

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

***Котляр Т. В.***

*КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 366 комбінованого типу  
Харківської міської ради»*

**Анотація.** У статті представлені результати дослідження стану дітей дошкільного віку в процесі занять адаптивною фізичною культурою та плаванням. Зроблений порівняльний аналіз отриманих даних психоемоційного стану. Дослідження проводилося на базі КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 366 комбінованого типу Харківської міської ради», з дітьми віком 4-5 років.

**Ключові слова:** засіб плавання, діти дошкільного віку, корекція психоемоційного стану.

**Вступ.** Добре відомий великий оздоровчий вплив води як природного чинника. Водна реабілітація відбиває єдність взаємовідношення людини і водного середовища як усередині організму, так і зовні. Присутність дітей в плавальному басейні при занятті плаванням приносить дітям нестримний потік позитивних емоцій – радість, щастя, розвиток свободи і підвищення рухової активності. Плавання – ефективний засіб фізичного розвитку і гартування [4, 5].

Інноваційним напрямом вдосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку є об'єктивізація процесів розвитку фізичних якостей і формування основних рухів дитини на основі конкретних даних, що кількісно характеризують вікові особливості їх змін з використанням розробленої методики педагогічного контролю [1, 3].

Нині в дослідженнях більшості сучасних фахівців затвердилися уявлення про фізичне виховання як про процес управління індивідуальним розвитком

здібностей і властивостей людини, необхідних йому у сфері рухової діяльності [1, 7, 8].

У загальній структурі фізичного виховання руховий компонент грає головну роль в розвитку фізичного потенціалу дитини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок.

Вивчення можливостей застосування засобів фізичного виховання (плавання) для створення умов, що оптимізують розвиток психічних і емоційних процесів, дозволяє говорити про ефективність педагогічної дії [2, 6].

Враховуючи це, науково-методичне обґрунтування, практична розробка і реалізація системи фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах з використанням занять з плавання є актуальним науковим напрямком у теорії і методики фізичного виховання.

**Мета роботи:** визначити зміни показників психоемоційного стану дітей 5–6-ти років в процесі занять плаванням.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити рівень психоемоційного стану дітей дошкільного віку у процесі заняття плаванням.

**Матеріал і метод дослідження.** Дослідження проводилося на базі КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 366 комбінованого типу Харківської міської ради», де було створено за однорідністю розвитку здібностей експериментальну групу дітей із 20-ти чоловік віком 4–5 років. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи : теоретичний аналіз і узагальнення науко-методичної літератури; методика розвитку психоемоційного стану, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ефективність програми корекції фізичного і психоемоційного стану дітей дошкільного віку 4–5-ти років оцінювалася в двох групах: експериментальній (ЕГ) і контрольній (КГ),

які були ідентичними за віком і рівню психофізичного розвитку. Діти експериментальної групи займалися плаванням, діти контрольної групи отримували фізичне навантаження на заняттях фізичного виховання, тобто зміст занять був різним, але усі вони проводилися за методикою адаптивного фізичного виховання. Кількість занять (три в тиждень) була однаковою, тривалість дослідження з вересня по квітень. Перше дослідження проводилося на початку експерименту, друге – у кінці.

Одним з інноваційних напрямів доповнення існуючої системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, є реалізація інтелектуальних і соціально-психологічних завдань, що в сукупності становлять культурологічний вектор цього процесу. Результати проведених нами досліджень дозволяють доповнити зміст існуючих програм навчання і виховання в дошкільних установах конкретними рекомендаціями по освоєнню дітьми інтелектуальних цінностей фізичної культури і формуванню у них стійких стимулів до занять фізичними вправами.

Основним корекційним напрямом програми експериментальної групи (ЕГ) було забезпечення максимально можливого рівня фізичного і психоемоційного здоров'я дітей, оволодіння технікою плавання, розвиток фізичних якостей. Залежно від фізичного стану дітей, застосовувалися відповідні методики, комплекси вправ, інтенсивність виконання вправ і засоби для вирішення конкретних завдань.

Розроблена програма корекції фізичного і психоемоційного стану дітей 4–5-ти років передбачала підготовчий (8 тижнів), основний (16 тижнів) і завершальний (4 тижнів) етапи дослідження.

Особливість методики полягали у використанні ігрового методу навчання і у виборі певного способу плавання, за посередництва яких розвивалася координація рухів, рівновага, точність, диференціація рухів, які стимулювали розвиток фізичних, психомоторних і інтелектуальних можливостей і сприяли корекції і поліпшенню ряду гігієнічних, фізичних і психічних процесів, а також

забезпечували максимально можливий рівень фізичного і психічного здоров'я дітей.

Дослідження психоемоційного стану дітей 4–5-ти років на завершуючому етапі експерименту виявили наявність взаємозв'язку фізичного і психічного компонентів і значні позитивні зрушення практично за усіма показниками психоемоційного стану дітей.

Результати дослідження психоемоційного стану дітей 4–5-ти років за методикою ДАМ [2, 6] виявило, що під впливом занять плаванням значно покращився стан дітей (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники психоемоційного стану дітей дошкільного віку 4-5-ти років за методикою ДАМ**

Показники	Контрольна група		р	Експериментальна група		р
	До проведення дослідження (X <sub>±m</sub> )	Після дослідження (X <sub>±m</sub> )		До проведення дослідження (X <sub>±m</sub> )	Після дослідження (X <sub>±m</sub> )	
Невротичність	2,13±0,53	1,69±0,51	<0,01	2,12±0,45	1,49±0,32	<0,001
Депресивність	2,17±0,41	1,65±0,35	<0,01	2,08±0,39	1,47±0,19	<0,01
Реактивна агресивність	2,25±0,36	1,67±0,27	<0,001	2,16±0,30	1,53±0,42	<0,001
Спонтанна агресивність	2,13±0,32	1,66±0,29	<0,001	2,13±0,33	1,55±0,20	<0,001
Емоційна лабільність	2,17±0,21	1,53±0,23	<0,001	2,15±0,27	1,40±0,19	<0,001
Особова тривожність	2,28±0,33	1,69±0,25	<0,001	2,28±0,31	1,59±0,23	<0,001
Внутрішній дискомфорт	2,37±0,34	1,82±0,32	<0,001	2,38±0,25	1,71±0,39	<0,001
Тест ДАМ	2,21±0,35	1,66±0,32	<0,001	2,19±0,33	1,53±0,26	<0,001

За методикою ДАМ виявлено, що психоемоційний стан дітей контрольної групи майже в усіх випадках відповідає середньому рівню, який ближче до високого, а у дітей експериментальної групи середньому рівню, який ближче до

низького і свідчать про ефективність використання засобів плавання сприяючих розвитку психоемоційного стану дітей.

Вивчення психоемоційного стану за методикою САН [2, 6] також дозволило встановити відмінності в значеннях самопочуття, активності і настрою (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники психоемоційного стану дітей дошкільного віку 4-5-ти років за методикою САН**

Показники	Контрольна група		р	Експериментальна група		р
	До проведення дослідження (X <sub>±m</sub> )	Після дослідження (X <sub>±m</sub> )		До проведення дослідження (X <sub>±m</sub> )	Після дослідження (X <sub>±m</sub> )	
Самопочуття	5,70±0,43	6,10±0,52	<0,05	5,76±0,70	6,33±0,33	<0,05
Настрій	5,45±0,56	6,18±0,65	<0,001	5,41±0,43	6,37±0,51	<0,05
Активність	4,12±0,62	5,81±0,43	<0,001	4,12±0,81	5,93±0,41	<0,001
Сон	3,98±0,45	5,32±0,54	<0,001	3,91±0,56	6,43±0,32	<0,001
Тест САН	5,17±0,47	6,16±0,37	<0,001	5,24±0,62	6,27±0,33	<0,001

Узагальнюючи результати дослідження психоемоційного стану дітей 4–5-ти років можна стверджувати, що під впливом фізичних навантажень, а особливо засобу плавання, покращуються показники психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку ( $p < 0,001$ ). Достовірність відмінностей в динаміці показників підтверджується результатами t-критерія Стьюдента.

В ході дослідження виявлено вікові особливості розвитку психоемоційного стану і на цій основі можливості вибору засобів фізичного виховання, що впливають на формування психічних процесів дітей 4–5-ти років. Плануючи цей напрям наукових досліджень, ми орієнтувалися на положення, що затвердилося в психологічній науці, про те, що психічний розвиток індивіда в цілому, є результат оптимального поєднання рівня

біологічної зрілості організму і, що знаходяться в межах можливостей цього рівня, впливів середовища.

Отримані дані дають можливість ефективніше планувати і удосконалювати процес фізичного виховання в системі корекційних програм і свідчать про те, що засоби плавання ефективніше, ніж інші засоби адаптивного фізичного виховання, сприяють корекції психоемоційного стану дітей 4-5 років.

Результати дозволили констатувати, що в цілому за усіма досліджуваними показниками, до закінчення дослідження, отримані практично максимальні результати у дітей експериментальної групи (ЕГ).

Проведення корекційної роботи показало, що під її дією сталися якісні структурні зміни, зміцнився зв'язок між фізіологічними і психоемоційними складовими розвитку дітей, що дозволяє організму гнучко реагувати на інтенсивні навантаження у фізичній і психоемоційній сферах.

#### **Висновки:**

1. При вивченні фізичної і рухової активності дітей дошкільного віку 4–5-ти років, встановлена близькість тенденції зміни психічно-емоційних процесів в ході проведення педагогічного експерименту. Це дає основу стверджувати, що необхідно розповсюдити дію принципу вибору адекватності засобів фізичного виховання і методики формування психічних процесів для дітей дошкільного віку.

2. Одним з інноваційних напрямів, доповнення змістовної основи системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, є застосування фізичних вправ для оптимізації умов розвитку психічних процесів, особливо засобом плавання. Отримані експериментальні результати дозволяють рекомендувати впроваджувати в програми навчання і виховання в дитячих дошкільних установах розділи, пов'язані із застосуванням засобів плавання, для підвищення рівня психічного розвитку дітей.

3. Процес навчання плаванню дітей забезпечує позитивно емоційне відношення до занять, сприяє розвитку психомоторних, інтелектуальних,

психогігієнічних і психофізичних процесів, а також забезпечує високий рівень психічного здоров'я дітей дошкільного віку.

**Перспектива подальших досліджень** в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичного стану дітей дошкільного віку.

### **Список використаної літератури**

1. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ; Астрель, 2008. – 432 с.
2. Вісковатова Т. П. Розвиток уяви в урочний та позаурочний час у дітей із затримкою психічного розвитку : [метод. рекомендації] / Т. П. Вісковатова. – Одеса : ПНЦ АПН України, 2003. – 55 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді [навч. посіб] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліогр. : С. 221 - 223.
4. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей ДОУ : практическое пособие / М. Н. Кузнецова. – М. : Айрис-пресс, 2007. – 112 с.
5. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей / Е. М. Лапицкая : под редакцией: М. М. Безрук. – М. : Эскиммо, 2009. – 176 с.
6. Педагогическая психология : [учеб. пособ. ] / под ред. Л. Регуш, А. Орловой. – СПб : Питер, 2010. – 416 с.
7. Петрова Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2008 – 120 с.
8. Потапчук А. А. Диагностика развития ребенка / А. А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2007. – 154 с.