

## Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну та технічну підготовленість юних плавців

Шейко Л. В.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Метою нашого дослідження стала розробка методики навчання плаванню дітей 8-9 років у групах початкової підготовки другого року навчання на основі використання рухливих ігор. **Матеріал і методи:** Збір даних здійснювався в групах дітей, які відвідують заняття з плавання басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). У дослідженні взяла участь 31 дитина. Досліджувані були поділені на групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). В статевому та віковому плані склад ЕГ та КГ був ідентичний (хлопчики 8-9 років). Кількісний склад ЕГ – 16 осіб, КГ – 15. На початку експерименту між групами плавців не було виявлено статистично достовірних відмінностей у жодному з вивчаємих показників. Зміст навчально-тренувальних занять в обох групах відповідав офіційній програмі ДЮСШОР з плавання. За умовами експерименту 50% всіх вправ в експериментальній групі проводилися в ігровій формі. Для вирішення поставлених завдань дослідження застосовані: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод тестів (контрольні випробування); методи математичної статистики. **Результати:** Дослідження виявило, що і в КГ і в ЕГ спостерігається позитивна динаміка змін результатів, але в експериментальній групі, на відміну від контрольної групи, спостерігається достовірне покращення результатів за більшістю показників фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів ( $p < 0,05$ ). **Висновки:** Результати дослідження доводять, що застосування рухливих ігор позитивно впливають на всі фізичні якості дітей молодшого шкільного віку та підтверджують ефективність авторської методики.

**Ключові слова:** плавці; рухливі ігри; фізичні якості; розвиток; підготовленість.

**Вступ.** Від змісту занять на початковому етапі підготовки залежить формування у дітей інтересу до спорту. Втрата інтересу до занять може статися через відсутність емоційності та різноманітності у процесі навчання (Осокинв, 2011; Ткач, 2006; Шейко, 2018; Яблонська, 2013).

Згідно до положення про ДЮСШ та СДЮШОР основними завданнями етапу початкової підготовки плавця є: оволодіння навичкою плавання; вивчення та вдосконалення техніки спортивних способів плавання, стартів та поворотів; різнобічна фізична підготовка на суші; формування у дітей інтересу до занять спортом; виявлення спортивно обдарованих дітей для подальших занять плаванням (Сахновський, 1995).

В основі початкового навчання лежить сучасна техніка плавання, тому вивченню та вдосконаленню техніки відводять 45-50% всього часу тренувальних занять. Даний розділ підготовки складають вправи, спрямовані на освоєння елементарних грибоквих рухів руками та ногами у ковзанні; вивчення техніки плавання кролем на грудях, на спині, способами «дельфін» та брас; вдосконалення всіх способів плавання; вивчення стартів та поворотів; елементів прикладного плавання, водного поло, стрибки у воду. Аналіз цих вправ показав, що їх повторюваність під час етапу початкової підготовки дуже велика, що є одним з факторів, який може призвести до швидкої втрати інтересу дітьми до занять плаванням (Булгакова, 2011; Иокимимиди, & Гренева, 2013). Ще одним важливим

розділом на початковому етапі є загальна фізична підготовка, на яку приділяється до 25-30% всього часу. Її основними засобами є стройові та загальнорозвиваючі вправи; імітаційні вправи, стрибки тощо. Багато з цих вправ вивчаються у загальноосвітній школі під час уроків фізичної культури. Тому для дітей вони теж не є новими та досить цікавими. Відсоток таких вправ на протязі всього етапу підготовки підлягає поступовому і значному скороченню. Рухливим та спортивним іграм, а також стрибкам у воду відведено тільки 15-20% від всього часу, хоча гра багатьма авторами вважається одним із найважливіших чинників, що забезпечують успішність та ефективність процесу навчання плаванню, підвищують його емоційну складову (Крук, et al., 2010; Макаренко, 2009).

На даний момент, під час занять проводяться в основному найпростіші ігри, що включають елементи змагання, і складніші ігри із сюжетом. Характерно, що на початку першого року підготовки використовуються більше різноманітні ігрові завдань, ніж у наступні роки. Це пояснюється тим, що по-перше, у існуючих класифікаціях більшість ігор рекомендовано саме для цього періоду, по-друге, тим, що на наступних етапах підсумкові контрольні вправи досить складні та потребують постійної роботи над технікою. Так, вже наприкінці першого року підготовки ті, хто займається, повинні пропливати дистанцію 100 м комплексно з оцінкою старту і повороту. У зв'язку з тим, що одноманітна робота не завжди приваблива для дітей, а підсумкові вимоги до тих, що займаються плаванням високі, виникає необхідність пошуку застосування нових цікавих форм (Жуков, 2000; Звізда, 2002; Кузьмин, 2008; Шейко, 2019, 2022).

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, а також досвід практичної роботи тренерів з плавання показує, що оживити процес навчання дітей плаванню, уникнути монотонності плавальних вправ, піднести його на якісно новий рівень допомагає застосування

ігрових форм у спортивній роботі. Застосування ігрового методу багато в чому може покращити, раціоналізувати, а нерідко й пришвидшити процес досягнення заповітної мети, оживити навчально-тренувальний процес, допомогти у вирішенні цілого ряду спеціальних задач таких як, збереження інтересу до занять плаванням (Ермолаев, 2005; Иорданская, 2006; Карасев, 2004; Погребной, 2008).

У групах початкової підготовки можуть бути ширше використані ігровий та змагальний методи, застосування яких у період закріплення та вдосконалення окремих елементів техніки, а також спортивних способів плавання дозволить зберегти інтерес до занять; виробити гнучкий і пластичний руховий навик; сформувати індивідуальну техніку плавання відповідно до особливостей статури та фізичної підготовленості. Однак у роботах вчених і розробках педагогів-новаторів не приділено належної уваги цій проблемі.

**Мета дослідження:** метою нашого дослідження стала розробка методики навчання плаванню дітей 8-9 років у групах початкової підготовки другого року навчання на основі використання рухливих ігор.

Об'єктом дослідження став – навчально-тренувальний процес підготовки плавців у ДЮСШ. Предметом дослідження – методика навчання плаванню дітей 8-9 років групи початкової підготовки другого року навчання на основі використання рухливих ігор.

#### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити науково-методичну літературу з означеної проблеми;
2. Встановити ступінь впливу застосування різноманітних рухливих ігор на розвиток рухливих здібностей юних спортсменів.

**Матеріал і методи дослідження.** Збір даних здійснювався в групах дітей, які відвідують заняття з плавання басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). У дослідженні взяла участь 31 дитина. Учасники дослідження були поділені на

групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). В статевому та віковому плані склад ЕГ та КГ був ідентичний (хлопчики 8-9 років). Кількісний склад ЕГ – 16 осіб, КГ – 15. Зміст навчально-тренувальних занять в обох групах відповідав офіційній програмі ДЮСШОР з плавання. За умовами педагогічного експерименту 50% всіх вправ в експериментальній групі проводилися в ігровій формі.

Під час збору даних застосовувалися такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод тестів (контрольні випробування); методи математичної статистики (Годик, Бальсевич, Тимошкин, 2004; Кадуцкая, Посохов, Миронов, 2017).

Авторська методика навчання плавання дітей 8-9 років у групах початкової підготовки другого року навчання полягала у збільшенні кількості часу, що відводиться на використання рухливих ігор у воді. При підборі ігор і комплектуванні команд враховувалися наповнюваність груп, плавальна підготовка, їх вік і стать, умова і місце проведення, наявний інвентар, а також завдання: розвиток фізичних якостей; закріплення навички досліджуваних вправ; виховання почуття колективізму; підвищення інтересу до занять, емоційності.

У підготовчій частині занять ігри застосовували під час розминки, зазвичай після динамічних вправ. В основній частині рухливі ігри виконували серіями, чергуючи з роботою основної спрямованості або одночасно з виконанням силових вправ. У заключній частині рухливі ігри поєднувалися з вправами на розслаблення та самомасаж. Ігрові форми для занять плавців на суші та воді, що застосовуються нами, враховували: зручність для тренера; відповідність рівню підготовленості; форма виконання вправ; різноманітність; активна участь усіх, хто займається; використання інвентарю.

Основу авторської методики навчання плавання дітей 8-9 років другого року підготовки склали такі ігрові форми виконання вправ для занять на суші та у воді:

На суші: «Естафетний біг», «Переправа в обруч», «Біг з перешкодами», «Кенгуру», «Коники», «Естафета зі скакалкою», «Передав-сідай», «Ривок за м'ячом», «Футбольний слалом», «Скакалка під ноги», «Парна чехарда», «Парні перегони», «Потрап у обруч», «Перекат м'яча» та ін.

На заняттях у воді використовувалися такі відомі ігрові вправи, як:

Для навчання різних елементів техніки плавання використовувалися такі ігри як «Кращі пари», «Фонтан», «Ромашка», «Плаваючі стріли», «Млин», «Гусениця», «Гонки з дошкою», «Розвідники та вартові», «Серія зі старту», «Пінгвіни», «Ватерполісти».

Для підвищення рівня загального фізичного розвитку – «Буксир», «Гоптання води», «За свою межу не пуцу», «Устигни переплисти», «Хто вище вистрибне з води», «Кругова естафета», «За м'ячем – вплав», «П'ятнашки у воді», «Перетягування і перештовхування».

Для освоєння елементів прикладного плавання – «Качка-нирок», «Шукачі скарбів», «Рятувальники», «Естафета з транспортуванням».

Для удосконалення *стрибків у воду* – «Не відставай», «Стрибки в коло», «Хто далі стрибне?», «Хто далі прослизне?», «Піймай м'яч під час стрибка».

Такий зміст дозволило збільшити обсяг рухливих ігор, що використовуються, на 30-35%. Ефективність авторської методики підтверджена дослідно-експериментальними даними.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку дослідження було проведено тестування фізичної підготовленості юних плавців обох груп. Аналіз отриманих результатів показав, що різниця між ЕГ і КГ не суттєва, що вказувало на приблизно однаковий стан

розвитку фізичних якостей в обох групах експерименту (табл. 1).  
на момент початку педагогічного

Таблиця 1

**Результати тестування фізичної підготовленості плавців ЕГ та КГ до і після педагогічного експерименту**

| Тести   | До експерименту | Після експерименту | t     | p     |
|---|-----------------|--------------------|-------|-------|
| <b>Експериментальна група (n= 16)</b>         |                 |                    |       |       |
| Біг 30м, с                                    | 6,35 ± 0,02     | 6,05 ± 0,01        | 4,28  | <0,05 |
| Стрибок у довжину поштовхом двома з місця, см | 147,9 ± 5,51    | 169,3 ± 5,04       | 2,87  | <0,05 |
| Вис на зігнутих руках, с                      | 11,09 ± 0,30    | 17,38 ± 0,40       | 12,58 | <0,05 |
| Човниковий біг 3x10м, с                       | 13,70 ± 0,50    | 11,40 ± 0,30       | 3,96  | <0,05 |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см    | 6,21 ± 0,40     | 9,1 ± 0,43         | 4,98  | <0,05 |
| 6-ти хвилинний біг, м                         | 965,4 ± 12,30   | 1125,1 ± 9,70      | 10,17 | <0,05 |
| Викрут прямих рук вперед-назад, см            | 42,6 ± 6,70     | 21,3 ± 2,4         | 2,99  | <0,05 |
| Кидок набивного м'яча 1 кг, м                 | 4,5 ± 0,5       | 7,55 ± 0,7         | 3,46  | <0,05 |
| <b>Контрольна група (n=15)</b>                |                 |                    |       |       |
| Біг 30м, с                                    | 6,40 ± 0,01     | 6,25 ± 0,03        | 0,50  | >0,05 |
| Стрибок у довжину поштовхом двома з місця, см | 138,8 ± 4,04    | 149,5 ± 5,06       | 1,65  | >0,05 |
| Вис на зігнутих руках, с                      | 12,56 ± 0,20    | 15,38 ± 0,03       | 1,41  | >0,05 |
| Човниковий біг 3x10м, с                       | 13,02 ± 0,60    | 12,45 ± 0,60       | 0,85  | >0,05 |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см    | 5,87 ± 0,50     | 7,85 ± 0,34        | 3,30  | <0,05 |
| 6-ти хвилинний біг, м                         | 992,6 ± 13,20   | 1007,1 ± 10,6      | 0,86  | >0,05 |
| Викрут прямих рук вперед-назад, см            | 45,3 ± 5,5      | 35,6 ± 3,80        | 1,45  | >0,05 |
| Кидок набивного м'яча 1 кг, м                 | 3,90 ± 0,3      | 4,95 ± 0,5         | 1,81  | >0,05 |

Після закінчення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування фізичної підготовленості юних плавців. Виявлено, що за період експерименту обидві групи досліджуваних покращили результати контрольних вправ. Так, в процесі проходження навчально-тренувального матеріалу в контрольній групі відбувається приріст показників за результатами проведених нами тестів. Тобто, спостерігається позитивна динаміка зміни фізичної підготовленості дітей. Однак більшість цих змін недостовірні ( $p > 0,05$ ).

Як видно з табл. 1 в експериментальній групі відбулися значні позитивні зміни. Можна констатувати, що значно покращилися показники, які залежать від інтенсивності виконання вправ. Ймовірно це пояснюється тим, що ігрові форми вносять у заняття момент змагання, який передбачає більш прискорене виконання вправ. Інші

показники досліджуваних цієї групи теж значно покращилися. Тобто можна стверджувати, що в ЕГ, на відміну від КГ, отримано достовірний приріст фізичної підготовленості за всіма показниками ( $p < 0,05$ ).

За час педагогічного експерименту діти ЕГ і КГ покращили технічну підготовку. Однак дані показники в експериментальній групі значно кращі, ніж у контрольній (табл. 2). Як видно з табл. 2, в ЕГ було виявлено значно вищий рівень виконання усіх тестових завдань. Так, середній показник за виконання усіх тестів в ЕГ відповідає високому рівню, його мають 32,87%. У КГ тільки 19,97% юних плавців виконали тест на високий рівень. Середній рівень технічної підготовленості в ЕГ мають 35,94%, в КГ – 26,65% дітей відповідно. При цьому відсоток виконання вправ на низькому рівні в КГ значно вищий за ЕГ і складає аж – 48,30%, тоді як в ЕГ – 31,25%.

Таблиця 2

**Показники технічної підготовленості у плавців КГ та ЕГ**

| Тести  | Експериментальна група (n= 16) |              |          |              |         |              | Контрольна група (n= 15) |              |          |              |         |       |
|--|--------------------------------|--------------|----------|--------------|---------|--------------|--------------------------|--------------|----------|--------------|---------|-------|
|  | рівень                         |              |          |              |         |              | рівень                   |              |          |              |         |       |
|  | високий                        |              | середній |              | низький |              | високий                  |              | середній |              | низький |       |
|  | КО                             | %            | КО       | %            | КО      | %            | КО                       | %            | КО       | %            | КО      | %     |
| <i>Техніка плавання всіма способами</i>          |                                |              |          |              |         |              |                          |              |          |              |         |       |
| 25м за допомогою одних ніг                       | 7                              | 44,0         | 6        | 37,5         | 3       | 18,75        | 5                        | 33,3         | 3        | 20,0         | 7       | 46,6  |
| 25м у повній координації                         | 5                              | 31,25        | 5        | 31,25        | 6       | 37,5         | 3                        | 20,0         | 4        | 26,6         | 8       | 53,3  |
| Пропливання дистанції 200 м (технічно правильно) | 4                              | 25,0         | 6        | 37,5         | 6       | 37,5         | 1                        | 6,6          | 3        | 20,0         | 11      | 73,3  |
| Довжина ковзання                                 | 5                              | 31,25        | 6        | 37,5         | 5       | 31,25        | 3                        | 20,0         | 6        | 40,0         | 3       | 20,0  |
| Середній показник за виконання всіх тестів       |                                | <b>32,87</b> |          | <b>35,94</b> |         | <b>31,25</b> |                          | <b>19,97</b> |          | <b>26,65</b> |         | 48,30 |

Примітки: КО – кількість осіб

Тобто в ЕГ відсоток відмінних та хороших оцінок складає – 68,81%, тоді як у КГ він досягає – 46,62%.

Дані, що представлені у вище наведених таблицях 1 і 2, свідчать про те, що і в КГ і в ЕГ спостерігається позитивна динаміка змін результатів, але в експериментальній групі, на відміну від контрольної групи, присутнє достовірне покращення результатів за більшістю показників фізичної та технічної підготовленості спортсменів ( $p < 0,05$ ). Це підтверджує ефективність авторської методики.

**Висновки.** В результаті аналізу наукової та спеціальної літератури з плавання, вивчення досвіду роботи фахівців галузі фізичного виховання та спорту було встановлено, що на сьогоднішній день серед фахівців плавання існують деякі розбіжності щодо ролі і місця рухливих ігор у вихованні фізичних якостей і впливу застосування ігор на технічну підготовленість дітей. Через слабку теоретичну базу існує недостатня кількість досліджень з даного питання. У тренерів-практиків виникають деякі розбіжності у питанні щодо ефективності використання рухливих ігор

у тренувальному процесі та необхідний обсяг їх в тренувальному занятті.

Проведене дослідження дозволило дещо узагальнити відповіді на ці питання. У ході спостереження отримало підтвердження наше припущення про те, що застосування рухливих ігор з дітьми 8-9 років дозволить підвищити рівень фізичної та технічної підготовленості дітей. Так, було встановлено, що використання ігрових форм у заняттях з юними плавцями забезпечує дієвий розвиток рухових здібностей. В ЕГ, на відміну від КГ, ми отримали достовірний приріст рівня фізичної підготовленості за всіма показниками ( $p < 0,05$ ). Також в ЕГ було виявлено значно вищий рівень виконання усіх тестових завдань з технічної підготовленості ( $p < 0,05$ ). Таким чином можна с певністю констатувати, що виконання вправ в ігровій формі дає змогу суттєво підвищити ефективність освоєння навчального матеріалу плавцями на етапі початкової підготовки. При цьому вправи в ігровій формі підвищують емоційність тренування та зберігають у дітей інтерес до зайняття плаванням. Результати дослідження підтверджують ефективність авторської методики.

**Перспективи подальших досліджень.** Так як, використання рухливих ігор в процесі підготовки юних плавців дало позитивні результати у підвищенні рівня фізичної та технічної та підготовленості дітей 8-9 років, ми плануємо впровадити рухливі ігри в тренувальний процес дітей середнього та старшого шкільного віку.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Булгакова, Н.Ж. (2011). *Игры у воды, на воде*. М.: Физкультура и спорт.
- Годик, М.А., Бальсевич, В.К., & Тимошкин, В.Н. (2004). Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. *Теория и практика физической культуры*, 5–6, 24–32.
- Ермолаев, Ю.А. (2005). *Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов ВУЗов*. М.: Академия.
- Жуков, М.Н. (2000). *Подвижные игры*. М.: Академия.
- Звізда, І.С. (2002). *Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання*. Чернівці: ЧНУ.
- Иоакимиди, Ю.А., & Гринева Д.А. (2013). *Значение и организация занятий плаванием в дошкольном учреждении*. Инструктор по физической культуре, 3, 10–14.
- Иорданская, Ф.А. (2006). *Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности*. М.: Советский спорт.
- Кадуцкая, Л.А., Посохов, А.В., & Миронова, Т.А. (2017). *Методы математической статистики в спортивно-педагогических исследованиях: учебно-методическое пособие*. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ».
- Карасева, А.В. (2004). *Методические основы развития физических качеств*. М.: Лептос.
- Кузьмин, Н.И. (2008). Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся. *Физическая культура в школе*, 6, 20-22.
- Крук, М.З., Биканов, С.Р., & Крук, А.З. (2010). *Теорія і методика викладання плавання: навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту*. Житомир: Вид - во ЖДУ ім. І. Франка.
- Макаренко, Л.П. (2009). *Подготовка юных пловцов*. М.: Просвещение.
- Осокина, Т.И. (2011). *Как научить детей плавать*. М.: Просвещение.
- Плавание. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие / под ред. А.И. Погребного (2008). Краснодар: Изд-во КГУФКСТ.
- Сахновський, К.П. (1995). *Плавание: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. К.: Видавництво «Молодь».
- Ткач, Е.М. (2006). *Плавання. Початкове навчання*. ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка.
- Шейко, Л.В., & Пашенко, Н.А. (2018). Эффективность применения подвижных игр в воде на этапах начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(64), 88–93. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-2.017>
- Шейко, Л.В. (2019). Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8–9 років. *Спортивні ігри*, 1(11), 67–74. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543602>.
- Шейко, Л.В. (2022). Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку . *Спортивні ігри*, 1(23), 68–75. <http://doi.org/10.15391/si.2022-1.07>.

Яблонська, А.М. (2013). Значення ігор в підготовці плавців початківців. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку*. 227-232. (Unpublished).

Стаття надійшла до редакції: 02.01.2023

Опубліковано: 03.02.2023

**Abstract.** *Sheiko Liliia. The influence of sports and movement games on the physical, technical and swimming readiness of young swimmers. The purpose of our research was to develop a methodology for teaching swimming to children aged 8-9 in groups of primary training of the second year of education based on the use of mobile games. Material and methods: Data collection was carried out in groups of children who attend swimming lessons at the "Pioneer" pool in Kharkiv (KZ MSDYUSHOR for water sports by Yana Klochkova). 31 children took part in the study. The subjects were divided into experimental (EG) and control (CG) groups. In terms of gender and age, the composition of EG and CG was identical (boys 8-9 years old). Quantitative composition of EG – 16 people, CG – 15. At the beginning of the experiment, no statistically significant differences were found between the groups of swimmers in any of the studied indicators. The content of training classes in both groups corresponded to the official DYUSHOR swimming program. According to the conditions of the experiment, 50% of all exercises in the experimental group were performed in a game form. To solve the set tasks, the following researches were applied: theoretical analysis and generalization of data from literary sources; pedagogical experiment; pedagogical observation; test method (control tests); methods of mathematical statistics. Results: The study revealed that both in the CG and in the EG there is a positive dynamic of changes in the results, but in the experimental group, unlike the control group, there is a significant improvement in the results according to most indicators of physical and technical fitness of athletes ( $p < 0.05$ ). Conclusions: The results of the study prove that the use of outdoor games has a positive effect on all physical qualities of primary school children and confirm the effectiveness of the author's methodology.*

**Keywords:** *swimmers; mobile games; physical qualities; development; preparedness.*

## Reference

- Bulgakova, N.Zh (2011). *Igry u vody, na vode*. [Games by the water, on the water]. M. : Fizkultura I sport. [in Russian].
- Godik, M.A., Bal' sevisch, V.K., Timoshkin, V.N. (2004). Sistema obcsheevropejskih testov dlja osenki fizicheskogo sostojanija cheloveka. [The system of pan-European tests for assessing the physical condition of a person]. *Teorija I praktika fizicheskoy kul'turi* [Theory and practice of physical education], no 5-6, 24-32. [in Russian].
- Ermolaev, Ju.A. (2005). *Vozrostaaja fiziologija : ucsheb.posobije dlja studentov VUZov*. [Age physiology]. M: Akademija. [in Russian].
- Zhukov, M.N. (2000). *Podvizhnije igri*. [Outdoor games]. M. : Akademija. [in Russian].
- Zvizda, I.S.(2002). *Igri ta vpravi na void dlya pochatkovogo navchannya plavannya*. [Games and exercises on the water for beginner swimming lessons]. Chernivci : ChNU. [in Ukrainian].
- Ioakimidi, Yu.A., & Grineva, D.A. (2013). Znasheniye I organizasiea zanyatij plavaniyem v doshkolnom uchregdeiyi [Importance and organization of swimming activities in a pre-school institution]. *Instruktor po fizicheskoy*[Instructor for Physical Culture], no 3, 10-14. [in Ukrainian].
- Iordanskaya, F.A. (2006). *Monitoring zdorov'ja ifunkcional'naja podgotovlennost' vysokokvalificirovannyh sportsmenov v processe uchebno-trenirovochnoj roboty isorevnovatel'noj dejatel'nosti*. [Health monitoring and functional readiness of highly qualified athletes in the process of educational and training work and competitive activity] M. : Sovetskij sport. [in Russian].

- Kadus'ka, L.A., Posohov, A.V., & Mironov, T.A. (2017). *Metodi matematicheskoy ststistiki v sportivno-pedagogicheskikh issledovaniyah: uchebno-metodicheskoje posobije*. [Methods of Mathematical Statistics in Sports Pedagogical Research]. Belgorod : ID «Belgorod» NIU «BelGU». [in Russian].
- Karaseva, A.V. (2004). *Ensiklopedija fizicheskoy podgotovki. Metodicheskije osnovi razvitija fizicheskikh kachestv*. [Encyclopedia of Physical Fitness. Methodological foundations for the development of physical qualities]. M. : Leptos. [in Russian].
- Kuz'min, N.I. (2008). *Podvizhnaja igra kak sredstvo obucheniya I vospitaniya uchshahisyy*. [Outdoor play as a means of teaching and educating students]. *Fizicheskoye vospitaniye v shkole, no 6*, 20-22. [in Russian].
- Kruk, M. Z., Bikanov C. P., Kruk A.Z. (2010). *Teoriya I metodika vikladannya plavannya:navchalno-metodichni materialy dlya studentiv facultetu fizichnogo vikladannya*. [Theory and methods of teaching swimming]. Zhitomir: Vid-vo ZhLU im. I. Franka. [in Ukrainian].
- Makarenko, L.P. (2009). *Podgotovka junyh plovcov*. [Training of young swimmers] M.: Fizkultura I sport. [in Russian].
- Plavaniye. *Teoriya I metodika izbrannogo vida sporta:ucheb.posobiye* A. I. Pogrebnogo Eds. (2008). [Swimming. *Theory and methodology of a selected sport: a manual* / ed. by A.I. Pogrebnoy.]. Krasnodar: Izd-vo KGUFST.[ Krasnodar: KGUFKST Publishing House]. [in Russian].
- Tkach, E.M. (2006). *Plavanniya. Pochatkove navchanniya*. [Swimming. Initial training] ChDPU imeni T.G.Shevchenko. [in Ukrainian].
- Osokina, T.I. (2011). *Kak nauchit' detej plavat* [How to teach children to swim]. M.: Prosveshhenie. [in Russian].
- Sahnovs'kij, K.P. (1995). *Plavanie: Navchal'na programa dlja ditjacho-junac'kih sportivnih shkil, specializovanih ditjacho-junac'kih sportivnih shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vishhoj sportivnoj majsternosti*. K.: Vidavnictvo «Molod'».
- Sheyko, L.V. & Pashhenko, N.A. (2018). *Effektivnost' primeneniya podvizhnyh igr v vode na etapah nachal'nogo obucheniya detej mladshogo shol'nogo vozrasta*. [The effectiveness of the use of outdoor games in the water at the stages of primary teaching swimming for children of primary school age]. *Slobozans'kij naukovno-sportivnij visnik, no2(64)*, 88–93. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-2.017> [in Ukrainian].
- Sheyko, L.V. (2019). *Zastocyvannya rihlivih igr dlja rozvitku fizichnyh jakostej plavsiv 8-9 rokiv*. [The use of mobile games for the development of physical qualities of swimmers 8-9 years]. *Sportivnye igry, no 1(11)*, 67–74. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543602> [in Ukrainian].
- Sheyko, L.V. (2022). *Sportivni ta ruhlyvi igry na void yak zasib rozvitku fizichnyh yakostey ditey molodchogo shkilnogo viku*. [Sports and active games on water as a means of developing the physical qualities of children of primary school age]. *Sportivnye igry, no1(23)*, 68–75. <http://doi.org/10.15391/si.2022-1.07>.
- Yablonska, A.M. (2013). *Znachennya idor v pidgotovciv pochatkovciv*. [The importance of games in the training of beginner swimmers. *Valeological education in educational institutions of Ukraine: state, directions and prospects of development*]. 227-232. (Unpublished). [in Ukrainian].

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Шейко Лілья Вікторівна: *старший викладач кафедри водних видів спорту; Харківська державна академія фізичної культури: Клочківська 99, Харків, 61058, Україна*

Liliia Sheiko: *Senior Lecturer at the Department of Water Sports; Kharkov State Academy of Physical: Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0002-0020-1959>

Email: [sheiko.liliya@gmail.com](mailto:sheiko.liliya@gmail.com)