

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ
В НАВЧАННІ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ ШЕСТИ РОКІВ

Виконала: студент 2 курсу, групи 8.0172-с
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

Блинов В.Є.

Керівник: к.пед. вих., доцент Царенко Е.В.,

Рецензент: Ю.О. Коваленко доцент, к.пед.наук

Запоріжжя
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
_____ А.В.Сватсьєв
«__» _____ 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

Блинов Владислав Євгенович

(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи (проекту): Використання ігрового методу на сюжетній основі в навчанні плавання дітей шестирічного віку
- 2 Керівник роботи: Царенко Е.В. , к.пед. вих., доцент
затвержені наказом ЗНУ від «__» _____ 20__ року
№ _____
- 3 Строк подання студентом роботи _____
- 4 Вихідні дані до роботи: наукове обґрунтування та експериментальна перевірка використання ігрового методу у навчанні плавання дітей 6-річного віку.
- 5 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Аналіз існуючих програм початкового навчання плаванню. Виявлення переваг та недоліків методів навчання плаванню у цих програмах. 2. На основі аналізу існуючих авторських програм, виділити найбільш ефективні аспекти в них та скласти власний комплекс вправ з навчання плаванню. 3. Експериментальним шляхом дійти висновку про ефективність чи неефективність розробленого нами комплексу вправ з навчання плаванню.
- 6 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 3 таблиці та 3 рисунка.

7 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Царенко Е.В. , к. пед. вих., доцент		
Розділ 2	Царенко Е.В. , к. пед. вих., доцент		
Розділ 3	Царенко Е.В. , к. пед. вих., доцент		
Висновки	Царенко Е.В. , к. пед. вих., доцент		

8 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	Вересень 2022	<i>виконано</i>
2	Вивчення літератури з теми роботи	Вересень-листопад 2022	<i>виконано</i>
3	Визначення завдань та методів дослідження	Жовтень-листопад 2022	<i>виконано</i>
4	Проведення власних досліджень	Грудень 2022-вересень 2023	<i>виконано</i>
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Січень-вересень 2023	<i>виконано</i>
6	Написання останніх розділів роботи	Вересень 2023	<i>виконано</i>
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Листопад 2023	<i>виконано</i>
8	Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії	Грудень 2023	<i>виконано</i>

Студент _____
(підпис)Блинов В.Є.
(ініціали та прізвище)Керівник роботи (проекту) _____
(підпис)І. Є. Дядечко
(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис)_____
(ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 39 с., рис. 3, табл 3, джерел 33, додатків 6.

Об'єктом дослідження є початкове навчання плаванню.

Предметом дослідження є ефективність використання ігрового методу на сюжетній основі під час початкового навчання плаванню .

Мета кваліфікаційної роботи – систематизація наукових, методологічних і практичних знань із формування методики початкового навчання плаванню.

Методи дослідження: логічного узагальнення, дедуктивний, аналізу, порівняння, зведення даних та ін.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що методика розвитку плавальних навичок заснована на ігровому методі із сюжетною основою, ми вважаємо, це привнесе новизну в тренувальний процес юних плавців.

ПЛАВАННЯ, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ, МЕТОДИКА РОЗВИТКУ, ІГРОВИЙ ПРОЦЕС В НАВЧАННІ, ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ПОЧАТКОВЕ ПЛАВАННЯ

SUMMARY

Master's qualification work: 39 pages, figures 3, tables 3, sources 33, appendices 6.

The object of the research is initial swimming training.

The subject of the study is the effectiveness of using the story-based game method during initial swimming lessons.

The purpose of the qualification work is the systematization of scientific, methodological and practical knowledge on the formation of methods of initial swimming training.

Research methods: logical generalization, deductive, analysis, comparison, summarization of data, etc.

The scientific novelty of the study is that the method of developing swimming skills is based on a game method with a plot basis, we believe that this will bring novelty to the training process of young swimmers.

**SWIMMING, LEARNING METHODOLOGY, DEVELOPMENT
METHODOLOGY, GAME PROCESS IN LEARNING, TRAINING PROCESS,
BEGINNING SWIMMING**

Зміст

Вступ.....	7
Розділ 1. Проблема використання інноваційних технологій під час початкового навчання плаванню.....	10
1.1 Теоретико-методологічні засади застосування сучасних навчальних технологій у плаванні.....	10
1.2 Специфічні особливості та технології початкового навчання плаванню....	15
1.3 Вікові особливості дітей дошкільного та молодшого шкільного віку	20
1.4 Застосування ігрових технологій під час навчання плаванню дітей дошкільнят.....	25
Висновки до розділу 1.....	26
Розділ 2. Організація та методи дослідження.....	27
2.1. Організація дослідження.....	27
2.2 Методи дослідження.....	28
Висновки до розділу 1.....	30
Розділ 3. Аналіз результатів дослідження та їх обговорення.....	31
Висновки.....	35
Перелік використаних джерел.....	36
Додатки.....	43

ВСТУП

У сучасних реаліях вміння плавати є важливим навичкою, а придбання його у всіх займає різну кількість часу та зусиль. Навчання плавання залежить від багатьох факторів, таких як: тренер-викладач, обрана ним програма, вік займається, первинні навички, наявність чи відсутність страху води, фізіологічні дефекти. Зараз все більше людей прагнуть навчитися плавання, можливо, зумовлено це тим, що спорт стає доступнішим і популярнішим для народу, йде масова пропаганда здорового способу життя. Як наслідок цього, постає логічне питання використання найбільш ефективної програми початкового навчання плаванню, так як компетентна програма дозволяє людині, а тим більше дитині розкрити свій потенціал, впізнати себе, свої можливості, сприяє різнобічному розвитку особистості, розвитку морально-вольових якостей, а також зміцненню здоров'я. Немає необхідності доводити, що вміння плавати може захистити дитину від нещасного випадку не тільки на відкритій воді (у деяких випадках у басейні), навіть якщо вона зможе пропливати хоча б невелику відстань. Так само хотілося б відзначити, що навичка, набута в дитинстві, вміння плавати зберігається на все життя.

"Він не вміє ні читати, ні плавати" - так у Стародавній Греції говорили про людину, негідну називатися громадянином.

З того часу навичка читання та плавання характеризує людину як різнобічно розвинену.

Для того щоб навчитися комфортно та впевнено почуватися у водному середовищі не потрібно мати пересічні здібності. Проте чимала кількість нещасних випадків з дітьми щороку відбувається через те, що постраждали не вміли плавати.

У 1971 році Міжнародна федерація любителів плавання (ФІНА) визнала плавання важливим додатковим джерелом здоров'я для дітей грудного віку та рекомендувала медичним комітетам усіх національних федерацій плавання включатись у роботу з масового розвитку плавання серед дітей грудного віку,

організуючи у своїх країнах широку популяризацію методики застосування цього дієвого оздоровчого засобу.

Як правило, при складанні робочої програми враховуються різні вікові особливості або рівень підготовки людей, для яких вона складається. Цією проблемою займалися багато викладачів-новаторів, ентузіасти і самі розробляли програми. У кожній з таких програм вибирався тип людей, котрим вона була найефективнішою, основні ознаки – вік чи рівень підготовленості. Робилася вибірка необхідних вправ їх дозування, порядок виконання найбільш бажаного результату, порядок проведення занять, техніка безпеки, засоби, що забезпечують реалізацію програми та ін. Будь-яка програма навчання плавання має свою концептуальну основу, що відображає авторське бачення цілеспрямованого навчального процесу.

Чимало різних програм навчання плаванню свідчить, що дана тема досить актуальна нині і потребує більш детального її розуміння.

Практична значущість дослідження: розроблений нами комплекс можна використовувати на заняттях навчання плаванню.

Теоретична значимість: результати дослідження розширюють теорію початкової підготовки молодих плавців.

Новизна дослідження: методика розвитку плавальних навичок заснована на ігровому методі із сюжетною основою, ми вважаємо, це привнесе новизну в тренувальний процес юних плавців.

Об'єкт дослідження: початкове навчання плаванню.

Предмет дослідження: ефективність використання ігрового методу на сюжетній основі під час початкового навчання плаванню.

Метою дипломної роботи є: наукове обґрунтування та експериментальна перевірка використання ігрового методу у навчанні плавання дітей 6-річного віку.

Завдання:

- вивчити теоретико-методологічні аспекти проблеми початкового навчання плаванню;

- Розробити комплекс сюжетно-ігрових завдань для початкового навчання плаванню;
- Експериментально виявити ефективність використання ігрового методу на сюжетній основі у навчанні плаванню.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що використання ігрового методу на сюжетній основі ефективніше вплине на процес початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку, ніж програми із застосуванням класичних методик.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

1.1. Теоретико-методологічні засади застосування сучасних навчальних технологій у плаванні

На даний момент існує безліч авторських програм для навчання плаванню, і в кожній є свої особливості. Ці особливості, на думку їх авторів, найбільш сприятливо та ефективно впливає розвиток плавальних здібностей учнів. Ми вважали за потрібне порівняти різноманітні програми з навчання плаванню і з'ясувати які більш менш ефективні, які прийоми, з погляду, можуть дати позитивний результат у найкоротші терміни.

У програмі початкового навчання плавання дітей дошкільного віку К.В. Дилдіна (див. Додаток 1) робиться акцент на ігровий метод навчання [8]. На думку авторів програми, це сприяє розвитку інтересу та бажання дітей займатися плаванням, так як мислення дитини наочно-образне і легше сприймати будь-яке навчання, зокрема і плавання, в ігровій формі. Гра – провідна діяльність для дітей 6-річного віку, вся нова інформація, що отримується дитиною, засвоюється найкраще саме через неї. На першому етапі навчання, де першорядним завданням стоїть адаптація до водного середовища, найбільш підходящими можуть бути ігри з зануренням під воду та відкриванням очей у воді, ігри на спливання та лежання на воді, ігри з видихами у воду. Наприклад: «Чаплі», «Море хвилюється», «Карасі та коропис», «Морський бій», «Каченя», «Водолази», "Поплавок", "У кого більше бульбашок?" та ін. На другому етапі навчання, з переважно дітей навчають ковзанню на воді, удосконаленню способів плавання, стрибків у воду. Найбільш підходящі ігри для цього етапу: «Ковзні стріли», «Торпеди», "Дельфіни", "Гонка катерів", "Хто далі стрибне?", "Клоунада" та ін.

Третій етап навчання, що представляє вдосконалення елементів техніки плавання, може включати в себе такі ігри як: "Риби та мережа", "Хто зробить менше гребків?", "Салки з м'ячем", "Точний стрибок", різного роду естафети та ін.

Таким чином, можна говорити про те, що гра є незамінною формою навчання плаванню у дошкільному та початковому шкільному віці. Це ж відзначає і І. Большакова у своїй нетрадиційній методиці навчання плаванню дітей дошкільного віку «Маленький дельфін», але виділяє важливий момент про те, що ігри мають бути засновані на добре знайомих рухах дітям, і тим самим закріплювати вивчений матеріал.

У тій же нетрадиційній методиці навчання плавання дітей дошкільного віку «Маленький дельфін» І. Большакова, навчання плаванню здійснюється у 2 частинах басейну. На мілководді освоюються основні елементи та навички техніки плавання, а вдосконалюються вже на глибокій. [1]

На мій погляд, дана методика є однією з найвигідніших з погляду швидкості та якості оволодіння технікою плавання. Простіше кажучи, спочатку дитина опановує первинні навички плавання, а потім застосовує їх на глибокій, більш наближеній до реальних умов, частині басейну. Але є можливість прояву у дитини страху перед глибокою частиною басейну, та затрудненням її подолання. У такому разі необхідна психологічна робота з дитиною: пояснення, наочний показ, що підводять вправи для придушення такого страху.

У Додатку 2 представлена програма О.М. Мількова, заснована на навчанні плавання дітей в умовах глибокої води [14]. На відміну від існуючих методик, де навчання плаванню передбачається тільки за наявності дна басейну або прибережної смуги пляжу, навчання за цією програмою здійснюється в умовах 50-метрового басейну на глибокій частині (Глибина 4.5-5 м), коли єдиною твердою опорою служить виступ басейну.

Звичайно не можна категорично заперечувати цю методику, вона має ряд своїх переваг, відзначених самим автором:

1. подолання страху перед глибиною,

2. створення гарного запасу міцності в освоєнні нових вправ та способів пересування у воді,

3. оволодіння спортивними способами плавання, включаючи старт та повороти в умовах невагомості на основі знань заснованих біомеханічних характеристик руху та методу контрастної опори на воду.

Але на наш погляд підходить для старших дітей, або дітей з вищою плавальною підготовкою. Для початкового, чи первинного навчання плаванню, цей спосіб може здатися лякаючим, є можливість отримати стрес дитині, і тоді бажання вчитися плавання пропаде якщо не назавжди, то дуже надовго.

Якщо існують програми навчання плаванню на глибокій воді, відповідно є програми, розраховані на дрібну частину басейну. У програмі початкового навчання плавання, розробленої Центральною експериментальною школою ТРнВ СРСР, навчання проводиться виключно на дрібній частині басейну [6]. Безумовно, діти за цих умов почувуються максимально комфортно, що найефективніше сприяє оволодінню техніки плавання. Але, на думку, є й негативний аспект цієї методики. Є ймовірність того, що в той момент, коли дитина найбільше цілісно опанує техніку плавання на дрібній частині, запливши на глибоку, може злякатися її. Настане паніка, і розучена техніка на дрібній частині, де будь-якої миті можна в разі чого стати на дно басейну, геть чисто забудеться і дитина не зможе її застосувати. Тим самим це її головний недолік.

Навчання плавання у відкритих водоймах. Дана методика має ряд особливостей щодо навчання плаванню в басейні і здебільшого ці особливості є перевагами. У програмі «Нептун» збирає друзів» з початкового навчання населення (дітей) плавання на природних водоймах, розробленої Кисловим А.А., пропонується проводити навчання дітей на відкритих водоймах, розраховані на 21 тренування [11]. У разі навчання плаванню на відкритих водоймах є низка незаперечних переваг:

1. заняття проводяться на свіжому повітрі, ніж у басейні повітря перенасичений вологою.

2. відсутність різних хімічних домішок у воді (хлор, бром та ін.)
3. спостерігається ефект загартовування в сукупності від водних процедур, повітряних ванн, а також сонячних променів.

Ця програма найбільш поширена в умовах дитячого оздоровчого табору або проживання поблизу з відкритою водоймою та відсутністю басейну поблизу. З мінусів цієї програми можна підкреслити лише залежність від погодних умов, а також можливої паніки відкритої води, але цей феномен, на щастя, зустрічається досить не часто у сучасних дітей.

Існує цікава одночасна методика навчання плаванню Т. А. Протченко, що входить до складу навчання плаванню дошкільнят та молодших школярів [19]. Найважливіша відмінність даної методики у тому, що передбачає збільшення часу перебування дитини на воді кожному занятті, зокрема, з допомогою скорочення тривалості занять на бортику, у спортивному залі, на спортивному майданчику. Однак, автор підкреслює, що йдеться не про зменшення кількості необхідних для навчання плаванню спеціальних вправ, які зазвичай проводяться на суші та скорочують час перебування у воді, а про те, що ці вправи можуть виконуватися на інших заняттях фізичною культурою, у підготовчій частині (по 3-4 вправи кожному занятті). Крім того, в даній методиці навчання скорочено період освоєння у водному середовищі за рахунок скорочення числа повторень вправ у статичних положеннях типу «поплавок», «медуза», лежання на воді, ковзання без руху руками чи ногами.

Як стверджує автор: «Під плаванням цим полегшеним способом діти набагато швидше опановують уміння триматися на воді і долати певні відстані».

Ми, здебільшого запропонованого, не згодні з автором цієї методики, так як вона суперечить усім стандартам навчання плаванню. Зменшення спеціальних вправ і розподіл їх на інші заняття, в сучасних реаліях в основному немає можливості перекладати розрахований час на підготовку, на інше заняття, так само скорочення періоду освоєння з водою вважаємо неприйнятним, оскільки даний період є основним і впливає на розвиток дитини.

З проаналізованих нами програм ми з'ясували, що кожна з них має загальну основу, або послідовність розучування певних елементів. Основні подібності програм у тому що, у програмах навчання обов'язковим елементом є теоретична частина (правила відвідування басейну, користь занять плаванням, загальна характеристика та значення загальнорозвиваючих та спеціалізованих вправ.) та простежується певна послідовність навчання елементів - програми, як правило, розбиваються на 3 або більше частин:

1. На першому етапі навчання відбувається ознайомлення дитини із властивостями води: щільністю, в'язкістю, прозорістю. Тривалість ознайомлювального періоду визначається можливістю дитини безбоязно та впевнено за допомогою дорослої або самостійно пересуватися дном, здійснювати найпростіші дії, грати. Важливо з перших занять навчити дітей правильно дихати у воді, вони самостійно повинні здійснювати вдих та видих у воду. Також, на першому етапі навчають найпростішим стрибкам у воду (ногами донизу);

2. На другому етапі навчання слід повторити та закріпити основні вправи першого етапу та продовжити навчання. Основним елементом навчання цьому етапі є ковзання. Один раз, відчувши поступ уперед, дитина вже легко схоплює рухи ковзання. Після цього починають розучувати рух ніг та рук при плаванні кролем. на спині та на грудях. Важливим елементом, що розучується на другому етапі, є різні спади у воду.

3. Третій етап навчання передбачає вдосконалення навички ковзання на грудях та на спині, рухи ногами та руками. Після оволодіння окремих елементів техніки, розпочинають навчання узгодження роботи ніг і рук відповідно до диханням. Після опанування спадів у воду переходять до навчання стрибків головою вперед. Після третього етапу навчання діти повинні вміти робити видихи у воду, самостійно пропливати не менше 12м кролем на грудях або на спині на затримці або відповідно до дихання спади у воду.

Розглянувши авторські програми, окрім загальних засад навчання, ми знайшли свою унікальну особливість кожної з них:

1. ігровий метод оволодіння первинними плавальними навичками;
 2. навчання плаванню спочатку на дрібній, а потім на глибокій частині басейну;
 3. навчання плаванню лише на глибокій частині басейну;
 4. навчання плаванню лише на дрібній частині басейну;
- навчання плаванню на відкритій воді;
5. Навчання плавання за допомогою одночасної методики.

1.2. Специфічні особливості та технології початкового навчання плавання

Початкове навчання плавання як і будь-яке інше навчання в інших видах спорту починається із загальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка передбачає різні вправи на суші задіють найбільшу кількість груп м'язів. Переважно виконуються вправи на області: шиї, тулуба, рук, тазу та ніг. Вправи виконуються з різних вихідних положень, з предметами та без. Основна спрямованість загальної фізичної підготовки полягає у підготовці організму до майбутньої роботи, розвитку таких фізичних якостей: гнучкість, підвищення тонусу, координованість, зміцнення м'язів, що беруть участь у гребкових рухах плавця, вправи на розтягування і рухливість гомілковостопних і плечових суглобів, а також вправи, що імітують техніку спортивного плавання.

Після того, як організм дитини підготовлений до майбутнього фізичного навантаження, настає саме навчання у воді. Дитина знаходиться в незнайомому для неї середовищі, їй необхідно час адаптуватися, познайомитися з властивостями води (прозорість, в'язкість, щільність), можлива паніка, все це має передбачити тренер/інструктор. Дитина в більшості випадків набагато впевненіше почувається, коли тренер перебуває разом з нею у воді. Для того, щоб навчився звик до води і не боявся її, необхідно починати навчання з найпростіших вправ. Найбільш елементарними є різні вмивання, пускання бульбашок, занурення під воду, ходіння дном басейну. Далі можна

використовувати вправи поплавок, медуза, зірочка та інші лежання. Даний вид вправ дозволить дитині усвідомити те, що вона може лежати на воді та не тонути. Потім виконуються різні ковзання, найпростіші пересування кроком, бігом, стрибками самотійно, у парах, групами.

Далі процес ускладнюється: дитині пропонується виконати ковзання з елементарними гребковими рухами ногами на спині та на грудях та використанням дошки. Після цього проводиться узгодження роботи ніг та дихання також на спині та на грудях. Слід зазначити, що у цьому етапі починається координаційна складність виконання руху, тому важливо акцентувати цьому більше уваги. Коли дитина навчилася узгоджувати роботу ніг та дихання, можна підключати руки. Під час розучування техніки гребкових рухів руками, буде корисним відзначити існування фаз у повному циклі руху, там як правильно виконується окрема фаза, які можуть бути помилки і як їх виправити.

Наступним і мабуть заключним етапом освоєння початкового навчання плавання буде робота у повній координації без допоміжних предметів. На даному етапі швидше за все можливо, що дитина попливе не відразу, тому було б ефективно проімітувати гребкові рухи на місці, потім з невеликим просуванням вперед по дну, а потім виконати відштовхування від дна та пропливти у повній координації.

У дошкільному та молодшому шкільному віці основною формою навчання має бути гра, побудована на знайомих дитині образах та уявленнях та супроводжувана чітким виразним показом. Перетворенню ігрової ситуації на навчальну сприяє послідовний перехід від простого пересування дном (звикання до води) до розучування певних плавальних рухів Педагогічний принцип переходу від простого до складного виступає як умова засвоєння більш складних прийомів плавання, їх техніки та привчання дитини до самотійного виконання вправ на дедалі більшій глибині.

Однак фізичне навантаження при іграх дошкільнят та першокласників у воді перевищує аналогічну на суші, і досвід показує, що мимоволі самотійно

регулюють її. Організм дитини навіть в умовах систематичного тренування не набуває тієї економізації функцій, що спостерігається у дорослих. Це дозволяє говорити про низький «Коефіцієнт корисної дії» дитячого організму.

Мета початкового навчання плавання можна сформулювати наступним чином: навчити дітей впевнено, безбоязно триматися на воді, пропливати невелику відстань (15–25 м) полегшеним способом, максимально використовувати всі фактори, що сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому фізичному розвитку, закласти міцну основу для подальшого освоєння спортивні способи плавання.

Досягнення цієї мети вимагає від викладача навчання плавання, інструктора з плавання великої педагогічної майстерності, знання особливостей дитячої психології.

Під час навчання плаванню досить важливим є пояснення матеріалу/завдання. Пояснення має бути чітким, зрозумілим, лаконічним, не розпливчастим у формулюванні, зрозумілим дітям.

На початку кожного циклу навчання проводиться у тому чи іншому обсязі теоретична частина курсу. Теоретичний матеріал вивчається під час розмов, перегляду навчальних кінофільмів та інших наочних посібників. У доступній формі розглядаються такі питання:

1. Корисні якості та переваги виду спорту плавання та його всебічний розвиток дітей;

2. Вітчизняні та закордонні спортсмени – переможці міжнародних змагань;

3. Гігієна занять плаванням. Особиста гігієна молодого плавця;

4. Коротка характеристика техніки спортивних способів плавання.

Необхідна умова успіху у роботі з дітьми 5-7 років – це підтримка позитивного ставлення дітей до занять усім етапам навчання. Тренеру/інструктору/педагогу необхідно прагнути такого результату, що б вправи та ігри у воді доставляли хлопцям задоволення і радість, спонукали їх до самостійності та прагнення добре плавати. Часто саме похвала веде до

помітного покращення результату, сприяє зростанню впевненості у власних силах та розвитку вольових якостей дитини.

Не можна не відзначити, що на даний момент існує безліч різних підходів щодо навчання плаванню, кожен з них акцентує увагу на окремому аспекті оволодіння навичками плавання. Але всіх їх поєднує одне – навчити дитину безбоязно та впевнено плавати як у басейні так і на відкритій воді.

Для досягнення бажаного результату необхідна правильна організація навчального процесу. Організм дитини більш сприйнятливий до навколишнього середовища, ніж у дорослого, тому необхідно дотримуватися певних заходів безпеки, а також гігієнічних вимог.

Просторово-розвиваюче середовище занять

1. Температура повітря у ванні басейну має бути +25-26°C;
2. Температура води +30-32°C, щоб діти відчували комфорт;
3. Ванна басейну має бути забезпечена поручнями вздовж бортика (для безпеки та зручності дітей);
4. У приміщенні має бути прибрано все, що не стосується заняття;
5. Весь необхідний для заняття матеріал (наочний, допоміжний) має бути підготовлений заздалегідь та бути під рукою [7].

Для успішного навчання плавання дітей необхідно враховувати таке:

1. тривалість занять під час яких дитина може опанувати основними навичками плавання та виконати певні вимоги залежить від трьох основних факторів: від професійної підготовки та педагогічної майстерності педагога (інструктора) від рівня розвитку дітей від зовнішніх умов;
2. педагог (інструктор), перш за все, повинен підготувати такий комплекс вправ і в такій послідовності, щоб вони забезпечили систематичне вдосконалення плавальних навичок, сприяли розвитку моторики у дитини та стимулювали зростання його досягнень (успіхів);
3. слід завжди ретельно продумувати, як розмовляю з дітьми, як пробудити в них інтерес до занять, як побудувати урок із фізичної та психологічної точок зору;

4. необхідно пам'ятати, щоб навантаження чергувалися з відпочинком; цікаві різноманітні заняття допоможуть педагогу (інструктору) у справі навчання дітей до плавання;

5. всі пояснення педагога мають бути короткими, простими та зрозумілими для дитини, а завдання – чітко сформульованими; а необхідно завжди використовувати спортивну термінологію і утриматися від жаргонних слів, оскільки вони ускладнюватимуть подальші роботи з дітьми;

6. усі вправи, які потребують сміливості чи спритності, спочатку виконують найбільш підготовлені діти. Однак, педагогу (інструктору) не рекомендується висувати тих самих дітей і лише їх ставити за приклад. Це може розвинути у них непотрібне почуття переваги, інші можуть втратити віру у свої сили, що завдасть шкоди всьому колективу;

7. варто дитині подолати якусь складність, як це відразу позначиться на її поведінці. Педагог (інструктор) повинен обов'язково помітити успіх дитини, щоб вона змогла усвідомити свої досягнення [30].

Загальні дидактико-організаційні засади побудови занять

1. Заняття повинні проводитися не частіше 3 разів на тиждень, щоб у дітей залишилося бажання знову прийти в басейн;

2. Група дітей не повинна перевищувати 12 осіб. При збільшенні групи втрачається можливість активізувати увагу на кожную дитину;

3. Група має бути відносно рівною, підібрана за віком та підготовленості для того, щоб плідно проходив процес навчання, та всі діти активно займалися;

4. Кожне заняття має дати дитині щось нове, щоб у що займаються постійно підвищувався інтерес до занять.

5. На заняттях має бути стала зміна діяльності, тобто активний рух чергується з розслабленням, увагою;

6. Діти не повинні сильно втомлюватися, тому активні дії чергуються з пасивними;

7. Темп заняття має бути високим, але доступним для кожного дитині, щоб вона була завжди в увазі;
8. Педагог повинен говорити впевнено, не підвищуючи тону, привчаючи дітей до спокійного сприйняття, і водночас має бути динамічним і емоційним;
9. На занятті не можна давати нездійсненні завдання. Все має бути усвідомлено зараз;
10. Заняття будується на основі фізичної та розумової готовності дитини [12].

1.3. Вікові особливості дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Для кожного етапу онтогенезу характерні свої специфічні анатомо-фізіологічні особливості. Відмінності між віковими групами визначаються як кількісними особливостями морфологічних структур, а й функціональними ознаками окремих органів систем і всього організму загалом. Розвиток організму дитини протікає нерівномірно; періоди прискореного росту змінюються періодами його уповільнення, під час яких відбувається диференціювання тканин організму.

За даними І.М. Воронцова та С.Б. Тихвінського до 4 років збільшення маси тіла за рік становить 1200-1300 г, до 6-7 років маса тіла вдвічі більша, ніж у однорічному віці. Довжина тіла до 5-7 років збільшується на 8-10 см на рік («період округлення» переходить у «період витягування»), коли починається бурхливе зростання тулуба та кінцівок у довжину. Коло грудної клітки до 5-7 року збільшується на 2-2,5 см. Інтенсивно ростуть кістки черепа, хребта, стоп, але вони ще недостатньо міцні у зв'язку з малим вмістом мінеральних солей, тому перші викривлення хребта і стоп починаються саме в дошкільному віці.

Однак індивідуальні значення антропометричних показників в одній віковій групі можуть бути різними. У зв'язку з цим І.М. Воронцов та С.Б. Тихвінський запропонували наступну класифікацію типів статури в межах

одного віку: мезосоматичний, мікросоматичний та макросоматичний [5]. Крім того, за антропометричними показниками діти можуть мати як гармонійний, так і дисгармонійний фізичний розвиток. Ця класифікація найбільш застосовна як антропометричний скринінг при масових оглядах дітей з метою оцінки рівня їх фізичного розвитку.

Опорно-руховий апарат у дітей дошкільного віку має ряд анатомо-фізіологічних особливостей. Основним функціональним стрижнем тулуба є хребет, що виконує рухову, опорну та ресорну функції. Крім того, свого роду ресорами є і хребцеві диски, які грають роль буферів при навантаженні по осі, при нахилах та поворотах. Ресорна функція хребта здійснюється з допомогою формування фізіологічних вигинів. До 6-7 років вже визначається типосанки і сформовані всі чотири вигини - шийний і поперековий лордоз, а також грудний і крижово-кіпцевий кіфоз.

Зростання та розвиток скелета грудної клітки тісно пов'язані зі становленням функцій легень, серця, печінки, а також з положенням стояння та сидіння. Окостеніння ребер починається з кінця другого місяця життя і продовжується до 20-річного віку. У перші роки життя грудна клітка має конічну форму з основою донизу. До 6-7 років верхня частина грудної клітки розширюється, і вся вона коротшає, приймаючи обриси грудної клітки дорослого. Зміна положення ребер сприяє збільшенню рухів грудної клітки і дозволяє ефективніше здійснювати дихальні рухи. На форму грудної клітки впливають фізичні вправи, посадка за столом, перенесені захворювання, наприклад, рахіт.

Діти дошкільного віку м'язи швидко втомлюються, а й швидко відновлюються з допомогою кращого кровопостачання. Тому фізична робота дошкільнят має бути тривалою за часом і суворо відповідати їх функціональним можливостям. Раціональне фізичне навантаження надає позитивний вплив на діяльність та формоутворення м'язів і не веде до їх атрофії та втрати працездатності. Особливо сильно розвиваються м'язи тулуба та кінцівок. Коркові відділи рухового аналізатора наближаються за рівнем зрілості до мозку

дорослих людей. Діти 6-9 років можуть успішно опанувати тонкі і координаційно-складні рухи, якщо вони помірні по амплітуді і не вимагають великої сили.

У дітей 6-10 років м'яз серця за своїм розвитком набагато відстає від м'яза дорослої людини. Посилення серцевої діяльності відбувається, головним чином, за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС). У цьому віці ЧСС у спокої також підвищено. Невеликий обсяг серця не дозволяє досягти максимального споживання кисню (МПК), розвинути та підтримати високу потужність м'язової діяльності. М'язи серця дитини завдяки широкому просвіту коронарних судин та швидкому кровообігу рясно постачаються кров'ю. Значна еластичність стінок кровоносних судин, низький рівень АТ=110/70 мм рт.ст. Розширюючи розширюють функціональні можливості серця. Тому серце у дітей молодшого шкільного віку порівняно витривало. Співвідношення показників розвитку серця та ростових даних у них вигідніше, ніж у підлітків та юнаків.

Газообмін проходить повільніше, ніж старшокласників, т.к. у легенях ще повністю сформовані альвеоли. У молодшому шкільному віці помітно збільшується життєва ємність легень.

Діти, так само як і дорослі, мають проблему м'язових гіпертонусів, функціональних порушень м'язів, м'язового дисбалансу, коли одні групи м'язів перебувають у стані спазму, а інші, навпаки, занадто розслаблені, що може призводити до втоми м'язів, м'язових болів, порушення різних типів. постави.

Імунна система організму 6-річної дитини розвинена добре: лабораторні показники практично відповідають дорослим.

Нервова система: у поведінці хлопців багато ігрових елементів, вони ще здатні до тривалої зосередженості. Основний спосіб сприйняття та вербалізації інформації – гра. Діти через гру найкраще засвоюють матеріал. Але заодно, рухи й елементи, використовувані у грі, мали бути зацікавленими зрозумілі дітям, тобто. побічно закріплювати пройдений матеріал.

У молодших школярів активність виступає у безпосередній допитливості,

реактивності та підвищеній ефективності. Для дітей цього віку величезна потреба у зовнішніх враженнях та ігрових формах навчальної діяльності, яка поступово трансформується у стійку пізнавальну потребу. Саморегуляція характеризується старанністю, наслідувальністю, довірливим підпорядкуванням авторитету дорослих, навіюваністю, легкою адаптацією до нових умов, швидким звиканням.

У мисленні молодшого школяра переважає чуттєвий і практично дієвий аналізи, у практичній діяльності він легше встановлює відносини між явищами. Він мислить конкретними категоріями, спираючись на наочні характеристики предмета, тобто. мислення перебуває у стадії конкретних операцій. Характерною особливістю мислення дитини є звуження та розширення понять.

Сприйняття носить переважно мимовільний характер і зумовлено особливостями досліджуваного явища. Недостатня здатність до диференціювання призводить до помилок при сприйнятті подібних предметів.

Молодший школяр слабо керує своєю увагою, яка носить переважно мимовільний характер, все нове, яскраве в полі зору домінує і дитина опиняється у владі зовнішніх вражень. Об'єм уваги вузький і становить 2-3 об'єкти. Розподіл уваги недостатній. Увага приковує те, що викликає яскраві емоції, тому викладання має бути емоційним, здійснюватись переважно в ігровій формі. Увага у молодшого школяра відрізняється великою нестійкістю, легкою відволіканням, оскільки процеси збудження переважають процеси гальмування.

Періодизація розвитку дитячого організму має важливе значення для педагогічної практики та охорони здоров'я дитини. Зростаючий організм розвивається індивідуально і біологічний вік може не збігатися скалендарним, випереджаючи його або навпаки, помітно відстаючи.

Виходячи з аналізу літератури, психофізіологічні особливості дозволяють сприяти розвитку гнучкості, рухливості в суглобах, витривалості, координації рухів, швидкості, спритності, що має велике значення при навчанні плавання. Таким чином, цей вік є оптимальним для початку навчання дітей 6-7 років

плавання.

1.4. Застосування ігрових технологій під час навчання плавання дітей дошкільнят

У дошкільному та молодшому шкільному віці основною формою навчання має бути гра, побудована на знайомих дитині образах та уявленнях та супроводжувана чітким виразним показом.

Перетворенню ігрової ситуації на навчальну сприяє послідовний перехід від простого пересування дном (звикання до води) до розучування певних плавальних рухів. Педагогічний принцип переходу від простого до складного виступає як умова засвоєння більш складних прийомів плавання, їх техніки та привчання дитини до самостійного виконання вправ на дедалі більшій глибині [15].

Однак фізичне навантаження при іграх дошкільнят у воді перевищує аналогічну на суші, і досвід показує, що мимоволі самостійно регулюють її. Організм дитини навіть в умовах систематичного тренування не набуває тієї економізації функцій, що спостерігається у дорослих. Це дозволяє говорити про низький

«Коефіцієнт корисної дії» дитячого організму.

Застосування ігор початковому навчанні плаванню допомагає забезпечити емоційність занять. Гра на воді допомагає позбутися страху, вивчити плавальні рухи. Різноманітні за своїм руховим змістом ігри сприяють удосконаленню навичок основних рухів, розвитку рухових якостей.

Крім того, гра є основним видом діяльності дошкільника та займає велике місце у житті дітей дошкільного віку. Тому заняття з дітьми такого віку краще проводити у формі гри, використовуючи для прикладу казкових персонажів, тварин та птахів.

Методика навчання плавання за допомогою ігрового методу

1. При підборі ігор необхідно враховувати, щоб вони були зрозумілі, доступні та цікаві дітям будь-якої вікової групи;
2. Складність гри підбирається відповідно до таких параметрів: рівень плавальної підготовленості, фізичний розвиток дітей;
3. Будь-яка гра виступає засобом пізнання навколишнього світу;
4. Необхідно, щоб гра передбачала активну роль усіх, хто займається.
5. Гра є засобом емоційного впливу;
6. У процесі навчання плавання гра виступає засобом регулювання фізичного та психічного навантаження;
7. За допомогою гри, повторення раніше вивчених вправ та елементів техніки не здається стомлюючим;
8. Під час проведення гри учасники повинні отримувати достатнє фізичне навантаження;
9. Під час проведення гри необхідно забезпечувати постійний контроль керівником;
10. Розподіл на команди, призначення ведучих тощо. повинні здійснюватися відповідно до фізичних можливостей усіх дітей;
11. Під час проведення ігор, можливі внесення коригувань до правил, підтримки інтересу.
12. Ігри повинні проводитися систематично, поступово ускладнюватися, зважаючи на вік та підготовленість дітей.

Продуктивному проведенню ігор сприяє безпосередня участь помічників та інструкторів. Необхідно, щоб у такій ролі побувала кожна дитина: це формує свідоме ставлення до гри та активність дітей [26].

Отже, під час навчання плавання дітей, ігровий метод сприяє багатогранному розвитку дітей, є досить дієвим засобом різнобічного фізичного та психічного виховання. У грі діти отримують нові знання, вміння та навички. У добре організованих іграх удосконалюються функції організму, вправляються та розвиваються життєво важливі якості та здібності, накопичується досвід застосування своїх можливостей.

Багато ігор написано з урахуванням участі у них кількох дітей. Незважаючи на це їх можна проводити і в індивідуальній формі, трохи змінивши зміст. При підбитті підсумків гри, де брало участь кілька хлопців, необхідно відзначити і похвалити тих, хто має найкращий результат, але при цьому, не ображаючи інших.

Застосовуючи ігровий метод у навчанні плавання дітей дошкільного віку, слід зазначити, що в ході занять підвищується бажання навчатися, формується стійке позитивно-емоційне ставлення дитини до води та основний показник – це сформованість плавальних навичок.

Висновки до розділу 1

У світі, існує безліч авторських програм з навчання плаванню, кожна з яких несе у собі деякі особливості. Проаналізувавши декілька робочих авторських програм, ми виділили основні переваги кожної з них, які, на нашу думку, сприятимуть найбільш ефективному формуванню плавальних навичок дітей дошкільного віку.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Дослідження проходило у місті Запоріжжі, на базі СК «СКВ» з вересня до квітня 2022-2023рр. Заняття проводилися тричі на тиждень, тривалістю одного заняття 45 хвилин. Загалом у дослідженні брало участь 44 дошкільники. По 10 хлопчиків та 12 дівчаток, одного віку 6 років, статури, рівня фізичної підготовленості.

Дослідження проводилося поетапно:

1. Аналіз існуючих програм початкового навчання плаванню. Виявлення переваг та недоліків методів навчання плаванню у цих програмах.

2. На основі аналізу існуючих авторських програм, виділити найбільш ефективні аспекти в них та скласти власний комплекс вправ з навчання плаванню.

3. Експериментальним шляхом дійти висновку про ефективність чи неефективність розробленого нами комплексу вправ з навчання плаванню.

На початку кожного заняття з дітьми експериментальної групи проводилася зарядка, в яку були включені загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, також були визначені традиційні для початкового етапу навчання завдання: - вправи на дихання, - вправи на занурення, - вправи на спливання, - вправи на лежання, - Вправи на ковзання; навчити поперемінну роботу ніг на грудях та на спині з мінімальним використанням рухливих опор, імітаційні вправи, вправи на дихання та координації.

Кожне заняття складалося з 4-5 вправ. Також визначався сюжет, взятий із відібраних казок. Щоб уникнути монотонності, зникання інтересу і стимуляції до занять, сюжет кожному тренуванню змінювався, але самі вправи могли залишатися колишніми. Наприклад, перше тренування складалося з вправ на дихання та імітаційні вправи у воді біля борту, а сюжетом була казка «Червона

шапочка». Друге заняття складалося з тих же вправ, але подавалася дітям у сюжеті казки «Три порося». Таким чином, за рахунок зміни сюжету діти залишалися зацікавленими, навіть якщо виконували одні і ті ж вправи довгий час. розробленої методики плавання для дітей броків, використовуючи сюжетно-рольові ігри на основі казкових сюжетів.

Діти експериментальної групи займалися за розробленою методикою з плавання для дітей броків, використовуючи сюжетно-рольові ігри на основі казкових сюжетів.

Кожне заняття було побудовано відповідно до поставлених завдань та на сюжеті однієї з обраних казок:

1. Освоєння з водою (ходьба без допомоги рук, ходьба за допомогою рук, біг, занурення без голови);
2. Навчитися правильної техніки дихання (упр. на дихання з поступовим зануренням особи у воду);
3. Підготовчі вправи (імітаційні);
4. Навчити дітей орієнтуватися у водному середовищі. (Поплавок, лежання на грудях, на спині);
5. Навчити дошкільнят пересуватися з рухомою опорою і без;
6. Поєднати правильну техніку дихання з роботою ніг кролем на грудях і спині.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань було визначено такі методи дослідження:

1. Аналіз літератури – проводився з метою докладнішого вивчення проблеми ефективності навчання плавання дітей дошкільного віку. Було вивчено методичні посібники, статті у наукових журналах. Вивчення спеціальної літератури допомогло уточнити тему дослідження, його об'єкт та

предмет, сформулювати гіпотезу, підібрати методи дослідження та скласти експериментальні комплекси вправ.

2. Педагогічне спостереження – пряме сприйняття, засвоєння педагогічного процесу у натуральних умовах. У ході педагогічного спостереження був потрібний об'єктивний педагогічний аналіз з метою виявлення найбільш достовірних даних про хлопців (антропометричні дані, плавальні здібності тощо). При зборі первинних даних виявлено об'єктивні труднощі, саме обмеженість у часі спостереження. Перед проведенням експерименту була складена програма спостереження, за допомогою якої були вирішені такі завдання:

- a. виявлення плавальних здібностей у дітей,
- b. готовність до роботи,
- c. здатність засвоювати новий матеріал.

3. Педагогічний експеримент-проводився з метою перевірки поставленої в роботі гіпотези виявити ефективність розробленого нами комплексу навчання плаванню із застосуванням сюжетно-ігрового методу. Запланований педагогічний експеримент, передбачав включення до програми занять експериментальної групи складених нами комплексів спеціальних вправ для ефективнішого процесу навчання плаванню. Підслідні контрольної групи в період експерименту (з жовтня 2022 р. до березня 2023 р.) займалися за звичайною програмою початкового навчання плаванню для дітей дошкільного віку. Вправи з навчання плавання для включення до нашого комплексу були розроблені на основі існуючих програм. Наш комплекс використовувався на заняттях ЕГ протягом 6 місяців без внесення до нього будь-яких змін.

На початку та на проміжному етапі були запропоновані наступні завдання дітям:

1. Поплавок - ноги зігнуті до колін, руки "обіймають" ноги, голова притиснута до колін, затримка дихання на 80% від максимуму об'єму легень. Спосіб оцінювання: засікався час, за який дитина змогла протриматися у заданому положенні у воді;

2. Зірка на грудях – руки та ноги убік, очі дивляться на дно, тулуб розслаблений, лопатки злегка зведені. Вправу оцінювали так а в секундах (протриматися якнайдовше в заданому положенні);

3. Зірка на спині – руки та ноги убік, очі дивляться вгору, животом тягнемось до стелі. Ця вправа оцінюється аналогічно попередньому;

4. Ковзання по воді - відштовхування від бортика ногами з подальшим ковзанням, руки вгорі з'єднані. Оцінюється дальність пройденого шляху, ковзанням по воді;

5. Видих у воду – видих у воду повітря носом, рот закритий. Необхідно було створити бульбашки під водою. Дана вправа оцінюється в балах: 1 бал – немає видиху, 2 – видих ротом, закривши ніс рукою, 3 – видих носом та ротом, 4 – короткий видих носом, 5 – тривалий видих носом;

6. Ноги кроль з дошкою в руках - прямі руки тримають дошку вгорі, очі дивляться вниз, ноги стукають по поверхні води, створюючи фонтан, вдих вперед. Спосіб оцінки: 1 бал - боїться відірвати ноги від землі 2 - відштовхується, а не шльопає по воді, 3 - робота ніг не узгоджується один з одним (то однойменно, то різноіменно), 4 - робота ніг сама по собі правильна, але іноді ноги опускаються під воду, 5 - ноги працюють правильно.

Висновки до розділу 2

Для оцінки рівня плавальних навичок, були визначені контрольні тести та методи дослідження, за допомогою яких було визначено вихідні та підсумкові дані.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ІЗ
ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО МЕТОДУ.

Представимо результати тестування ДО експерименту контрольної та експериментальної групи.

Таблиця 3.1

Вихідні результати випробуваних ДО експерименту

Групи	Поплавок (сек)	Зірка на грудях (сек)	Зірка на спині (сек)	Ковзання по воді (м)	Видихи у воду (бали)	Ноги кроль (бали)
КГ	6	6	3,9	4,9	2,2	2,1
ЕГ	6,2	6	3,7	5	2,4	2,4

У таблиці ми бачимо, результати тестування вихідного рівня фізичної підготовки контрольної та експериментальної групи (поплавок (сек), зірка на грудях та спині (сек), ковзання по воді (м), видихи у воду, ноги кроль (бали)). Результати виконання вправ представлені в середньому значенні для кожної групи, тобто всі результати КГ і ЕГ (додаток 4) піддавалися обчисленню до середнього арифметичного значення. ж принципу як і інші значення.

Після обчислень за допомогою математичної статистики, методом лінійної Кореляції, результатів контрольної та експериментальної груп після експерименту ми отримали наступні результати:

"Поплавок" - 0,29, "Зірка на грудях" - 0,12, "Зірка на спині"-0,24, Ковзання по воді - 0,17, Видихи у воду - 0,03, Ноги кроль-0,08 . Порівнюємо результати (додаток 6) з таблицею критичних значень коефіцієнтів кореляції при $p=0,05$ (додаток 7). У даній таблиці нам необхідно звернути увагу на рядок з обсягом

вибірки 22. Ми бачимо, що критичне значення при даній вибірці і $p=0,05$, дорівнює 0,42. Це означає, що й наші значення у кожному вправі потрапляють у зону від -0,42 до 0,42, то результати входять у зону відсутності зв'язку, як наслідок цього, групи на початок експерименту вважатимуться однорідними. У нашому випадку кожна вправа входить у зону відсутності зв'язку, отже, можемо дійти невтішного висновку у тому, що групи перед початком експерименту мають приблизно однакову плавательну підготовку.

Представимо підсумкові результати тестування наукового дослідження контрольної та експериментальної групи.

Таблиця 3.2

Підсумкові результати плавальної підготовленості випробуваних

Групи	Поплавок (сек)	Зірка на грудях (сек)	Зірка на спині (сек)	Ковзання по воді (м)	Видихи у воду (бали)	Ноги кроль (бали)
КГ	9,4	9,2	6,2	7,7	4,1	3,5
ЕГ	12,7	13,4	9,3	11,3	4,8	4,3

У таблиці 3.2 бачимо, результати тестування підсумкового рівня КГ і ЕГ. Усі вихідні значення (додаток 5) були обчислені в середнє арифметичне значення.

Таблиця 3.3

Порівняльна таблиця загальної фізичної та плавальної підготовленості контрольної та експериментальної груп на підсумковому етапі дослідження

Вправа	Контрольна	Експериментальна
Поплавок (сек)	9,4	12,7
Зірка на грудях (сек)	9,2	13,4
Зірка на спині (сек)	6,2	9,3

Продовження табл. 3.3

Ковзання по воді (м)	7,7	11,3
Видихи у воду (бали)	4,1	4,8
Ноги кроль (бали)	3,5	4,3

Після обчислень за допомогою математичної статистики, за лінійною Кореляцією, результатів контрольної та експериментальної груп після експерименту, ми отримали такі результати:

«Поплавок»-0,54, «Зірка на грудях»-0,56, «Зірка на спині»-0,57, Ноги кроль-0,75. Порівнюємо результати із таблицею критичних значень коефіцієнтів кореляції (при $p=0,05$). Так як критичне значення при вибірці 22 дорівнює 0,42, розглядатимемо тільки ті вправи, значення яких більше 0,42, що говоритиме про наявність прямого лінійного зв'язку. Результати цих вправ потрапляють у зону прямого лінійного зв'язку. Виходить, що наша методика, що використовується на заняттях з плавання, для цих вправ є ефективною.

З порівняльним аналізом плавальних результатів контрольної та експериментальної груп можна ознайомитись на діаграмі №1, №2, №3

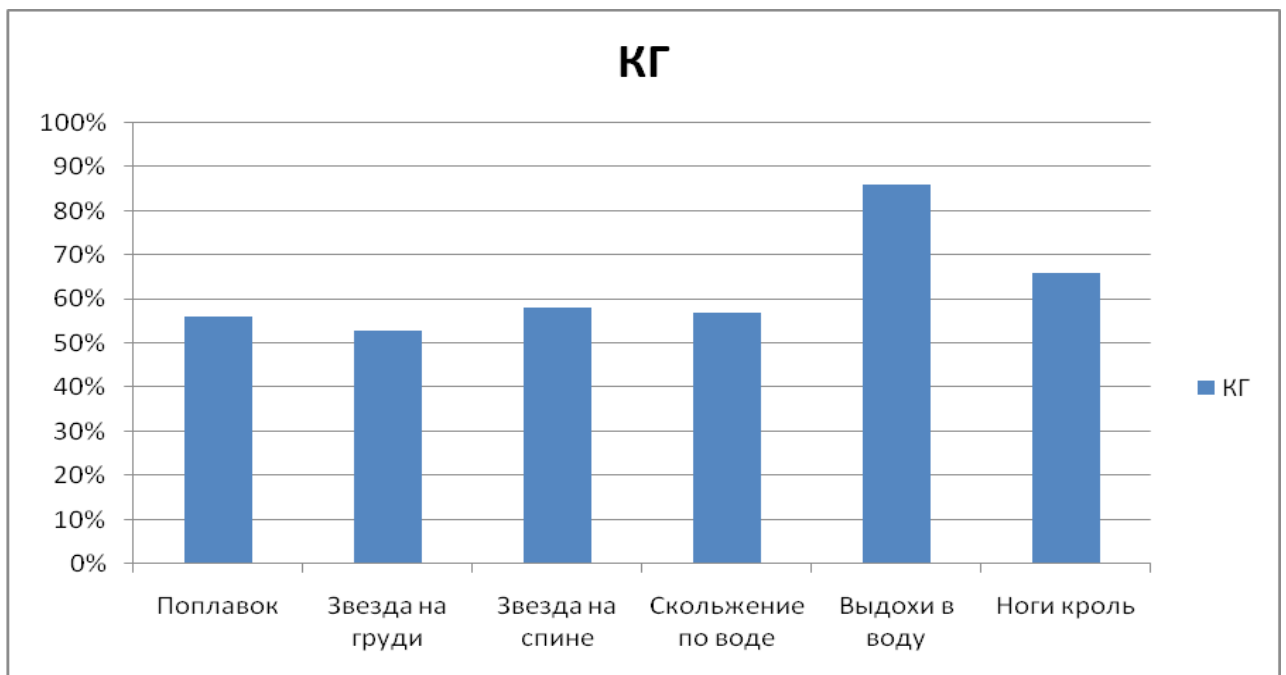


Рис.1 Відсотковий приріст у вправах контрольної групи після експерименту:

Так результативність вправ «Поплавець» збільшилася на 56%; "Зірка на грудях" на 53%; "Зірка на спині" на 58%, "ковзання по воді" на 57%, видихи у воду на 86% і ноги кролю на 66%.

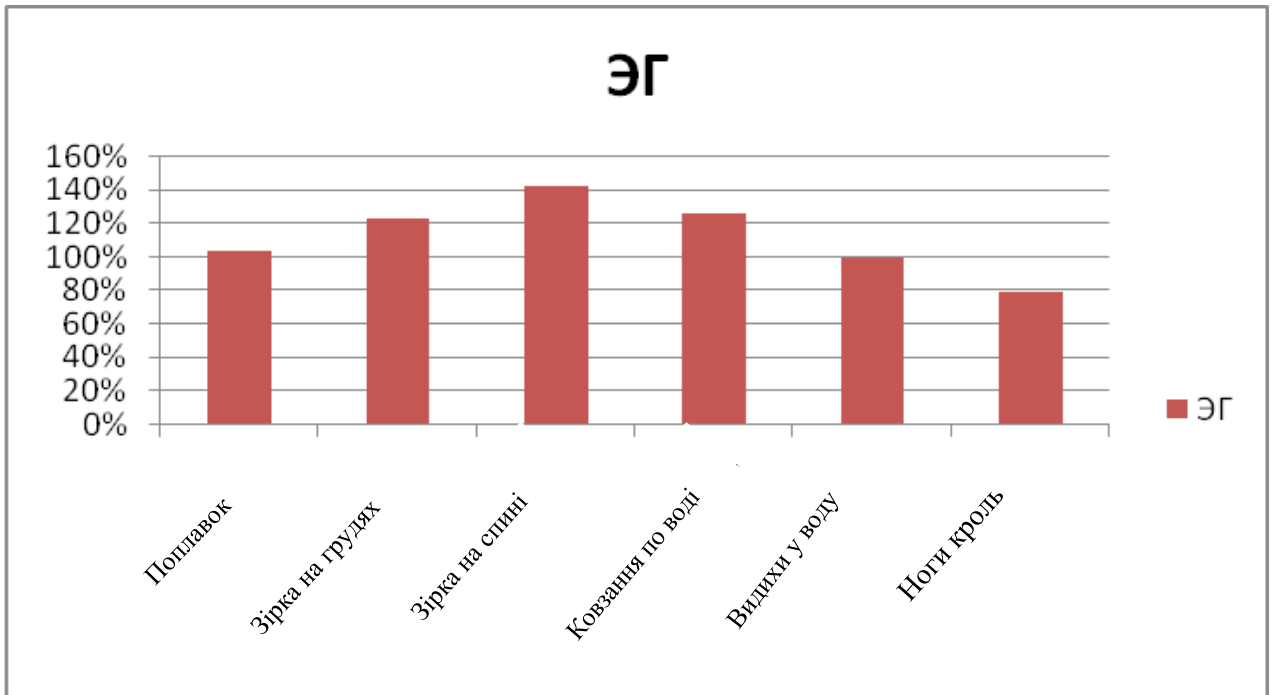


Рис.2. Відсотковий приріст у вправах експериментальної групи після експерименту:

Результативність вправ: «Поплавець» збільшилася на 104%; "Зірка на грудях" на 123%; "Зірка на спині" на 143%, а "ковзання по воді" на 126%, видихи у воду на 100% і ноги кроль на 79%

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп після експерименту.

Результати в експериментальній групі щодо контрольної збільшились: "Поплавок" на 48%, "Зірка на грудях" на 70%, а "Зірка на спині" на 85%, "Ковзання по воді" на 69%, "видихи у воду" на 14%, "ноги кроль" на 13% .

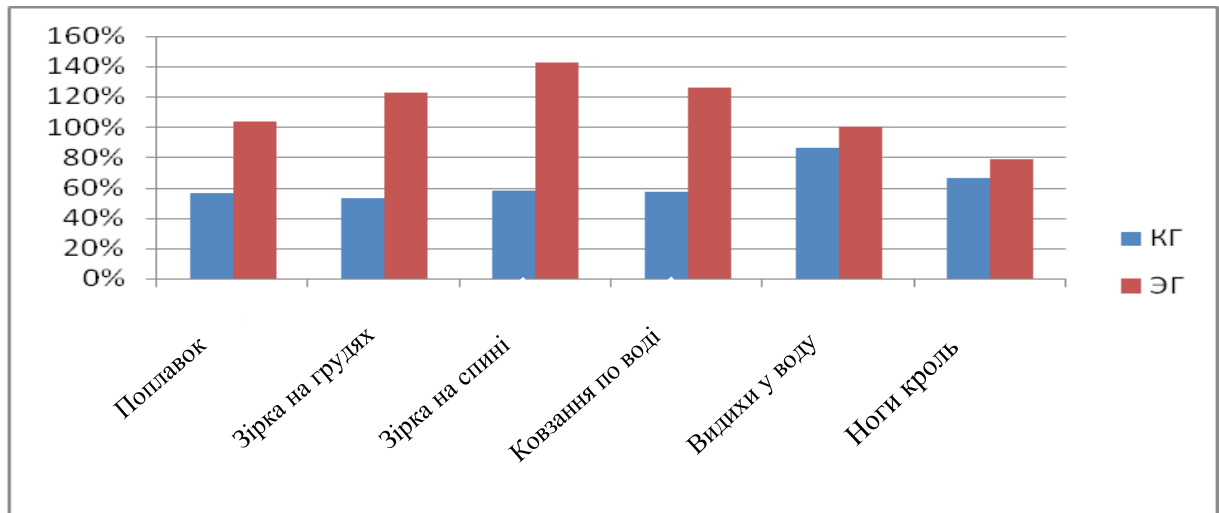


Рис.3 Порівняння відсоткового приросту контрольної та експериментальної груп після експерименту.

Висновки до розділу 3

Ми бачимо, що після проведення експерименту результати експериментальної групи значно збільшилися в порівнянні з результатами контрольної групи в 4 вправах з 6, що говорить про ефективність нашого комплексу. Результати були піддані математичній обробки даних, що свідчить про достовірність результатів.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

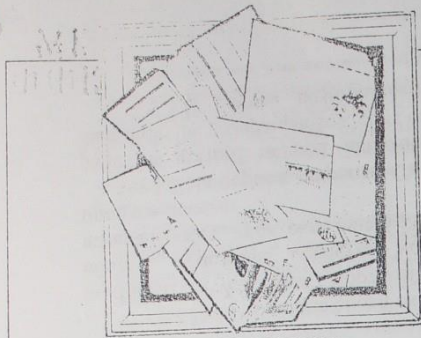
1. Большакова І. "МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФІН" нетрадиційна методика навчання плавання дітей дошкільного віку. URL: <http://dob.1september.ru/2001/15/vkl.htm>.
2. Булгакова М.Ж. Плавання. Навчальний посібник/М.Ж. Булгакова – "Фізкультура та спорт", 2001, 11с.
3. Велитченко В. Як навчитися плавати / В. Велитченко - Серія "Перший крок", Терра - спорт, 2000р, 15с.
4. Вікулов. А.Д. Плавання. Навчальний посібник для вузів: Владос прес, 2004, 10с.
5. Воронцов І.М. Своєрідність перехідного періоду в дітей віком 6-7 річного віку. 1991. - 17, 20-22с.
6. Програми початкового навчання плаванню / ОСВОД РРФСР – М.: Навчально-методичний центр РРФСР, 1979. – 8с, 71с.
7. Давидов В.Ю. Безпека на воді та про допомогу постраждалим. 2007р. - 9с.
8. К.В. Дилдін, Г.К. Дилдін, М.А. Мильникова, А.В. Худеньких, Програма початкового навчання плавання дітей дошкільного віку. 2011. 11-14с.
9. Н.С. Калганов, Ю.П. Лукашин, Л.П. Макаренко, Ю.В. Чуксин Плавання, поурочна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Програмно-методичний сектор Управління науково-дослідної роботи та навчальних закладів Спорткомітету СРСР, 1983. 8-9с.
10. В.В. Кантан - М.: Корона. Раннє фізичне розвиток дитини принт, 2001р. 15-17с.
11. Кислов А. А. «Нептун» збирає друзів. Фізкультура та спорт, 1983. 6 с.
12. А. Литвинов, Є. Івієнко, В. Федін Азбука плавання. вид-во «Фоліант», 1995р. - 21с.

13. Методичний посібник з початкового навчання плаванню. 2000р. - 19с.
14. А.А. Мількова - м. Зарічний. Навчання плавання молодших школярів на глибокій воді.: 1997. 2с.
15. Мрихін Р.П. Я вчуся плавати. Фенікс, 2001р. 8с.
16. Т.І. Осокіна, Є.А. Тимофєєва Навчання плавання у дитсадку. 1991 р.– 6-7с.
17. Піщикова Н.Г. Навчання плавання дітей дошкільного віку. Завдання, ігри, свята. 2009. 27с.
18. Плавання. Навчальна програма для дітей віком від 2 до 7 років. 1999р. 13с.
19. Т.А. Протченко, Ю.О. Семенов - Практичний посібник. Навчання плавання дошкільнят та молодших школярів. Айріс-прес, 2003. 6с.
20. Фірсов З.П. Плавання всім. Фізкультура та спорт, 1983р. 8с.
21. Гузман Р. Плавання. Вправи для навчання та вдосконалення техніки всіх стилів. 2013. 288 с.
22. А. Дишко, А. Б. Кочергін, А. І. Головачов. Інноваційні технології тренування дихальної системи. Теорія та практика фіз. культури та спорту, 2012.-122 с.- Бібліогр. 103-119 с.
23. А. С. Казизаєва, О. Б. Галєєва. Основи техніки спортивних способів плавання: учеб.посібник для студентів вузів, 2010. 152 с.
24. Т. Лафлін; за ред. М. Буслаєва. Як риба у воді. Ефективна техніка плавання, доступна кожному. - М: Вид-во "Манн, Іванов і Фербер", 2012.-232 с.
25. Люсеро Б. Плавання: 100 кращих вправ2011. 280 с.
26. Гутерман В.А. Вода та здоров'я.- М.: Центр. наук.-ісл. ін-т сан. освіти, 1965, 34с.
27. Раєвський Д.А. Формування основ рухової готовності підвищення ефективності навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку: 2011. 23 с.
28. Рибак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Потапова. Раз, два, три, пливи: метод. посібник для ДОП /М. В. - М: Обруч, 2010. 208 с.

29. Сидорова І.В. Як навчити дитину плавати: практик. Посібник. Айріс-прес, 2011. 144 с.
30. Бакшеєв М.Д. Основи управління підготовкою плавців: навч.посібник. 2010.-64 з.
31. Юрлов С.А. Основи нормативного регулювання плавання як виду спорту: досвід Росії, Республіки Білорусь та США. 2013. 132 с.
32. А. А. Литвинова. Теорія та методика навчання базовим видам спорту. Плавання: навч. для студентів утвор. установ вищої. проф. освіти за напрямом, 2014. 272 с.
33. Горіна Г.А. Дихальні вправи у басейні. Фізична культура. Все для вчителя! 2014. 16-17с.

ДОДАТКИ

Додаток 1



ПРИШЛО
ПО ПОЧТЕ...

Авторская программа учителя
физической культуры
1-й категории школы № 7
г. Заречного Свердловской области
Ангелины Антоновны МИЛЬКОВОЙ

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ



СПОРТ В ШКОЛЕ

№ 28, июль 1997

1



Приклад конспекту занять на основі сюжету «Червона Шапочка»

Частина заняття	Інтерпретація	завдання	засоби	час	методика
I. Підготовка	Здрастуйте хлопці та дівчата! Сьогодні ми здійснимо подорож до казки. Усі ви знаєте казку «Червона шапочка». І сьогодні ви будете червоною шапочкою, яка мандрує до своєї бабусі. На неї чекає шлях, сповнений небезпек і пригод. Отже: вишикувалися один за другом, і ми починаємо!	Організація групи для проведення тренування	організація	30 сек.	Встать у бортика в одну колонну
Вправи у вертикальному положенні					
1 вправа	Червона шапочка йде по стежці в руці, вона тримає кошик з пиріжками для бабусі.	Підготовка дітей до роботи	Ходьба по басейну друг за другом, руки на поясе.	30 сек. (2 бас.)	Показати вправу
8 вправа	Ми продовжуємо подорож до бабусі. І раптом ми чуємо, що до нас наближається вовк, який хоче з'їсти наші пиріжки. Нам треба від нього втекти.	відпочинок	ходьба	15 сек	Ходьба
Основная часть	У нас збилося дихання від швидкого бігу, і щоб його нормалізувати, необхідно зробити кілька видихів у воду.	відпочинок	Видохи у воду	10	

Таблиця 1.

Значення випробувань на початок експерименту у КГ.

Діти	Поплавок(сек)	Зірка на груді (сек)	Зірка на спині (сек)	Ковзання (м)	Видихи у воду (оцінка)	Ноги кроль (оцінка)
1	5,5	6,2	3,4	4,5	2	2
2	5,7	5,5	4,5	4,4	2	3
3	5,9	5,8	5,5	4,7	3	2
4	5,8	5,7	3,2	4,3	2	1
5	6,3	6,8	4,1	5,2	3	3
6	6,6	6,4	4,3	5,5	2	3
7	5,9	6,6	4,4	4,3	3	2
8	5,6	6,2	2,6	4,8	2	1
9	6,9	5,8	5,2	5,7	3	2
10	6,4	5,5	4,3	5,4	2	3
11	6,7	5,9	4,2	4,6	1	2
12	5,9	5,9	3,4	5,8	2	2
13	5	6	2,6	4,1	2	2
14	5,7	6,1	3,6	4,7	2	1
15	6,4	6,3	4,6	5,6	2	2
16	6,3	6,3	3,7	4,6	3	3
17	6,7	6,6	4,2	5,5	2	2
18	5,9	5,5	3,3	5,6	1	2
19	5,7	6,9	3,6	5,4	2	2
20	5,6	6,1	3,9	4,4	3	2
21	6	5,2	3,5	5,1	2	2
22	6,4	5,1	3,4	4,3	2	3
ср. знач.	6	6	3,9	4,9	2,2	2,1

Таблиця 2.

Значення випробувань до початку експерименту у ЕГ

Діти	Поплав ок(сек)	Зірка на груді (сек)	Зірка на спині (сек)	Ковзання (м)	Видихи у воду (оцінка)	Ноги кроль (оцінка)
1	5,6	5,7	3	5,5	2	2
2	6,7	5,3	3,5	4,6	2	3
3	5,4	5,8	3,6	5,7	2	3
4	6,6	6,6	3,7	5,3	2	1
5	6,5	6,9	4,3	5,6	3	2
6	7,8	6,3	4,8	4,4	2	3
7	5,3	5,9	5,2	4,8	1	2
8	6,7	5,4	3,3	4,7	2	2
9	6,5	5,8	3,5	5,7	3	2
10	6,8	6,6	3,8	5,2	3	2

11	5,5	6,9	3,9	5,1	3	3
12	5,7	5,2	3,2	5,3	2	2
13	5,9	5,7	3,5	4,9	2	3
14	5,4	6,7	3,7	4,6	3	4
15	6,7	6,4	3,5	4,8	2	2
16	6,8	5,6	3,9	5,3	3	3
17	6,4	5,2	3,4	5,4	2	2
18	6,1	6,9	4,2	5,3	1	2
19	6	6,3	3,8	4,4	4	3
20	6,8	5,9	3,5	4,3	2	2
21	6,3	5,3	3,1	5,6	4	3
22	5,8	5,7	3,6	5,2	3	2
ср.знач.	6,2	6	3,7	5	2,4	2,4

Таблиця 4.

Підсумкові результати плавальної підготовленості КГ.

Діти	Поплавок (сек)	Зірка на грудях (сек)	Зірка на спині (сек)	Ковзання (м)	Видихи у воду (оцінка)	Ноги кроль (оцінка)
1	10,1	10,1	5,2	7	4	4
2	9,1	8,9	5,1	7,5	5	3
3	9,2	9,5	7,6	7,3	5	4
4	10,1	9,6	7,2	7,2	4	3
5	9,5	10,5	7	8,5	5	3
6	8,3	8,3	4,7	7	3	4
7	9,1	8,5	4,4	7,5	4	3
8	9,2	9,9	7,8	7,1	4	4
9	10,2	9,6	8,3	7,9	4	4
10	9,3	8,3	4,4	7,3	4	3
11	9,6	8,8	5,9	7,5	4	4
12	8,8	8,9	5,3	8,9	5	5
13	9,1	8,4	5,8	8,6	4	4
14	9,2	8,9	7,9	9,1	3	4
15	9	10,3	7,1	7,5	4	3
16	8,8	8,6	5,6	7,4	4	3
17	10,5	9,9	4,6	7,7	4	2
18	9,5	8,9	7,6	7,5	4	4
19	9,4	8,1	5,2	7,2	5	3
20	9,8	9,4	7,3	7,8	4	4
21	10,2	10,5	8,5	8,5	4	3
22	9,6	8,8	5,2	7,1	4	3
ср.знач.	9,4	9,2	6,2	7,7	4,1	3,5

Таблиця 5.

Підсумкові результати плавальної підготовленості ЕГ.

Діти	Поплавок (сек)	Зірка на грудях (сек)	Зірка на спині (сек)	Ковзання (м)	Видохи (оцінка)	Ноги кроль (оцінка)
1	13,8	14	10,6	10,8	5	4
2	12,5	12,8	9,2	11	5	4
3	11,5	13,7	10,4	11,6	5	5
4	13	13,5	10,3	10,5	5	4
5	12,4	14,1	10,7	11,9	5	4
6	12,2	13,8	8,4	10,7	5	5
7	12,3	13,9	8,8	11,5	5	4
8	11,6	13,4	8,3	11,3	5	5
9	13,5	13,5	10,9	11,6	5	5
10	12,5	13,1	8,5	11,4	5	4
11	13,5	12,8	8,4	10,9	4	5
12	11,8	12,7	9,2	11,9	5	5
13	12,5	12,8	8,4	12	5	5
14	13,1	13,6	10,5	11,7	5	5
15	13,4	13,8	9,2	11,6	5	3
16	12,9	13,7	8,6	11,8	4	4
17	12,8	14	9,4	11,4	4	3
18	12,7	13,3	8,6	12,1	5	4
19	12,6	12,8	8,2	11,3	5	5
20	13,9	13,6	10,4	10,5	5	5
21	13,4	13,7	10,9	10,3	5	4
22	12,5	13,6	8,6	10,7	4	4
ср.знач.	12,7	13,4	9,3	11,3	4,8	4,3