукачів».

### **№ 59**

#### **«Потяг у тунель»**

Учасники гри шикуються в колону по одному («поїзд»). Двоє гравців стоять обличчям один до одного, тримаючись за руки над водою («тунель»). Щоб «поїзд» пройшов в «тунель», гравці по черзі виконують ковзання на грудях, тримаючи на витягнутих руках нудл. Інший варіант - «поїзд» може пройти через обруч, який тримає тренер.

Можна ускладнити завдання, розмістивши два або три «тунелі» на деякій відстані один від одного. Під час ковзання потрібно обов'язково занурювати обличчя у воду.

### **№ 60**

#### **«Плаваючі стріли»**

Діти шикуються в шеренгу і за сигналом тренера виконують вправу - ковзання без допомоги ніг з нудлом у руках. Виграє той, хто просковзне далі. Ковзання на грудях виконується з витягнутими вперед руками; рухи ніг – від стегна.

### **№ 61**

#### **«Жабенята»**

Дві команди дітей стають в шеренгу біля протилежних (коротких) бортів. За сигналом дорослого, стрибаючи на двох ногах, діти просуваються до середини водойми (відмітка прапорці). Перемагає команда, що швидше дістанеться до встановленого орієнтиру. Під час гри не можна бігати, штовхати один одного. Рівень води – не вище рівня пояса.

### **№ 62**

#### **«З донесенням вправ»**

Гравці пливуть будь-яким способом на певну відстань. Вони тримають в руці суху шапочку або інший предмет – «донесення». Виграють учасники, хто не замочив «донесення» і приплив першим.

### **№63**

#### **«Гонки на колах»**

Гравці сідають на гумові надувні круги та за командою пливуть наввипередки будь-яким способом. Змагаються 2-3 пари. Одна дитина сідає на круг, а інший тягне його й біжить до зазначеного місця, де гравці міняються місцями. Виграє та пара, що раніше за інших повернеться на лінію старту.

### **№ 64**

#### **«Водний волейбол»**

Гравці стають у коло й ударами передають м'яч один одному, намагаючись якомога довше протримати його в повітрі.

### **№ 65**

#### **«Купа мала»**

Гравці, трохи нахилившись, шикуються в колону по одному на відстані 2 м один від одного. Останній у колоні перестрибує через кожного, хто стоїть попереду. Той хто стоїть останнім у колоні перестрибує через тих, хто стоїть попереду, і пірнає під широко розставлені ноги іншого.

### **№ 66**

#### **«Дістань кульку»**

Кожна команда складається з 4-7 гравців. Команди шикуються в колону на березі або на мілині, відстань між командами має бути не більше 1 м. За 8-10 м від берега з нудлів робиться коло, з повітряними кульками в центрі. У середині

повітряної кульки літери. Той, хто стоїть першим в колоні, має проплисти «кролем» до кола, пірнути в середину кола і дістати повітряну кульку. Потім знову пірнути вже з кулькою й повернутися до своєї команди. Коли всі літери будуть у команд, потрібно скласти слова з цих літер. Перемогу отримує та команда, учасники якої швидше впорається із завданням.

### **№ 67**

#### **«Утримає!»**

Гравці однією рукою утримують біля себе «свій» надувний м'яч великого розміру та за сигналом керівника діти намагаються лягти на м'яч й утриматися протягом встановленого часу. Перемагає той, хто раніше за всіх ляже на плаваючий предмет і протримається на ньому встановлений час. Варіант: лягти на м'яч і дістатися до встановленого орієнтиру, виконуючи рухи ногами.

### **№ 68**

#### **«Летючий голландець»**

Учасники цієї гри повинні проплисти «серед рифів і скель», тобто між буйками, поплавками й іншими подібними перешкодами. Переможе той, кому це вдасться зробити за найкоротший час.

### **№ 69**

#### **«Перегони з нудлом»**

Гравці поділяються на дві команди. Кожен гравець по черзі пливе на певну відстань, тримаючи на прямих руках нудл, працюючи тільки ногами способом «кріль». Виграє команда, що швидше дістанеться зазначеного місця.

### **№ 70**

#### **«Швидка трійка»**

Гравці розбиваються на команди по три особи. Двоє з трьох тримають за кінці палицю (нудлс), а третій хапається за середину. За сигналом ведучого, діти, що тримають нудлс, починають крокувати вперед по дну, а інші учасники трійок лягають на воду й працюють ногами способом «кріль». Перемагає та команда, учасники якої першими досягають протилежного борту.

#### **№ 70.1**

Гравці розбиваються на команди по три особи. Двоє з трьох тримають за кінці палицю (нудлс), а третій хапається за середину. За сигналом ведучого, діти, що тримають нудлс, починають крокувати вперед по дну, а інші учасники трійок лягають на воду і працюють руками способом «кроль». Ноги при цьому не працюють. Перемагає та команда, яка першою досягає протилежного борту.

#### **№ 70.2**

Гравці розбиваються на команди по три особи. Двоє з трьох тримають за кінці палицю (нудлс), а третій хапається за середину. За сигналом ведучого, діти, що тримають нудлс, починають крокувати вперед по дну, а інші учасники трійок лягають на воду і працюють ногами способом «кроль», чередуючи руки, видих у воду. Перемагає та команда, учасники якої першою досягають протилежного борту.

#### **№ 71**

##### **«Качки-нирки»**

Діти довільно розташовуються на території, відведеній для навчання плаванню, і за сигналом намагаються «вхопитися за дно», піднявши при цьому ноги, - показати «хвостик», як це робить качка, пірнаючи за кормом у воду. Перемагає той, хто у встановлений час покаже «хвостик» більшу кількість разів.

#### **№ 72**

##### **«Я - перший!»**

**72.** Діти приймають положення плавця на старті та за командою виконують ковзання на грудях. Перемагає той гравець, який перший досягне зазначеного місця.

**72.1** з подальшими рухами «ноги кроль»

**72.2** з подальшим виконанням рухів руками «кроль».

Перемагає той гравець, який перший досягне зазначеного місця.

#### **№ 73**

##### **«Скоріше знайди!»**

У воді плавають великі та маленькі іграшки (рибки, кораблики тощо). Гравці діляться на дві команди, стоять на березі, поруч дві корзини для кожної команди. За сигналом інструктора необхідно знайти маленькі (великі) іграшки

діти пливуть, беруть іграшки відповідного розміру й складають їх до корзини. Разом з інструктором перевіряють, чи всі іграшки потрібного розміру знайдено. Важливо, щоб іграшок кожного розміру було не менше, ніж дітей.

#### № 74

#### «До цілі»

Гравці дмухають на пінопластові або гумові іграшки, спрямовуючи їхній рух відповідно до завдання: прямо, по колу, зигзагом. Перемагає той, чия іграшка допливе до цілі.

#### № 75

#### Подоляночка

Діти беруться за руки й стають у коло. Обирають «подоляночку». Діти співають, а «подоляночка» робить все те, про що вони співають:

*Десь тут була подоляночка,  
Десь тут була молодесенька.  
Тут вона стояла,  
До землі припала,  
Личка не вмивала,  
Бо води не мала.  
Ой встань, встань, подоляночко.  
Обмий личко, як ту шкляночку.  
Візьмися в бочки, -  
За свої скочки,  
Підскочи до раю,  
Бери сестру скраю.*

«Подоляночка» Овибирає когось з кола, і вони міняються місцями.

#### № 76

#### «Веземо кавун»

Кавун – це живіт гравців, і його необхідно перевезти, не замочивши, з одного пункту до іншого. Животик повинен знаходитися на поверхні.

#### № 77

#### «М'яч під водою»

Дві команди стають у шеренгу паралельно до берега річки: одна – ліворуч від ведучого, друга – праворуч. Рахунок номерів у командах починається від ведучого.

Розтягнувшись між собою на витягнуті руки, учасники гри заходять до води по груди та повертаються обличчям до берега. Ведучий кидає м'ячі першим номерам і дає сигнал про початок гри. Члени команди починають по черзі передавати під водою м'яч одне одному. І так п'ять разів. Коли м'яч повертається до першого номера, ведучий нараховує команді три очки. Якщо ж хтось із гравців випустить м'яч із рук і він впливе на поверхню води, команду штрафують на одне очко.

Коли перші й останні номери в командах одержують м'ячі, вони мають підняти їх над головою. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

### № 78

#### «Веселка»

За допомогою лічилки обирається учасник- «Веселка», який повертається обличчям до гравців, піднімає руки в різні боки (протягом усієї гри «Веселка» залишається на своєму місці). «Веселка» називає який-небудь колір. Гравці знаходять нудлс цього кольору і, тримаючись руками за нудл цього кольору, спокійно пропливають під «Веселкою» (під його руками). Якщо у гравця відсутній потрібний колір і немає можливості торкнутися названого кольору, він повинен швидко зробити «стрілку» під «Веселкою». Якщо «Веселка» квацнув гравця, то вони міняються ролями й гра продовжується.

### № 79

#### «Велосипед»

Діти довільно розташовуються в воді на глибині по груди. За командою керівника вони підіймають ноги від дна і виробляють ними рухи, як під час їзди на велосипеді. На поверхні води руками дозволяється виробляти плавальні рухи. Вправним велосипедистом вважається той, хто протримається в воді без опору до рахунку 5-10.

### № 80

#### «Струмочок»

Дві рівні за кількістю гравців команди шикуються в колони по одному. Відстань між гравцями – метр, відстань між колонами – 3-4м. Два перших гравця



в кожній колоні стають по іібоках і беруться за кінці нудла, що лежить у воді.

За сигналом гравці з нудлом біжать наприкінці колони, проносячи нудл над поверхнею води. Гравці в колоні по черзі занурюються в воду під час наближення нудла і винирають, як тільки нудл мине їх. Добігши до кінця колони, один з гравців стає останнім, другий повертається з нудлом, подає кінець нудла гравцеві, що стоїть попереду, і гра триває в тому ж порядку до тих пір, поки гравець, який стояв на початку гри останнім виявиться попереду. Перемогу отримує команда, що швидше впоралась з завданням.

Нудлс слід проносити над самою водою; якщо гравець, до якого наближається нудл, не встиг сховатися під воду, гравці що біжать з нудлом зобов'язані повернутися і пронести його ще раз. Кожен гравець може проносити нудл не більше двох разів: перший раз-із одним партнером, який потім залишається в кінці колони, а другий-повернувшись, з іншим .Для того, щоб правильно виконати занурення, необхідно під час наближення палиці глибоко вдихнути і присісти, тримаючи обличчя донизу. Порахувавши про себе до п'яти, слід видихнути в воду і винирнути.

### № 81

#### «Будь уважним!»

Гравці знаходяться в воді обличчям до керівника, який стоїть поруч так, щоб усіх було видно. Керівник робить різні рухи руками (нагору, різні боки, за голову тощо) За визначеним положенням рук керівника учасники гри виконують ту чи іншу вправу (перекид, «поплавець», присідання, хлопок по воді).

### № 82

#### «Ковзання»

Гравці стають один від одного на відстані витягнутих рук обличчям до берегу. За командою керівника кожен гравець з'єднує свої руки над головою, нахилиється вперед, лягає на воду і, відштовхнувшись від дна, ковзає до берега

(голова затиснута між руками, обличчям донизу). Кінець ковзання визначається там, де гравець піднімає голову для вдиху. Перемогу отримує той, хто якнайдалі просковзне .

### № 83

### **«Риб'яча приманка»**

У водоймі розкладається «приманка» (надувні кулі). Гравці, крім одного ведучого-«рибалки», зображують «рибок» і стоять на березі. «рибалки» знаходяться у воді, ближче до приманки. «Рибки» намагаючись обійти «Рибалку», підпливають до приманки, збирають її та повертаються на берег. Гравець, затриманий ведучим, залишає приманку, якою він заволодів, у воді і чекає на березі. Перемогу отримує той гравець, який не був затриманий ведучим, і який зібрав більшу кількість «приманки». Він же наступного разу стає «рибалкою». Затриманим вважається той гравець, до якого «рибалка» доторкнувся рукою.

## Додаток М

## Авторський курс «Пляжні пригоди або як граючись навчитись плавати»



### Заняття №1

Мета – ознайомити дітей із умовами та правилами поведінки в місцях купання й плавання. Навчити, самостійно без остраху поресуватися у воді, зберігаючи дистанцію, не заважаючи одне одному. Ознайомити з особливостями руку у воді: рухи у воді повільніші, ніж на суші.



**Організаційна частина**

Шикуння в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

**Рухливі ігри на суходолі**

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№1 «Мама»; №2 «Батько і діти»
<b>3 елементами ходьби</b>	№8 «Петре-де ти?»
<b>3 елементами бігу</b>	№13 «Гуси»
<b>3 елементами стрибків</b>	№27 «Вовк і кози»

**Рухливі ігри у воді**

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№48 «Чудо-юдо-риба-ити»; №1.1 «Мама»
<b>3 елементами ходьби</b>	№34 «Корабель»; № 8.1 «Петре де ти?»
<b>3 елементами бігу</b>	№32 «Хто перший!»; № 13.1 «Гуси»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№36 «Крабчатко»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№43 «Фонтан»; №46 «Ножиці»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№ 39 «Море хвилюється»; №40 «Переправа»; №44 «Крокодил»; №45 «Млин».

**Для нотаток**

# Краб



## Заняття №2

**Мета** – Ознайомити з технікою виконання видиху на воду. Привчати дітей не боятися бризок води, не витирати обличчя руками. Ознайомити дітей з рухом ногами та руками як при плаванні кролем, сидючи на березі й на мілкому місці у воді.

**Інвентар** – надувні кульки, хустинка, мотузка.



### Організаційна частина

Шикуння в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№1 «Макс»; №2 «Батько і діти»
<b>3 елементами ходьби</b>	№ 9 «Панас»
<b>3 елементами бігу</b>	№19 «Кіт і миша»
<b>3 елементами стрибків</b>	№28 «Довга лоза»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№ 47 «Битва кульками»; №2.2 «Батько і діти»
<b>3 елементами ходьби</b>	№35. «Чаплі»; №9.1 «Панас»
<b>3 елементами бігу</b>	№37 «Чайка»; №19.1 «Кіт і миша»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№38 "Морський бій"
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№43 «Фонтан»; №46 «Ножниця»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№ 39 «Море хвилюється»; №40 «Переправа»; №44 «Крокодила»; №45 «Млин».

### Для нотаток



# Краб



## Заняття №3

**Мета** – Закріплювати та вдосконалювати раніше вивчене: орієнтування у водному середовищі, пересування у воді в мілкій та глибокій частинах водойми; видихи на воду. Вдосконалювати рухи ногами та руками як при плаванні кролем, сидіти на березі й на м'якому місці у воді.

**Інвентар** – пінопластові або гумові іграшки.



### Організаційна частина

Шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загально-розвиваючих вправ</b>	№1 «Мак»; №2 «Батько і діти»
<b>3 елементами ходьби</b>	№8 «Петре - де ти?»
<b>3 елементами бігу</b>	№14 «Пень»
<b>3 елементами стрибків</b>	№29 «Гречка»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально-розвиваючих вправ</b>	№48 «Чудо-юдо-риба-кит»; №1.1 «Мак»
<b>3 елементами ходьби</b>	№8.1 «Петре - де ти?»
<b>3 елементами бігу</b>	№42 «Карасі і короли»; №14.1 «Пень»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№74 «До цілі»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№43 «Фонтан»; №48 «Ножниця»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№39 «Море хвилюється»; №40 «Переправа»; №44 «Крокодил»; №45 «Млин».

### Для нотаток

## Заняття № 4

### Сценарій контрольної гри

#### «У гостях у Котигорошка»

**Мета-** створити атмосферу свята у контрольній грі; виховувати у дітей бажання навчатися плавати; розвивати організованість, самостійність, уміння узгоджувати інтереси, долати труднощі; зміцнювати здоров'я; виховувати у молодших школярів почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги.

Перевірити уміння дітей входити у воду без страху, занурюватися до рівня грудей, шиї, підборіддя, носа, самостійно грати; ходити, бігати, стрибати, повзати на мілкому місці, виконувати вправи рухам ногами як при плаванні кролем, сидячи на березі й на мілкому місці у воді. Присвоєння акварозряду «Краб»

**Інвентарь** – два гімнастичні обручі, п'ятнадцять гумових м'ячів.

**Організаційна частина** – шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Інструктаж з техніки безпеки під час занять з плавання.

**Ведучий.** Добрий день, шановні гості!

Добрий день, любі хлопчики і дівчатка.

Вас зібралось так багато, –

Ви мабуть прийшли на свято?

Зараз дружно всі сідайте

І загадку відгадайте.

« З'їла жінка горошину,

Згодом народила сина.

Виріс, як з води хлопчина,

Захищать пішов родину.

Бивсь зі змієм булавою

Врятував братів з сестрою.

Дам подумать тільки трошки

Хлопця звуть?» – Котигорошко.

( з'являється Котигорошко )

**Котигорошко.** Отож, друзі, сьогодні я – Котигорошко, запрошую вас на спортивний конкурс. Щоб позмагатися у силі, спритності, винахідливості і просто відпочити. Хочу побачити, які ви молодці.

**Ведучий.** У сьогоднішньому змаганні братимуть участь представники двох команд.

(Представлення учасників конкурсу).

Команда «Жваві» у складі.

Команда «Дужі» у складі

**Котигорошко.** Команди до старту готові?

**Команди:** Готові.

**Ведучий.** Командам представити своє гасло й емблему.

**Команда «Жваві».** Наше гасло:

*А ми діти браві*

*У змаганнях дуже жваві.*

*Дайте нам побільше каші,*

*Перемога буде наша.*

**Команда «Дужі».** Наше гасло:

*Ми із спортом дружимо*

*Виростаєм дужими.*

**Котигорошко.** Ну, а зараз, славні діти, давайте розізнаємось і пограємо. Ви знаєте національну українську гру «Мак»? *діти відповідають - так!*

**Котигорошко.** Тоді гайда грати!

*Закінчується гра*

**Котигорошко.** А тепер покажіть свою спритність, силу і відвагу.

**Завдання 1.** «Перейди болото».

Уявіть собі – навкруги крокодили – і можна врятуватися тільки перейшовши болото, як крокодил. За сигналом перші учасники двох команд забігають у воду, виконуючи вправу «Крокодил». Діти повинні, дійти до місця зазначеного прапором. Назад бігом, передаючи естафету наступному учаснику.

Нагадаємо: під час гри дозволяється бути веселими, спритними, уважними, підтримувати один одного; забороняється бути похмурими, ображатися.

**Завдання 2.** «Дістань м'яч».

На дистанції 8-9м, навпроти кожної команди, лежить по колу. У кожному з них по 7 м'ячів. За командою учасник повинен забігти у воду виконати вправу «Млин», взяти м'ячі і повернутись бігом до команди, передаючи іншому естафету.

**Завдання 3.** «Стоніжка».

Усім гравцям команди потрібно присісти, міцно взявши за талію товариша, і таким чином пройти шлях від початку і до води. Потім по черзі кожен гравець заходить у воду та виконує вправу «ножиці» й повертається до команди, передаючи іншому естафету. Коли всі учасники виконають вправу «ножиці», гравці мають тим самим шляхом повернутись назад. Виграє та команда, учасники якої правильно виконують вправу та першими повернуться на місце старту.

**Завдання 4.** «Стрибунці».

Усім гравцям команди потрібно, міцно взявши за плечі товариша і стрибаючи, пройти шлях від початку і до води. Потім по черзі кожен гравець заходить у воду та виконує вправу «фонтанчик» і повертається до команди, передаючи іншому естафету. Коли всі учасники команди виконають вправу «фонтанчик», вони мають тим самим шляхом повернутись назад. Виграє та команда, учасники якої правильно виконують вправу та першими повернуться на місце старту.

( Слово суддям).

**Котигорошко.** Славно всі змагались, згоден

Час отримать нагороди.

А призи в Котигорошка –

Найсмачнісінькі горошки.

(Вручення нагород.)

Ну що ж, час до казки мені повертатись

Хочу з вами я попрощатись.

Вам бажаю я щастя і долі,

Здоров'я міцного і друзів доволі.



Хай же буде добрим світ  
Без війни, без свар, без бід.  
Хай пісні лунають всюди,  
Хай здорові будуть люди!  
Уже забарився з вами тут трошки,  
До зустрічі в казці «Котигорошко».

**Ведучий.** Наше свято завершилось. До нових зустрічей!

# Черепаха



## Заняття №5

**Мета** – удосконалити раніше вивчене: орієнтування у водному середовищі, пересування у воді в мілкій та глибокій частинах водойми, видихи на воду. Вчити, тримаючись за спор, виконувати рухи ногами агору – вниз. Ознайомити з вмінням триматися на воді в горизонтальному положенні.

Інвентар - вудочка.



### Організаційна частина

Шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№2 «Батько і діти»
<b>3 елементами ходьби</b>	№11 «Гарбуз»
<b>3 елементами бігу</b>	№15 «День та ніч»
<b>3 елементами стрибків</b>	№30 «У річку гол»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№57 «Черепаха»
<b>3 елементами ходьби</b>	№11 «Гарбуз»
<b>3 елементами бігу</b>	№15.1 «День та ніч»
<b>3 елементами стрибків</b>	№54 «Дельфін»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№49 «Бджілка»; №75 «Подолання»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№43.1 «Фонтанчик з видихом у воду»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№44.1 «Крокодил з видихом у воду»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»

### Для нотаток

# Черепашка



## Заняття №6

**Мета** – Продовжувати відпрацьовувати техніку виконання видиху в воду, занурившись до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю. Ознайомити з рухами рук під час плавання способом "крізь на грудях": входження руки у воду, захоплення води, гребок, вихід руки з води, тронесення її над водою. Продовжити ознайомлення з вмінням триматися на воді в горизонтальному положенні.



### Організаційна частина

Шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№2 «Батько і діти»
<b>3 елементами ходьби</b>	№10 «Жмурки»
<b>3 елементами бігу</b>	№20 «Яструб»
<b>3 елементами стрибків</b>	№30 «У річку гол»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№32 "Хто перший!"
<b>3 елементами ходьби</b>	№5.1 «Шевчик»
<b>3 елементами бігу</b>	№20.1 «Яструб»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№50 «Хто швидше сховеться під воду?»; №75 «Подоланочка»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№79 «Велосипед» №43.1 «Фонтанчик з видихом у воду»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№44.1 «Крокодил з видихом у воду»
<b>Ігри на плавучість</b>	№56 «Зірочка»

### Для нотаток

# Черепаха



## Заняття №7

**Мета** – занурюватися у воду до рівня грудей, шиї, підборіддя, з головою. Вдосконалювати техніку виведення видиху в воду, занурюючись до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю. Ознайомити з рухами рук під час плавання способом "крізь на грудях". Продовжити ознайомлення з вмінням триматися на воді в горизонтальному положенні.

**Інвентар** - аквапалиця (пудлс).



### Організаційна частина

Шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№3 «Адам і Єва»
<b>3 елементами ходьби</b>	№12 «Міст»
<b>3 елементами бігу</b>	№16 «Регіт»
<b>3 елементами стрибків</b>	№31 «Півник»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№2.2 «Батько і діти»
<b>3 елементами ходьби</b>	№12.1 «Міст»
<b>3 елементами бігу</b>	№16.1 «Регіт»
<b>3 елементами стрибків</b>	№81 «Будь уважним!»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№51 «П'являшки з поплавцем» №80 «Струмочок»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№43.1 «Фонтанчик з видихом у воду»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№44.1 «Крокодил з видихом у воду»
<b>Ігри на плавучість</b>	№56 «Зірочка»

### Для нотаток



# Черепашка



## Заняття №8

**Мета** – Учити дітей робити видих у воду, виконуючи по черзі гребок прямими руками, стоячи на місці та в русі. Вдосконалювати техніку виконання видиху в воду, занурившись до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю.



### Організаційна частина

Шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№3 «Адам і Єва»
<b>3 елементами ходьби</b>	№8 «Петре - де ти?»
<b>3 елементами бігу</b>	№23 «Сірий кіт»
<b>3 елементами стрибків</b>	№31 «Півник»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№48 «Чудо-хоро - риба-кіт»
<b>3 елементами ходьби</b>	№8.1 «Петре -де ти?»
<b>3 елементами бігу</b>	№23.1 «Сірий кіт»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№52 «Гойдалки»; №75 Подольночка
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№79 «Велосипед» №43.1 «Фонтанчик з видихом у воду»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№44.1 «Крокодил з видихом у воду»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»

### Для нотаток

# Черепашка



## Заняття №9

**Мета** – занурюватися у воду до рівня грудей, шії, підборіддя, з головою. Вдосконалювати техніку виконання видиху в воду, занурившись до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю. Вдосконалювати рухи руками під час плавання способом "кріль на грудях": та амінок триматися на воді в горизонтальному положенні

**Інвентар** - хустка, різнокольорові пімнестичні обручі,



### Організаційна частина

Шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№4 «Ой вийтеся - огірочки»
<b>3 елементами ходьби</b>	№ 9 «Панас»
<b>3 елементами бігу</b>	№ 17 «Дуб»
<b>3 елементами стрибків</b>	№27 «Всех і ксзи»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№ 4.1 «Ой вийтеся - огірочки»
<b>3 елементами ходьби</b>	№ 9.1 «Панас»
<b>3 елементами бігу</b>	№15.1 «День та ніч»
<b>3 елементами стрибків</b>	№81 «Будь уважним!»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№53 «Знайди свій будинок» №80«Струмочок»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№43.1 «Фонтанчик з видихом у воду»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№44.1 «Крокодил з видихом у воду»
<b>Ігри на плавучість</b>	№51 «П'ятнашки з поплавцем»

### Для нотаток

## Заняття № 10.

### Сценарій контрольної гри «Морські пригоди»

**Мета-** створити атмосферу свята у контрольній грі; виховувати у дітей бажання навчатися плавати; розвивати організованість, самостійність, уміння узгоджувати інтереси, долати труднощі; зміцнювати здоров'я; виховувати у молодших школярів почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги.

Перевірити уміння дітей впевнено занурювати обличчя у воду, занурюватися у воду з головою; правильно вдихати й видихати, стоячи на місці; перевірити оволодіння навичкою видих у воду, занурившись до підборіддя, до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю; опановування вправи із затримкою дихання на вдиху; навички спливання та лежання на воді з вихідного положення на грудях й на спині («медуза», «поплавок»). Присвоєння акварозряду «Морська черепаха»

**Інвентарь** – свисток, аквапалиці нудлс, камінці, гумовий м'яч.

**Організаційна частина** – шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Інструктаж з техніки безпеки під час занять з плавання.

#### Хід заходу

**Котигорошко.** Доброго дня, діти! Я сумував за вами. Як ваші справи? Друзі, жити без пригод не цікаво. А ви хочете веселих, наприклад, морських пригод?

*Відповідають діти – так!*

Тоді ми зараз виконаємо розминку, щоб підготуватися до наших морських пригод.

*Діти повторюють вправи за Котигорошком*

**Котигорошко.** Ну, а тепер я бачу всі готові до пригод.

*Котигорошко помічає зазделегідь підготовлену купу маленьких камінців.*

**Котигорошко.** Друзі, подивіться, що це там? Це маленькі черепахи. Вони не можуть знайти дорогу до моря. Давайте їм допоможемо.

**Гра «Допоможи маленькій черепашці»**

Діти по черзі беруть один камінець, та обережно заходять у воду. У воді гравець однією рукою тримається за аквапалицю, а іншою рукою тримає черепашку, виконує вправу «видих у воду тримаючись за опору», тим самим відпускаючи черепашку, і повертається на суходіл.

**Котигорошко.** Які всі молодці. Подивіться, там щось є?

*Котигорошко знаходить лист та читає зміст.*

Ця тварина добра дуже,

Познайомся з нею, друже!

В морі плаває, пірнає,

Із води людей спасає.

Виринає із глибин

Щирий помічник. (Дельфін)

**Гра «Дельфін»**

Діти заходять у воду, утворюють коло і виконують усі разом вправу «Хто вище?».

*Після закінчення вправи Котигорошко знаходить пляшку в воді, котра плаває, як поплавець. Діти допомагають відкрити і прочитати лист.*

**Котигорошко.**

Доброго дня, друже!

На жаль на дні, глибоко,

нам без світла одиноко –

Сонечка немає в морі,

Там бо ж темно, мов у коморі.

**Котигорошко.** Діти, на нашу допомогу потребують морські мешканці яким дуже темно на дні, давайте з вами зробимо вправу «зірочка», щоб додати трохи світла!

Які всі молодці.

**Котигорошко.** А щоб далі нам пограти, треба загадку відгадати.

Клюне риба черв'ячка,

Що на вістрі гачка,



І тоді предмет, як м'ячик,  
По хвилі морській заскаче.

Риба зробить ривок –

Під хвилею. (Поплавець)

А тепер давайте ми виконаємо вправу «Поплавець»

**Котигорошко:** Діти, а тепер ми з вами утворимо дві команди та пограємо у гру.

**Гра «Крокодил з видихом у воду».**

По черзі кожен гравець з положення опору лежачи на животі, пересувається на руках по дну водойми, занурюючи обличчя у воду, ноги при цьому не працюють, до зазначеного місця фінішу. Діти, котрі чекають на свою чергу виконати вправу, виголошують такі слова.

*На міліні, в воді морській  
ніс, опустивши у воду,  
гарний, добрий крокодил  
перевалюючись ходив.*

Тим самим підтримуючи свої команди. Виграє та команда, учасники якої правильно виконують вправу, й всі гравці дістануться фінішу.

**Котигорошко.** А у мене для вас знову загадка. Чи впораєтесь ви?

Ось простори моря  
борознить гора з фонтаном,  
б'є хвостом, вода кипить –  
пропливає норовливо (кит).

Тож давайте друзі з вами перетворимося на китів, виконавши вправу «Фонтанчик» з видихом у воду.

**Котигорошко.** Які всі молодці, отримаєте від мене призи!

**Котигорошко.** Ось і скінчилась наша пригода, любі діти. Як темна ніч змінює світлий день, Так свято переходить у будні. Нехай щастить вам, друзі! Прощайте! До нових зустрічей!!

# Рибка



## Заняття №11

**Мета** – Закріплювати та вдосконалювати раніше виучене: занурювання у воду; відпрацювання видихів у воду. Навчити дітей ковзати по воді, витягнувши руки і ноги, тримаючись за опору.

**Інвентар** – камінці, аквапалія (мудлс).



### Організаційна частина

Шикуння в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№5 «Шевчик»
<b>3 елементами ходьби</b>	№11 «Гарбуз»
<b>3 елементами бігу</b>	№18 «Запорожець на Січі»
<b>3 елементами стрибків</b>	№29 «Гречка»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№5.1 «Шевчик»
<b>3 елементами стрибків</b>	№61 «Жабенята»
<b>3 елементами бігу</b>	№16.1 «Регіт»
<b>3 елементами ковзання</b>	№59 «Потяг у тунель» №60 «Плаваючі стріли».
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№58 «Шукання перлини» №80 «Струмочок»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№79 «Велосипед» №70 «Швидка трійка»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№ 70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»

### Для нотаток

# Рибка



## Заняття №12

**Мета** – удосконалювати раніше вивчені: занурювання у воду; відпрацювання видихів у воду та ковзання по воді, витягування рук і ноги, тримаючись за опору.

**Інвентар** – акваапіця (нудлс), хустка.



### Організаційна частина

Шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття.  
Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№4 «Ой вийтеся - огірочки»
<b>3 елементами ходьби</b>	№9 «Панас»
<b>3 елементами бігу</b>	№16 «Регіт»
<b>3 елементами стрибків</b>	№30 «У річку гол»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№4.1 «Ой вийтеся огірочки»
<b>3 елементами стрибків</b>	№29.1 «Грека»
<b>3 елементами бігу</b>	№20.1 «Яструб»
<b>3 елементами ковзання</b>	№59 «Потяг у тунель» №60 «Плаваючі стріли».
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№80 «Струмочок»; №75 «Подольночка»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№70 «Швидка трійка»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»

### Для нотаток



# Рибка



## Заняття №13

**Мета** – вдосконалювати раніше виучене: ковзання по воді; пересування по воді парами; ковзання на грудях, тримаючись за опору; виконання вправ з утримуванням тіла на воді у горизонтальному положенні; відпрацювання рухів ногами, як під час плавання способом "кріль на грудях."

**Інвентар** - камінці, аквапаліція (нудлс).



### Організаційна частина

Шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№ 5 «Шевчик»
<b>3 елементами ходьби</b>	№12 «Міст»
<b>3 елементами бігу</b>	№19 «Кіт і миша»
<b>3 елементами стрибків</b>	№28 «Довга лоза»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№5.1 «Шевчик»
<b>3 елементами стрибків</b>	№54.1 «Дельфін»
<b>3 елементами бігу</b>	№19.1 «Кіт і миша»
<b>3 елементами ковзання</b>	№59 «Потяг у тунель» №60 «Плаваючі стріли».
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№58 «Шукання перлин» №80 «Струмочок»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№79 «Велосипед» №70 «Швидка трійка»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»

### Для нотаток

# Рибка



## Заняття №14

**Мета** – Закріплювати раніше вивчене: ковзання по воді; пересування по воді парами; ковзання на грудях, тримаючись за опору; виконання вправ з утриманням тіла на воді у горизонтальному положенні; відпрацювання рухів ногами, як під час плавання способом "кроль на грудях".

**Інвентар** - Пінопластові або гумові іграшки, аквапалія (мудлс).



### Організаційна частина

Шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№4 «Ой вийтеся -огірочки»
<b>3 елементами ходьби</b>	№8 «Петреде ти?»
<b>3 елементами бігу</b>	№22 «Хрещик»
<b>3 елементами стрибків</b>	№29 «Гречка»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№4.1 «Ой вийтеся - огірочки»
<b>3 елементами стрибків</b>	№81 «Будь уважним!»
<b>3 елементами бігу</b>	№22.1 «Хрещик»
<b>3 елементами ковзання</b>	№59 «Потяг у тунель» №60 «Плаваючі стріли».
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№74 «До цілі»; №75 «Подолано-жа»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№ 70 «Швидка трійка»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»

### Для нотаток



# Рибка



## Заняття №15

**Мета** – Продовжувати відпрацьовувати з дітьми вправи для дихання під час ковзання на грудях. Відпрацьовувати техніку вистрибування з води. Закріплювати вміння лежати на воді й спливати.

**Інвентар** - камінь, аквапаліця (кудлс).



### Організаційна частина

Шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№8 «Розбите Яечко»
<b>3 елементами ходьби</b>	№10 «Жмурки»
<b>3 елементами бігу</b>	№20 «Яструб»
<b>3 елементами стрибків</b>	№28 «Доєда лоза»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№2.2 «Батько і діти»
<b>3 елементами стрибків</b>	№81 «Жабенята»
<b>3 елементами бігу</b>	№20.1 «Яструб»
<b>3 елементами ковзання</b>	№59 «Потяг у тунель» №60 «Плаваючі стріли»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№58 «Шукання перлини» №75«Подольночка»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№79«Велосипед» №70 «Швидка трійка»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»

### Для нотаток

## Заняття № 16

### Сценарій свята Нептуна.

**Мета-** створити атмосферу свята у контрольній грі; виховувати у дітей бажання навчатися плавати; розвивати організованість, самостійність, уміння узгоджувати інтереси, долати труднощі; зміцнювати здоров'я; виховувати у молодших школярів почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги.

Вдосконалити уміння впевнено занурюватися у воду з головою; перевірити вміння дітей без страху відкривати очі у воді; орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети, ковзати з підтримуючим засобом у руках. Присвоєння акварозряду «Рибка»

**Інвентарь** – свисток, аквапалиці нудлс, камінці (перлини), гумовий м'яч.

**Організаційна частина** – шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Інструктаж з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Хід заходу

**Котигорошко:** Добрий день усім! Пам'ятаєте мене? Мені так сподобалось проводити з вами час, що я знову в гостях у вас! А ви знаєте, що сьогодні за свято? Сьогодні одне з найвеселіших літніх свят – свято Нептуна.

У давні часи, коли люди не могли пояснити явища природи та були безсилі перед нею, вони створили в своїй уяві істот – богів. Боги, на їх думку, могли приносити як зло, так і добро. Були боги сонця, землі, грому, блискавки. Одним з найбільш грізних був бог морів і океанів – Нептун. Він міг потопити корабель і заспокоїти море. Люди приносили йому в дарунок коштовності й пожертви, чим намагалися задобрити його. А ми даруємо йому свій гумор і веселощі, своє вміння співати й танцювати.

Тож давайте разом покличемо Нептуна на наше свято: Один, два, три – Морський володарю прийди! *Виходить Нептун ( під музику М. Глінки «Марш Чорномора»).*

**Нептун:** Усіх вітаю щиро я! Нептун моє – ім`я. Я – володар усіх водойм, річок, морів та океанів. Мені підкорюються всі, хто живе на глибині. Я радий вас всіх бачити. О, Котигорошку, і ти тут. Хочу вам всім подякувати за те, що допомогли морським мешканцям. А тепер давайте трохи повеселимося разом (флешмоб )

*Нам грайливо плескає океан,  
За кермом усміхнений капітан,  
Наші вітрила розкинуть крила!  
Повний вперед!*

*Приспів:*

*На палубі матроси,  
Танцюють матроси.  
Повторюй разом з нами  
Ці рухи прості!  
А в небі альбатроси,  
Летять альбатроси,  
Тебе пригоди кличуть,  
На місці не стій!  
Всі скарби і чудеса на землі  
Ми зберем на нашому кораблі,  
Нам сонце сяє, друзів вітає!  
Повний вперед!*

*Приспів.*

*Якщо дощик накрапає –  
Парасольку відкривай,  
Темно стане - включим фари,  
В спеку вдягнем окуляри.  
Диво команда! Ми всі супер!  
Всім нам браво!  
Не лякають нас негоди,  
Подолаєм перешкоди!  
Приспів. (2)*

**Нептун:** Діти, в мене для вас є завдання. Відшукайте кожен «5 перлин». А я буду за вами спостерігати, і подивимось, які ви вправні.



*Діти по черзі заходять у воду і виконують вправу «Шукання 5 перлин».*

*Котигорошко також виконує вправу та замість п'ятої перлини дістає пляшку з листом.*

**Котигорошко:** Подивіться всі, що я знайшов. Це ж таємний лист.

**Нептун:** О це так знахідка. Дайно його сюди.

*Нептун вголос читає лист від піратів*

«Ми пірати морів й океанів  
Не обійтися нам без рушниць і гарматів,  
Ми озброєні всі до зубів,  
Пограбували вже багато кораблів.  
Але зараз, Нептун , ти це знаєш,  
Усіх моряків ти від нас оберігаєш,  
Тому твою улюблену дочку ми вкрали ,  
Та дуже добре її сховали.  
Одже , досить нам заважати,  
Дай змогу кораблі грабувати!  
Лише тоді ми тебе пробачимо  
І ти знов Аріель зможеш побачити!»

**Нептун:** Ой, лишенько! Що ж робити? Невже доведеться погодитися на умови піратів та дозволити їм ображати чесних моряків? Як же мені тепер вчинити? А моя донечка, бідолашна моя Аріель! Де вона, що з нею?

**Котигорошко:** Не хвилюйся, Нептуне! Я зможу знайти Аріель! Але щоб відправитися у морську подорож, потрібні ще люди. Моїх сил буде замало.

**Нептун:** Котигорошко! Подивись, які гарні в нас діти! Вони залюбки відправляться із тобою! Правда ж діти, ви допоможете, знайти мою доньку?

**Котигорошко:** От і добре! Не хвилюйся, ми обов'язково знайдемо Аріель. Отже, на пошуки Аріель повний вперед ! *Діти наближаються до води та назустріч їм «Морська хвиля».*

**Котигорошко:** Добрий день тобі, Морська хвиле! Ти бачиш усі кораблі, що пливають по твоїх хвилях. Допоможи нам знайти шлях, по якому попливли пірати з дочкою Нептуна. Вони викрали її та сховали.

**Морська хвиля:** І вам усім доброго дня! Можливо, я зможу допомогти вам. Але спочатку ви маєте виконати моє завдання. Я хочу, щоб ви всі – пострибали у воді.

**Котигорошко:** Діти, давайте разом виконаємо стрибки в довжину в воді.

**Морська хвиля:** Молодці, діти! Добре стрибаєте! Тож слухайте: правильно ви пливете. У цьому напрямі бачила я піратський корабель! Щастя вам! Бувайте!

**Водяний:** Здоровенькі були, дітки! *(вітається за руку з дітьми та дорослими)*. Нарешті я можу поспілкуватися із людьми, а то лише риби та медузи. А дозвольте спитати, куди це ви всі пливете?

**Котигорошко:** Пірати вкрали та сховали найменшу дочку Нептуна. А ми її шукаємо. Можливо, ти знаєш, куди вони її відвезли?

**Водяний:** Ні, я не знаю. Але я знаю, до кого треба вам звернутися.

**Котигорошко:** То скажи нам.

**Водяний:** Е ні, не так одразу. Я тут один, на самоті. Мені так сумно. Ось якщо ви пограєте зі мною, то скажу.

**Котигорошко:** Діти, давайте пограємо, ви ж не проти? Нептун допоможить провести мені справжні конкурси. Виконання естафети «ковзання на грудях та спині з підтримуючими засобами».

**Водяний:** Молодці, діти. Розважили старого. То ж слухайте. Живе у нашому морі золота рибка. І є в цієї рибки чарівна кулька. Вона може в ній побачити, все, що відбувається на світі – у воді та на суші. Ось вона й зможе вам допомогти. А зараз, бувайте. Щось я притомився, попливу відпочивати.

*( У воді з'являється «Золота Рибка» )*

**Золота Рибка:** Добрий день вам, любі друзі. Рада бачити вас у нашій окрузі. Вас вітає Рибка золота. Вам, мабуть, потрібна моя кулька чарівна?

**Котигорошко:** Так і є, Золота Рибко! З дочкою Нептуна сталося лихо. Пірати викрали та сховали її. Ми її шукаємо. Ми чули про твою чарівну кульку, і проте, що ти можеш там побачити, де зараз знаходиться Аріель.

**Золота Рибка:** Так, раніше я могла це зробити. Але, на жаль, уся її енергія вже вичерпалась. Щоб чарівна кулька знов запрацювала, потрібно підзарядити її.

**Котигорошко:** Що ти маєш на увазі? Як ми зможемо це зробити . Але ж тут на морі немає електроенергії.

**Золота Рибка:** Ні, ви не так зрозуміли. Вона потребує позитивної енергії. Ось, наприклад, треба виконувати вправу «Тунель» з підтримуючими засобами;

**Котигорошко:** Золота рибко, в нас талановиті діти. Вони обов'язково зможуть зарядити твою чарівну кульку.

**Золота Рибка:** Як гарно ви впоралися з завданням! Я вважаю, зараз все вийде. Досить. Один , два , три де знаходиться Аріель, скажи!

*Довго дивиться на кулю та повідомляє:* «Бачу острів посеред океану. На ньому місто стоїть. Є там таке місце, що називають (назва табору). Там багато дітей. Там всі вони веселяться, грають і приємно проводять час»

**Котигорошко:** Діти , чи знаєте ви, що то за місце таке?

*(Відповіді дітей: Наш табір)*

*З'являється молодша дочка Нептуна:* «Здрастуй, тату! Я рада всіх вас бачити!».

*До підходить Нептун:* «Як я бачу, з тобою все нормально. Гарніша стала і підросла» .

**Русалочка відповідає:** «Так. Так і є. Я відпочила на славу і приємно час провела. Тут дуже гарні та доброзичливі люди. Я б хотіла , щоб вони стали моїми друзями. З ними весело, цікаво.»

**Нептун:** Діти, ви згодні бути нашими друзями? (відповіді дітей). От і добре. Тоді зараз, за традицією, відбудеться посвята у Друзі Нептуна. Русалонько, допоможи.

*( Русалонька нагороджує акварозрядом).*

*(У цей час Котигорошко приводить зв'язаних піратів.)*

**Котигорошко:** «Ось ці негідники. Спіймались. Що будемо з ними робити?»

**Пірати:** «Пробач нас, Нептуне. Пробачте нас усі. Ми більше не будемо!»

**Нептун:** «Обіцяйте більше не грабувати моряків та стати чесними рибалками!»

**Пірати:** «Обіцяємо!»

**Нептун:** «Добре, цього разу я пробачаю вас. Але, якщо я ще раз почую про вас щось погане, то начувайтесь. А зараз геть звідси!»

**Нептун:** «Ну ось, дорогі діти, настав час прощатися! Як шкода з вами розставатися! Я дякую вам за допомогу, але треба збиратися в дорогу! Я зараз спокійний, піду спочивати та й декілька слів хочу вам сказати. Я вас, любі друзі, прошу, не пустуйте, джерельце, річку та море шануйте. Завжди пам'ятайте, дорослі й малі, вода – це основа життя на землі.

До побачення! До зустрічі наступного літа!

# Дельфін



## Заняття №17

**Мета** - Продовжувати відпрацьовувати техніку ковзання на грудях з утриманням рінновати в горизонтальному положенні. Ознайомити з виконанням вправ ковзання на грудях із предметом у прямих руках, ноги-кріль.

**Інвентар** - камінець, аквапалиця (пудлс)



### Організаційна частина

Шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загально-розвиваючих вправ</b>	№5 «Шевчик»
<b>3 елементами ходьби</b>	№11 «Гарбуз»
<b>3 елементами бігу</b>	№21 «Чаклун»
<b>3 елементами стрибків</b>	№28 «Довга лоза»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально-розвиваючих вправ</b>	№5.1 «Шевчик»
<b>3 елементами стрибків</b>	№65 «Купа мала»
<b>3 елементами бігу</b>	№16.1 «Регіт»
<b>3 елементами ковзання</b>	№54.1 «Дельфін»; №72 «Я - перший!»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№58 «Шукання перлин»; №77 «М'яч під водою»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№70 «Швидка трійка»; №76 «Веземо кавунок»; №72.1 «Я- перший!»; №82 «Ковзання»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»; №72.2 «Я- перший!»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№70 «Швидка трійка»; №78 «Веселка»

### Для нотаток



# Дельфін



## Заняття №18

**Мета** - Продовжувати відпрацьовувати техніку з виконанням вправи ковзання на грудях із предметом у прямих руках, ноги-кріль.  
Ознайомити з амінням працювати тільки руками кріль на грудях.

**Інвентар** - камінці, аквапалиця (чудло).



### Організаційна частина

Шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття.  
Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№3 «Адам і Єва»
<b>3 елементами ходьби</b>	№9 «Панас»
<b>3 елементами бігу</b>	№24 «Кавуни»
<b>3 елементами стрибків</b>	№29 «Гренка»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№3.2 «Адам і Єва»
<b>3 елементами бігу</b>	№20.1 «Яструб»
<b>3 елементами ковзання</b>	№72 «Я- перший!»; №54.1 «Дельфін»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№71 «Качки-нирки» №80 «Струмочок»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№70 «Швидка трійка»; №72.1 «Я- перший!»; №76 «Веземо кавун»; №82 «Ковзання»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка» №72.2 «Я- перший!»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№70.2 «Швидка трійка»

### Для нотаток

# Дельфін



## Заняття №19

**Мета** – вдосконалити техніку ковзання на грудях з утриманням рівноваги в горизонтальному положенні. Закріплювати уміння виконання вправ ковзання на грудях із предметом у прямих руках, ноги-кріль. Продовжувати відпрацьовувати техніку з виконання вправи працювати тільки руками кріль на грудях.

**Інвентар** - камінь, аквапалмиця (нудлс), гумові м'ячі.



### Організаційна частина

Шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття.  
Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№4 «Ой виїтеся-огірочки»
<b>3 елементами ходьби</b>	№12 «Міст»
<b>3 елементами бігу</b>	№22 «Хрещик»
<b>3 елементами стрибків</b>	№30 «У річку гол»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№3.2 «Адам і Єва»
<b>3 елементами бігу</b>	№16.1 «Регіт»
<b>3 елементами ковзання</b>	№72 «Я- перший!»; №54.1 «Дельфін»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№58 «Шукання перлин» №77 «М'яч під водою»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№70 «Швидка трійка»; №72.1 «Я- перший!»; №76 «Веземо кавун»; №82 «Ковзання»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка» №72.2 «Я- перший!»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»; №67 «Утримав!»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№70.2 «Швидка трійка» №78 «Веселка»

### Для нотаток

# Дельфін



## Заняття №20

**Мета** - удосконалити раніше вичені: утримання горизонтального положення на воді, ковзання на грудях із предметом у прямих руках, занурення у воду з головою, розплющування очей під водою. Ознайомити дітей із технікою ковзання на спині. Ознайомити дітей із технікою плавання на грудях з предметом ноги-кріль, чередуючи руки, видих у воду.

**Інвентар** - пінопластові або гумові іграшки, аквапалія (нудлс), м'ячі



### Організаційна частина

Шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№6 «Розбите Яєчко»
<b>3 елементами ходьби</b>	№10 «Жмурки»
<b>3 елементами бігу</b>	№26 «Ковбаса»
<b>3 елементами стрибків</b>	№29 «Гренка»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№5.1 «Шевчик»
<b>3 елементами стрибків</b>	№65 «Купа мала»
<b>3 елементами бігу</b>	№26.1 «Ковбаса»
<b>3 елементами ковзання</b>	№54.1 «Дельфін»; №72 «Я - перший!»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№74 «До цілі» №77 «М'яч під водою»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№70 «Швидка трійка»; №76 «Веземо кавун»; №82 «Ковзання»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка» №72.2 «Я - перший!»
<b>Ігри на плавучість</b>	№56 «Зірочка»; №67 «Утримасі»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№ 70.2 «Швидка трійка»

### Для нотаток



# Дельфін



## Заняття №21

**Мета** - Закріплювати раніше вивчене: утримання горизонтального положення на воді, ковзання на грудях із предметом у прямих руках; занурення у воду з головою, розплющування очей під водою, техніку плавання на грудях з предметом ноги-кріль, чередуючи руки, видих у воду



### Організаційна частина

Шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття.  
Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№3 «Адам і Єва»
<b>3 елементами ходьби</b>	№8 «Петре – де ти?»
<b>3 елементами бігу</b>	№23 «Сірий кіт»
<b>3 елементами стрибків</b>	№28 «Довга лоза»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№57 «Черепашка»
<b>3 елементами стрибків</b>	№65 «Купа мала»
<b>3 елементами бігу</b>	№29.1 «Гречка»
<b>3 елементами ковзання</b>	№72 «Я- перший!»; №54.1 «Дельфін»; №82 «Ковзання»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№58 «Шукання перлин»; №77 «М'яч під водою»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№70 «Швидка трійка»; №72.1 «Я- перший!»; №76 «Веземо кавун»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»; №72.2 «Я- перший!»
<b>Ігри на плавучість</b>	№55 «Поплавок»; №67 «Утримас!»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№70.2 «Швидка трійка»; №78 «Веселка»

### Для нотаток

## Заняття № 22

### Сценарій контрольної гри «Шість перешкод»

**Мета-** створити атмосферу свята у контрольній грі; виховувати у дітей бажання навчатися плавати; розвивати організованість, самостійність, уміння узгоджувати інтереси, долати труднощі; зміцнювати здоров'я; виховувати у молодших школярів почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги.

Вдосконалити уміння впевнено занурюватися у воду з головою; перевірити вміння дітей без остраху відкривати очі у воді; орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети, ковзати без підтримуючх засобів у руках та із затримкою дихання, а також із видихом у воду; ковзання з підтримуючими засобами з подальшим узгодженням рухів ніг, як при плаванні кролем. Присвоєння акварозряду «Дельфін»

**Інвентарь** – свисток, аквапалиці нудлс, камінці (перлини), гумовий м'яч.

**Організаційна частина** – шикування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Інструктаж з техніки безпеки під час занять з плавання.

#### Хід заходу.

**Котигорошко:** Доброго дня! Здоровенькі були! А чи впізнали ви мене? Чи сумували?

**Діти:** Так!

**Котигорошко:** Так, я – Котигорошко! Сильний, сміливий, міцний, хоробрий!

**Ведуча:** Привіт, Котигорошко! Вітаємо тебе на у нашому таборі, де також немає слабаків. Діти, а який був Котигорошко?

**Діти:** Спритний, сильний, хоробрий, міцний.

**Котигорошко:** А знаєте, як я таким став? Я щодня займався різними вправами, а ви хочете бути такими, як я?

**Діти:** Хочемо! Тоді виконуйте вправи зі мною.

*(діти виконують вправи з Котигорошком)*

**Котигорошко.** Діти я прийшов не с пустими руками, а приніс вам подарунки. Але вам потрібно подолати шість перешкод. Ця справа для спритних, сміливих та хоробрих. Нам треба розділитися на дві команди.

**Ведучий:** Ось і команди готові. Команди перед такою не легкою справою привітають одна одну оплесками. Команда «Смільчаки». Команда «Силачі»

**Котигорошко:** Діти потрібно подолати шість перешкод. Ви готові? Тоді ось вам перша перешкода «Шукання 8 перлин», а я буду за вами спостерігати, і подивимось, які ви вправні. *Діти по черзі заходять у воду і виконують вправу «Шукання 8 перлин».*

**Котигорошко:** Ось і друга перешкода яку треба подолати, щоб дістати від мене подарунки. Діти ви готові? Починаємо! За командою Котигорошка діти по одному з команди заходять у воду і виконують ковзання з подальшою роботою ніг. Виконавши вправу учасник повертається та передає дощечку наступному гравцю своєї команди.

**Котигорошко:** Які ви молодці «Смільчаки» та «Силачі». Ми з вами дісталися третьої перешкоди. Гравці шикуються в колону по одному ( «поїзд»). Двоє гравців стоять обличчям один до одного, тримаючись за руки над водою ( «тунель»). Щоб «поїзд» пройшов в «тунель», що грають по черзі виконують ковзання на грудях без підтримуючих засобів.

**Котигорошко:** Чудово впоралися з перешкодою. Нам залишилось не багато, тож давайте постараємось. Нас чекає четверта перешкода. Починаємо! За командою Котигорошка кожен гравець по черзі пливе на грудях певну відстань, чередуючи руки, видих у воду ноги -кріль. Виграє та команда гравці якої швидше дістануться зазначеного місця.

**Котигорошко:** Молодці! Продовжимо! П'ята перешкода. Кожен гравець по черзі пливе на певну відстань тримаючи на прямих руках нудл, працюючи одними ногами способом кріль. Виграє команда гравці якої швидше дістануться зазначеного місця.

**Котигорошко:** Ви найкращі! Ми дісталися до шостої перешкоди. Це останнє випробування. Ви готові? Починаємо! Кожен гравець по черзі пливе на

певну відстань тримаючи на прямих руках нудл, працюючи одними руками способом кріль. Виграє команда яка швидше дістанеться зазначеного місця.

**Ведучий.** Увага! Всім учасникам! Слово надається суддям. (*Оголошення результатів*).

**Котигорошко:** Славно всі змагались, згоден. Час отримать нагороди. А призи в Котигорошка - Найсмачнісіньки горошки. Наспівались ми, нагralись. Накричались досхочу. Я солодкі нагороди. Найгаласливішим вручу. (*Вручає дітям солодкий горошок*). Ну що ж, час до казки мені повертатись. Хочу з вами я попрощатись. Вам побажаю я щастя і долі. Здоров'я міцного і друзів доволі. Хай же ,буде добрим світ. Без війни, без свар, без бід. Хай пісні лунають всюди. Хай здорові будуть люди! Уже забарився із вами тут трошки. До зустрічі в казці «Котигорошко!».

**Ведучий.** Свято завершилось! До нових зустрічей!

# Акула



## Заняття №23

**Мета** - поглиблення знань про значення плавання та правила поведінки на воді. Вдосконалення уміння впевнено занурюватися у воду з головою; закріпити вміння без остраху відкривати очі у воді; орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети; удосконаливати дітей в умінні виконувати видих у воду енергійно й повністю (видих робити через рот, видих через ніс і рот);

**Інвентар** - камінці, аквапалія (нудлс), м'яч.



### Організаційна частина

Шикуння в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття.  
Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№2 «Батько і діти»
<b>3 елементами ходьби</b>	№11 «Гарбуз»
<b>3 елементами бігу</b>	№15 «День та ніч»
<b>3 елементами стрибків</b>	№29 «Гречка»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№64 «Водний волейбол»
<b>3 елементами бігу</b>	№63 «Гонки на колах»
<b>3 елементами стрибків</b>	№65 «Купа мала»
<b>3 елементами ковзання</b>	№54.2 «Дельфіни»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№71 «Качки-нирки» №77 «М'яч під водою»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№70 «Швидка трійка» №82 «Ковзання»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№67 «Утримай!»; №55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№66 «Дістань кульку»; №70.2 «Швидка трійка»; №78 «Веселка»

### Для нотаток



# Акула



## Заняття №24

**Мета** – опанувати ковзання без предметів у руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду; продвекувати формувати вміння та навички спливання й лежання на воді. Ознайомити з ковзанням без предметів у руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду;

**Інвентар** - надувні кульки, аквапалія (нудлс), мяч



### Організаційна частина

Шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№5 «Шовчик»
<b>3 елементами ходьби</b>	№10 «Жмурки»
<b>3 елементами бігу</b>	№24 «Кавуни»
<b>3 елементами стрибків</b>	№31 «Півнік»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№5.1 «Шовчик»
<b>3 елементами бігу</b>	№14.1 «Пень»
<b>3 елементами ковзання</b>	№54.2 «Дельфіни» №82 «Ковзання»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№74 «До цілі» №77 «М'яч під водою»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№70 «Швидка трійка»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№67 «Утримас!»; №55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№73 «Скоріше знайди!»; №78 «Веселка»; №72 «Я- перший!»

### Для нотаток

# Акула



## Заняття №25

**Мета** - Вдосконалювати ковзання без предметів у руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду, продовжувати вдосконалювати вміння та навички спливання й локання на воді. Ознайомити з плаванням на грудях та спині з повною координацією рухів із затримкою дихання.

**Інвентар** - м'яч, аквапалія (мудлс).



### Організаційна частина

Шикуння в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальнорозвиваючих вправ</b>	№3 «Адам і Єва»
<b>3 елементами ходьби</b>	№12 «Міст»
<b>3 елементами бігу</b>	№16. «Реліє»
<b>3 елементами стрибків</b>	№28 «Довга лоза»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загально розвиваючих вправ</b>	№2.2 «Батько і діти»
<b>3 елементами бігу</b>	№16.1 «Реліє»
<b>3 елементами стрибків</b>	№65 «Купа мала»
<b>3 елементами ковзання</b>	№54.2 «Дельфіни»; №82 «Ковзання»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№77 «М'яч під водою»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№ 70 «Швидка трійка»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№67 «Утримає!»; №55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№68 «Летючий голландець»; №78 «Веселка»; №72.2 «Я- перший!»

### Для нотаток

# Акула



## Заняття №26

**Мета** - Закріплювати та удосконалювати раніше вивчені: вправи для дихання; регулярно чергувати вдих із видихом у воду, ковзання на спині з поворотами на бок та живіт; плавання на грудях та спині з повною координацією рухів із затримкою дихання.

**Інвентар** - пінопластові або гумові іграшки, аквапалиця (нудлс), м'яч.



### Організаційна частина

Шикунання в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№1 «Мак»
<b>3 елементами ходьби</b>	№8 «Петре - де ти?»
<b>3 елементами бігу</b>	№13 «Гуси»
<b>3 елементами стрибків</b>	№31 «Півник»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№3.2 «Адам і Єва»
<b>3 елементами бігу</b>	№13.1 «Гуси»
<b>3 елементами ковзання</b>	№54.2 «Дельфіни»; №82 «Ковзання»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№71 «Качки-нирки» №77 «М'яч під водою»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№70 «Швидка трійка»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№56 «Зірочка»; №67 «Утримас!»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№73 «Скоріше знайди!»; №78 «Веселка»; №72.2 «Я- перший!»

### Для нотаток



# Акула



## Заняття №27

**Мета** - закріплення знань про значення плавання та правила поведінки на воді, вдосконалення умінь плавання на грудях та спині з повною координацією рухів із затримкою дихання.

**Інвентар** - надувні кульки, м'яч аквааеробік (нудлс).



### Організаційна частина

Шикуння в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Рухливі ігри на суходолі

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№6 «Розбите Яєчко»
<b>3 елементами ходьби</b>	№11 «Гарбуз»
<b>3 елементами бігу</b>	№20 «Яструб»
<b>3 елементами стрибків</b>	№27 «Вовк і кози»

### Рухливі ігри у воді

<b>3 елементами загальноорозвиваючих вправ</b>	№47 «Битва кульками»
<b>3 елементами бігу</b>	№ 12.1 «Міст»
<b>3 елементами стрибків</b>	№65 «Кула мала»
<b>3 елементами ковзання</b>	№54.2 «Дельфіни»; №82 «Ковзання»
<b>3 елементами занурення у воду з головою та видиху у воду</b>	№77 «М'яч під водою»
<b>3 елементами роботи ногами «кріль»</b>	№ 70 «Швидка трійка»
<b>3 елементами роботи руками «кріль»</b>	№70.1 «Швидка трійка»
<b>Ігри на плавучість</b>	№67 «Утримася»; №55 «Поплавок»; №56 «Зірочка»
<b>3 елементами плавання у координації</b>	№76 «Веселка»; №66 «Дістань кульку»

### Для нотаток

## Заняття №28

### Конспект гри – квест «У пошуках скарбів»

**Мета-** створити атмосферу свята у контрольній грі; виховувати у дітей бажання навчатися плавати; розвивати організованість, самостійність, уміння узгоджувати інтереси, долати труднощі; зміцнювати здоров'я; виховувати у молодших школярів почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги. Визначити засвоєння отриманих плавальних навичок. Присвоєння акварозряду «Акула»

Інвентарь – свисток, аквапалиці нудлс.

**Організаційна частина** – шиккування в шеренгу, привітання. Повідомлення завдань заняття. Інструктаж з техніки безпеки під час занять з плавання.

### Хід гри

**Ведучий:** Діти до нас сьогодні прийшов лист від Котигорошка. Давайте його скоріше прочитаємо.

*«Дорогі мої друзі, хлопчики й дівчатка. Акула вкрала мою улюблену книгу з казками і заховала в казковому морі в сундуку під 6 замками. І щоб добути цю книгу потрібно знайти 5 ключів. Допоможе в пошуках карта на якій вказаний шлях до сундука».*

Діти, а ми зможемо допомогти Котигорошку? А ви не боїтесь? Адже Акула зла, книгу буду охороняти завдання складні задавати. Шлях наш буде нелегкий. Діти подивіться, що тут лежить конверт. Давайте подивимося, що там. Акула приготувала для нас загадки.

**І завдання.** Вирушайте у мандрівку до чудової країни. А як називається ця країна, ви дізнаєтеся, коли складете слово з перших літер відгадок до загадок.

1. Ходить птаха по подвір'ю:

Гребінець, борідка, пір'я.

А як сяде у гніздечко-

Нам знесе вона яєчко. (Курка)

2. Вона в морі промишляє,

І людей, і риб лякає.

Гострі зуби в два ряди,  
 Ось плавець стирчить з води.  
 Краще б в морі потонула  
 Ця страшна, бридка... (акула).

3. Може скрізь вона літати,  
 Бо нема своєї хати.  
 Яйця іншим підкидає,  
 Скільки кому жити- знає! (Зозуля)

4. Я пасуся на лужку  
 В хутряному кожущку.  
 Гострі ріжки бе-бе-бе,  
 Налякаю я тебе. (Коза)

5. Він солодкий, соковитий,  
 Сонцем півдня він залитий,  
 Не росте цей фрукт у нас  
 Товстошкурий... (ананас)  
 - Яке слово утворилося? (Казка)

**Ведучий.** Казка- це велике таїнство народу, народжене його мудрістю, життям, силою буття і ще чимось таким, що дороге і близьке кожному із нас. Казкова скарбниця нашого народу невичерпна, мов криниця. Багато казок породила українська земля! І кожна казка по-своєму гарна.

- Молодці, ви впорались з завданням і отримали перший ключ!  
 Давайте подивимось на карту, куди нам далі потрібно йти. Але не забувайте, що Акула хитра і завдання вам буде задавати більш складні.

**II завдання.** «Будь уважним»! Гравці знаходяться в воді обличчям до керівника, який стоїть на поруч так щоб усіх було видно. Керівник робить різні рухи руками (нагору, в сторони, за голову і т.д.). По визначеного положення рук грають виконують ту чи іншу вправу (перекид, "поплавець", присідання, хлопок по воді.)

Ми впорались з завданням і отримали ще один ключ. Давайте запитаємо карту куди нам далі йти.

**Ведучий:** Що за звір влітає сало і кричить все: “Мало!”, “Мало!” У жупані парубоцькім... Упізнали? Це (Пан Коцький) Діти ми потрапили до Пана Коцького та маємо виконати його завдання. Гравці стають один від одного на відстані витягнутих рук обличчям до берегу. По команді керівника кожен гравець з’єднує свої руки над головою, нахиляється вперед, лягає на воду і, відштовхнувшись від дна, ковзають до берега (голова затиснута між рук, обличчям вниз) Виконує комбінацію ковзання на груді без підтримуючих засобів – зірочка. Кінець ковзання відзначається там, де гравець підніміть голову для вдиху. Перемогу отримує той хто як найдалі проковзне.

Ми впорались з завданням і отримали ще один ключ. Давайте запитаємо карту куди нам далі йти. Молодці отримали ще один ключ.

Скільки в нас з вами ключів? А скільки ще потрібно знайти?. Давайте поглянемо на карту куди нам далі йти.

**Ведучий:** Сидить півник на печі. Їсть смачненькі калачі. Тут лисичка прибігає. Швидко півника хапає. Біжить котит рятувати. В лиски півника забрати. Діти відгадайте назву казки в якій ми опинилися. (Котик і півник.)

Ми маємо виконати завдання від Котика та Півника. Гравці стають один від одного на відстані витягнутих рук обличчям до берегу. По команді керівника кожен гравець з’єднує свої руки над головою, нахиляється вперед, лягає на воду і, відштовхнувшись від дна, ковзають до берега (голова затиснута між рук, обличчям вниз) Виконує комбінацію ковзання на груді без підтримуючих засобів – поплавець. Кінець ковзання відзначається там, де гравець підніміть голову для вдиху. Перемогу отримує той хто як найдалі проковзне.

Ми впорались з завданням і отримали ще один ключ. Давайте запитаємо карту куди нам далі йти. А тут знову загадка.

Виріс цей хлопчина з малої деревини. У печі зміючку спік. Сам на дерево утік. Його гусятко врятувало – На крилечка свої взяло. Принесло до тата й мами Частуватись пирогами. (Івасик-Телесик)

Подивіться, а ось і Івасик-Телесик у човнику пливе та надійно сундук охороняє, щоб останній ключ отримати і сундук відкрити потрібно виконати завдання. Учасники цієї гри повинні проплисти способом «кріль у координації» «серед рифів і скель», тобто між буйками, поплавками й іншими подібними перешкодами. Переможе той, кому це вдасться зробити за найкоротший час.

Молодці подивіться, а Івасик-Телесик вам ключ вже приготував. Скільки в нас з вами ключів? Що нам потрібно зробити? Але щоб відкрити сундук нам потрібно правильно підібрати ключі тож будьте уважні.

**Ведучий:** Вітаю! Всі перешкоди ви пройшли і Акулу не злякалися, а це означає, що ви любляете і знаєте казки. І цю книгу з казками Котигорошко дарує вам. Ми поставимо цю книгу у літературний куточок, і Акула не зможе її звідти забрати. А нам час повертатися в загін візьмемося за руки і промовимо слова:

Топ, топ, шльоп, шльоп,  
разом з нами покрутись  
знову в загоні очутись.

Діти де ми були? Що ми там шукали? В нас вийшло допомогти Котигорошку? Яке завдання від Акули вам здалося найскладнішим? Чому? Яке завдання вам сподобалось найбільше? Чому?

**Ведучий.** Казка — це дитинство людства і його мудрість. Читайте і слухайте казки, легенди, пісні, прислів'я, приказки, притчі. Вивчайте казки, переказуйте. Нехай вони ідуть по світу, нехай живуть серед нас і після нас, хай виховують синів і дочок нашої землі, нашого народу, вчать, як треба по правді жити. Творчість українського народу згуртовує українців і водночас братає з іншими народами, бо в усьому світі цінуються закладені в казці чи пісні мораль, любов і повага до людини-трударя, до мужнього оборонця добра і краси, захисника рідної землі.

Віриться, що для всіх дітей так само близьким і рідним з дитинства є чарівне слово маминої пісні, бабусиної розповіді, і від колиски через усе життя супроводжуватиме вас казка

## Додаток Н



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

вул. М. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58002, тел. (0372)584811, факс (0372)552914,  
E-mail: rector@chnu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02071240

Від д-ра фіз. наук № 4/14-188 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Довідка  
про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Образей Ольги Євгенівни  
на тему „Технологія прискореного навчання плавання молодших  
школярів в умовах літніх оздоровчих таборів”, на здобуття наукового ступеня  
доктора філософії у газузі знань 01 «Освіта/педагогіка»  
за спеціальністю 014. «Середня освіта (фізична культура)»**

Матеріали дисертаційної роботи Образей Ольги Євгенівни за темою «Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів», упродовж 2018-2019 навчального року впроваджувалися в освітній процес кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Основні складові технології були впровадженні в освітній процес здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (спеціальність 017 Фізична культура і спорт) до змісту дисципліни «Плавання з методикою викладання».

Запропонована технологія прискореного навчання плаванню створює систему, що поєднує на основі загальної мети цільовий, концептуальний, процесуальний, змістовний, критеріальний, результативний блоки та забезпечує кінцевий результат – досягнення стійких позитивних внутрішніх змін особистості та позитивну динаміку сформованості плавальної навички через зниження психоемоційного напруження та страху до водного середовища.

Здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ознайомилися зі структурою та змістом проведення занять з прискореного навчання плаванню, особливостями організації занять з прискореного навчання плаванню на відкритих водоймах з використанням українських народних ігор, з подоланням страху відкритих водойм та створенням «ситуації успіху» під час занять з прискореного навчання плаванню, що сприяли формуванню професійних компетентностей здобувачів.

Результати впровадження матеріалів дисертаційної роботи Образей О.Є. обговорено та схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту (протокол №7 від «16» лютого 2021 року).

Завідувач кафедри теорії та методики  
фізичного виховання і спорту

Проректор наукової роботи



Ігор НАКОНЕЧНИЙ

Андрій САМЛА



## Додаток П



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
**«ХЕРСОНЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»**  
ХЕРСОНЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

вул. Покришева, 41, м. Херсон, 73034, тел. (0552) 37-02-00, 41-08-10, 41-08-11, факс 37-05-92  
Web: <http://www.academy.ks.ua> E-mail: [info@academy.ks.ua](mailto:info@academy.ks.ua)

20.01.2021 № 01-28/53

на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Довідка**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Ображей Ольги Євгенівни**  
**на тему «Технологія прискореного**  
**навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів»,**  
**на здобуття наукового ступеня доктора філософії**  
**у галузі знань 01 «Освіта/педагогіка»**  
**за спеціальністю 014. «Середня освіта (фізична культура)»**

У освітньому процесі Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради протягом 2019–2020 рр. упроваджувалися результати дисертаційного дослідження Ображей Ольги Євгенівни.

Обговорення основних теоретичних положень та практичних рекомендацій дисертаційного дослідження Ображей О. Є. здійснювалась під час її виступів на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях, освітніх семінарах, вебінарах. Під час проведення науково-практичних семінарів успішно використовувалася розроблена дисертанткою методичні рекомендації щодо прискореного навчання плаванню молодших школярів.

Отримані результати можуть бути використанні під час підготовки та післядипломної освіти фахівців із фізичного виховання й спорту в процесі викладання таких навчальних дисциплін, як «Плавання та методика викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», а також до написання навчально-методичних посібників, методичних рекомендацій щодо формування навички плавання молодших школярів у відкритих водоймах.

Запропоновані дисертанткою матеріали мають наукове та практичне значення та можуть бути використані як у системі підготовки педагогів, так і в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

Перший проректор,  
доктор педагогічних наук, професор



*[Handwritten signature]*

І.Я. Жорова

## Додаток Р

**Довідка**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Ображей Ольги Євгенівни**  
**на тему „Технологія прискореного навчання плавання молодших**  
**школярів в умовах літніх оздоровчих таборів”, на здобуття наукового**  
**ступеня доктора філософії**  
**у газузі знань 01 «Освіта/педагогіка»**  
**за спеціальністю 014. «Середня освіта (фізична культура)»**

Результати дисертаційного дослідження Ображей Ольги Євгенівни „Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів” впроваджувались в навчально-тренувальний процес Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6 Херсонської міської ради.

Аспіранткою кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки Ображей О.Є. було запропоновано технологію прискореного навчання плаванню у відкритих водоймах та розроблено практичні рекомендації до організації занять з плавання.

Теоретико-експериментальні дослідження, висновки та методичні рекомендації використовувались під час проведення тренінгів та семінарів для тренерів-викладачів відділення плавання Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6 Херсонської міської ради.

Результати дослідно-експериментальної роботи свідчать про ефективність впровадження даної технології, яка сприяла ефективному формуванню плавальних вмінь та навичок через зниження психоемоційного напруження та страху до водного середовища, підвищенню інтересу та мотивації дітей молодшого шкільного віку до навчання плаванню.

Директор Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6  
Херсонської міської ради



Галина МЕТЕЛА



## Додаток С



УКРАЇНА

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХЕРСОНСЬКИЙ ФАХОВИЙ  
СПОРТИВНИЙ КОЛЕДЖ» ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

вул. П.Калнишевського, 2а, м. Херсон, 73003, тел./факс 42-28-08, e-mail:snvksr@gmail.com,  
р/р UA948201720344290006000024387, Держказначейська служба України, м. Київ,  
МФО 820172, ЄДРПОУ 21295614

16.02.2021 № 01-14/59  
на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Довідка**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Ображей Ольги Євгенівни  
на тему „Технологія прискореного навчання плавання молодших  
школярів в умовах літніх озоровчих таборів”, на здобуття наукового  
ступеня доктора філософії у галузі знань 01 «Освіта/педагогіка»  
за спеціальністю 014. «Середня освіта (фізична культура)»**

В освітній процес здобувачів фахової передвищої освіти до змісту дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» Комунального закладу «Херсонського фахового спортивного коледжу» Херсонської обласної ради було впроваджено результати дисертаційного дослідження Ображей Ольги Євгенівни упродовж 2018-2019 навчального року.

Аспіранткою кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки Ображей О. Є. було запропоновано технологію прискореного навчання плаванню у відкритих водоймах, що спрямована на покращення психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, зменшення впливу фрустрації на шляху досягнення поставленої мети. Розроблено практичні рекомендації до організації занять з плавання, які сприяють формуванню професійних компетентностей майбутніх тренерів з веслувальних видів спорту.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну та практичну спрямованість, доводить доцільність їх подальшого впровадження в навчально-тренувальний процес закладів фахової передвищої освіти спортивної спрямованості з метою початкового навчання плаванню вихованців відділення веслувальних видів спорту.

Директор Херсонського фахового  
спортивного коледжу  
Херсонської обласної ради



Сух В.В.

## Додаток Т



УКРАЇНА

ХЕРСОНСЬКА ОБЛАСНА РАДА  
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

вул. Українська, 3, м. Херсон, 73000, тел. (0552)42-51-50, e-mail: ks.sportforall@ukr.net

4/12/2021 № 42/46-222  
на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Довідка**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Образей Ольги Євгенівни**  
**на тему «Технологія прискореного навчання плавання молодших**  
**школярів в умовах літніх оздоровчих таборів», на здобуття наукового**  
**ступеня доктора філософії**  
**у галузі знань 01 «Освіта/педагогіка»**  
**за спеціальністю 014. «Середня освіта (фізична культура)»**

Представлена довідка засвідчує, що матеріали дисертаційного дослідження аспірантки кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки Образей О. Є упродовж 2018-2019 років впроваджувалися в організаційно-тренувальний процес комунальної установи «Херсонський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Херсонської обласної ради.

Впроваджена технологія прискореного навчання плаванню, містить структурний, реалізаційний, результативно-оціночний рівні та охоплює ряд заходів, що впливають на залучення молодших школярів до навчання плаванню й відрізняється від наявних ступенем розробки, структурою і змістом.

Отримання позитивних результатів дозволяють зробити висновок про ефективність використання в процесі навчання плаванню українських народних ігор, що спрямовані на покращення психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, зменшення впливу фрустрації на шляху досягнення поставленої мети.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну та практичну спрямованість, доводить доцільність їх подальшого впровадження в організаційно-тренувальний процес з метою навчання плавання дітей молодшого шкільного віку.

Директор комунальної установи  
«Херсонський обласний центр  
фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»  
Херсонської обласної ради



Сергій ПОТОНОС

## Додаток У

**Довідка**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Ображей Ольги Євгенівни**  
**на тему „Технологія прискореного навчання плавання молодших**  
**школярів в умовах літніх оздоровчих таборів”, на здобуття наукового**  
**ступеня доктора філософії**  
**у газузі знань 01 «Освіта/педагогіка»**  
**за спеціальністю 014. «Середня освіта (фізична культура)»**

У 2017 році аспіранткою кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Ображей О. С. проведене експертне опитування серед фахівців "Федерації плавання міста Херсона", метою якого було визначення найбільш значимих фізичних якостей для успішного прискореного навчання плавання в умовах оздоровчого табору.

Упродовж 2018-2019 року фахівцями ХМГО "Федерації плавання міста Херсона" використовувались матеріали дисертаційного дослідження Ображей Ольги Євгенівни, що сприяло ефективному формуванню плавальних вмінь та навичок через зниження психоемоційного напруження та страху до водного середовища, підвищенню інтересу та мотивації дітей молодшого шкільного віку до навчання плаванню.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну та практичну спрямованість, доводить доцільність їх подальшого впровадження в організаційно-тренувальний процес навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Президент ХМГО  
"Федерація плавання міста Херсона"



І.Г. Глухов



## Додатак Ф



**Довідка**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Ображей Ольги Євгенівни**  
**на тему «Технологія прискореного навчання плавання молодших**  
**школярів в умовах літніх оздоровчих таборів», на здобуття наукового**  
**ступеня доктора філософії**  
**у галузі знань 01 «Освіта/педагогіка»**  
**за спеціальністю 014. «Середня освіта (фізична культура)»**

Результати дисертаційного дослідження О.Є. Ображей «Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів» впроваджувались в організаційно-виховний процес дитячого ПЗОВ «Оздоровчий табір ім. І Голубця» (місто Скадовськ, Херсонська обл.) впродовж 2017-2018 р.

Ображей О. Є. в умовах ПЗОВ «Оздоровчий табір ім. І Голубця» було проведено педагогічне спостереження з метою різнобічної оцінки процесу навчання плавання в умовах літнього оздоровчого табору та здійснено дослідження рівнів функціонального стану, фізичної підготовленості й психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку.

Здобувачем було запропоновано для впровадження в організаційно-виховний процес ПЗОВ «Оздоровчий табір ім. І Голубця» технологію прискореного навчання плаванню. Варіативність вправ, ігор та методичних підходів сприяли підвищенню інтересу та мотивації дітей молодшого шкільного віку до навчання плаванню.

Результати дослідно-експериментальної роботи свідчать про ефективність впровадження даної технології, яка сприяла формуванню здоров'язбережувальних компетентностей, вмінь та навичок з плавання молодших школярів та розширенню й поглибленню знань педагогів-організаторів з питань особливостей прискореного навчання плаванню в умовах літнього оздоровчого табору.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну та практичну спрямованість, доводить доцільність їх подальшого впровадження в організаційно-виховний процес дитячих оздоровчих таборів з метою навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Директор



Людмила ШАПА

## Додаток Х



**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДИТЯЧИЙ ЗАКЛАД ОЗДОРОВЛЕННЯ  
ТА ВІДПОЧИНКУ «ОРЛЬОНОК»  
СОЛОНЯНСЬКОГО РАЙОНУ»**

75581, Херсонська обл., Технічний р-н,  
с.Технічне місто, вул.Набережна, 6. 81  
р/р 76001214875 в Райффайзен-Банк  
Розлічч. Херсон  
МФД 380803 ЖНПД 20122601  
Тел. 050-612-57-81

52430, Дніпропетровська обл.,  
Солонянський р-н, смт. Солони,  
вул. Косова 0.1. Районна рада  
Тел/факс (03660) 214-01,  
099(130)81  
E-mail: r\_s\_solon@ukr.net

31.10.2020 № 08/12-5

**Довідка**  
**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Ображей Ольги Євгенівни**  
**на тему „Технологія прискореного навчання плавання молодших**  
**школярів в умовах літніх оздоровчих таборів”,**  
**поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії**  
**у газузі знань 01 «Освіта/педагогіка» за спеціальністю**  
**014. «Середня освіта (фізична культура)»**

Результати дисертаційного дослідження О. С. Ображей були впроваджені в організаційно-виховний процес комунального закладу «Дитячий заклад оздоровлення та відпочинку «Орльонок» Солонянського району» в контексті підготовки педагогів-організаторів до навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Здобувачем запропоновано технологію прискореного навчання плаванню у відкритих водоймах та розроблено практичні рекомендації до організації занять з плавання. Теоретико-експериментальні дослідження, висновки та методичні рекомендації використовувались під час проведення тренінгів та семінарів для працівників комунального закладу «Дитячий заклад оздоровлення та відпочинку «Орльонок» Солонянського району».

Запропоновані матеріали знайшли своє використання при складанні плазівіткі табірної зміни та підготовці до занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку.

Методичні рекомендації щодо прискореного навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, розроблені Ображей О.С., теоретичні положення її дисертаційного дослідження доцільно впроваджувати в роботу дитячих оздоровчих таборів.

Директор



Валентина МАЛАХОВА

## Додаток Ц

**Довідка**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**

**Ображей Ольги Євгенівни**

**на тему „Технологія прискореного навчання плавання  
молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів”,**

**поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
у галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» за спеціальністю**

**014. «Середня освіта (фізична культура)»**

В організаційно-виховний процес дитячого оздоровчого центру «Червоні вітрила» були впроваджені результати дисертаційного дослідження Ображей О.Є з теми «Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів».

Особливо актуальним та важливим для роботи сучасних дитячих оздоровчих таборів є розроблені здобувачем основні педагогічні умови та етапи прискореного навчання плаванню. На окрему увагу заслуговує використання в процесі навчання плаванню українських народних ігор.

Результати впровадження експериментальної технології прискореного навчання плавання молодших школярів в організаційно-виховний процес дитячого оздоровчого центру «Червоні вітрила» позитивно вплинули на формування уміння плавати дітей молодшого шкільного віку. Варіативність методичних підходів сприяли підвищенню інтересу та мотивації дітей молодшого шкільного віку до занять плаванням.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну та практичну спрямованість, доводить доцільність їх подальшого впровадження в організаційно-виховний процес дитячих оздоровчих таборів з метою навчання плавання дітей молодшого шкільного віку.

Директор

М.п.



С.В.Кальченко



## Додаток Ч



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ІВАНА ФРАНКА**

вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, 82100, тел. (0324) 41-04-74, факс (03244) 3-38-77  
e-mail: drozd@dpnu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125418

Від № 04.2021р. № 32.6

**Довідка**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

**Ображей Ольги Євгенівни**

**на тему „Технології прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів”, на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 01 «Освіта/педагогіка»**

**за спеціальністю 014. «Середня освіта (фізична культура)»**

Результати дисертаційного дослідження Ображей Ольги Євгенівни «Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів» впроваджувалися кафедрою спортивних дисциплін та туризму Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка протягом 2019 – 2020 рр.

Основні складові технології були впроваджені в освітній процес здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) до змісту дисципліни «Плавання та методика його викладання».

Запропонована технологія прискореного навчання плаванню створює систему, що посприятиме на основі загальної мети цільовий, концептуальний, процесуальний, змістовний, критеріальний, результативний блоки та забезпечує кінцевий результат – досягнення стійких позитивних внутрішніх змін особистості та позитивну динаміку сформованості плавальної навички через зняття психоемоційного напруження та страху до водного середовища.

Здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ознайомилися зі структурою та змістом проведення занять з прискореного навчання плаванню, особливостями організації занять з прискореного навчання плаванню на відкритих водоймах з використанням українських народних ігор, з подоланням страху відкритих водойм та створенням «ситуації успіху» під час занять з прискореного навчання плаванню, системою контрольних вправ для визначення оцінки плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, алгоритмом навчання плаванню в умовах оздоровчого табору що сприяли формуванню професійних компетентностей здобувачів.

Результати впровадження матеріалів дисертаційної роботи Ображей О.Є. обговорено та схвалено на засіданні кафедри спортивних дисциплін і туризму (протокол №1 від 16 березня 2021р.).

Завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму

доктор педагогічних наук, доцент

Проректор з наукової роботи,

доктор педагогічних наук, професор

ДДПУ ім. Івана Франка

Г.Д. Кондрацька

М.П. Пантук