

## Спортивні та рухливі ігри з елементами прикладного плавання, як засіб навчання та вдосконалення навичок плавання дітей

Шейко Л. В.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Метою нашого дослідження стала розробка методики навчання плаванню дітей 8 років у групах початкової підготовки другого року навчання на основі використання спортивних та рухливих ігор з елементами прикладного плавання. **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 30 дітей. Випробувані були поділені на групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). В статевому, віковому та кількісному плані склад ЕГ та КГ був ідентичний (хлопчики 8 років, по 15 осіб у кожній групі). На початку експерименту між групами плавців не було виявлено статистично достовірних відмінностей у жодному з вивчених показників. Зміст навчально-тренувальних занять в обох групах відповідав офіційній програмі ДЮСШОР з плавання. За умовами експерименту кожне третє заняття на тиждень в експериментальній групі проводилося в ігровій формі з застосуванням елементів прикладного плавання. 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. **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 поліпшення результатів за більшістю показників фізичної плавальної (технічної) підготовленості юних спортсменів ( $p < 0,05$ ). **Висновки:** Результати дослідження доводять, що застосування спортивних та рухливих ігор з елементами прикладного плавання позитивно впливають на навчання та вдосконалення навичок плавання дітей молодшого шкільного віку та підтверджує ефективність авторської методики.

**Ключові слова:** плавання; рухливі ігри; діти; елементи прикладного плавання; плавальна підготовленість.

**Вступ.** Щоб запобігти нещасним випадкам на воді, в нашій країні здійснюється великий комплекс спеціальних заходів. Зокрема, споруджено велику кількість добре обладнаних басейнів; у школах, оздоровчих і спортивних таборах, на базах відпочинку, на пляжах організовано масове навчання плаванню осіб різного віку; чітко працює рятувальна служба (Ляшенко, et al., 2012). Але не завжди на допомогу потопаючому може негайно прийти рятувальник-фахівець.

Рятування потопаючих – справа нелегка й часто небезпечна. Для цього не досить просто вміти добре плавати. Навіть

хороший пловець, який не знає прийомів рятування на воді, не тільки неспроможний чимось зарадити потопаючому, а й сам наражається на небезпеку (Жук, 2011; Пілярська, 2012; <https://zddou25.edumsko>).

Питаннями порятунку людей на водах в Україні займається державна служба України з надзвичайних ситуацій, товариство Червоного Хреста України, безпосередньо у Харкові аварійно рятувальний загін Оперативна-рятувальної служби міста Харкова, де готують інструкторів рятувальників із наданням документів, з якими можна працювати не лише в Україні, а й у багатьох країнах Європи. Багато часу прикладному плаванню відведено в програмах з дисциплін

«Плавання та методика його викладання», «Теорія та методика викладання плавання», «Плавання та його практичне викладання», «Оздоровче плавання» розроблених кафедрою водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури. Засвоєння деяких елементів прикладного плавання передбачено й офіційними програмами для ДЮСШ та СДЮШОР з плавання, програм навчання приватних шкіл плавання, тобто окремі елементи підготовки рятувальників використовуються в школах плавання при навчанні дітей 6-8 років, які вже вміють плавати. Так, у цьому віці тільки 5–10% дітей плавають з підтримуючими засобами, а 90–95% – вміють плавати способами кроль на грудях та на спині, брасом на дистанції від 12,5 до 25 метрів; 100% дітей, які регулярно відвідують заняття з плавання, можуть виконувати стрибки з бортика басейну або однометрового трампліну на глибокому місці вперед ногами, 75–80% можуть виконувати стрибки вниз головою; 80–85% дітей можуть пірнати, до дна басейну на глибині до 1,5–2,0 м (<https://zddou25.edumsko>).

Однак, слід відзначити, що плавання має всі негативні риси циклічного виду фізичних вправ, тобто – необхідність виконувати одноманітні рухи, які повторюються впродовж усього заняття. Особливістю занять з плавання є й те, що всі вправи виконуються в специфічних умовах водного середовища (Дікалова, 2014; Звізда, 2002; Крук, et al., 2010).

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 (Ображей, 2020).

Гра – не випадковий елемент заняття. Вона повинна бути не тільки емоційною та цікавою, але й відповідати завданням занять з плавання групи.

Важливо щоб гра відповідала рівню фізичного розвитку дітей, їх здібностям, рівню набутої плавальної підготовки (Ткач, 2006).

Спостерігаючи за групами дітей, ми дійшли висновку, що 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 завдань таких як, закріплення навичок плавання, налагодження контактів у групах, підвищення емоційної компоненти занять, закріплення інтересу до занять та залученню дітей до подальших занять плаванням (Иорданская, 2006; Погребной, 2008; Шейко, 2019). Багато авторів радять під час занять плаванням систематично використовувати спортивні і рухливі ігри, послідовно їх ускладнюючи (Дікалова, 2014; Марченко, 2003; Кузьмин, 2008; Шейко, & Пашенко, 2018; Яблонська, 2013).

Фахівці в галузі плавання стверджують, що учнів, які вже вміють плавати, доцільно підготувати до дій у різних умовах. Їх треба знайомити у формі ігрових завдань із деякими прийомами прикладного плавання, так як володіти цими прийомами корисно, щоб не губитися в несподіваних ситуаціях, від яких ніхто у воді не застрахований. До таких ігрових завдань можна віднести ігри для засвоєння елементів прикладного плавання (Пивовар & Ковач, 2022; Шейко, 2016).

На думку фахівців з плавання ці ігри можуть бути ширше використані в групах початкової підготовки у період закріплення та вдосконалення окремих елементів техніки, а також спортивних способів плавання; дозволять зберегти інтерес до занять; виробити гнучкий і пластичний руховий навик; сформувати індивідуальну техніку плавання відповідно до особливостей статури та фізичної підготовленості; допоможуть учням засвоїти окремі елементи прикладного

плавання (Сембрат, 2003; Шейко, 2017; Шейко, 2021).

Однак у роботах вчених і розробках педагогів-новаторів не приділено належної уваги цій проблемі. Аналіз літературних джерел виявив той факт, що дослідження в галузі розробки методики навчання та вдосконалення навичок плавання дітей засобами спортивних та рухливих ігор з елементами прикладного плавання не можуть дати чітких результатів. Зокрема, всі представлені матеріали, які доступні для користування, лише описують дії з порятунку та не дають чітких рекомендацій щодо вдосконалення навичок плавання та оволодіння прийомами порятунку (Жук, 2014; Ляшенко, et al., 2012; Ображей, 2020; Ткач, 2006; Шейко, 2023).

Наявність проблемної ситуації, яка характеризується відсутністю в доступній науково-методичній літературі ефективних методик застосування спортивних та рухливих ігор з елементами прикладного плавання у навчанні і вдосконаленні навичок плавання дітей, зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження стала розробка методики навчання плаванню дітей 8 років у групах початкової підготовки другого року навчання на основі використання спортивних та рухливих ігор з елементами прикладного плавання.

**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 Ключкової). У дослідженні взяла участь 30 дітей. Випробувані були поділені на групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). В статевому та віковому плані склад ЕГ та КГ був ідентичний (хлопчики 8

років). Кількісний склад ЕГ та КГ однаковий – по 15 осіб. На початку експерименту між групами плавців не було виявлено статистично достовірних відмінностей у жодному з вивчених показників. Зміст навчально-тренувальних занять в обох групах відповідав офіційній програмі ДЮСШОР з плавання. За умовами експерименту кожне третє заняття на тижні в експериментальній групі проводилися в ігровій формі з застосуванням елементів прикладного плавання.

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 (Марченко, 2008).

Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності експериментальної методики навчання плаванню дітей 8 років у групах початкової підготовки другого року навчання на основі використання спортивних та рухливих ігор з елементами прикладного плавання. Авторська методика навчання плавання дітей 8 років, яка застосовувалась в експериментальній групі початкової підготовки другого року навчання полягала не тільки у збільшенні кількості часу, що відводиться на використання рухливих ігор у воді., а саме на використанні різноманітних спортивних та рухливих ігор з елементами прикладного плавання. Програма навчання розрахована за часом проведення із січня по червень (25-30 уроків, один урок проводиться за часом 45 хвилин).

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. Для свідомішого засвоєння навчального матеріалу цих ігор,

викладачем не тільки підбирався відповідний спортивний інвентар, а й готувався теоретичний матеріал.

У іграх, запропонованих авторською програмою, використовувались елементи таких видів спорту, як водне поло, стрибки у воду, пірнання, елементи аквааеробіки, елементи рятувництва, так як різні елементи цих водних вправ роблять заняття з плавання більш цікавими, насиченими та різноманітними. В таких умовах відбувається велика концентрація уваги в дітей і вони, можуть виконувати більш важкі елементи, які у іншій ситуації не виконають.

Що стосується ігор з елементами порятунку, то вони присутні у програмі навчання плаванню у такій формі в якій вони можливі для засвоєння дітьми цієї вікової групи і які можна виконувати як у закритому басейні, так і на відкритому водоймі. Такі ігрові завдання дають теоретичну інформацію про порятунок (як треба поводитися на воді; як можна відпочивати на воді за будь-яких умов; як правильно виконувати вправи пірнання; як застосовувати рятувний інвентар); сприяють розвитку дихальної та серцево-судинної систем; розвивають координацію, силові й вольові якості та дають можливість цікавіше проводити час у воді під час занять.

Основу авторської методики навчання плавання дітей 8 років другого року підготовки склали такі вправи у рятуванні:

1) Плавання в одязі. Ці вправи сприяють навчанню дітей одному з елементів прикладного плавання, тобто. плавання в одязі, що може стати в нагоді дітям у житті при різних ситуаціях пов'язаних з водою. Ці вправи дуже важливі, вони дозволяють дітям самим доплисти до рятувального берега, судна, човна тощо.

При плаванні в одязі застосовуються способи плавання без винесення рук із води. Це насамперед брас на грудях та спосіб на боці. Рухи рук і ніг при плаванні на боці повинні бути плавними та неквапливими із збереженням ритму

дихання. При плаванні брасом рухи рук і ніг виконуються безперервно, голову після чергового вдиху повністю занурюють в воду.

Коли діти вчаться плавати в одязі вони більш емоційні, розкуті, радісні і виконання цих вправ їм дуже подобається. Для засвоєння цієї вправи використовувались такі ігри:

- *«Зніми з ноги водорості»* (на одній нозі дитини надітий панчоx – «водорості»). Треба зупинитися, зробити вдих, затримати дихання, згинаючись, опустити голову в воду. У такому положенні, яке нагадує "медузу" або "поплавець", зняти однією або двома руками «водорості» з ноги).

- *«Пропливи в одязі»* (у цьому завданні в залежності від підготовленості дітей можуть бути використані різні предмети одягу. Плити в одязі найзручніше, застосовуючи будь-які способи плавання без винесення рук з води. Рухи ніг і рук повинні бути неквапливими і плавними, дихати потрібно ритмічно, спокійно. Можна спробувати роздягнутися у воді. Це цікаво, але зовсім не просто).

2) Вправи для транспортування (тобто коли дитина тримає врятованого та намагається його транспортувати або за допомогою підручних засобів допомагає долати водну перешкоду самому).

У практиці порятунку тих, хто тоне, часто бувають випадки надання допомоги людині втомленій, але яка має ще достатньо сил для того, щоб самому скористатися допомогою рятувника. Вміння рятування іншої людини, яка перебуває без сил і якій потрібна допомога, реалізується з різним рятувальним інвентарем (плаваючі килимки, плавальні дощечки, інвентар для занять аквааеробікою, рятувальні кола, рятувальні манекени тощо). Показ і застосування цього найпростішого рятувального інвентарю дає дітям можливість вважати, що цей інвентар може допомогти ослабленій людині доплисти до берега.



Для засвоєння цієї вправи використовувались такі ігри:

- «На буксирі» (гра допомагає навчитися буксирувати партнера або предмети – «буксир тягне за собою баржу». Можна виконувати на дрібній частині водоймища рухаючись спираючись про дно спиною вперед кроком, бігом, тягнучи за собою на воді. Потім теж саме, але пливучи).

- «З листом вплавь» (перед початком запливу дитина отримує «лист» (дощечка). Він повинен пропливти встановлену відстань не замочивши листа, тримаючи його однією рукою над водою).

- «Естафета з транспортуванням» (гра має на меті вивчення і опрацювання елементів техніки різних способів транспортування потопаючих. Усіх учнів поділяють на дві команди й утворюють пари. В кожній парі один з гравців транспортує другого до певного місця, потім вони міняються ролями).

- «Переправа прикордонників» (гра привчає дітей по-різному рухатися у водному середовищі відповідно до уявної ситуації. Виконувати завдання (робити зупинки, обпливати предмети тощо) за сигналом).

- «Катання на кругах» (довільно сісти, лягти на надувний гумовий круг або рятувальний круг і покататися на ньому, як на човні, підгортаючи руками-веслами).

### 3) Стрибки рятувальників.

До прикладних навичок плавання належать стрибки в воду. Основна особливість стрибків в воду полягає в тому, що їх виконання пов'язане з проявом вольових зусиль, спрямованих на подолання страху перед висотою. Ці вправи у стрибках дуже цікаві для дітей, вони дають сильні емоції та радість при їх виконанні. Коли діти виконують ці стрибки в русі з різним виконанням техніки стрибка (спеціальними завданнями - оборотами в різні боки, стрибки з м'ячами, з виконанням техніки показу, наприклад, стрибки солдатиком, стрибки зайцем і т.д.). Стрибки рятувальника з бортику басейну не бувають дуже важкими для дітей, тому що вони

виконуються як правило ногами вниз. Застосовуючи різні ігри, можна швидко й легко досягти засвоєння учнями техніки спочатку простих, а потім і складних спортивних стрибків у воду, оскільки емоційний стан, в якому перебувають гравці, сприяє проявам рішучості, сміливості спритності тощо. При проведенні ігор, пов'язаних із стрибками у воду, треба насамперед збільшувати не висоту, з якої виконуватиметься стрибок, а складність його виконання.

Для засвоєння цієї вправи використовувались такі ігри:

- «Стрибок в довжину і висоту» (усі учасники виконують з тумбочки по три стрибки, на кожний стрибок дається по три спроби. Перший стрибок – з місця в довжину, ногами вперед. Другий – у довжину з входом у воду руками й головою вперед. Третій – у висоту з входом у воду руками й головою. Останній стрибок виконується через натягнуту над тумбочкою мотузкою, яку тримають на відстані 0,5 м від тумбочки і поступово підіймають угору. Гравець повинен виконати стрибок, не торкнувшись мотузки руками, тулубом або ногами. Переможця визначають за кількістю балів отриманих за виконання кожного виду стрибка).

- «Стрибок у круг, що лежить на воді» (круг або обруч, лежить на поверхні води. Кожен гравець робить з тумбочки в круг по п'ять стрибків. Переможцем вважають того, хто найменше разів торкнеться круга тілом).

- «Злови м'яч у стрибку» (всі учасники гри, виконуючи певну кількість спроб, стрибають у воду або ногами вниз, або головою вперед. Стрибати можна з тумбочки або з однометрового трампліна. Перебуваючи в польоті, гравець повинен зловити м'яч, який пролітає на певній відстані від нього. М'яч кидають на постійну висоту і з певною швидкістю. Виграє той, хто найбільше разів зловить м'яч).

### 4) Вправи, які виконуються під час навчання пірнанию.

Навички пірнання необхідні при наданні допомоги постраждалим, пошуку та підйомі з дна невеликих предметів і т.д. Виконуючи вправи з пірнанням, дитина може занурюватися в воду стрибком із берега, з борту басейну або безпосередньо з води. Пірнати можна як у довжину (тіло рухається в горизонтальній площині, нижче поверхні води), так і вертикально (в глибину).

Виштовхувальна сила води та страх води є головною перешкодою для найшвидшого навчання техніки пірнання. Діти повинні знати, що ці вправи в пірнанні мають виконуватися лише під наглядом тренера. Коли йде процес навчання дітей цим елементам, тренеру необхідно показувати ці рухи. Навчання в пірнанні необхідно починати з дрібнішої вроди, від малої глибини до глибшої. З використанням інвентарю від легшого до важчого. Перебувати під водою дитині треба трохи більше 5-6 секунд. Правильне виконання цих вправ дає емоційну радість дитині.

Для засвоєння цієї вправи використовувались такі ігри:

- «Шукачі перлів» (Гра привчає дітей узгоджувати один з одним свої дії у воді. У грі дітям необхідно "зібрати перли" або запам'ятати і показати де він розташовується на дні. У необхідних випадках доцільно дозволяти дітям використовувати маску для підводного плавання або окуляри для плавання.

- «Качки нирки» (гра допомагає освоїти безопорне становище у воді. по команді нахиляються вперед, пірнають, намагаючись ухопитися за дно).

- «Гвинтики» (гра сприяє освоєнню дітьми беззаперечного становища у воді, удосконалює навички орієнтування у воді). Граючі в ковзанні здійснюють повороти з грудей на спину і навпаки.

- «Акробати» (гра виховує навички орієнтування у воді. діти пробують виконувати у воді перекиди, перевороти вперед і назад у групуванні).

- «Підводні човни» (гра вдосконалює вміння зберігати рівновагу під час ковзання під водою).

Такий зміст навчальної програми дозволив збільшити обсяг рухливих ігор, що використовуються під час навчання, на 50-55 %. Ефективність авторської методики підтверджена дослідно-експериментальними даними. Оцінювалася ефективність впливу ігрових форм з елементами прикладного плавання на рівень плавальної (технічної) підготовленості.

На першому етапі дослідження, 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; ковзання на грудях; подолання дистанції доступним способом; подолання дистанції з предметом в одній руці; буксировка «потопаючого» (табл.1).

Таблиця 1

**Контрольні нормативи плавальної підготовленості на етапі початкового навчання плаванню**

Тести для оцінки якості плавальної підготовленості	норма
Тест для оцінки вміння долати дистанцію буксуючи "потопаючого", м	10
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 з удержанням плавальної дошки в однієї руці над водою, м	20
Тест на подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), м	25-35

Після визначення якості плавальної підготовленості учасників КГ і ЕГ на початку дослідження, на другому етапі дослідження ми приступили до визначення ефективність застосування експериментальної методики навчання та вдосконалення навичок плавання дітей

засобами спортивних та рухливих ігор з елементами прикладного плавання. Так, в ЕГ кожне третє заняття повністю (45 хв.) проводилось з використанням навчальних завдань в ігровій формі з елементами прикладного плавання. Тоді як у КГ на проведення ігор відводилось до 10 хвилин. І у ЕГ і в КГ, щоб уникнути допуску дітьми технічних помилок в закріпленні плавальних навичок, тренери уважно стежили за учнями, робили зауваження і коригували їхні рухи. У міру підвищення спортивної підготовленості тих, що займаються, ігри ставали більш складними.

Другим етапом дослідження було підсумкове тестування обох груп, після завершення експерименту. Проводився порівняльний аналіз динаміки показників,

які дозволяють оцінити якість плавальної підготовленості досліджуваних обох груп. Результати тестувань були математично оброблені і представлені в таблиці 3.

**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).

Таблиця 2

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

№	Тести	Первичне тестування		t	p
		ЕГ(n=15)	КГ(n=15)		
1.	Довжина ковзання в положенні на грудях, м	2,70±1,35	2,84±1,32	0,17	> 0,05
2.	Подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), м	17,61±1,78	18,55±1,54	0,40	> 0,05
3.	Затримка дихання на тривалий час у воді, с	7,85±1,22	7,59±1,21	0,22	> 0,05
4.	Подолання дистанції обраним способом з удержанням плавальної дошки в однієї руці над поверхню води, м	11,95 ±2,02	12,55±2,32	0,19	> 0,05
5.	Подолання дистанції букуєючи «птопаючого», м	5,5±1,54	4,8±1,33	0,34	> 0,05

Аналізуючи результати зведені у таблиці 2, можна зробити висновки про те, що запропоновані тести (табл.1) не виражають собою складних рухових умінь, відносно прості за умовами організації і проведення, доступні дітям, надають можливість отримати результати, що характеризують вміння виконувати окремі рухові дії в воді, тобто дають досить повну інформацію про стан плавальної підготовленості дітей.

Комплексний показник плавальної підготовленості дітей в більшій мірі

визначається індивідуальними особливостями (Гузар, et al., 2016; Шейко, 2023). Як видно з таблиці 2 результати індивідуальних показників хлопчиків ЕГ та КГ в межах однієї вікової групи варіюють, але відмінності не мають достовірного характеру ( $p > 0,05$ ). Досліджувані КГ і ЕГ за результатами первинного визначення плавальної підготовленості були віднесені до категорії слабоплаваючих, а показники тривалості затримка дихання свідчили про недостатнє використання функціональних

можливостях системи зовнішнього дихання (ЕГ –  $7,85 \pm 1,22$  с; КГ –  $7,59 \pm 1,21$  с).

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 досліджуванних ЕГ і КГ представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

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

№	Тести	До експерименту	Після експерименту	t	p
<b>Експериментальна група (n=15)</b>					
1.	Подолання дистанції буксуючи «потопаючого», м	$5,5 \pm 1,54$	$9,80 \pm 1,2$	2,26	<0,05
2.	Затримка дихання на тривалий час у воді, с	$7,85 \pm 1,22$	$14,68 \pm 1,38$	3,71	<0,05
3.	Довжина ковзання в положенні на грудях, м	$2,70 \pm 1,35$	$7,35 \pm 1,2$	2,58	<0,05
4.	Подолання дистанції обраним способом з удержанням плавальної дошки в однієї руці над поверхньою води, м	$11,95 \pm 2,02$	$19,1 \pm 2,9$	2,04	<0,05
5.	Подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), м	$17,61 \pm 1,78$	$33,55 \pm 2,50$	5,20	<0,05
<b>Контрольна група (n=15)</b>					
1.	Подолання дистанції буксуючи «потопаючого», м	$4,8 \pm 1,33$	$7,31 \pm 1,23$	1,39	>0,05
2.	Затримка дихання на тривалий час у воді, с	$7,59 \pm 1,21$	$12,90 \pm 1,3$	2,95	<0,05
3.	Довжина ковзання в положенні на грудях, м	$2,84 \pm 1,32$	$6,84 \pm 1,36$	2,10	<0,05
4.	Подолання дистанції обраним способом з удержанням плавальної дошки в однієї руці над поверхньою води, м	$12,55 \pm 2,32$	$17,7 \pm 3,10$	1,33	>0,05
5.	Подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), м	$18,55 \pm 3,54$	$22,45 \pm 4,50$	0,68	>0,05

За час експерименту в обох досліджуваних групах спостерігається суттєва позитивна динаміка рівня плавальної підготовленості юних спортсменів (табл.3).

Виявлено, що за період експерименту обидві групи досліджуваних покращили результати контрольних вправ. Так, в контрольній групі, в процесі проходження навчально-тренувального матеріалу відбувся суттєвий приріст

показників за результатами таких тестів, як затримка дихання на тривалий час у воді та довжина ковзання в положенні на грудях ( $p < 0,05$ ). Позитивна динаміка спостерігається й у таких тестових завданнях, як подолання дистанції обраним способом в координації (технічно правильно), подолання дистанції обраним способом з удержанням плавальної дошки в однієї руці над поверхньою води, подолання дистанції буксуючи



«потопаючого». Тобто, спостерігається позитивна динаміка зміни плавальної підготовленості дітей. Однак більшість цих змін недостовірні ( $p > 0,05$ ).

В експериментальній групі відбулися значні позитивні зміни за всіма тестовими завданнями. Можна констатувати, що значно покращилися показники тривалості затримки дихання, що свідчить про поліпшення функціональних можливостей системи зовнішнього дихання дітей. Значно покращилися показники плавальної підготовленості дітей ЕГ. Ймовірно це пояснюється тим, що застосування експериментальної методики навчання та вдосконалення навичок плавання дітей засобами спортивних та рухливих ігор з елементами прикладного плавання підвищує інтенсивність виконання вправ, а ігрові форми вносять у заняття момент змагання, який передбачає більш прискорене виконання вправ. Тобто можна стверджувати, що в ЕГ, на відміну від КГ, ми отримали достовірний приріст рівня плавальної підготовленості за всіма показниками ( $p < 0,05$ ).

Тобто, за час експерименту діти ЕГ і КГ підвищили рівень плавальної підготовленості. Однак дані показники в експериментальній групі значно кращі, ніж у контрольній (табл. 3).

**Висновки.** На основі робіт вітчизняних фахівців та обліку зарубіжних публікацій можна зробити висновок, що рухлива гра у воді розглядається як осмислена діяльність, яка спрямована на досягнення конкретних рухових завдань в умовах, що швидко змінюються. Багаторазове повторення різних ігор при навчанні плаванню сприяє створенню у юних плавців динамічного стереотипу рухів, що сприяє прискореному оволодінню технікою плавання у воді.

В результаті аналізу наукової та спеціальної літератури з плавання, вивчення досвіду роботи фахівців в галузі фізичної культури та спорту було встановлено, що на сьогоднішній день, серед фахівців плавання існують

розбіжності щодо застосування спортивних і рухливих ігор з елементами прикладного плавання, як засобу навчання та удосконалення навичок плавання дітей молодшого шкільного віку (8 років).

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури показує, що є тільки фрагментарні описи щодо використання ігор з елементами прикладного плавання на етапі початкового навчання плаванню дітей. Ймовірно, тому в практиці з цією метою він застосовується лише епізодично. Через слабку теоретичну базу і недостатню кількість досліджень з даного питання, у тренерів-практиків виникають деякі розбіжності в питанні про ступень впливу застосування рухливих ігор з елементами прикладного плавання на кінцевий результат і включення в тренувальний процес необхідної їх кількості. Проведене дослідження дозволило дещо узагальнити відповіді на ці питання.

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 спортивних і рухливих ігор з застосуванням елементів прикладного плавання, їх спеціальному підборі і компановке в навчальному матеріалі, а також в збільшенні в тижневому циклі часу.

У ході спостереження отримало підтвердження наше припущення про те, що застосування спортивних і рухливих ігор з елементами прикладного плавання з дітьми 8 років дозволить підвищити рівень плавальної (технічної) підготовленості дітей.

Так, було встановлено, що використання ігрових форм з елементами прикладного плавання у заняттях з юними плавцями дає змогу суттєво підвищити ефективність освоєння навчального матеріалу плавцями на етапі початкової підготовки, забезпечує дієвий розвиток рухових здібностей. В ЕГ, на відміну від

КГ, ми отримали достовірний приріст рівня плавальної (технічної) підготовленості за всіма показниками ( $p < 0,05$ ). Тобто, в ЕГ було виявлено значно вищий рівень виконання усіх тестових завдань з плавальної (технічної) підготовленості ( $p < 0,05$ ).

Доведено, що при виконанні ігрових вправ з елементами рятувництва діти можуть отримати різні прикладні навички, які можуть стати в нагоді їм у подальшому житті. Всебічне вивчення плавальних умінь та навичок дає можливість дітям здобути нові вміння, навички та знання у рятувництві. Ці навички можуть впливати на безпеку перебування дітей на воді.

Ми вважаємо, що ці вправи, які представлені в розробленій нами програмі, допоможуть іншим інструкторам або тренерам з плавання під час навчання рятуванню. Вони можуть бути використані іншими тренерами в інших водних видах спорту та з дорослим контингентом.

Підсумовуючи отримані результати дослідження можна констатувати, що запропонована експериментальна методика застосування спортивних, рухливих ігр та

ігрових завдань з елементами прикладного плавання дозволила значною мірою підвищити рівень показників рівня плаваної підготовленості досліджуванних, і може бути рекомендована тренерам для впровадження в навчально-тренувальний процес юних плавців.

**Перспективи подальших досліджень.** Так як, використання спортивних і рухливих ігор з елементами прикладного плавання в процесі підготовки юних плавців 8 років дало позитивні результати у підвищенні рівня плавальної (технічної) підготовленості, ми плануємо впровадити спортивні і рухливі ігри з елементами прикладного плавання в тренувальний процес дітей середнього, старшого шкільного віку та дорослих людей.

**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

- Дікалова, О.О. (2014). Вплив занять плаванням на здоров'я молодших школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 3(44), 206-208.
- Жук, Г.О. (2011). *Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку* : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ. 208 с.
- Звізда, І.С. (2002). *Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання*. Чернівці: ЧНУ.
- 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.
- Ляшенко, А.М., Делова, І.О., Колонтаєвська, О.О., & Шевченко, З.М. (2012). Додаткова арціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання». *Теорія та методика фізичного виховання*, 7, 19-32. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV\\_2012\\_7\\_5/](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2012_7_5/)
- Марченко, С.І. (2003). Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для школярів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 4, С. 13–20.
- Марченко, С.І. (2008). *Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор*: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харківю.

- Ображей, О.Є. (2020). 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. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).27
- Пивовар, Андрій, & Ковач, Сергій. (2022). Потенціал спортивної інфраструктури як чинник залучення дітей до занять плаванням. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 86-91. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-086
- Пілярська, І. (2012). Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4, 323–325.
- Сембрат, С.В. (2003). *Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку*: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К., 2003.
- Програма навчання плаванню*. Retrieved from <https://zddou25.edumsko>.
- Ткач, Е.М. (2006). *Плавання. Початкове навчання*. ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка.
- Шейко, Л.В. (2016). Использование игрового метода для формирования волевой активности у младших школьников при обучении плаванию. *Спортивні ігри*, 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. *Спортивні ігри*, 1, 84–88.
- 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. (2021). Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. *Спортивні ігри*, 1(19), 84–94.
- Шейко, Л.В. (2023). Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну та технічну підготовку юних плавців. *Спортивні ігри*, 1(27), 95–102.
- Яблонська, А.М. (2013). Значення ігор в підготовці плавців початківців. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку*, 227-232. (Unpublished).
- Guideline on the prevention of drowning through provision of day-care and basic swimming and water safety skills*. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, *OECD Publishing*, OECD/WHO. Paris. 2023. Access mode: <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.

Стаття надійшла до редакції: 02.01.2024

Опубліковано: 09.02.2024

**Abstract.** *Sheiko Liliia. Sports and movement games with elements of applied swimming as a means of teaching and improving children's swimming skills. The content of classes at the initial stage of training depends on the formation of children's interest in sport. Loss of interest in training can occur due to a lack of emotionality and variety in the learning process. The purpose of our study was to develop a methodology for teaching swimming to 8-year-old children in groups of initial training of the second year of study based on the use of sports and movement games with elements of applied swimming. Material and methods: Data collection was carried out in groups of children attending swimming lessons at the "Pioneer" pool in Kharkiv (KZ MSDYUSHOR water sports by Yana Klochkova). 30 children took part in the study. The subjects were divided into*

experimental (EG) and control (CG) groups. In terms of sex, age and quantity, the composition of EG and CG was identical (8-year-old boys, 15 people in each group). 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, every third lesson per week in the experimental group was conducted in a game form using elements of applied swimming. The following research **methods** were used during data collection: 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 the physical swimming (technical) readiness of young athletes ( $p < 0.05$ ). **Conclusions:** It was established that the use of game forms in classes with young swimmers provides effective development of motor abilities. In EG, in contrast to CG, we obtained a significant increase in the level of physical fitness by all indicators ( $p < 0.05$ ). Also in EG we found a significantly higher level of performance of all test tasks on technical fitness ( $p < 0.05$ ). The results of the study prove that the use of sports and movement games with elements of applied swimming have a positive effect on learning and improving swimming skills of children of primary school age and confirms the effectiveness of the author's methodology.

**Keywords:** swimming; mobile games; children; elements of applied swimming; swimming fitness.

## Reference

- Dikalova, O.O. (2014). Vplyv zaniyt plavanniyam na zdoroviya moloduh shkolyariv.[The influence of swimming lessons on the health of younger schoolchildren]. *Naukovuy chocohus NPU im.M.P. Dragomanova*[*Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*], no. 3(44), 206-208. [in Ukrainian].
- Zhuk, H.O. (2011). *Programuvanniy fizkulturno-ozdorovchih zaniat akvafitnecom z ditmi molodshogosssshkilnogo viku* [Programming of aquafitness physical culture and health classes with children of primary school age]. thesis... candidate sciences in physics education and sports: 24.00.02. Kyiv. [in Ukrainian].
- Zvizada, 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 zanyatiy 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].
- Kruk, M.Z., Bikanov, C.P., Kruk, A.Z. (2010). *Teoriya I metodika vikladannya plavannya:navchalno-metodichni materiali dlya studentiv facultetu fizichnogo vikladannya* [Theory and methods of teaching swimming]. Zhitomir: Vid-vo ZhLU im. I. Franka. [in Ukrainian].
- Lyashenko, A.M., Dyelova, I.O., Kolontayevs'k, O.O., & Shevchenko, Z.M. (2012). Dodatkovy arsiyalnyy program na navchanniy plavaniy doshkilnikov Kazkove plavanniy. [Additional partial program of the special course on teaching swimming to preschoolers «Fairy swimming»]. *Teoriya ta praktika fizichnogo vuhovanniy*. [Theory and methodology of physical education], 7, 19-32. Access mode: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV\\_2012\\_7\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2012_7_5). [in Ukrainian].
- Marchenko, S.I. (2003). Pidbir, rozrobka I klacufikaciya trenuvalnih zavdan igrovoi napravlenosti gliy shkolyariv molodshih klasiv.[Selection, development and classification of game-oriented training tasks for elementary school students]. *Teoriya ta praktika fizichnogo vuhovanniy* [Theory and methodology of physical education], 4, 13–20. [in Ukrainian].



- Marchenko, S.I. (2008). *Umovu efektyvnoho rozvutku ruhovih zdibnostey u shkoliariv molodshih klasiv zasobamu ruhlyvuh igor*. [Conditions for the effective development of motor skills in elementary school students by means of mobile games]: autoref. dis... cand. sciences in physics education and sports: 24.00.02. Kharkiv, 2008. [in Ukrainian].
- Obrazhey, O.E. (2020). Tehnologiya proektuvaniya priskorenogo navchaniya plavaniyu molodshih shkoliariv v umovah litnih ozdorovchih taboriv. [Technology of designing accelerated swimming training of junior high school students in the conditions of summer health camps]. *Naukovy chochus*. *NPU im.M.P. Dragomanova*. [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], no 7 (127), 140-145. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).27 [in Ukrainian].
- Pyvovar, Andriy, & Kovach, Serhiy (2022). Potensial sportivnoi infrastrukturi yak chinnik zaluchenniya ditey do zaniat plavanniyam [The potential of sports infrastructure as a factor in attracting children to swimming]. *Sportivnyy vesnik Prednipriviya* [Sports Bulletin of the Dnieper Region], no 2, 86-91. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-086. [in Ukrainian].
- Pilyars'ka, I. (2012). Vpluv plavaniya ta fizishnih vprav u void na fizichniy rozvitok ditey molodshogo shkilnogo viku.[The influence of swimming and physical exercises in water on the physical development of children of primary school age]. *Fizichne vuhovanni, sport I kultura zdoroviya u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], no 4, 323–325. [in Ukrainian].
- Sembrat, S.V. (2003). *Igrove spryamuvanny fizichnoi pidgotovki ditey molodshogo shkilnogo viku* [Game direction of physical training of children of primary school age]: autoref. thesis... candidate sciences in physics exit and sports: 24.00.02. K., 2003. [in Ukrainian].
- Programma obucheniya plavannyu*. [Swimming training program] Retrieved from <https://zddou25.edumsko>.
- Tkach, E.M. (2006). Plavanniya. Pochatkove navchanniya. [Swimming. Initial training] *ChDPU imeni T.G.Shevchenko* [named after T. G. Shevchenko], 142. [in Ukrainian].
- 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]. *Sportivny igry* [Sport games], no 1, 75-79. [in Russian].
- Shejko, L.V. (2017). Primenenie podvizhnyh igr dlja preduprezhdeniya vozniknoveniya chuvstva straha u detej 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].
- Sheyko, L.V. & Pashhenko, N.A. (2018). Effektivnost' primeneniya podvizhnyh igr v vode na etapah nashal'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*, no 2(64), 88–93. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-2.017> [in Ukrainian].
- Sheyko, L.V. (2019). Zastocyvannja rihlyvuh igor dlja rozvitku fizicshnih yakostej plavsiv 8-9 rokiv. [The use of mobile games for the development of physical qualities of swimmers 8-9 years]. *Sportivnye igry* [Sport games], no 1(11), 67–74. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543602> [in Ukrainian].
- Sheyko, L.V. (2021). Vpluv igrovogo metodu na yakist plavalnoi pidgotovlenosti ditey molodshogo shkilnogo viku, yaki zaimayutsy ozdorovchim plavanniam [The influence of the game method on the quality of swimming readiness of children of primary school age engaged in recreational swimming ]. *Sportivnye igry*, [Sport games], no 1(19), 84–94. [in Ukrainian].



Sheyko, L.V. (2023). Vpluv sportivnih ta ruhlyvih igor na fizichnu ta tehnicnu pidgotovlenist yunih plovsiv. [The influence of sports and movement games on the physical and technical training of young swimmers]. *Sportivnye igry*, [Sport games], no1(27), 95–102. [in Ukrainian].

Yablonska, A.M. (2013). Znachennya idor v pidgotovciv pochatkovciv [The importance of games in the training of beginner swimmers]. *Valeologichna osvita v navchal'nih zakladah Ukraïni: stan, naprjamki j perspektivi rozvitku* [Valeological education in educational institutions of Ukraine: state, directions and prospects of development], 227-232. (Unpublished). [in Ukrainian].

Guideline on the prevention of drowning through provision of day-care and basic swimming and water safety skills. Geneva: *World Health Organization*; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, *OECD Publishing*, OECD/WHO. Paris. 2023. Access mode: <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.

#### **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*

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)