



[797.2:796.035+796.012.62]-057.874

Вплив ігрового методу на якість підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються плаванням

Шейко Л. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація

Мета. Метою нашого дослідження було, на підставі експериментальних даних перевірити вплив ігрового методу на якість підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням; розробити методику навчання плаванню дітей 7 років у групах початкової підготовки на основі використання рухливих ігор і різноманітних ігрових завдань.

Матеріал і методи. Збір даних здійснювався в групах дітей, які відвідують заняття з плавання басейну м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Ключкової). У дослідженні взяла участь 40 дітей. Для оцінки плавальної підготовленості було проведено первинне тестування, на основі результатів якого було сформовано дві групи дітей з приблизно однаковим рівнем підготовленості. Випробувані були розподілені на експериментальну та контрольну групи. За статевим та віковим складом групи були ідентичні (хлопчики, 7 років). Кількість учасників в кожній групі становила по 20 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. У контрольній групі навчання здійснювалося згідно з офіційною програмою, тоді як в експериментальній групі, відповідно до умов експерименту, крім основної програми, кожне заняття проводилося в ігровій формі. Це означало, що в експериментальній групі більше часу відводилося на ігри, ігрові вправи та завдання. Експеримент тривав 2 місяці, заняття проводились тричі на тиждень, тривалість кожного уроку становила 45 хвилин. Для аналізу змін у якості плавальної підготовленості учасників контрольної та експериментальної груп після завершення курсу навчання було проведено повторне контрольне тестування. Під час збору даних застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод хронометрії; метод тестів (контрольні випробування); методи математичної статистики.

Результати. Дослідження виявило, що і в контрольній і в експериментальній групах спостерігається позитивна динаміка змін результатів, але в експериментальній групі спостерігається достовірне поліпшення результатів за всіма показниками плавальної підготовленості юних спортсменів ($p < 0,05$).

Висновки. Показники, отримані в ході експериментального тестування, показали, що цілеспрямоване та систематичне використання ігрового методу на заняттях плаванням забезпечує підвищення якості плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що ще раз доводить ефективність цього методу в процесі занять з дітьми молодшого шкільного віку.

Ключові слова: навчання плавання; ігровий метод; молодший шкільний вік.

Abstract

The influence of the game method on the quality of preparedness of primary school children engaged in swimming

L. Sheiko

Purpose. The aim of our study was, based on experimental data, to verify the influence of the game method on the quality of preparedness of primary school children who are engaged in swimming and to develop a methodology for teaching swimming to 7-year-old children in primary training groups based on the use of outdoor games and various game tasks.

Material and Methods. The data was collected from groups of children attending swimming lessons in the swimming pool in Kharkiv (Yana Klochkova's Municipal Children and Youth Sports School for Aquatic Sports). 40 children participated in the study. To assess swimming fitness, an initial test was conducted, based on the results of which two groups of children with approximately the same level of fitness were formed. The subjects were divided into experimental and control groups. The groups were identical in terms of gender and age (boys, 7 years old). The number of participants in each group was 20 people. 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 sessions in both groups corresponded to the official program of DYUSSHOR for swimming. In the control group, training was carried out according to the official program, while in the experimental group, in accordance with the conditions of the experiment, in addition to the main program, each lesson was conducted in a game form. This meant that in the experimental group more time was allocated to games, game exercises and tasks. The experiment lasted 2 months, classes were held three times a week, the duration of each lesson was 45 minutes. To analyze changes in the quality of swimming fitness of participants in the control and experimental groups after the completion of the training course, repeated control testing was conducted. During data collection, the following research methods were used: theoretical analysis and generalization of data from literary sources; pedagogical





experiment; pedagogical observation; chronometry method; test method (control tests); methods of mathematical statistics.

Results. The study revealed that both the control and experimental groups observed positive dynamics of changes in results, but in the experimental group there was a significant improvement in results in all indicators of swimming (technical) fitness of young athletes ($p < 0.05$).

Conclusions. The indicators obtained during experimental testing showed that the purposeful and systematic use of the game method in swimming lessons ensures an increase in the quality of swimming fitness of primary school children, which once again proves the effectiveness of this method in the process of classes with primary school children.

Keywords: learning to swim; game method; primary school age.

Вступ

Метою початкового навчання в плаванні є формування у дітей навичок впевненого перебування у воді, подолання невеликих дистанцій (10–15 м) полегшеним способом, а також максимальне використання оздоровчих факторів, що сприяють зміцненню здоров'я та фізичному розвитку. Крім того, важливим завданням є створення міцної бази для подальшого опанування спортивних і прикладних способів плавання (Крук, et al., 2010; Пивовар & Ковач, 2022).

У наш час масове навчання плавання набуває якісно нового змісту. У зв'язку з цим, поряд із охопленням більшості дітей навчанням плавання, необхідно підвищувати його рівень та якість. Важливо враховувати, що ефективність навчання визначається досягнутими результатами, а також сформованими під час навчання фізичними та психомоторними якостями (Дікалова, 2014; Марченко, 2008). Віковий період 7–10 років вважається найбільш сприятливим для опанування спортивних способів плавання. У цьому віці діти демонструють високу здатність до засвоєння нових рухів і виконання складних технічних елементів із мінімальною кількістю помилок (Жук, 2011; Пивовар & Ковач, 2022).

За твердженням багатьох авторів, оптимальною стратегією навчання плаванню учнів молодшого шкільного віку є використання не лише вправ, характерних для цього виду спорту, але й доступних для даного вікового періоду засобів. Такими засобами можуть слугувати рухливі ігри та ігрові вправи, які дозволяють не лише цілеспрямовано впливати на процес навчання плаванню, але й сприяти розвитку інтелектуальних компонентів психофізичних функцій (Звізда, 2002; Ляшенко et al., 2012; Ображей, 2020).

Гра, як багатогранне соціальне явище, має значення, що виходить далеко за межі сфери фізичного виховання і навіть виховного процесу загалом. Вона виникла на різних етапах історії та розвивалася разом із культурою суспільства, задовольняючи різноманітні потреби: у самопізнанні, зовнішній взаємодії, духовному та фізичному розвитку, відпочинку тощо. Однак однією з ключових функцій гри є педагогічна, оскільки гра здавна вважається одним із основних засобів і методів виховання у найширшому розумінні цього слова (Марченко, 2003; Шейко, 2021; Яблонська, 2013).

Поняття ігрового методу у виховному процесі відображає його методичні особливості, які визначаються організацією діяльності учасників, управлінням процесом та іншими педагогічно значущими аспектами, що відрізняють його від інших методів виховання. При цьому ігровий метод не обов'язково базується на традиційних іграх, та-

ких як футбол, волейбол або прості рухливі ігри. Він може бути застосований на основі будь-яких фізичних вправ, за умови, що їхня організація відповідає специфіці цього методу (Сембрат, 2003; Шейко, 2016).

Ігровий метод у процесі фізичного виховання використовується не лише для початкового навчання рухам або цілеспрямованого впливу на окремі особливості, але й для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. Він є особливо ефективним для розвитку таких якостей і здібностей, як спритність, швидкість орієнтування, винахідливість, ініціативність, а також сприяє формуванню колективізму, товарищескості, свідомої дисципліни та інших моральних рис особистості. Умілий вибір ігор під час уроку дозволяє ефективно регулювати фізичне та емоційне навантаження учасників (Ткач, 2006; Шейко, 2023).

Використання ігор на уроках плавання сприяє підвищенню інтересу дітей до повторення вже знайомих вправ; підвищенню емоційної залученості та зменшенню монотонності занять; формуванню сміливості, самостійності та ініціативності; зміцненню колективу та вихованню почуття товариства. Крім того, рухливі ігри в процесі навчання плавання можуть використовуватися для повторення та вдосконалення технічних елементів плавання. Багаторазове повторення рухових дій у процесі гри сприяє формуванню навичок економного та раціонального виконання цих дій у завершній формі. Важливо також привчати учасників застосовувати набуті вміння в нестандартних умовах (Шейко & Пашенко, 2018).

Навчання плаванню розпочинається з адаптації до водного середовища та освоєння спеціальних вправ. Підготовчі вправи та ігри для адаптації до водного середовища виконують такі завдання як формування кінетичних, слухових, зорових, тактильних, рухових та вестибулярних рефлексів, що є основою правильної поведінки в незвичному середовищі; освоєння робочої пози плавця та розвиток почуття опори на воду і контролю дихання у воді, що є підготовкою до набуття навичок плавання. Виконання підготовчих вправ і ігор дає новачкам змогу ознайомитися з фізичними властивостями води, такими як її щільність, в'язкість і температура, а також відчуття підйомну силу води та почуття опори на її поверхню. У невимушений, розслаблений ігровій атмосфері, під час виконання рухових дій, у дітей зменшується страх перед водою, що створює умови для глибокого засвоєння важливих життєвих рухових навичок (Шейко, 2016; Яблонська, 2013).

Ігри на воді проводяться на кожному занятті з плавання, як з початківцями, так і з учасниками, які вже впевнено володіють навичками плавання. Зі зростанням спортивної



підготовленості учнів, ігри поступово ускладнюються від заняття до заняття. Вибір гри визначається педагогічними завданнями навчання та залежить від таких чинників, як умови проведення (глибина і температура води), кількість учасників у групі, їхній вік, рівень підготовленості та інші обставини. Для проведення ігор на воді доцільно використовувати доступний та недорогий інвентар, який можна придбати в будь-якому спортивному магазині. Це можуть бути: ласты, пінопластові дошки для плавання, гумові надувні кола або іграшки у вигляді тварин, які можуть замінити пінопластові дошки; пластикові плаваючі іграшки як підтримувальні засоби; надувні пластикові м'ячі для ігор та розваг на воді, яскраві добре помітні на дні предмети для пірнання, а також пластикові обручі, нудлси; рупор чи мікрофон (Марченко, 2003; Шейко, 2017, 2024).

Але, теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури вказують на те, що недостатньо повно розроблені підходи щодо впливу ігрового методу на якість плавальної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Крім того, не досліджені аспекти, що стосуються оцінки ефективності застосування цього методу на етапі початкового навчання плаванню в дитячо-юнацьких спортивних школах. У більшості методик навчання плаванню ігровий метод недостатньо застосовується на етапі початкового навчання, що, значно ускладнює процес навчання (Ткач, 2006; Шейко, 2021). Наявність проблемної ситуації, що полягає в відсутності в доступній науково-методичній літературі ефективних методик використання спортивних та рухливих ігор для навчання та вдосконалення навичок плавання у дітей, обумовлює актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно тематичного плану кафедри водних видів спорту ХДАФК, ініціативної теми кафедри: «Науково - методичні основи використання оздоровчого плавання серед різних верст населення».

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив ігрового методу на якість підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням.

Відповідно до поставленої мети були сформульовані такі **завдання**:

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури з метою виявлення основних підходів до процесу навчання плаванню.
2. Розробити комплекс спеціальних навчальних завдань у ігровій формі, що використовуються для навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.
3. Виявити рівень, динаміку показників що дозволяють оцінити якість плавальної підготовленості.
4. Оцінити вплив ігрового методу на якість плаваль-

ної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Матеріал і методи

Збір даних проводився серед дітей, які відвідують заняття з плавання в басейні м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). У дослідженні взяли участь 40 дітей. Для оцінки плавальної підготовленості було проведено первинне тестування, на основі результатів якого було сформовано дві групи дітей з приблизно однаковим рівнем підготовленості. Випробувані були розподілені на експериментальну та контрольну групи. За статевим та віковим складом групи були ідентичні (хлопчики, 7 років). Кількість учасників в кожній групі становила по 20 осіб.

Зміст навчально-тренувальних занять у обох групах відповідав офіційній програмі ДЮСШОР з плавання. Усі учасники експерименту проходили програму обов'язкового навчання, яка включала 30 уроків. Експеримент тривав 2 місяці, заняття проводились тричі на тиждень, тривалість кожного уроку становила 45 хвилин.

У контрольній групі навчання здійснювалося згідно з офіційною програмою, тоді як в експериментальній групі, відповідно до умов експерименту, крім основної програми, кожне заняття проводилося в ігровій формі. Це означало, що в експериментальній групі більше часу відводилося на ігри, ігрові вправи та завдання. Для аналізу змін у якості плавальної підготовленості учасників контрольної та експериментальної груп після завершення курсу навчання було проведено повторне контрольне тестування. Отримані дані оброблялись за допомогою методів математичної статистики.

Під час збору даних застосовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод хронометрії; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури здійснювався шляхом вивчення підручників з плавання, статей у журналах та збірниках наукових праць, науково-методичних посібників. При аналізі літературних джерел основну увагу приділяли вивченню таких питань, як методика навчання плаванню та вікові особливості дітей 7-10 років, сутність та використання ігрового методу у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку та при навчанні плаванню.

Для оцінки якості плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку використовувалися такі показники як затримка дихання на вдиху у воді та на суші; ковзання на грудях; пірнання на глибину за предметом; плавання доступним способом (табл. 1).

Таблиця 1. Контрольні нормативи плавальної підготовленості на етапі початкового навчання плаванню (Йосипчук, 2004)

Тести для оцінки якості плавальної підготовленості				
Тест для оцінки вміння затримувати дихання на тривалий час		Тест для оцінки довжини ковзання	Тест для оцінки вміння занурюватися під воду та розплющувати очі	Тест для оцінки вміння пересуватися у воді
Затримка дихання у воді	Затримка дихання на суші	Ковзання на грудях	Пірнання в глибину	Плавання доступним способом
15 секунд	30 секунд	8 метрів	1 спроба	20 метрів



Метод хронометрії використовувався для реєстрації часу таких показників як затримка дихання на суші та у воді. Час фіксувався за допомогою електронного секундоміра.

Педагогічний експеримент проводився для виявлення впливу ігрових вправ і завдань на зміни якості плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. На виконання спеціальних навчальних завдань у ігровій формі у кожному занятті відводилося не менш 15–20 хвилин. Використовуючи інтерес дітей до рухливих ігор, ми включили доступні завдання, тобто повторювали ігри, ігрові вправи в нових варіантах, вносячи до них деякі зміни та доповнення. Цим досягали повторення знайомих дій, але з вищими вимогами, підвищення активності та збереження інтересу до ігрової діяльності. Оцінка результатів проводилася за контрольними нормативами з таблиці 1.

Основу авторської методики навчання плавання дітей 7 років склали такі рухливі ігри:

- «Море хвилюється» (завдання гри: допомогти дітям оволодіти з водним середовищем, познайомитись з супротивом води);
- «Хвилі на морі» (завдання гри: допомогти дітям руками відчувати опір води);
- «Щука» (завдання гри: вчити дітей сміливо занурюватися у воду, допомогти оволодівати занурення з головою);
- «Сміливі хлопці» та «У печеру» (завдання гри: навчити занурюватися з головою у воду з відкритими очима);
- «Морська зірочка» (завдання: навчитися утримувати горизонтальне положення на воді);
- «Я пливу» (завдання гри: сприяти оволодінню горизонтальним положенням тіла у воді під час плавання);
- «Гойдалка» та «Загальне дихання» (завдання гри: сприяти оволодінню видихів у воді);
- «Не відставай» (завдання гри: відпрацювання навички стрибка у воду);
- «Хто далі стрибає» (завдання гри: формування навички глибокого занурення під воду);
- «Міна» (завдання гри: з поштовху від бортика басейну прослизнути під «зіркою» або «поплавцем», намагаючись не зачепити його. Те саме, за допомогою роботи ніг. Зміна гравців – якщо пірнальник зачепить «міну»).

Під час навчання також застосовувалися ігрові завдання:

- «Поплавок» в парах (по 5 разів кожен);
- «Насос» (10-20 разів, повний видих);
- «Поїзд до тунелю» (по 4 рази);
- вправа «Зірка» у парах (по 5 разів);
- видихи у воду, стоячи обличчям до борту, взявшись руками за зливний жолоб (20 разів);
- стрибки у воду з борту басейну (по 5 разів);
- вправи «Стріла» та «Торпеда» (2-3 хв.);
- «Стріла» та «Зірка» на спині (робити в парах, 3 рази);
- «Стрілка» та «Торпеда» на грудях («Хто далі?» по 3 рази);
- «Стріла» і «Торпеда» на грудях (3 рази; з різним положенням рук по 4 рази);
- «Стріла» на спині («Хто довше пролежить?», вдих – через рот, видих – через ніс 10 разів);

- «Стріла» на грудях, змінюючи положення рук (2 хв.);
- «Торпеда» на грудях, змінюючи положення рук (3 хв.);
- «Торпеда» на спині, змінюючи положення рук (3 хв.);
- ковзання на грудях, руки над головою, спокійний довгий гребок до стегна, пронос руки повітрям у вихідне положення (3 хв.);
- ковзання на боці (5 хв.);
- «Торпеда» на грудях з дошкою в руках (3 хв.);
- «Торпеда» на спині, по черзі виконуючи повільні гребкові рухи рук (3 хв.);
- «Торпеда» на грудях із почерговою роботою рук (на затримці дихання) (3 хв.);
- видихи у нахилі (20 разів);
- ковзання на боці (з роботою ніг) (5 хв.);
- «Торпеда» на спині, на дальність (3 хв.);
- плавання кролем на грудях за елементами (на затримці дихання) (5 хв.);
- «Торпеда» на грудях, вдих у бік опущеної руки;
- плавання кролем на грудях з підміною, вдих у бік працюючої руки; плавання кролем на грудях у координації (не дихати) (5 хв.);
- плавання кролем на спині за елементами (дихати) (5 хв.);
- стрибки з борту «солдатином» (5 хв.);
- плавання кролем на спині та на грудях у координації (5 хв.);
- вільне плавання (5 хв.).

У процесі спостереження за дітьми під час занять ми виявили, що широке застосування різноманітних завдань, що поступово ускладнюються, сприяло прояву позитивних емоцій у дітей як наслідок виникнення у них інтересу до пропонуваного ігрових завдань і подальше відвідування уроків плавання.

При обробці та аналізі даних експериментального дослідження застосовувалися загальноприйняті методи математичної статистики. Використовувалося порівняння двох незв'язаних між собою вибірок, визначалися середньоарифметичні величини – $\bar{X}$, середньоквадратичні відхилення σ . Для оцінки достовірності відмінностей використовувався t – критерій Ст'юдента. Якість підготовленості оцінювалося у відсотках контрольних нормативів: результат контрольного тестування множимо на сто і ділимо повністю контрольний норматив (Кадуцкая et al., 2017).

Результати дослідження та їх обговорення

В ході первинного тестування було визначено початковий рівень учасників контрольної та експериментальної груп на старті експерименту. Отримані результати представлені у таблиці 2.

Аналіз результатів первинного тестування дозволяє зробити наступні висновки:

1) комплексний рівень плавальної підготовленості дітей значною мірою залежить від індивідуальних особливостей;

2) учасники контрольної та експериментальної груп за результатами оцінки плавальної підготовленості були віднесені до категорії слабоплаваючих;

3) плавальна підготовленість учасників експерименту перебувала на одному рівні ($p > 0,05$);



Таблиця 2. Результати первинного тестування якості плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

Показники	Контрольна група (n=20)	Експериментальна група (n=20)	t	p
	$\bar{X} \pm \sigma$			
Затримка дихання у воді, с	7,75±1,12	7,69±1,21	0,04	>0,05
Затримка дихання на суші, с	14,35±2,03	13,45±2,05	0,31	>0,05
Ковзання на грудях, м	Освоїтися з водним середовищем1,95±1,30	2,30±1,33	0,19	>0,05
Пірнання на глибину, спроби	1,75 ± 0,5	1,60±0,95	0,14	>0,05
Пропливання доступним способом, м	5,4±1,34	4,7 ±1,53	0,34	>0,05

Таблиця 3. Результати контрольного тестування якості плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

Показники	Контрольна група (n=20)	Експериментальна група (n=20)	t	p
	$\bar{X} \pm \sigma$			
Затримка дихання у воді, с	12,00±0,90	14,95±0,60	2,3	<0,01
Затримка дихання на суші, с	25,41±1,24	29,8±1,50	2,2	<0,01
Ковзання на грудях, м	5,70±0,30	6,95±0,30	2,9	<0,001
Пірнання на глибину, спроби	2,10±0,20	3,20±0,20	3,9	<0,001
Пропливання доступним способом, м	14,10±1,10	17,3±1,10	2,13	<0,01

Таблиця 4. Якісні зміни показників плавальної підготовленості учасників контрольної та експериментальної груп (%)

Показники	Контрольна група	Експериментальна група
Затримка дихання у воді, с	35,4	48,6
Затримка дихання на суші, с	43,5	54,8
Ковзання на грудях, м	65,7	66,9
Пірнання на глибину, спроби	16,7	50,0
Пропливання доступним способом, м	61,7	72,8

4) результати індивідуальних показників у межах однієї вікової групи варіюють (показники тривалості затримки дихання коливаються у значних межах (на суші від 10,8 с до 19,0 с; у воді від 6,2 с до 10,1 с), що свідчить про недостатнє використання функціональних можливостей системи зовнішнього дихання).

На підставі цього можна стверджувати, що показники плавальної підготовленості та вміння виконувати окремі рухові дії у водному середовищі дітей молодшого шкільного віку створюють передумови для можливості застосування ігрового методу на етапі початкового навчання плаванню.

Після визначення рівня плавальної підготовленості учасників контрольної та експериментальної груп ми приступили до занять за програмою, яка відповідала офіційній програмі ДЮСШОР з плавання, але випробуваним експериментальної групи у програмі навчання відводилося більше часу на проведення ігор та ігрових вправ, завдань. Для виконання спеціальних навчальних завдань у ігровій формі у кожному занятті відводилося не менше 15–20 хвилин. Залучаючи дітей до рухливих ігор, ми використовували доступні завдання, включаючи повторення ігор і вправ у нових варіантах з певними змінами та доповненнями. Цей підхід дозволяв не лише повторювати знайомі рухи, але й підвищувати вимоги, активність учасників та підтримувати інтерес до ігрового процесу. Широке використання різноманітних завдань, які поступово ускладнювались, сприяло розвитку позитивних емоцій у дітей, що, в свою чергу, викликало у них інтерес до запропонованих

ігрових завдань та стимулювало подальше відвідування уроків плавання. Для найбільшого стимулювання інтересів давалася усна оцінка якості виконання завдань.

Для аналізу змін у якості плавальної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, які використовували ігровий метод, після завершення курсу навчання (30 занять), було проведено контрольне тестування. У контрольному тестуванні взяли участь учасники як контрольної, так і експериментальної груп. Результати контрольного тестування представлено в таблиці 3.

Внаслідок проведення систематичних занять плаванням виявлено достовірний приріст показників якості плавальної підготовленості в учасників контрольної та експериментальної груп. Порівняння результатів первинного та контрольного тестування дозволяють судити про рівень вирішення відповідних навчальних завдань та підвищує об'єктивність результатів навчально-тренувальної роботи. Показники, що характеризують якість плавальної підготовленості, покращилися за всіма показниками у всіх учасників експерименту, як у контрольній, так і в експериментальній групі. Достовірно більш високі показники плавальної підготовленості виявлено у випробуваних експериментальної групи порівняно з контрольною (табл. 4).

У результаті проведення педагогічного експерименту та обробки отриманих результатів встановлено, що застосування ігрового методу в процесі навчання плаванню дозволяє достовірно покращити показники плавальної підготовленості ($p < 0,05$).

Так, показники затримки дихання у воді у контроль-



ній групі підвищився на 35,4%, тоді як в експериментальній групі цей показник підвищився на 48,6%. Також значне збільшення показників, у порівнянні із контрольною, спостерігалось в експериментальній групі в затримки дихання на суші: показники збільшилися на 54,8%, в контрольній на 43,5%. Такі результати свідчать про поліпшення функціональних можливостей системи зовнішнього дихання дітей.

Можна констатувати, що у дітей експериментальної групи, значно покращилися показники пірнання на глибину, яке відбувається на затримці дихання. Так в експериментальній групі підвищення відбулось на 50,0%, проти 16,7% – у контрольній. Це теж свідчить про поліпшення функціональних можливостей системи зовнішнього дихання дітей.

У тестовому завданні – «ковзання на грудях» показники значно підвищилися в обох групах, але й в даному випадку в експериментальній групі якість виконання цього тесту підвищилась на 66,9%, в контрольній – на 65,7.

Значно покращилися показники плавальної підготовленості дітей експериментальної групи – на 72,8%, проти 61,7% – у контрольній. Ймовірно це пояснюється тим, що застосування експериментальної методики навчання та вдосконалення навичок плавання дітей засобами рухливих ігор та великої кількості різноманітних ігрових завдань підвищує інтенсивність виконання вправ, а ігрові форми вносять у заняття момент змагання, який передбачає більш прискорене виконання вправ.

Найбільший відсоток збільшення відбувся в експериментальній групі за такими показниками (табл. 4):

- 1) затримка дихання на виході на суші (на 54,8%);
- 2) ковзання на грудях (66,9%);
- 3) пропливання доступним способом (на 72,8%).

Тобто, проаналізувавши дані таблиці 4, можна стверджувати, що в експериментальній групі, на відміну від контрольної групи, ми отримали достовірний приріст рівня плавальної підготовленості за всіма показниками ($p < 0,05$).

Результати, отримані в ході експериментального тестування, показали, що цілеспрямоване та систематичне використання ігрового методу на заняттях плаванням забезпечує підвищення якості плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що ще раз доводить ефективність даного методу в процесі занять з дітьми молодшого шкільного віку.

Висновки

На основі досліджень вітчизняних спеціалістів та аналізу міжнародних публікацій можна зробити висновок, що рухлива гра у воді є цілеспрямованою діяльністю,

спрямованою на досягнення конкретних рухових цілей у мінливих умовах. Багаторазове повторення різних ігор під час навчання плаванню допомагає сформувати у молодих плавців динамічний стереотип рухів, що сприяє прискоренню засвоєнню техніки плавання.

Аналіз наукової та спеціалізованої літератури з плавання та вивчення досвіду роботи фахівців у галузі фізичної культури і спорту показав, що на сьогодні серед спеціалістів з плавання існують розбіжності щодо застосування спортивних і рухливих ігор як засобу навчання та вдосконалення навичок плавання у дітей молодшого шкільного віку (7 років).

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури вказують на наявність лише окремих описів використання ігрового методу на етапі початкового навчання плаванню дітей. Ймовірно, саме тому він застосовується переважно епізодично. Разом з тим, у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку ігровий метод має бути основним.

На основі узагальнення теоретичних підходів до навчання плаванню розроблено комплекс спеціальних навчальних завдань в ігровій формі для навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Авторська методика навчання плаванню була заснована на використанні рухливих ігор та ігрових завдань, їх спеціальному підборі і компоновці в навчальному матеріалі, а також в збільшенні в тижневому циклі часу.

У результаті проведення педагогічного експерименту та обробки отриманих результатів встановлено, що застосування ігрового методу в процесі навчання плаванню дозволяє достовірно покращити показники плавальної підготовленості:

- затримка дихання у воді (контрольна група – на 35,4%, експериментальна група – на 48,56%)
- затримка дихання на суші (43,5% і 54,8%)
- ковзання на грудях (65,7% і 66,9%)
- пірнання на глибину (16,7% і 50,0%)
- пропливання доступним способом (61,7% і 72,8%).

Це дає змогу стверджувати, що цілеспрямоване та систематичне використання ігрового методу на заняттях плаванням забезпечує підвищення якості плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень. Так як, використання більшої кількості ігор, ігрових вправ та завдань в процесі підготовки юних плавців 7 років дало позитивні результати у підвищенні рівня плавальної підготовленості, ми плануємо впровадити більшу кількість рухливих ігор, ігрових вправ та завдань в тренувальний процес дітей середнього, старшого шкільного віку та дорослих людей.

чання плавання. Чернівці: ЧНУ.

Йосипчук, В.В. (2004). *Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів*. Львів.

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,

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. Київ.

Звізда, І.С. (2002). *Ігри та вправи на воді для початкового нав-*



- 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/
- Марченко, С.І. (2003). Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для школярів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 4, 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. Харків.
- Ображей, О.С. (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.
- Пивовар, Андрій & Ковач, Сергій (2022). Потенціал спортивної інфраструктури як чинник залучення дітей до занять плаванням. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 86–91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-086>.
- 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.
- Ткач, Е.М. (2006). Плавання. Початкове навчання. ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка. 142с.
- Шейко, Л. В. (2016). Використання ігрового методу для формування вольової активності у молодших школярів під час навчання плавання. *Спортивні ігри*, 1, 75–79.
- Шейко, Л.В. (2017). Застосування рухливих ігор для попередження виникнення почуття страху у дітей молодшого шкільного віку на етапі освоєння з водою. *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. (2021). Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. *Спортивні ігри*, 1(19), 84–94. <https://doi.org/10.15391/si.2021-1.9>
- Шейко, Л.В. (2023). Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну та технічну підготовку юних плавців. *Спортивні ігри*, 1(27), 95–102. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.09>
- Шейко, Л.В. (2024). Спортивні та рухливі ігри з елементами прикладного плавання, як засіб навчання та вдосконалення навичок плавання. *Спортивні ігри*, 1(31), 108–121. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.10>
- 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>.



Reference

- Dikalova, O.O. (2014). Vplyv zaniyt plavanniyam na zdoroviya moloduh shkolyariv. [The influence of swimming lessons on the health of younger schoolchildren]. *Naukovy chochus NPU im.M.P. Dragomanova* [Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova], 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].
- Yosiohuk, V.V. (2004). *Nauka z pochatkovogo navchannya plavaniyu uchnimolodshih ta starshih klasiv* [Science of initial swimming instruction for junior and senior students]. Lviv. [in Ukrainian].
- Kruk, M. Z., Bikanov, C.P., & Kruk A. Z. (2010). *Teoriya i metodika vkladannya plavannya* : navchalno-metodichni materiali dlya studentiv facultetu fizichnogo vkladannya [Theory and methods of teaching swimming]. Zhitomir: Vid-vo ZhLU im. I. Franka. [in Ukrainian].
- Lyashenko, A.M., Dylola, I.O., Kolontayevs'ka, O.O., & Shevchenko, Z.M. (2012). Dодаткова арціальна програма спецкурсу з навчання плавання дошкільників «Казкове плавання». [Additional partial program of the special course on teaching swimming to preschoolers «Fairy swimming»]. *Теорія та практика фізичного виховання*. [Theory and methodology of physical education], no 7, 19–32. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2012_7_5. [in Ukrainian].
- Marchenko, S.I. (2003). Pidbir, rozrobka I klacufikaciya trenuvalniht zavdan igrovoi napravlennosti glyi 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], no 4, 13–20. [in Ukrainian].
- Marchenko, S.I. (2008). *Umovu efektuvnogo rozvutku ruhovih zdibnostey u shkolyariv molodshih klasiv zasobami 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. [in Ukrainian].
- Obrazhey, O.E. (2020). Tehnologiya proektuvaniya priskorenogo navchaniya plavaniyu molodshih shkolyariv 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. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], no 7(127), 140–145. [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]. *Sportivniy vesnik Prednpriviya* [Sports Bulletin of the Dnieper Region], no 2, 86-91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-086>. [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. [in



- Ukrainian].
- Tkach, E.M. (2006). *Plavanniya. Pochatkove navchanniya*. [Swimming. Initial training] ChDPU imeni T. G. Shevchenko. [in Ukrainian].
- Sheiko, L.V. (2016). Vykorystannya ihrovoho metodu dlia formuvannya volovoi aktyvnosti u molodshykh shkolariv pid chas navchanniya plavanniya [The use of the game method for the formation of volitional activity in younger students when teaching swimming]. *Sportyvni ihry* [Sport games], no 1, 75–79.
- Sheiko, L.V. (2017). Zastosuvannya rukhlyvykh ihor dlia poperedzhennia vynykennia pochuttia strakhu u ditei molodshoho shkilnogo viku na etapi osvoiennia z vodoiu [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]. *Sportyvni ihry* [Sport games], no 1, 84–88.
- Sheyko, L.V. & Pashhenko, N.A. (2018). Effektivnost' primeneniya podvizhnykh igr v vode na etapah nacschal'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 naukoivo-sportyvniy visnik*, no 2(64), 88–93. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2018-2.017> [in Ukrainian].
- Sheyko, L.V. (2021). Vpluv igrovoho metodu na yakist plavalnoi pidgotovlenosti ditei molodshoho shkilnogo viku, yaki zaimayutsy ozdorovich plavanniam.[The influence of the game method on the quality of swimming readiness of children of primary school age engaged in recreational swimming]. *Sportyvni igry* [Sport games], no 1(19), 84–94. <https://doi.org/10.15391/si.2021-1.9> [in Ukrainian].
- Sheyko, L. V. (2023). Vpluv sportyvniykh ta ruhlyvykh ihor na fizichnu ta tehnicnu pidgotovlenist yunih plovsiv.[The influence of sports and movement games on the physical and technical training of young swimmers]. *Sportyvne igry* [Sport games], no 1(27), 95–102. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.09> [in Ukrainian].
- Sheyko, L. V. (2024). Sportivni ta ruhlyvi igri z elementami prikladnogo plavanniya, yak zasib navchanniya ta vdoskonalenni navichok plavanniya [Sports and movement games with elements of applied swimming as a means of teaching and improving children's swimming skills]. *Sportyvne igry* [Sport games], no 1(31), 108–121. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.10> [in Ukrainian].
- Yablonska, A.M. (2013). *Znachennya idor v pidgotovci pochatkovci*. [The importance of games in the training of beginner swimmers. Valeological education in educational institutions of Ukraine: state, directions and prospects of development], 227–232. (Unpublished). [in Ukrainian].
- 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>.

Додаткова інформація

Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:
<https://doi.org/10.15391/si.2025-2.05>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

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

Отримано: 25.12.2024; Прийнято: 08.01.2025

Опубліковано: 07.02.2025

Відомості про авторів

Шейко Лілія Вікторівна:

старший викладач кафедри водних видів спорту; Харківська державна академія фізичної культури: Клоцьківська 99, Харків, 61058, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-0020-1959>,
sheiko.liliya@gmail.com

Information about the Authors

Liliia Sheiko:

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