

Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8 - 9 років

Шейко Л. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. *Метою* дослідження стало вивчення впливу застосування рухливих ігор на розвиток фізичних якостей плавців 8 – 9 років. **Матеріал і методи:** У дослідженні взяли участь 20 дітей 8–9 років, які регулярно відвідують тренувальні заняття з плавання. Випробовувані були поділені на дві групи: по 10 плавців з однаковим рівнем підготовленості (експериментальна (ЕГ), контрольна (КГ)). Збір даних здійснювався в навчально - тренувальних групах басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). 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 під час навчально-тренувальних занять. У КГ також спостерігалося поліпшення показників, однак воно було не настільки відчутним в порівнянні з ЕГ. **Висновки:** було встановлено, що рухові ігри є невід'ємною частиною підготовки плавців. Запропонована методика застосування рухливих ігор під час тренувальних занять з юними плавцями дозволила значною мірою підвищити рівень фізичних якостей спортсменів-плавців 8 – 9 років.

Ключові слова: *плавці; фізичні якості; розвиток; засоби.*

Вступ. Рухлива гра – вид свідомої діяльності людини, що складається з рухових дій, творчо, прямо або побічно відображає явища навколишньої його дійсності і спрямований на всебічну загальну і спеціальну фізичну підготовку (Булгакова, 2001, 2011; Ганчар, 1998; Звізда, 2002; Никитский, 2009; Погребной, 1999; Шейко, 2016).

Ігри у воді цікаві і корисні, і якщо їх правильно використовувати, розвивають в учнів багато важливих якостей і навичок. Особливо велике значення мають ігри з дітьми та підлітками, так як під час гри проявляється і розвивається вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати і робити правильні висновки.

Під час занять і відпочинку можна використовувати різні ігри та розваги як засоби розв'язування цілого ряду педагогічних завдань у навчально-виховному процесі з плавання.

Обстановка, яка створюється під час ігор та розваг у воді, при вмілому і активному керівництві з боку викладача, сприяє розвитку в учнів високих морально-вольових якостей: почуття

колективізму, товариськості, взаємодопомоги, відповідальності за свої дії тощо (Булгакова, 2002, 2011; Васильев, 20104; Ганчар, 1998; Еремеева, 2005).

Гра створює атмосферу здорового змагання, що змушує не просто механічно виконувати відомі рухи, а мобілізувати свою пам'ять, руховий досвід, осмислювати те, що відбувається, зіставляти ситуацію, оцінювати свої дії. В процесі гри вирішуються освітні, виховні і рухові завдання.

Велика емоційність ігрової обстановки поживляє роботу з дітьми, сприяє заохоченню їх до систематичних занять плаванням, розвиває активність, ініціативу.

У процесі гри організм учнів зазнає великого фізичного навантаження. Проте, внаслідок високої емоційності і захоплення грою, учні легко переносять підвищені навантаження і виконують вправи, які в неігровій обстановці вони б виконати не могли (Макаренко, 2009; Осокина, 2011; Погребной, 1999; Шейко, 2016; Шейко, 2017).

Ігри відрізняються одна від одної педагогічною спрямованістю. Є ігри, що допомагають учням-початківцям, які ще не

вміють плавати, звикнути до води, засвоїти той чи інший елемент техніки плавання; ігри, що вдосконалюють чи опрацьовують елементи техніки плавання; ігри для засвоєння деяких елементів прикладного плавання; ігри для загального фізичного розвитку учнів; ігри для засвоєння нескладних стрибків у воду та ті, що підводять до гри у водне поло (Булгакова, 2011; Еремеева, 2005; Звізда, 2002).

Актуальність обраної теми полягає в тому, що сучасний рівень підготовки плавців висуває підвищені вимоги до фізичного розвитку спортсменів. Для того, щоб успішно справлятися з великими навантаженнями і показувати рекордні результати, необхідно бути фізично добре розвиненим спортсменом, саме тому найважливішою складовою частиною тренувальної програми плавців всіх вікових груп, особливо молодших, є фізична підготовка (Йорданская, 2006). Удосконалення фізичної підготовленості плавців багато в чому залежить від успішного впровадження ефективних засобів і методів виховання у них фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності (особливо в період молодшого шкільного віку), які необхідні при виконанні м'язової роботи, що пред'являє великі вимоги до функціонального стану організму плавця. Сьогодні вже багато фахівців з фізичної культури ясно усвідомлюють потенціал і багатство можливостей, що надаються рухливими іграми. Ігри допомагають уникнути одноманітності, відновлюють психологічний статус, розвивають тактичне мислення, культуру спілкування, здійснюють підготовку до конкретної професійної діяльності (Булгакова, 2011; Васильев, 2010; Еремеева, 2005; Звізда, 2002; Осокина, 2011; Птушко, 2005). У зв'язку з цим необхідно підкреслити, що саме рухливі ігри в силу притаманних їм особливостей є досить ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей.

Під цим кутом зору переглядаються програми з плавання, в цих програмах збільшуються час і кількість використовуваних рухливих ігор, які

стають одним з домінуючих засобів в навчально-тренувальному процесі з плавання.

Об'єкт дослідження: процес розвитку фізичних якостей плавців молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: методика застосування рухливих ігор для підвищення показників фізичних якостей юних плавців.

Мета дослідження: вивчити вплив застосування рухливих ігор на розвиток фізичних якостей плавців 8-9 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити науково-методичну літературу з розвитку фізичних якостей;
2. Визначити рівень розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років;
3. Встановити ступінь впливу застосування різноманітних рухливих ігор на рівень розвитку фізичних якостей юних спортсменів.

Матеріал і методи дослідження.

Збір даних здійснювався в навчально-тренувальних групах басейну «Піонер» (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). У нашому дослідженні взяли участь 20 дітей 8-9 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). В обох групах заняття зі спортсменами проводилися протягом всього року, 3-4 рази на тиждень; перед тренуванням у воді, проводилась розминка – 45 хвилин на суші; тренування у воді складало – 45-60 хвилин. Дослідження проводилися в три етапи і охоплювали період з вересня 2017 р. по липень 2018 р. На *першому етапі* дослідження було проведено тестування плавців 8-9 років по визначенню рівня розвитку фізичних здібностей на основі стандартних тестів рівня фізичного розвитку якостей людини (Йорданская, 2006). У програму тестування були включені наступні тести: для оцінки швидкісно-силових якостей – стрибок в довжину поштовхом двома з місця; сили – підтягування на перекладині; швидкості – біг 30 метрів; спритності –

човниковий біг 3x10 метрів; гнучкості – нахили тулуба вперед з положення сидячи; витривалості – шестихвилинний біг.

На *другому етапі* дослідження, після вивчення методики розвитку фізичних якостей плавців і ретельного розгляду програм розроблених провідними фахівцями плавання (Еремеева, 2005; Осокина, 2011; Погребной, 1999; Программа обучения плаванию; Птушко, 2005), було встановлено, що в навчально-тренувальному процесі не достатня увага приділена застосуванню рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців. Виходячи з цього було вирішено запровадити в навчально-тренувальний процес деякі спортивні та рухливі ігри, естафети які спрямовані на підвищення фізичної підготовленості юних спортсменів-пловців 8-9 років. Рухливі ігри, спрямовані на переважний розвиток фізичних якостей були застосовні в ЕГ,

тоді як плавці КГ займалася за звичайною програмою.

Третім етапом нашого дослідження було підсумкове тестування обох груп після завершення експерименту. Проводився порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей обох груп випробовуваних.

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

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі дослідження було проведено тестування рівня розвитку фізичних якостей юних спортсменів ЕГ і КГ. Результати тестування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості плавців ЕГ і КГ до педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Тести	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p
Стрибок у довжину поштовхом двома з місця (см)	186,9 ± 5,51	188,6 ± 5,11	0,23	>0,05
Підтягування на перекладині (к-ть разів)	3,1 ± 0,62	2,8 ± 0,62	0,34	>0,05
Біг на 30 м (с)	6,38 ± 0,02	6,46 ± 0,90	0,09	>0,05
Човниковий біг 3 x10 м (с)	10,19 ± 0,30	10,38 ± 0,60	0,28	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6,2 ± 0,40	6,0 ± 0,33	0,39	>0,05
6-ти хвилинний біг (м)	980,4 ± 12,32	994,6 ± 12,63	0,8	>0,05

Аналіз показниківів попереднього тестування показав, що різниця між ЕГ і КГ не суттєва, що вказувало на приблизно однаковий рівень розвитку фізичних якостей в обох групах на момент початку дослідження (табл. 1).

Як видно з таблиці 1 показники респондентів ЕГ мали трохи кращі показники у таких тестах, як підтягування на перекладині, біг на 30м, нахил тулуба вперед з положення сидячи.

На другому етапі дослідження юні плавці працювали над розвитком фізичних

якостей. У КГ плавці розвивали фізичні якості за звичайною програмою, тоді як для спортсменів ЕГ був використан цілий комплекс засобів з яскравим емоційним забарвленням – тобто спортивні та рухливі ігри, естафети, які були, спрямовані на переважний розвиток фізичних якостей та сприяли тому, що заняття не були надмірно нудними, одноманітними і монотонними (Булгакова, 2001, 2011; Ганчар, 1998; Еремеева, 2005; Звізда, 2002; Макаренко, 2009; Никитский, 2009; Шейко, 2018). Ігри проводилися, як

правило, в основній частині заняття, але іноді, щоб урізноманітнити навчально - тренувальну роботу, застосовувалися і в кінці заняття. Гра могла проводитися як на неглибокому місці басейну (де можна торкатися дна ногами), так і на глибокому.

У групу ігор, що розвивають силу були включені «Бій вершників», «Хто кого перетягне», «Перетягування каната вплав», «Міна», «Буксир» (розвиток сили м'язів рук), «Топтання води» (розвиток сили м'язів ніг), «Перетягування в парах», «Виштовхування партнера». Для розвитку витривалості використовували такі ігри, як «Ланцюг», «П'ятнашки» («Квач» в воді), а також естафети, в тому числі естафети з подоланням перешкод, транспортуванням різних предметів, знімаючи одяг у воді. На деяких заняттях юні спортсмени ЕГ грали в ігри з елементами водного поло і навіть застосовували саму гру у водне поло. Ця спортивна гра застосовувалася в системі

тренувань ЕГ в підготовчому періоді для розвитку вміння координувати рухи у воді, швидкості, сили і витривалості і т.п. До групи ігор, які сприяли розвитку швидкості увійшли такі ігри, як «За м'ячем – вплав», «Обжени товариша».

На третьому етапі було проведено повторне тестування в обох групах, яке виявило, що плавці ЕГ істотно поліпшили результати тестів завдяки застосуванню комплексу рухливих ігор під час навчально-тренувальних занять. У 3 тестових вправах спостерігалися достовірний приріст результату (<0,05) (табл. 2). Це такі тести як: підтягування на перекладині; нахил тулуба вперед з положення сидячи, 6-ти хвилинний біг. У КГ також спостерігалось поліпшення показників, однак воно було не настільки відчутним в порівнянні з ЕГ. Порівняльні результати попереднього і підсумкового тестування представлені в таблиці 3.

Таблиця 2

Результати тестування фізичної підготовленості плавців ЕГ (n=10) до і після педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	p
Стрибок у довжину поштовхом двома з місця (см)	186,9 ± 5,51	198,3 ± 5,04	1,53	<0,05
Підтягування на перекладині (к-ть разів)	3,1 ± 0,62	5,5 ± 0,62	2,74	<0,05
Біг на 30м (с)	6,38 ± 0,02	6,11 ± 0,01	0,27	>0,05
Човниковий біг 3 x 10м (с)	10,19 ± 0,30	9,92 ± 0,4	0,54	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6,2 ± 0,40	8,8 ± 0,43	4,43	<0,05
6-ти хвилинний біг (м)	980,4 ± 12,32	1124,1 ± 9,79	9,13	<0,05

Таблиця 3

Приріст результатів тестування рівня фізичної підготовленості плавців ЕГ і КГ після педагогічного експерименту

	ЕГ		КГ	
	Кількісні зміни	Якісні зміни %	Кількісні зміни	Якісні зміни %
Стрибок поштовхом двома з місця (см)	11,4	5,74	4,6	2,38
Підтягування на перекладині (к-ть разів)	2,4	43,63	1,9	38,7
Біг на 30м (с)	0,27	4,23	0,16	2,48
Човниковий біг 3 x 10м (с)	0,27	2,6	0,13	1,25
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	2,6	29,5	1,4	18,9
6-ти хвилинний біг (м)	143,7	12,8	89,2	8,23

Як видно з таблиці 3 в 1 тесті – стрибок в довжину двома з місця, результат ЕГ покращився на 11,4 см, що склало 5,74 %, тоді як в КГ – поліпшення результату відбулося лише на 4,6 см, що відповідає 2,38 %. У 2 тесті – підтягування на перекладині, підсумкові результати обох груп, в порівнянні з попереднім тестуванням, покращилися значно. Так в ЕГ відбулося підвищення результатів на 43,63 % (на 2,4 рази), в КГ – на 38,7 % (на 1,9 раз). Не погані результати були показані випробовуваними обох груп в 3 тесті – біг на 30м. Однак, і в цьому тесті, ми можемо спостерігати більше поліпшення результатів в ЕГ – поліпшення на 4,23 %, в КГ – всього на 2,48 %. Підсумовуючи результати 4 тесту – човниковий біг 3 x 10м, можна констатувати незначне збільшення результатів в обох групах досліджуваних. Так в ЕГ результат покращився на 2,6 %, в КГ – тільки на 1,25 %. Велику різницю результатів можна спостерігати в 5 тесті – нахили тулуба вперед з положення сидячи. В ЕГ результати покращилися на 29,5 %, в КГ – на 18,9 %. Різниця між показниками цього тесту в групах склала 10,6 %. Значне поліпшення результатів ми можемо спостерігати в ЕГ в порівнянні з КГ при виконанні 6 тесту – 6-ти хвилинний біг. Поліпшення результату в ЕГ сталося на 12,8 %, а в КГ – тільки на 8,23 %.

Таким чином, можна констатувати, що запропонована методика дозволила підвищити рівень розвитку фізичних якостей юних плавців 8-9 років застосовуючи рухливі та спортивні ігри, естафети в навчально-тренувальному процесі, що підтвердило висунуту гіпотезу.

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.

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. Запропонована методика застосування рухливих ігор дозволила значною мірою підвищити рівень фізичних якостей спортсменів-плавців 8-9 років.

Перспективи подальших досліджень. У зв'язку з тим, що використання рухливих ігор в процесі підготовки юних плавців дало позитивний результат у розвитку фізичних якостей дітей 8-9 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

- Булгакова, Н. Ж. (2001). *Плавание*. М. : Физкультура и спорт.
- Булгакова, Н. Ж. (2002). *Познакомьтесь – плавание*. М. : Астрель.
- Булгакова, Н. Ж. (2011). *Игры у воды, на воде*. М. : Физкультура и спорт.
- Васильев, В. С. (2010). *Обучение детей плаванию*. М. : Физкультура и спорт.
- Ганчар, И. Л. (1998). *Плавание. Теория и методика преподавания*. Минск : Четыре четверти.
- Еремеева, Л. Ф. (2005). *Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста*. М. : Детство-Пресс.

- Звізда, І. С. (2002). *Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання*. Чернівці : ЧНУ.
- Иорданская, Ф. А. (2006). *Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности*. М. : Советский 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. : Просвещение.
- 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>.
- Птушко, Н. (2005). Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся. *Первое сентября*, 11(9). Retrieved from <http://spo.1september.ru/2005/11/9.htm>.
- 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:10.15391/sns.v.2018-2.017

Стаття поступила до редакції: 15.12.2018 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

Аннотация. Шейко Л. В. *Применение подвижных игр для развития физических качеств пловцов 8–9 лет.* Игры на воде интересны и полезны, и если их правильно использовать, развивают у занимающихся много важных качеств и навыков. Игра создает атмосферу здорового состязания, что заставляет не просто механично выполнять известные движения, но мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать то, что происходит, составлять ситуацию, оценивать свои действия. Большая эмоциональность игровой обстановки оживляет работу с детьми, способствует поощрению их к систематическим занятиям плаванием, развивает активность, инициативу. **Целью** исследования стало изучение влияния применения подвижных игр на развитие физических качеств пловцов 8–9 лет. **Материал и методы:** В исследовании приняли участие 20 детей 8–9 лет, регулярно посещающих тренировочные занятия по плаванию. Испытуемые были разделены на две группы: по 10 пловцов с одинаковым уровнем подготовленности (экспериментальная (ЭГ), контрольная (КГ)). Сбор данных осуществлялся в учебно-тренировочных группах бассейна «Пионер» (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой). 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 во время учебно-тренировочных занятий. В КГ также наблюдалось улучшение показателей, однако оно было не столь ощутимым по сравнению с ЭГ. Особенно значимы в обеих группах спортсменов были изменения в показателях подтягивания на перекладине (в ЭГ – 43,63%; в КГ – 38,7 %) и теста наклон туловища вперед в положении сидя (в ЭГ – 29,5 %; в КГ – 18,9 %). Выводы: было установлено, что спортивные игры являются неотъемлемой частью подготовки пловцов. Предложенная методика применения подвижных игр во время тренировочных занятий с

юними пловцями дозволила в значительній степені підвищити рівень фізических якостей спортсменів-пловців 8–9 лет.

Ключевые слова: пловцы; физические качества; развитие; средства.

Abstract. *Liliia Sheiko. Application of agile games to the development of physical qualities of swimmers 8 - 9 years. Games on water are interesting and useful and if it is correct to use them, develop many important qualities and skills at engaged. A game creates the atmosphere of a healthy competition that forces to carry out not just automatically known movements, but to mobilize the memory, motor experience, to comprehend what occurs, to compare a situation, to estimate actions. The big emotionality of a game situation recovers work with children, promotes their encouragement to systematic swimming classes, develops activity, initiative.***Purpose:** *The aim of the study was to research the impact of agile games on the development of the physical qualities of swimmers 8–9 years. **Data and Methods:** The study involved 20 children of 8–9 years of age who regularly attend swimming lessons. The subjects were divided into two groups: 10 swimmers in each group by their skill level (experimental group (EG), control group (CG)). Data collection has been carried out in the training groups of the swimming pool «Pioneer». Methods applied: analysis of literary sources; test method (control tests), pedagogical experiment; pedagogical observation; method of mathematical data processing. **Results:** the study showed that EG swimmers significantly improved test results through the use of a set of agile games during training sessions. The CG also showed an improvement in performance, but it was not as tangible as compared with the EG. Changes in indicators of pull-up on a crossbar were especially significant in obox groups of athletes (in EG – 43.63 %; in CG – 38.7 %) and the test forward inclination of body in a sitting position (in EG – 29.5 %; in CG – 18.9 %). **Conclusion:** it was found that sports games are an integral part of the training of swimmers. The proposed method of using agile games during training sessions with young swimmers allowed to significantly increase the level of physical qualities of athletes-swimmers 8–9 years.*

Keywords: swimmers; physical qualities; development; facilities.

Reference

- Bulgakova, N. Zh. (2001). *Plavanie*. M. : Fizkul'tura i sports.
- Bulgakova, N. Zh. (2002). *Poznakom'tes' – plavanie*. M. : Astrel'.
- Bulgakova, N. Zh. (2011). *Igry u vody, na vode*. M. : Fizkul'tura i sport.
- Vasil'ev, V. S. (2010). *Obuchenie detej plavaniju*. M. : Fizkul'tura i sport.
- Ganchar, I. L. (1998). *Plavanie. Teoriya i metodika prepodavanija*. Minsk : Chetyre chetverti.
- Eremeeva, L. F. (2005). *Nauchite rebenka plavat'. Programma obuchenija plavaniju detej doshkol'nogo i mladshego shkol'nogo vozrasta*. M. : Detsvo-Press.
- Zvizda, I. S. (2002). *Igri ta vpravi na vodi dlja pochatkovogo navchannja plavannja*. Chernivci : ChNU.
- Iordanskaja, F. A. (2006). *Monitoring zdorov'ja i funkcional'naja podgotovlennost' vysokokvalificirovannyh sportsmenov v processe uchebno-trenirovochnoj raboty i sorevnovatel'noj dejatel'nosti*. M. : Sovetskij sport.
- Makarenko, L. P. (2009). *Podgotovka junyh plovcov*. M. : Fizkul'tura i sport.
- Nikitskij, B. N. (2009). *Plavanie*. M. : Prosveshhenie.
- Osokina, T. I. (2011). *Kak nauchit' detej plavat'*. M. : Prosveshhenie.
- Pogrebnoj, A. I. (1999). O nekotoryh principah obuchenija plavaniju. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury i sporta*, 3, 59-63. .
- Programma obuchenija plavannju. Retrieved from <https://zddou25.edumsko.ru>.
- Ptushko, N. (2005). Tehnologija primenenija sorevnovatel'no-igrovogo metoda na urokah fizicheskogo vospitanija dlja aktivizacii dvigatel'noj dejatel'nosti uchashhihsja. *Pervoe sentjabrja*. 11(9). Retrieved from <http://spo.1september.ru/2005/11/9.htm>.
- Shejko, L. V. (2016). Ispolzovanie igrovogo metoda dlja formirovanija volevoj aktivnosti u mladshih shkol'nikov pri obuchenii plavaniju. *Sportivnye igry*, 1, 75-79.

Shejko, L. V. (2017). Primenenie podvizhnyh igr dlja preduprezhdenija vozniknovenija chuvstva straha u detej mladshogo shkol'nogo vozrasta na jetape osvoenija s vodoj. *Sportivnye igry*, 1, 84-88.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Шейко Лілія Вікторівна; *Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.*

Шейко Лилия Викторовна; *Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, 61058, г. Харьков, Украина*

Liliy Sheyko; *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

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

E-mail: sheiko.liliya@gmail.com