

Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням

Шейко Л. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Метою дослідження стало вивчення впливу застосування рухливих ігор на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються оздоровчим плаванням. **Матеріали і методи:** збір даних здійснювався в групах початкового навчання плаванню басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової) та тривав три місяці. В дослідженнях брали участь 40 дітей 7-10 років, які регулярно відвідують заняття з оздоровчого плавання. Випробувані були поділені на дві групи по 20 плавців з однаковим рівнем підготовленості. Перша група – експериментальна (ЕГ), друга – контрольна (КГ). Усі засоби, які застосовувалися під час занять в ЕГ були поділені на дві групи: 1) рухливі ігри і ігрові завдання в воді для вивчення та вдосконалення техніки плавання (50-55%); 2) вправи, які зазвичай використовують для вивчення та вдосконалення техніки плавання (до 45%). У КГ застосовували переважно традиційні вправи, передбачені програмою. Ігрові завдання складала приблизно 20% від усіх засобів, що застосовувалися під час занять цієї групи. Дослідження проводилися в два етапи. Визначався рівень плавальної підготовленості до початку і після закінчення експерименту; виконувався порівняльний аналіз отриманих даних. Застосовані: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; метод тестів (контрольні випробування); метод математичної обробки даних дослідження. **Результати:** дослідження виявило, що плавці ЕГ істотно поліпшили результати тестів завдяки застосуванню комплексу рухливих ігор та ігрових завдань з елементами спортивного плавання під час навчально-тренувальних занять. У КГ також спостерігалось поліпшення показників, однак вон було не настільки відчутним в порівнянні з ЕГ. **Висновки:** була встановлена доцільність застосування рухливих ігор та ігрових завдань під час занять спрямованих на підвищення рівня плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Запропонована методика дозволила значною мірою підвищити рівень показників плавальної підготовленості дітей. В ЕГ спостерігалось достовірне поліпшення результатів за всіма показниками технічної і плавальної підготовленості спортсменів ($p < 0,05$). Позитивна динаміка відбулась і в КГ, але зміни були не такі значні в порівнянні з ЕГ, хоча і носили достовірний характер ($p < 0,05$).

Ключові слова: навчання; плавання; діти; рухливі ігри; плавальна підготовленість.

Вступ. Масове навчання плаванню наповнюється зараз якісно новим змістом. Тому, разом з навчанням плаванню дітей, необхідно підвищити рівень і якість самого навчання. Слід пам'ятати, що значення навчання визначається його результатами, до яких приходять ті, які займаються, та тими якостями, які формуються в процесі навчання (Васильєв, 2010; Никитский, 2009).

Віковий період від 7 до 10 років є найбільш сприятливим для оволодіння

спортивними способами плавання. У цьому віці діти здатні легко освоювати нові рухи і виконувати складні елементи техніки з мінімальною кількістю помилок (Кочергов, 1998). На думку І. Л. Ганчара (1998), найбільш правильною стратегією може бути навчання плаванню учнів молодшого шкільного віку не вправами самого виду спорту, а доступними для цього віку засобами. В якості останніх можуть бути рухливі ігри, ігрові вправи, зміст яких дозволяє надавати цілеспрямовані дії не тільки на процес навчання плаванню, а й на розвиток інтелектуальних компонентів

психофізичних функцій дітей (Васильєв, 2010; Ганчар, 1998; Булгакова, 2011; Осокіна, 2011).

Значення гри, як різноманітного громадського явища, виходить далеко за сферу фізичного виховання і навіть виховання в цілому. Виникнувши на різних етапах історії і розвиваючись разом з усією культурою суспільства, гра служила і служить задоволенню різних потреб – в самопізнанні і зовнішньому контактуванні, духовному і фізичному розвитку, відпочинку та розвазі тощо. Ігровий метод в силу всіх властивих йому можливостей використовується в процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухам або виборчого впливу на окремі особливості, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах (Кочергов, 1998; Кубышкин, 1998; Погребной, 1999).

Навчання плаванню починається з освоєння водного середовища і оволодіння спеціальними вправами. Під час виконання рухових дій у невимушеній, розкріпаченій ігровій обстановці, у дітей зменшується водобоязнь і створюються передумови для міцного оволодіння життєво важливими руховими навичками. Багаторазове повторення різних ігор при навчанні плаванню сприяє створенню у дітей динамічного стереотипу рухів, що сприяє прискореному оволодінню технікою плавання у воді, тобто застосування рухливих ігор у воді дозволяє навчити дитину плавати в більш короткі терміни. Гра захоплює, що створює емоційний фон для зняття напруги і страху води, спонукає до активного виконання вправ, тому ігри дуже рекомендуються при навчанні плаванню дітей (Булгакова, 2011; Васильєв, 2010; Макаренко, 2009; Шейко, 2016, 2017, 2018).

Однак, не дивлячись на те, що багато авторів вказують на сприятливий вплив застосування рухливих ігор на воді, теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури показує, що на даний момент недостатньо повно розроблені шляхи впливу ігрового методу на якість плавальної підготовленості учнів

молодшого шкільного віку. У більшості методик навчання плаванню недостатньо використовується ігровий метод на етапі початкового навчання; мало розглянуті аспекти, пов'язані з оцінкою ефективності застосування даного методу на цьому етапі навчання плаванню, що за свідченням Т. І. Осокіної (2004), серйозно ускладнює процес навчання (Макаренко, 2009; Никитский, 2009; Осокіна, 2004; Шейко, 2018).

Булгакова Н., Волков Л., Ганчар І., Лях В., Шейко Л. та інші автори досліджували зміни різних показників під впливом застосування рухливих ігор на воді. Однак в їх роботах наводиться мало наукових даних про зміну рівня плавальної підготовленості, під впливом застосування різноманітних рухливих ігор в воді (Булгакова, 2011; Волков, 2002; Ганчар, 1998; Лях, 1998; Шейко, 2016, 2017, 2018).

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури показує, що є тільки фрагментарні описи щодо використання ігрового методу на етапі початкового навчання плаванню дітей. Ймовірно тому в практиці з цією метою він застосовується лише епізодично. Разом з тим у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, ігровий метод повинен бути провідним (Булгакова, 2011; Васильєв, 2010; Ганчар, 1998; Кубышкин, 1998; Осокіна, 2011).

Таким чином, в доступній літературі виявлено недостатню кількість наукових досліджень в даній області, що і послужило причиною для розробки зазначеної проблеми.

Мета дослідження – вивчити вплив застосування рухливих ігор на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням.

Відповідно до поставленої мети були сформульовані наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати і узагальнити дані науково-методичної літератури з метою виявлення основних підходів до процесу навчання плаванню.
2. Розробити комплекс спеціальних навчальних завдань в ігровій формі, що

будуть використані для навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

3. Виявити початковий рівень і проаналізувати динаміку показників, які дозволяють оцінити якість плавальної підготовленості досліджуваних.

4. Встановити доцільність застосування різноманітних рухливих ігор та ігрових завдань для поліпшення рівня плавальної підготовленості дітей 7-10 років під час занять оздоровчим плаванням.

Матеріал і методи дослідження:

Після вивчення різноманітних методик і ретельного розгляду програм навчання плаванню, розроблених провідними фахівцями плавання (Беренштейн, 2011; Васильев, 2010; Волков, 2002; Ганчар, 1998; Макаренко, 2009; Осокіна, 2011), було встановлено, що в навчально-тренувальному процесі не достатня увага приділена застосуванню рухливих ігор для поліпшення рівня плавальної підготовленості дітей 7-10 років під час занять оздоровчим плаванням. Виходячи з

цього було вирішено запровадити в навчально-тренувальний процес деякі рухливі ігри та ігрові завдання.

Педагогічний експеримент та збір даних здійснювався в групах початкового навчання плаванню басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Ключкової). Дослідження тривали в продовж трьох місяців. В дослідженнях брали участь 40 дітей 7-10 років, які регулярно відвідують заняття з оздоровчого плавання (2-3 рази на тиждень; тривалість одного заняття – 45 хв.).

Для виявлення рівня плавальної підготовленості досліджуваних, було проведено первинне тестування. Для оцінки якості плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, використовувалися наступні показники: затримка дихання на вдиху в воді і на суші; ковзання на грудях; пірнання на глибину за предметом; подолання дистанції доступним способом (табл. 1).

Таблиця 1

Контрольні нормативи плавальної підготовленості на етапі початкового навчання плаванню

Тести для оцінки якості плавальної підготовленості	норма
Тест для оцінки вміння затримувати дихання на тривалий час на суші, с	15-30
Тест для оцінки вміння затримувати дихання на тривалий час у воді, с	5-15
Тест для оцінки довжини ковзання в положенні на грудях, м	8
Тест для оцінки уміння пересуватися у воді обраним способом за допомогою ніг, м	25
Тест на подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), м	35-50

За результатами первинного тестування були сформовані дві групи з приблизно однаковим початковим рівнем плавальної підготовленості на початок експерименту: експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ). До складу кожної з груп входили по 20 осіб. У КГ навчання проводилося в суворій відповідності до державної програми, тобто застосовувались переважно традиційні вправи для навчання техніки плавання. Ігрові завдання складали приблизно 20% від усіх засобів, що застосовувалися під час занять цієї групи.

В ЕГ основу навчання становила ця ж програма, але більше часу відводилося на ігри, ігрові вправи і завдання. Усі засоби, які застосовувалися під час занять

в ЕГ були поділені на дві групи: 1) рухливі ігри і ігрові завдання в воді для вивчення та вдосконалення техніки плавання (50-55%); 2) вправи, які зазвичай використовують для вивчення та вдосконалення техніки плавання (до 45%).

Після визначення якості плавальної підготовленості учасників КГ і ЕГ на початку дослідження, ми приступили до занять по навчанню та закріпленню техніки способів плавання за державною програмою. Однак в програмі ЕГ з навчання відводилося більше часу на проведення ігор та ігрових вправ, завдань. Так, на виконання спеціальних навчальних завдань в ігровій формі в кожному занятті ЕГ відводилося по 15-25 хвилин, тоді як у КГ до 10 хвилин. При підборі ігор і

комплектуванні команд враховувалися наповнюваність груп, плавальна підготовка юних плавців, їх вік і стать, умови і місце проведення, наявний інвентар, а також завдання уроку. Щоб уникнути допуску дітьми технічних помилок в закріпленні плавального навичка, тренер уважно стежив за ними, робив зауваження і коригував їхні рухи. У міру підвищення спортивної підготовленості тих, що займаються, ігри ставали більш складними. Вони мали певні правила або умови, були посильними, відповідали підготовленості юних спортсменів, закінчувалися підбиттям підсумків і виявленням переможців. У підготовчій частині занять їх застосовували в ході 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 і самомасажем. Основу авторської методики навчання плаванню дітей ЕГ склали наступні ігри: *для освоєння з властивостями води*: «Море хвилюється», «Топтання води», «Хто вище?», «Переправа», «Карасі і коропа», «Хто швидше сховається під воду?», «Лягушата», «Водолази», «Поїзд в тунель»; *на спливання і лежання на воді*: «Медуза», «Поплавок», «П'ятнашки з поплавком», «У кого більше міхурів?», «Ваньки-встаньки», «Стріла», «Гойдалки», «Хто далі проковзне?», «Дельфіни», «Торпеда на міліні», «Хвилі на морі», «Торпеди»; *ігри, що застосовуються при навчанні різних елементів техніки плавання*: «Фонтан», «Моторний човен», «Буксир», «Ромашка», «Сміливі хлопці», «Плаваючі стріли», «Млин», «За м'ячем – вплав», «П'ятнашки в воді», «Гонки з дошкою», «Перетягування і перештурхування», «Качки-нирки», «Кораблики», «Зграйка дельфінів», «На буксирі», «Жаба-квакушка», «Тюлені», «Злови човник (рибку)», «Передай м'яч»; *ігри, що допомагають освоїти елементи прикладного плавання*: «Качка-нирок», «Шукачі скарбів», «Рятувальники»,

«Шукачі перлів», «Знайди свій будиночок», «Естафета з транспортуванням»; *ігри зі стрибками у воду*: «Не відставай», «Стрибки в коло», «Хто далі стрибне?», «Хто далі проковзне?», «Шукачі перлів», «Злови м'яч під час стрибка».

Після закінчення педагогічного експерименту було підсумкове тестування обох груп. Проводився порівняльний аналіз динаміки показників, які дозволяють оцінити якість плавальної підготовленості досліджуваних обох груп. Результати тестувань були математично оброблені і представлені в таблицях 2-4.

Під час збору даних застосовувалися такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; метод тестів (контрольні випробування); метод математичної обробки даних дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті первинного тестування нами було виявлено вихідний рівень плавальної підготовленості учасників КГ і ЕГ на початок експерименту. Тестування показало, що різниця між ЕГ і КГ була не суттєва. Проаналізувавши показники за всіма тестами, ми констатували, що вони не носять достовірний характер ($p > 0,05$), а це в свою чергу вказувало на приблизно однаковий рівень плавальної підготовленості досліджуваних осіб в обох групах на момент початку дослідження (табл. 2).

Аналіз результатів первинного тестування дозволяє зробити висновки про те, що дані тести (табл.2) доступні дітям і одночасно з цим дають можливість отримати результати, що характеризують вміння виконувати окремі рухові дії в воді, не є складними руховими уміннями, відносно прості за умовами організації і проведення, дають досить повну інформацію про плавальну підготовленість дітей (Ганчар, 1998).

Комплексний показник плавальної підготовленості дітей в більшій мірі визначається індивідуальними особливостями. Результати індивідуальних

показників в межах однієї вікової групи варіюються. Показники тривалості затримка дихання коливаються в значних межах (на суші від 10,93 с до 15,54 с, у воді від 6,48 с до 8,97 с), що свідчить про недостатнє використання функціональних

можливостях системи зовнішнього дихання. Учасники КГ і ЕГ за результатами первинного визначення плавальної підготовленості були віднесені до категорії слабоплаваючих.

Таблиця 2

Показники рівня плавальної підготовленості досліджуваних ЕГ і КГ плавців на початку дослідження

Тести	ЕГ(n=20)	КГ(n=20)	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
Затримка дихання на тривалий час на суші, с	12,98 ±2,05	13,52±2,34	0,21	>0,05
Затримка дихання на тривалий час у воді, с	7,75±1,22	7,69±1,21	0,05	>0,05
Довжина ковзання в положенні на грудях, м	2,60±1,34	2,74±1,31	0,07	>0,05
Подолання дистанції обраним способом за допомогою ніг, м	10,9±1,53	12,5±1,34	0,78	>0,05
Подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), м	18,21±1,79	19,25±1,56	0,43	>0,05

У процесі спостереження за дітьми під час занять ми виявили, що широке застосування різноманітних ігор, які поступово ускладнюються, сприяло прояву позитивних емоцій у дітей як наслідок виникнення у них інтересу до пропонованих ігрових завдань і подальше відвідування уроків плавання. Для найбільшого стимулювання інтересів давалася усна оцінка за якість виконання завдань. Свідоме й активне ставлення дітей до занять плаванням досягалося шляхом використання таких методичних прийомів, як: контрольні завдання; конкретна постановка завдань на точність виконання завдань в зазначених заходах простору, часу, м'язових зусиль; взаємоконтроль; широка варіативність завдань. Використовуючи інтерес дітей до рухливих ігор ми включили доступні завдання, тобто повторювали ігри, ігрові вправи в нових варіантах, вносячи в них деякі зміни і доповнення. Цим досягали повторення знайомих дій, але з більш високими вимогами, підвищення активності і збереження інтересу до ігрової діяльності.

З метою аналізу зміни якості плавальної підготовленості у учасників контрольної і експериментальної груп по закінченню курсу навчання було

проведено повторне контрольне тестування. Результати змін показників рівня плавальної підготовленості досліджуваних ЕГ і КГ представлені в таблиці 3. За час експерименту в обох досліджуваних групах спостерігається суттєва позитивна динаміка рівня плавальної підготовленості юних спортсменів (табл. 3).

В результаті проведення систематичних занять плаванням виявлено достовірний приріст показників якості плавальної підготовленості у учасників контрольної і експериментальної груп ($p < 0,01$; $p < 0,001$). Порівняння результатів первинного та контрольного тестування дозволяють судити про ступінь рішення відповідних навчальних завдань і підвищує об'єктивність результатів навчальної роботи.

Як у контрольній та експериментальній групах діти придбали за час експерименту плавальну і технічну підготовку. Однак якісні зміни показників рівня плавальної підготовленості в експериментальній групі значно краще, ніж у контрольній (табл. 4).

Достовірно вищі показники плавальної підготовленості виявлені у піддослідних експериментальної групи в порівнянні з контрольною.

Таблиця 3

Динаміка показників рівня плавальної підготовленості досліджуванних ЕГ і КГ до та після експерименту

№	Тести	До експерименту	Після експерименту	t	p
		Показники $\bar{X} \pm m$			
Експериментальна група (n=20)					
1.	Затримка дихання на тривалий час на суші, с	12,98±2,05	26,80±3,2	3,64	<0,001
2.	Затримка дихання на тривалий час у воді, с	7,75±1,22	14,79±1,98	3,03	<0,001
3.	Довжина ковзання в положенні на грудях, м	2,60±1,34	7,45±1,2	2,70	<0,01
4.	Подолання дистанції обраним способом за допомогою ніг, м	10,9±1,53	22,1±2,9	3,67	<0,001
5.	Подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), м	18,21±1,79	34,50±4,50	3,36	<0,001
Контрольна група (n=20)					
1.	Затримка дихання на тривалий час на суші, с	13,52±2,30	21,31±2,23	2,43	<0,01
2.	Затримка дихання на тривалий час у воді, с	7,69±1,21	13,50±1,3	3,28	<0,001
3.	Довжина ковзання в положенні на грудях, м	2,74±1,31	6,82±1,36	2,17	<0,01
4.	Подолання дистанції обраним способом за допомогою ніг, м	12,5±1,34	20,9±3,10	2,49	<0,01
5.	Подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), м	19,25±1,56	30,50±4,50	2,36	<0,01

Таблиця 4

Приріст результатів тестування рівня плаваної підготовленості досліджуванних ЕГ і КГ після педагогічного експерименту

Тести	ЕГ		КГ	
	Кількісні зміни	Якісні зміни %	Кількісні зміни	Якісні зміни %
Затримка дихання на тривалий час на суші, с	13,82	51,57	7,79	36,55
Затримка дихання на тривалий час у воді, с	7,04	47,59	5,81	43,03
Довжина ковзання в положенні на грудях, м	4,85	65,1	4,08	59,8
Подолання дистанції обраним способом за допомогою ніг, м	11,2	50,7	8,4	40,19
Подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), м	16,29	47,22	11,25	36,88

Найбільший відсоток збільшення стався в експериментальній групі за наступними показниками (табл. 4): «затримка дихання на вдиху на суші» (на 51,57%); «ковзання на грудях» (на 65,1%); «подолання дистанції обраним способом за допомогою ніг» (на 50,7%).

Показники тесту на затримку дихання у воді та на подолання дистанції

обраним способом в координації (технічно правильно) теж значно покращилися (на 47,59% та 47,22 % відповідно). Середній приріст показників якості плавальної підготовленості за всіма тестами в ЕГ склав 52,44%. У КГ цей показник склав 43,29%. Найбільший приріст показників якості цієї групи спостерігався у тесті «ковзання на грудях» (покращення на

59,8%). Значні відсотки прирісту показників спостерігалися у таких тестах, як «затримка дихання у воді» (на 43,03%) та «подолання дистанції обраним способом за допомогою ніг» (на 40,19%). Покращення показників інших тестів трохи перевищило 36%. Так, показники затримки дихання на суші покращилися на 36,55%, а показники тесту на «подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно)» на 36,88%. На підставі цього, ми можемо стверджувати, що в ЕГ 100% показників виявилися достовірно вище, ніж у КГ ($p < 0,05$). Тобто, з вище зазначеного можна зробити висновок, що результати отримані в ході дослідження показали, що цілеспрямоване і систематичне використання ігрового методу на заняттях плаванням забезпечує підвищення якості плавальної підготовленості дітей, що ще раз доводить ефективність даного методу в процесі занять з дітьми молодшого шкільного віку.

Висновки. Характерною особливістю рухливих ігор, які застосовують при навчанні дітей плаванню, є яскраво виражена роль рухів в змісті гри, ці рухові дії мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Вони направляються на подолання різних труднощів, перешкод, поставлених на шляху досягнення мети гри. Багаторазове повторення різних ігор при навчанні плаванню сприяє створенню у юних плавців динамічного стереотипу рухів, що сприяє прискореному оволодінню технікою плавання у воді.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури показує, що є тільки фрагментарні описи щодо використання ігрового методу на етапі початкового навчання плаванню дітей. Ймовірно, тому в практиці з цією метою він застосовується лише епізодично. Разом з тим у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, ігровий метод повинен бути провідним.

На основі узагальнення теоретичних підходів до навчання плаванню був розроблений комплекс спеціальних навчальних завдань в ігровій формі для навчання плаванню дітей

молодшого шкільного віку. Авторська методика навчання плаванню була заснована на використанні рухливих ігор, їх спеціальному підборі і компановке в навчальному матеріалі, а також в збільшенні в тижневому циклі часу, відведеного на ігри, на 35-40%.

В кінці експерименту спостерігалось достовірно поліпшення результатів в ЕГ за більшістю показників технічної і плавальної підготовленості спортсменів ($p < 0,05$). В результаті проведення педагогічного експерименту та обробки результатів виявлено, що використання ігрового методу в процесі навчання плаванню дозволяє достовірно підвищити результати за такими показниками плавальної підготовленості, як затримка дихання у воді (контрольна група на 43,03%; експериментальна група на 47,59%); затримка дихання на суші (КГ – на 36,55%; ЕГ – на 51,57%); ковзання на грудях (КГ – на 59,8%; ЕГ – на 65,1%); пропливання дистанції обраним способом за допомогою ніг (КГ – на 40,19%; ЕГ – на 50,7%); пропливання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно) (КГ – на 36,88%; ЕГ – на 47,22%).

Доведено, що цілеспрямоване і систематичне використання ігрового методу на заняттях плаванням забезпечує підвищення якості плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Підсумовуючи отримані результати дослідження можна констатувати, що запропонована експериментальна методика застосування рухливих ігор та ігрових завдань у воді дозволила значною мірою підвищити рівень показників рівня плаваної підготовленості досліджуваних, і може бути рекомендована тренерам для впровадження в навчально-тренувальний процес юних плавців

Перспективи подальших досліджень. У зв'язку з тим, що використання рухливих ігор в процесі підготовки юних плавців дало позитивний результат у підвищенні рівня плавальної підготовленості дітей молодшого

шкільного віку, ми плануємо впровадити рухливі ігри в тренувальний процес плавців середнього і 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 ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Булгакова, Н.Ж. (2011). *Игры у воды, на воде*. М. : Физкультура и спорт. 77.
- Васильев, В.С. (2010). *Обучение детей плаванию*. М. : Физкультура и спорт. 96.
- Ганчар, И.Л. (1998). *Плавание. Теория и методика преподавания*. Минск : Четыре четверти; Экоперспектива.
- Кочергов, В.Н. (1998). *Программно-нормативное содержание учебного процесса для учащихся 1-3 классов на основе учебного процесса по плаванию на основе технологии дифференцированного обучения. Состояние и перспектива совершенствования физической культуры и системы образования*. Омск. : Просвещение.
- Кубышкин, И.В. (1998). *Учите школьников плавать*. М. : Просвещение.
- Лях, В.И. (1998). *Тесты в физическом воспитании школьников*. М. : Физкультура и спорт.
- Макаренко, Л.П. (2009). *Подготовка юных пловцов*. М. : Физкультура и спорт.
- Никитский, Б.Н. (2009). *Плавание*. М. : Просвещение.
- Осокина, Т.И. (2011). *Как научить детей плавать*. М. : Физкультура и спорт.
- Погребной, А.И. (1999). О некоторых принципах обучения плаванию. *Теория и практика физической культуры и спорта*, 3, 59-63.
- Программа обучения плаванию*. Retrieved from <https://zddou25.edumsko.ru>.
- Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва* (2004). М. : Советский спорт.
- Шейко, Л.В. (2016). Использование игрового метода для формирования волевой активности у младших школьников при обучении плаванию. *Спортивные игры*, 1, 75-79.
- Шейко, Л.В. (2017). Применение подвижных игр для предупреждения возникновения чувства страха у детей младшего школьного возраста на этапе освоения с водой. *Спортивные игры*, 1, 84-88.
- Шейко, Л.В. (2018). Эффективность применения подвижных игр в воде на этапах начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(64), 88-93. doi.org/10.15391/sns.v.2018-2.017

Стаття поступила до редакції: 04.01.2021.

Опублікована: 05.02.2021.

Аннотація. Шейко Л. В. Влияние игрового метода на качество плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся оздоровительным плаванием. Целью исследования стало изучение влияния применения подвижных игр на качество плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся оздоровительным плаванием. **Материалы и методы:** сбор данных осуществлялся в группах начального обучения плаванию бассейна «Пионер» (КО МСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой) и длился три месяца. В исследованиях принимали участие 40 детей 7-10 лет, которые регулярно посещают занятия по оздоровительному плаванию. Испытуемые были разделены на две группы по 20 пловцов с одинаковым уровнем подготовленности. Первая группа – экспериментальный (ЭГ), вторая – контрольная (КГ). Все средства, которые применялись во время занятий в ЭГ были разделены на две группы: 1) подвижные игры и игровые задания в воде для изучения и

совершенствования техники плавания (50-55%); 2) упражнения, которые обычно используют для изучения и совершенствования техники плавания (до 45%). В КГ применялись преимущественно традиционные упражнения, предусмотренные программой. Игровые задания составляли примерно 20% от всех средств, которые применялись во время занятий этой группы. Исследования проводились в два этапа. Определялся уровень плавательной подготовленности до начала и после окончания эксперимента; выполнялся сравнительный анализ полученных данных. **Применены:** анализ и обобщение научно - методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод тестов (контрольные испытания) метод математической обработки данных исследования. **Результаты:** исследование показало, что пловцы ЭГ существенно улучшили результаты тестов благодаря применению комплекса подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивного плавания во время учебно-тренировочных занятий. В КГ также наблюдалось улучшение показателей, однако оно было не столь ощутимым по сравнению с ЭГ. **Выводы:** была установлена целесообразность применения подвижных игр и игровых заданий во время занятий направленных на повышение уровня плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста. Предложенная методика позволила в значительной степени повысить уровень показателей плавательной подготовленности детей. В ЭГ наблюдалось достоверное улучшение результатов по всем показателям технической и плавательной подготовленности спортсменов ($p < 0,05$). Положительная динамика состоялась и в КГ, но положительные изменения не столь значительны по сравнению с ЭГ, хотя и носят достоверный характер ($p < 0,05$).

Ключевые слова: обучение; плавание; дети; подвижные игры; плавательная подготовленность.

Annotation. Sheiko Liliia. The influence of the play method on the quality of swimming readiness of primary school children involved in recreational swimming. The aim of the study was to study the influence of the use of outdoor games on the quality of swimming readiness of primary school children involved in recreational swimming. **Materials and methods:** data collection was carried out in the groups of primary swimming training in the pool "Pioneer" (KO MSDYUSSHOR in water sports of Yana Klochkova) and lasted three months. The research involved 40 children 7-10 years old who regularly attend recreational swimming classes. The subjects were divided into two groups of 20 swimmers with the same level of fitness. The first group - experimental (EG), the second – control (CG). All means that were used during the lessons in the EG were divided into two groups: 1) outdoor games and game tasks in the water for studying and improving the swimming technique (50-55%); 2) exercises that are usually used to study and improve swimming techniques (up to 45%). In the CG, mainly traditional exercises, provided by the program, were used. Game tasks accounted for approximately 20% of all means that were used during the lessons of this group. The research was carried out in two stages. The level of swimming readiness was determined before and after the end of the experiment; a comparative analysis of the data obtained was carried out. Applied: analysis and generalization of scientific - methodical literature; pedagogical observation; pedagogical experiment; test method (control tests) method of mathematical processing of research data. **Results:** the study showed that the swimmers from the EG significantly improved the test results due to the use of a complex of outdoor games and game tasks with elements of sports swimming during educational and training sessions. In the CG there was also an improvement in indicators, however, it was not so noticeable in comparison with the EG. **Conclusions:** the expediency of using outdoor games and game tasks during classes aimed at increasing the level of swimming readiness of primary school children was established. The proposed methodology made it possible to significantly increase the level of indicators of children's swimming readiness. In the EG there was a significant improvement of the results in all indicators of technical and swimming fitness of athletes ($p < 0.05$). Positive dynamics took place in the CG as well, but the positive changes were not so significant in comparison with the EG, although they are significant ($p < 0.05$).

Key words: swimming lessons; children; outdoor games; swimming readiness.

Reference

- Bulgakova, N.Zh. (2011). *Igry u vody, na vode*. [Games by the water, on the water]. M. : Fizkul'tura I sport. [in Russian].
- Vasil'ev, V.S. (2010). *Obuchenie detey plavaniju*. [Teaching children to swim]. M. : Fizkul'tura I sport. [in Russian].
- Ganchar, I. L. (1998). *Plavaniie. Teoriya i metodika prepodavaniya*. [Swimming. Theory and teaching methods]. Minsk: Chetyre chetverti. [in Russian].
- Kochergov, V.N. (1998). *Programno-normativnoe sodержanie uchebnogo prozesa dlya uchaschihsya 1-3 klassov na osnove echebnogo prozessa po plavaniju na osnove tehnologii differenzirovannogo obucheniya. Sostoeanie I perspektiva sovershenstvovaniya fizicheskoy kul'turi I sistemi obrazovaniya*. [The program and normative content of the educational process for students in grades 1-3 based on the educational process in swimming based on the technology of differentiated teaching. The state and prospects of improving physical culture and the education system]. Omsk. : Prosveschenie. [in Russian].
- Kubishkin, I.V. (1998). *Uchite shkol'nikov plavat'*. [Teach schoolchildren to swim]. M : Prosveschenie. [in Russian].
- L'yah, V.I. (1998). *Testi v fizicheskom vospitanii shkol'nikov*. [Tests in physical education of schoolchildren]. M. : Fizkul'tura I sport. [in Russian].
- Makarenko, L.P. (2009). *Podgotovka yunyh plovcov*. [Training of young swimmers]. M. : Fizkul'tura I sport. [in Russian].
- Nikitskiy, B.N. (2009). *Plavanie*. [Swimming]. M. : Prosveshhenie. [in Russian].
- Osokina, T.I. (2011). *Kak nauchit' detey plavat'*. [How to teach children to swim]. M. : Prosveshhenie. [in Russian].
- Pogrebnoy, A.I. (1999). O nekotorykh principah obucheniya plavaniju. [Some principles of teaching swimming]. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury I sporta* [Theory and practice of physical culture and sports], no 3, 59-63. [in Russian].
- Prodramma obucheniya plavannyu*. [Swimming training program] Retrieved from <https://zddou25.edumsko.ru>. [in Russian].
- Plavaniie: primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskih sportivnih shkol, spezializirovannih detsko-yunosheskih shkol olimpiyskogo rezerva*. [Swimming: an exemplary sports training program for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve] (2004). M. : Sovetskiy sport. [in Russian].
- Shejko, L.V. (2016). Ispol'zovanie igrovogo metoda dlja formirovaniya volevoj aktivnosti u mladshih shkol'nikov pri obuchenii plavaniju. [The use of the game method for the formation of volitional activity in younger students when teaching swimming]. *Sportivnye igry* [Sport games], no 1, 75-79. [in Russian].
- Shejko, L.V. (2017). Primenenie podvizhnyh igr dlja preduprezhdeniya vozniknoveniya chuvstva straha u detey mladshogo shkol'nogo vozrasta na jetapi osvoeniya s vodoy. [The use of outdoor games to prevent the emergence of a sense of fear in children of primary school age at the stage of mastering with water]. *Sportivnye igry* [Sport games], no 1, 84-88. [in Russian].
- Shejko, L.V. (2018). Effektivnost' primeneniya podvizhyh igr v vode na etapah nachal'nogo obucheniya plavanniya detey 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]. *Slobozhhanc'kiy naukovno-sportivniy visnik* [Slobozhanskyi herald of science and sport], no 2(64), 88-93. doi.org/10.15391/snsv.2018-2.017. [in Ukrainian].

Відомості про авторів / Information about the authors

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

Шейко Лилия Викторовна: старший преподаватель кафедры водных видов спорта;
Харьковская государственная академия физической культуры: Клочковская 99, Харьков,
61058, Украина

*Liliy Sheyko: Kharkov State Academy of Physical: Klochkovska Street 99,
Kharkov, 61058, Ukraine*

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

Email: sheiko.liliya@gmail.com