

**Ефективність використання рухливих ігор при розвитку спритності  
у плавців 9-10 років**

Шейко Л. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Метою дослідження стало вивчення впливу застосування рухливих ігор на розвиток спритності і координаційних здібностей плавців 9-10 років. **Матеріали і методи:** збір даних здійснювався в навчально-тренувальних групах басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової) та тривав десять тижнів. У дослідженні взяли участь 20 дітей 9-10 років, які регулярно відвідують тренувальні заняття з плавання. Випробовувані були поділені на дві групи: по 10 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 розвитку спритності (60%); 2) вправи, які зазвичай використовують для розвитку спритності (40%). У КГ застосовувались 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 розвитку спритності до початку і після закінчення експерименту; виконувався порівняльний аналіз отриманих даних. Застосовані: аналіз літературних джерел; метод тестів (контрольні випробування); педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод математичної обробки даних дослідження. **Результати:** дослідження виявило, що плавці ЕГ істотно поліпили 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 воно було не настільки відчутним в порівнянні з ЕГ. **Висновки:** була встановлена доцільність застосування рухливих ігор та ігрових завдань під час занять на розвиток спритності і координаційних здібностей юних спортсменів. Запропонована методика дозволила значною мірою підвищити рівень показників спритності і координаційних здібностей спортсменів-плавців 9-10 років. У ЕГ відбулась суттєва позитивна динаміка рівня розвитку координаційних здібностей за п'ятьма досліджуваними показниками з семи. В КГ позитивна динаміка відбулась у одному тесті ( $p < 0,05$ ). В інших тестах показники не носять достовірний характер ( $p > 0,05$ ), але теж є позитивні зрушення.

**Ключові слова:** спритність; засіб; ігри; плавання; діти.

**Вступ.** Велике значення у вихованні підростаючого покоління, має фізичне виховання, як засіб всебічного розвитку людини. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, які становлять собою осмислені рухові дії, різні форми яких застосовуються в вихованні дітей та юнацтва (Булгакова, 2011; Нікітський, 2009; Сергієнко, 2010).

Природною діяльністю дитини є гра. Під час гри дитина найбільш ефективно розвивається, отримує руховий досвід, удосконалює рухові здібності та

навички. З огляду на рівень розвитку довільної уваги в період дитинства і мотивацію до рухової діяльності в цьому віці, при освоєнні умінь і навичок тільки ігровий режим, ігрова форма подачі навчального матеріалу, який містить тактичні елементи та будується на базі певного комплексу технічних дій, є кращою (Коджаспиров, 2004; Шиян, 2003). Аспекти застосування ігор у навчально-тренувальній роботі зі спорту різноманітні. Близько 32,3% (загальний результат по спортшколам різного профілю) всіх використовуваних рухливих ігор служать завданням фізичної підготовки, 27,5%

спрямовані на освоєння елементів техніки, 14,6% застосовуються для активізації уваги і регуляції емоційних станів, 25,6% - для виховання рішучості, волі, колективізму і інших моральних і вольових якостей. Дослідження проведені по вивченню впливу ігрового методу навчання та ігрових засобів на формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей в різних видах спорту показують, що навички, здобуті в грі, особливо міцні і довговічні (Булгакова, 2011; Волков, 2002; Коджаспиров, 2004; Осокина, 2011; Шейко, 2016-2019; Шиян, 2003).

Спортивне плавання – один із найпопулярніших видів спорту, який є основою для багатьох водних видів спорту. Характеризується подоланням певної дистанції та прагненням домогтися перемоги шляхом застосування різних технічних і тактичних дій. Під час підготовки плавців застосовують широкий арсенал різних засобів і методів тренування, у тому числі рухливі і спортивні ігри та розваги на воді.

Ігри та ігрові завдання, на заняттях з плавання, сприяють підвищенню інтересу дітей до повторення знайомих вправ; покращують фізичну підготовленість; підвищують емоційність і зменшують монотонність, нервову напругу; виховують сміливість, самостійність, ініціативність; зміцнюють почуття товариськості і колективізму. Виходячи з викладеного вище, можна зробити висновок, що гра – один з найважливіших засобів у навчально-тренувальному процесі з плавання, який сприяє вирішенню деяких специфічних завдань тренування.

Рухливі ігри у спортивному плаванні можуть бути розглянуті за наступними ознаками:

- 1) ігри, що сприяють засвоєнню і вдосконаленню окремих елементів техніки плавання;
- 2) ігри які сприяють вихованню швидкісна-силових якостей, координаційних здібностей, спритності;
- 3) ті, що сприяють вихованню оперативного мислення;
- 4) ігри комплексного впливу.

Ігри можуть бути використані на всіх етапах підготовки плавця. На початкових етапах навчально-тренувального процесу ігри виступають в основному як комплексна вправа, що сприяє розвитку фізичних якостей, одним з яких є спритність.

В навчально-методичній літературі спритність характеризується як – здатність виконувати різні вправи з точним координуванням своїх дій та рухів як по формі, так і по докладених м'язових зусиллях, правильно орієнтуючись у часі і просторі. Спритність виражається через систему координаційних здібностей і розвивається протягом активної життєдіяльності людини, починаючи з моменту її народження. Н. А. Бернштейн (1991) характеризував спритність, як концентрат життєвого досвіду за частиною рухів і ідей (Бернштейн, 1991). Одним з найбільш сприятливих вікових періодів розвитку спритності є молодший шкільний вік (Волков, 2002).

Як стверджують деякі автори, спритність є універсальною якістю, функціональна здатність удосконалення і розвитку якої залежить від швидкості зміни процесів гальмування і збудження в корі головного мозку. Удосконаленню цих процесів сприяє застосування різних вправ у різному поєднанні їх, в різному обсязі і в обстановці, що безперервно змінюється. З цього погляду особливо великий позитивний ефект у розвитку спритності дають заняття спортивними та рухливими іграми, в тому числі іграми на воді. Розвиток і вдосконалення якості спритності мають для плавця неабияке значення, бо допомагають йому краще координувати свої рухи, засвоювати технічно складні способи плавання, старти і техніку різних поворотів, правильно орієнтуватися у просторі та часі при виконанні різних вправ у воді (Бернштейн, 2011; Волков, 2002; Ганчар, 1998; Коджаспиров, 2004; Лях, 1998; Никитский, 2009).

Але, не дивлячись на те, що багато фахівців в області спортивного плавання вказують на сприятливий вплив застосування рухливих ігор на воді, робота

в цьому плані майже не проводиться. Особливо це стосується питань сприяння розвитку фізичних якостей, в тому числі спритності, у юних спортсменів засобами рухливих ігор та ігрових завдань. Виняток становить тільки невеликий відсоток тренерів з плавання, які приділяють іграм значну увагу – 23,5% з числа опитаних тренерів м. Харкова.

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 розвитку фізичних якостей, зокрема спритності, під впливом застосування різноманітних рухливих ігор в воді. Таким чином, в доступній літературі виявлено недостатню кількість наукових досліджень в даній області, що і послужило причиною для розробки зазначеної проблеми (Булгакова, 2011; Волков, 2002; Ганчар, 1998; Лях, 1998; Шейко, 2016-2019).

**Мета дослідження:** вивчити вплив застосування рухливих ігор на розвиток спритності і координаційних здібностей плавців 9-10 років.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити науково-методичну літературу з розвитку фізичних якостей, зокрема спритності і координаційних здібностей;
2. Визначити початковий рівень розвитку спритності і координаційних здібностей плавців 9-10 років;
3. Виявити зміни в рівні розвитку спритності та координаційних здібностей пловців;
4. Встановити доцільність застосування різноманітних рухливих ігор та ігрових завдань під час занять, спрямованих на розвиток спритності і координаційних здібностей юних спортсменів.

**Матеріал і методи дослідження.**

Після вивчення методик розвитку фізичних якостей плавців і ретельного розгляду програм, 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 розвитку фізичних якостей плавців, зокрема спритності. Виходячи з цього було вирішено запровадити в навчально-тренувальний процес деякі рухливі ігри та ігрові завдання, які були спрямовані на розвиток у юних спортсменів-пловців такої фізичної якості, як спритність і координаційних здібностей.

Педагогічний експеримент та збір даних здійснювався в навчально-тренувальних групах басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Ключкової) та тривав десять тижнів. У нашому дослідженні взяли участь 20 дітей 9-10 років, які регулярно відвідують тренувальні заняття з плавання. Випробовувані були поділені на дві групи: по 10 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 розвитку спритності (60%); 2) вправи, які зазвичай використовують для розвитку спритності (40%) (Лях, 1998). У КГ зміст занять відповідав державній програмі, тобто застосовувались переважно традиційні вправи, передбачені програмою. Ігрові завдання склали приблизно 20% від усіх засобів, що застосовувалися під час занять цієї групи.

Дослідження проводилися в два етапи. На *першому етапі* дослідження було проведено тестування плавців 9-10 років обох груп по визначенню рівня розвитку спритності і координаційних здібностей.

*Другим етапом* дослідження було підсумкове тестування обох груп, після завершення експерименту. Проводився порівняльний аналіз рівня розвитку спритності і координаційних здібностей юних плавців в групах випробовуваних.

Результати тестувань були математично оброблені і представлені в таблицях 1, 2, 3.

Під час збору даних застосовувалися такі методи: аналіз літературних джерел; метод тестів (контрольні випробування); педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод математичної обробки даних дослідження.

На першому етапі дослідження було проведено первинне тестування рівня розвитку спритності і координаційних здібностей юних спортсменів ЕГ і КГ. У програму цього тестування були включені наступні різновиди тестів: човниковий біг, виконання на швидкість трьох перекидів

вперед, метання малого м'яча на дальність та у ціль, ведення м'яча, виконання вправ зі статичної і динамічної рівноваги.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Первинне тестування показало, що різниця між ЕГ і КГ була не суттєва. Проаналізувавши показники за всіма тестами, ми констатували, що вони не несуть достовірний характер ( $p > 0,05$ ), а це в свою чергу вказувало на приблизно однаковий рівень розвитку спритності і координаційних здібностей в обох групах на момент початку дослідження (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники рівня розвитку спритності і координаційних здібностей досліджуваних ЕГ і КГ плавців на початку дослідження**

№	Тест	Первинне тестування		t	P
		ЕГ(n=10)	КГ(n=10)		
1.	Човниковий біг, с	11,64 ± 0,57	12,48 ± 0,91	0,84	> 0,05
2.	Три перекиди, с	8,54 ± 0,71	7,96 ± 0,57	0,56	> 0,05
3.	Метання м'яча на дальність, м	6,89 ± 1,7	6,91 ± 1,7	0,08	> 0,05
4.	Метання м'яча у ціль, рази	6,58 ± 2,3	6,98 ± 1,9	0,13	> 0,05
5.	Ведення м'яча, с	28,18 ± 6,9	26,60 ± 4,2	0,2	> 0,05
6.	Статична рівновага, с	13,40 ± 8,5	12,89 ± 9,8	0,12	> 0,05
7.	Динамічна рівновага, м	17,52 ± 8,2	20,91 ± 10,3	0,26	> 0,05

Як юні пловці ЕГ, так і пловці КГ, на протязі десяти тижнів працювали над розвитком спритності і координаційних здібностей. Під час занять зі спортсменами ЕГ було використано цілий комплекс засобів з яскравим емоційним забарвленням – тобто рухливі ігри та ігрові завдання. Тоді, як під час занять у спортсменів КГ спритність розвивали за звичайною програмою. У цій групі заняття під час були надмірно нудними, одноманітними і монотонними.

За час експерименту в обох досліджуваних групах спостерігається суттєва позитивна динаміка рівня розвитку спритності і координаційних здібностей. (табл. 2).

Аналізуючи динаміку показників досліджуваних спортсменів ЕГ, ми прийшли до висновку, що значні позитивні зміни відбулися у показниках тестів – «човниковий біг», «три перекиди вперед», а також у тестах, які характеризують здатність підтримання рівноваги у статичних і динамічних умовах і у тестах,

які характеризують здібність до орієнтування в просторі. Показники перелічених тестів достовірно поліпшилися ( $p < 0,05$ ). На нашу думку, позитивна динаміка саме цих компонентів координаційної підготовленості спортсменів ЕГ стала можливою завдяки змісту експериментальної методики. Так як, рухливі ігри і ігрові завдання на воді, які застосовувалися в навчально-тренувальному процесі юних пловців ЕГ, були спрямовані, передусім, на розвиток спритності, на здатність орієнтуватися у просторі та швидко перестроювати рухи в залежності від рухової ситуації, що склалася.

В КГ у більшості показників відмінності між першим та другим тестуванням не несуть достовірний характер ( $p > 0,05$ ). Позитивна динаміка відбулась тільки у тесті – «човниковий біг». Різниця показників цього тесту на початку і в кінці дослідження носить достовірний характер ( $p < 0,05$ ). Хоча, в показниках інших тестів значних змін не

відбулося, однак намітилися тенденції до поліпшення показників майже усіх тестових завдань. Цей факт свідчить про

те, що і в КГ досліджуваних спортсменів-пловців розвиток спритності і координаційних здібностей теж здійснився.

Таблиця 2

**Динаміка показників спритності і координаційних здібностей ЕГ та КГ до та після експерименту**

№	Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
<b>ЕГ (n=10)</b>					
1.	Човниковий біг, с	11,64 ± 0,57	9,96 ± 0,63	2,02	<0,05
2.	Три перекиди, с	8,54 ± 0,71	6,69 ± 0,35	2,64	<0,05
3.	Метання м'яча на дальність, м	6,89 ± 1,7	7,89 ± 0,53	0,58	> 0,05
4.	Метання м'яча у ціль, рази	6,58 ± 2,3	6,61 ± 1,30	0,01	> 0,05
5.	Ведення м'яча, с	29,18 ± 1,9	18,90 ± 2,35	3,40	<0,05
6.	Статична рівновага, с	13,40 ± 3,5	24,98 ± 1,50	3,04	<0,05
7.	Динамічна рівновага, м	17,52 ± 3,2	29,85 ± 3,90	2,45	<0,05
<b>КГ (n=10)</b>					
1.	Човниковий біг, с	12,48 ± 0,91	10,47 ± 0,69	2,01	<0,05
2.	Три перекиди, с	7,96 ± 0,57	7,05 ± 0,49	1,23	> 0,05
3.	Метання м'яча на дальність, м	6,91 ± 1,7	8,45 ± 1,9	0,62	> 0,05
4.	Метання м'яча у ціль, рази	6,98 ± 1,9	6,19 ± 1,5	0,33	> 0,05
5.	Ведення м'яча, с	23,60 ± 4,2	21,34 ± 5,3	0,33	> 0,05
6.	Статична рівновага, с	12,89 ± 4,8	16,8 ± 3,3	0,64	> 0,05
7.	Динамічна рівновага, м	25,91 ± 3,3	29,34 ± 4,9	0,58	> 0,05

Резюмуючи вищесказане, можна констатувати, що повторне тестування плавців ЕГ виявило істотне поліпшення результатів тестів завдяки застосуванню комплексу рухливих ігор у воді під час навчально-тренувальних занять плавці ЕГ (60% від усіх засобів розвитку спритності). У КГ також спостерігалось поліпшення показників, однак воно було не настільки відчутним, в порівнянні з ЕГ.

У таблиці 3 наведені порівняльні результати показників тестування рівня

спритності і координаційних здібностей пловців ЕГ та КГ після завершення педагогічного експерименту.

Як видно з таблиці 3 в 1 тесті результат ЕГ покращився на 1,68 с, що склало 14,43%, в КГ – поліпшення результату відбулося лише на 2,01 с, що відповідає 16,10%. У 2 тесті – підсумкові результати в обох групах, в порівнянні з попереднім тестуванням, значно покращилися.

Таблиця 3

**Приріст результатів тестування рівня спритності і координаційних здібностей плавців ЕГ та КГ після педагогічного експерименту**

Тести	ЕГ		КГ	
	Кількісні зміни	Якісні зміни %	Кількісні зміни	Якісні зміни %
Човниковий біг, с	1,68	14,43	2,01	16,10
Три перекиди, с	1,85	21,66	0,91	11,4
Метання м'яча на дальність, м	1,00	12,67	1,54	18,22
Метання м'яча у ціль, рази	0,03	0,45	0,82	1,28
Ведення м'яча, с	10,28	35,2	2,26	9,57
Статична рівновага, с	11,58	46,25	3,91	23,2
Динамічна рівновага, м	12,33	41,30	3,43	11,7

Так, в ЕГ відбулося підвищення результатів на 21,66 % (на 1,85), в КГ – на 11,4 % (на 0,91). Не погані результати були показані випробовуваними обох груп в 3 тесті. Однак, в цьому тесті, ми можемо спостерігати більше поліпшення результатів в КГ – на 18,22 %, в ЕГ – покращення відбулось всього на 12,67 %. Підсумовуючи результати 4 тесту, можна констатувати незначне збільшення результатів в обох групах досліджуваних. Так в ЕГ результат покращився на 0,45 %, в КГ – тільки на 1,28%. Велику різницю результатів можна спостерігати в 5 тесті. В ЕГ результати покращилися на 46,25 %, в КГ – на 23,2 %. Різниця між показниками цього тесту в групах склала 23,05 %. Значне поліпшення результатів ми можемо спостерігати в ЕГ в порівнянні з КГ при виконанні 6 тесту. Поліпшення результату в ЕГ сталося на 41,30 %, а в КГ – тільки на 11,70 %.

Слід відзначити і емоційний стан під час занять спортсменів ЕГ та КГ. В експериментальній групі діти з задоволенням виконували кожне завдання виплескуючи емоції назовні. Досліджувані контрольної групи не усі завдання виконували якісно і з задоволенням. Але і в контрольній групі, коли тренер давав ігрові завдання, емоційний стан дітей одразу змінювався на краще. Однак слід зазначити, що ігри і ігрові завдання склали лише невелику частку від усіх засобів (20%), які застосовувалися в КГ під час занять.

Таким чином, можна стверджувати, що запропонована методика з більшим відсотком застосуванням рухливих ігор і ігрових завдань у воді в навчально-тренувальному процесі, дозволила юним пловцям 9-10 років ЕГ значно підвищити рівень розвитку спритності і координаційних здібностей, в порівнянні з досліджуваними спортсменами КГ.

**Висновки.** В результаті аналізу наукової та спеціальної літератури з плавання, вивчення досвіду роботи фахівців в галузі фізичної культури і спорту було встановлено, що на сьогоднішній день, серед фахівців плавання існують деякі розбіжності щодо

ролі і місця рухливих ігор в тренувальному процесі плавців. Через слабку теоретичну базу існує недостатня кількість досліджень з даного питання. У практиків, при підготовці спортсменів, виникає питання про ступінь впливу застосування рухливих ігор на кінцевий результат і включення в тренувальний процес необхідної їх кількості.

У представленій роботі, шляхом аналізу літературних джерел, педагогічних спостережень, бесід, узагальнення багаторічного практичного досвіду та на підставі отриманих експериментальних даних, встановлена доцільність застосування різноманітних рухливих ігор та ігрових завдань під час навчально-тренувальних занять, спрямованих на розвиток спритності і координаційних здібностей юних спортсменів. Проведене дослідження дозволило дещо узагальнити відповіді на питання про значення рухливих ігор при побудові тренувального процесу з юними спортсменами-плавцями. Було встановлено, що рухливі ігри є невід'ємною частиною підготовки плавців.

Доведено, що за час проведення експерименту, у ЕГ відбулась суттєва позитивна динаміка рівня розвитку координаційних здібностей за п'ятьма досліджуваними показниками з семи. Найбільш значні позитивні зміни відбулись у тестах – «човниковий біг», «три перекиди вперед», а також у тих тестах, які характеризують здатність підтримання рівноваги у статичних та динамічних умовах та тестах, які характеризують здібність до орієнтування в просторі ( $p < 0,05$ ). В контрольній групі позитивна динаміка відбулась в одному тесті – «човниковий біг» ( $p < 0,05$ ). В більшості показників тестування цієї групи спортсменів-плавців, відмінності між першим та другим тестуванням не носять достовірний характер ( $p > 0,05$ ), але позитивні зрушення теж спостерігаються. Це свідчить про те, що і в КГ досліджуваних спортсменів-пловців розвиток спритності і координаційних здібностей теж здійснився. У підсумку досліджувані експериментальної групи покращили координаційну підготовленість

у визначених тестах від 0,45% до 46,35%. В контрольній групі позитивна динаміка склала від 1,28% до 23,20%, що доводить ефективність експериментальної методики розвитку спритності і координаційних здібностей спортсменів пловців 9-10 років.

Підсумовуючи отримані результати дослідження можна констатувати, що запропонована експериментальна методика застосування рухливих ігор та ігрових завдань у воді (60% від усіх засобів розвитку спритності) дозволила значною мірою підвищити рівень показників спритності і координаційних здібностей спортсменів-плавців 9 – 10 років, 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 розвитку фізичних якостей, зокрема спритності і координаційних здібностей, дітей 9 – 10 років і сприяло поліпшенню їх підготовленості, 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 ЛІТЕРАТУРИ

- Бернштейн, Н. А. (2011). *О ловкости и ее развитии*. М. : Физкультура и спорт.
- Булгакова, Н. Ж. (2011). *Игры у воды, на воде*. М. : Физкультура и спорт.
- Васильев, В. С. (2010). *Обучение детей плаванию*, М. : Физкультура и спорт.
- Волков, Л. В. (2002). *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Киев : Олимпийская литература.
- Ганчар, И. Л. (1998). *Плавание. Теория и методика преподавания*. Минск Четыре четверти; Экоперспектива, Минск.
- Коджаспиров, Ю. Г. (2004). *Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие*. М. : Физкультура и спорт.
- Лях, В. И. (1998). *Тесты в физическом воспитании школьников*. М. : Физкультура и спорт. 8.
- Макаренко, Л. П. (2009). *Подготовка юных пловцов*, М. : Физкультура и спорт.
- Никитский, Б. Н. (2009). *Плавание*. Москва : 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>.
- Сергієнко, Л. П. (2010). *Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти*. Київ : КНТ.
- 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. (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:10.15391/sns.v.2018-2.017
- Шейко, Л. В. (2019). Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. *Спортивні ігри*, 1 (11), 67–74. doi.org/10.5281/zenodo.2543602
- Шиян, Б. М. (2003). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

Стаття поступила до редакції: 06.12.2019 р.

Опублікована: 12.02.2020 р.

**Аннотация.** Шейко Л. В. Развитие ловкости детей по средствам игр с элементами спортивного плавания. Целью исследования стало изучение влияния применения подвижных игр на развитие ловкости и координационных способностей пловцов 9-10 лет. **Материал и методы:** сбор данных осуществлялся в учебно-тренировочных группах бассейна «Пионер» (КО МСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой) и длился десять недель. В исследовании приняли участие 20 детей 9-10 лет, регулярно посещают тренировочные занятия по плаванию. Испытуемые были разделены на две группы: по 10 пловцов с одинаковым уровнем подготовленности. Первая группа - экспериментальная (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 развития ловкости (60%); 2) упражнения, которые обычно используют для развития ловкости (40%). 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 развития ловкости до начала и после окончания эксперимента; выполнялся сравнительный анализ полученных данных. Применены: анализ литературных источников; метод тестов (контрольные испытания) педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; 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 на развитие ловкости и координационных способностей юных спортсменов. Предложенная методика позволила в значительной степени повысить уровень показателей ловкости и координационных способностей спортсменов-пловцов 9-10 лет. В ЭГ состоялась существенная положительная динамика уровня развития координационных способностей по пяти исследуемым показателям из семи. В КГ положительная динамика состоялась в одном тесте ( $p < 0,05$ ). В других тестах показатели не носят достоверный характер ( $p > 0,05$ ), но тоже наблюдается положительная динамика.

**Ключевые слова:** ловкость; средства; игра; плавание; дети.

**Annotation.** Sheiko Liliia. Development of children's agility by means of games with elements of sports swimming. The aim of the study was to study the impact of the use of outdoor games on the development of agility and coordination abilities of swimmers 9-10 years old. **Material and methods:** data collection was carried out in the training groups of the Pioneer pool (KO MSDSYUSHOR on water sports Yana Klochkova) and lasted ten weeks. The study involved 20 children 9-10 years old, regularly attend training classes in swimming. The subjects were divided into two groups: 10 swimmers with the same level of preparedness. The first group is experimental (EG), the second is the control (CG). The first group is experimental (EG), the second is the control (CG). All the means that were used during classes in the EG were divided into two groups: 1) outdoor games and game tasks in the water for the development of dexterity (60%); 2) exercises that are usually used to develop dexterity (40%). In the CG, mainly traditional exercises provided by the program were used. Game assignments accounted for approximately 20% of all funds that were used during classes of this group. Research was carried out in two stages. The level of development of dexterity was determined before and after the experiment; a comparative analysis of the data was performed. Applied: analysis of literary sources; test method (control tests) pedagogical experiment; pedagogical observation; method of mathematical processing of research data. **Results:** the study showed that the swimmers of the EG significantly improved the test results due to the use of a set of outdoor games and game tasks with elements of sports swimming during the training sessions. In the CG, an improvement was also observed, but it was not so noticeable in comparison with the EG. **Conclusions:** the appropriateness of the use of outdoor games and game tasks during classes on the development of agility and coordination abilities of young athletes was



established. The proposed technique allowed to significantly increase the level of agility and coordination abilities of 9-10 year old swimmers. In the EG, there was a significant positive dynamics in the level of development of coordination abilities in five out of seven studied indicators. In the CG, positive dynamics took place in one test ( $p < 0.05$ ). In other tests, the indicators are not reliable ( $p > 0.05$ ), but positive dynamics are also observed.

**Key words:** agility; facilities; the game; swimming; children.

**Reference**

- Berenshtejn, N. A. (2011). *O lovkosti i ejo razvitii*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Bulgakova, N. Zh. (2011). *Igry u vody, na vode*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Vasil'ev, V. S. (2010). *Obuchenie detey plavaniju*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Volkov, L. V. (2002). *Teoriya i metodika detskogo i yunocheskogo sport*. Kiyev : Olimpiyskay literatura.
- Ganchar, I. L. (1998). *Plavaniie. Teoriya i metodika prepodavaniya*. Minsk: Chetyre chetverti.
- Kodzhaspirov, Y. G. (2004). *Razvivayushiye igri na urokah fizicheskoy kul'turi 5-11 klassi : metodicheskoye posobiye*. M. : Fizkul'tura I sport.
- L'yah, V. I. (1998). *Testi v fizicheskom vospitanii shkpl'nikov*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Makarenko, L. P. (2009). *Podgotovka yunyh plovcov*. M. : Fizkul'tura I sport.
- Nikitskiy, B. N. (2009). *Plavanie*. M. : Prosveshhenie.
- Osokina, T. I. (2011). *Kak nauchit' detey plavat'*. M. : Prosveshhenie
- Pogrebnoy, A. I. (1999). O nekotoryh principah obucheniya plavaniju. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury I sporta*, 3, 59-63.
- Prodramma obucheniya plavannyu. Retrieved from <https://zddou25.edumsko.ru>.
- Sergiyenko, L. P. (2010). *Sportivnaya metrologiya: teoriya i praktichni aspektu*. Kiyev : KNT.
- Shejko, L. V. (2016). Ispol'zovanie igrovogo metoda dlja formirovaniya volevoj aktivnosti u mladshih shkol'nikov pri obuchenii plavaniju. *Sportivnye igry*, 1, 75–79.
- Shejko, L. V. (2017). Primenenie podvizhnyh igr dlja preduprezhdeniya vzniknoveniya chuvstva straha u detey mladshogo shkol'nogo vozrasta na jetapi osvoeniya s vodoy. *Sportivnye igry*, 1, 84 – 88.
- Shejko, L. V. (2018). Effektivnost' primeneniya podvizhyh igr v vode na etapah nachal'nogo obucheniya plavanniya detey mladshogo shol'nogo vozrasta. *Slobozhhanc'kiy naukovno-sportivniy visnik*, 2(64), 88 – 93. doi:10.15391/snsv.2018-2.017
- Shejko, L. V. (2019). Zastosuvannij ruhlivih igr dliz rozvitku fizichnih jakostey plavciv 8-9 rokivb. *Sportivnye igry*, 1 (11), 67–74. doi.org/10.5281/zenodo.2543602
- Shijan, B. M. (2003). *Teoriya I metodika fizichnogo viovanniya shol'ariv. Chastina 1*. Ternopil': Navchal'na kniga – Bogdan.

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

Шейко Лілія Вікторівна: старший викладач кафедри водних видів спорту ХДАФК, Клочківська 99, Харків, 61058, Україна

Шейко Лилия Викторовна: старший преподаватель кафедры водных видов спорта ХГАФК: Клочковская 99, Харьков, 61058, Украина

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

orcid.org/0000-0002-0020-1959

E-mail: [sheyko.liliya@gmail.com](mailto:sheyko.liliya@gmail.com)