

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: ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ
ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

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

А.М. Дубляниця

Керівник: доцент, д.фіз.вих., доцент Караулова С.І

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

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

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Дубляниці Анастасії Миколаївні

(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи (проекту): Формування постави у дітей 5-6 років засобами оздоровчого плавання.
- 2 Керівник роботи: Караулова С.І., д.фіз. вих., доцент
затверджені наказом ЗНУ від « _____ » _____ 20__ року № _____
- 3 Строк подання студентом роботи _____
- 4 Вихідні дані до роботи: визначити ефективність застосування засобів оздоровчого плавання на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років.
- 5 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної проблеми. 2. Провести діагностику стану постави дітей 5–6 років як основних складових при розробці тренувальної програми початкового навчання з елементами оздоровчого плавання. 3. Розробити тренувальну програму початкового навчання плаванню дітей 5-6 років з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей. 4. Експериментально перевірити ефективність використання тренувальної програми навчання дітей 5-6 років з використанням засобів плавання під час проведення навчально-тренувальних занять.
- 6 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 6 таблиць, 3 рисунки.

7 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		
Розділ 2	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		
Розділ 3	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		
Висновки	Караулова С.І., д. фіз. вих., професор		

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)А.М. Дубляниця
(ініціали та прізвище)Керівник роботи (проекту) _____
(підпис)С.І. Караулова
(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер

А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів....	7
Вступ.....	8
1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....	9
1.1 Оздоровчий вплив занять плаванням на організм дітей.....	
1.2 Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчого плавання для профілактики порушень постави....	
2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	
2.1 Завдання дослідження.....	
2.2 Методи дослідження.....	
2.3 Організація дослідження.....	
3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	
3.1 Діагностика стану постави дітей 5–6 років як основних складових при розробці тренувальної програми початкового навчання плаванню дітей з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років.....	
3.2 Характеристика тренувальної програми початкового навчання плаванню дітей з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років.....	
3.3 Оцінка ефективності розробленої програми для профілактики порушень постави дітей 5-6 років засобами оздоровчого плавання.....	
Висновки.....	
Перелік посилань.....	

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 52 сторінок, 6 таблиць, 3 рисунків, 38 джерел.

Об'єкт дослідження – педагогічний процес початкового навчання оздоровчому плаванню, який спрямований на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років.

Предмет дослідження – навчально-тренувальна програма початкового навчання оздоровчому плаванню.

Мета роботи – визначити ефективність застосування засобів оздоровчого плавання на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; тестування рівня фізичної підготовленості; методи оцінки психофізіологічних параметрів; методи математичної статистики.

Результати дослідження дозволили стверджувати, що актуальним напрямом формування правильної постави і її профілактики у дітей є використання у навчально-тренувальному процесі засобів оздоровчого плавання. Розроблено програму навчання базовим елементам плавання з використанням вправ, що спрямовані на правильне формування та профілактику постави у дітей. Застосування під час проведення навчально-тренувальних занять програми початкового навчання з елементами оздоровчого плавання сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості, правильному формуванню пропорційності будови тіла та грудної клітки дітей старшого дошкільного віку та оптимізації рівня психофізіологічних показників дітей.

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАТУС, ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС,
СТАРШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК, ПОСТАВА, ГНУЧКІСТЬ**

ABSTRACT

The qualification work consists of 52 pages, 6 tables, 3 drawings, 51 sources.

The object of the research is pedagogical process of initial training in recreational swimming, aimed at the formation and prevention of posture in children 5-6 years old.

The subject of the research is educational and training program of initial training in recreational swimming.

The purpose of the work is determine the effectiveness of using recreational swimming means for the formation and prevention of posture in children 5-6 years old. To solve the set tasks, the following research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation and experiment; testing the level of physical fitness; methods for assessing psychophysiological parameters; methods of mathematical statistics.

The results of the study allowed us to assert that the use of recreational swimming equipment in the educational and training process is a relevant direction for the formation of correct posture and its prevention in children.

A program has been developed for teaching the basic elements of swimming using exercises aimed at the correct formation and prevention of posture in children.

The use of an initial training program with elements of recreational swimming during educational sessions contributed to an increase in the level of physical fitness, the correct formation of the proportionality of the physique and chest of children of senior preschool age and the optimization of the level of psychophysiological indicators of children.

PSYCHO-PHYSIOLOGICAL STATUS, TRAINING PROCESS, OLDER PRESCHOOL AGE, POSTURE, FLEXIBILITY

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

с – секунди

хв – хвилини

м – метри

ВСТУП

Старший дошкільний вік – важливий період у житті дитини, коли формується її здоров'я, розвиваються основні фізичні якості, удосконалюються рухові вміння та навички. Саме в цей період найбільше уваги потрібно приділяти фізичному розвитку кожної дитини. Аналіз результатів численних досліджень, проведених у різних регіонах країни в різні часові періоди, свідчить, що кількість дітей дошкільного віку, які мають порушення постави та стопи, продовжує збільшуватися і як наслідок відхилень у нормальному розвитку дошкільнят є погіршення стану їх здоров'я та фізичного стану. Проблема формування постави у дітей пов'язана з вирішенням низки практичних завдань: зміцненням, профілактикою та корекцією стану здоров'я, гармонійним та пропорційним розвитком м'язової системи та фізичних якостей, формуванням естетичного вигляду людини.

Саме плавання є пріоритетним напрямком фізичної культури і спорту, який дозволяє зміцнити здоров'я та покращити фізичний розвиток. Плавання як спорт найбільш відповідає дитячому віку. Користь плавання в басейні для дитячого здоров'я неоціненна: головним чинником збереження здоров'я є нормовані фізичні навантаження, насамперед плавання та фізичні вправи у воді. Необхідність їх застосування зумовлюється різнобічним впливом на організм дитини. Заняття з плавання зумовлюють підвищення загального тонусу, активізують діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета.

Об'єкт дослідження – педагогічний процес початкового навчання оздоровчому плаванню, який спрямований на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років.

Предмет дослідження – навчально-тренувальна програма початкового навчання оздоровчому плаванню.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Оздоровчий вплив занять плаванням на організм дітей

Плавання є важливим засобом фізичного виховання і спорту та відноситься до найбільш масових видів спорту. Уміння плавати потрібно кожній людині. Стародавні греки вважали вміння плавати таким же обов'язковим, як і уміння читати.

У теорії та практиці спорту різновиди плавання для зручності ділять на аматорські та тренувальні. До тренувальних належать такі види:

- спортивні види передбачають запливи різними стилями на різні дистанції. Виграє той, хто долає відстань за найменший проміжок часу, неухильно дотримуючись техніки.

- основна характеристика прикладного плавання - вміння долати у воді різні перешкоди. Їй навчаються люди, чия професія пов'язана з водою. Це можуть бути, наприклад, водолази, рятувальники, підводники.

- ігрові види плавання, за якими також проводяться змагання і які навіть є в програмі Олімпіади. Найвідомішим серед них є водне поло.

- художнє і синхронне плавання, в даних видах двоє або більше людей виконують на воді і під водою різноманітні, досить складні фігури та елементи.

- для занять підводним плаванням необхідна спеціальна екіпіровка, яка включає в себе акваланг, костюм і ласті. Цей спорт передбачає занурення на різні глибини. Навчають йому як в басейні, так і у відкритій воді.

- стрибки у воду виконуються як парно, так і поодинокі. Спортсмени стрибають з трамплінів і вишок різної висоти, виконуючи при цьому різні технічні завдання [2, 8, 15].

Аматорські плавальні види бувають лікувальні та оздоровчі:

- оздоровче плавання, роль якого полягає у різнобічному впливі води на організм людини, що пов'язано із фізичними, термічними, хімічними та

механічними властивостями води. Цим видом може займатися хто завгодно в будь-якій воді, виключно для зміцнення власного здоров'я. Оптимальне навантаження визначається багатьма чинниками: необхідністю поліпшення функціональних показників або їх збереження на досягнутому рівні; режимом звичної рухової активності; способом життя тощо. Оздоровчим плаванням здоровим особам або практично здоровим рекомендовано займатися 3-4 рази на тиждень по 30-45 хв.

– рекреативне плавання спрямоване на поліпшення психоемоційного та фізичного стану організму на основі активного відпочинку. Зазвичай його використовують самостійно, заняття нерегулярні (плавання та купання у вихідні дні) і відбуваються один-два рази на тиждень. Такі заняття сприяють підтриманню певного рівня здоров'я та загартовуванню.

– кондиційне плавання використовують для досягнення вищого рівня плавальної підготовки. Навантаження під час занять помітно перевищують ті, що застосовуються під час оздоровчого тренування. Це необхідно особам, яким подобаються тривалі запливи у водоймах і басейнах, а також спортсменам, чия професійна або спортивна діяльність потребує виконання певних нормативів або результатів з плавання.

– лікувально-оздоровче (реабілітаційне) плавання. Цим видом плавання займаються особи, які мають погіршення стану здоров'я, що може бути відновлено або компенсовано за допомогою спеціальних засобів у водному середовищі. Засобами реабілітаційного плавання є спеціальні вправи, спрямовані на відновлення здоров'я та фізичної працездатності (професійної, побутової), порушених захворюваннями, травмами або перенесеними операціями. До спеціальних засобів додають вправи для загального зміцнення, спрямовані на оздоровлення організму, розвиток фізичних якостей та удосконалення моторних навичок.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити позитивний вплив плавання на організм людини, зокрема, дітей старшого дошкільного віку. Науковці вказують, що різноманітні вправи у воді позитивно впливають

на організм людини. Деяке охолодження поверхні тіла і тиск води на нього, підвищують обмін речовин, активізують діяльність організму. Підвищується частота серцевих скорочень, легенева вентиляція. Заняття плаванням сприяють підвищенню опору простудним захворюванням, загартовують організм. Під час плавання активно працюють майже всі великі групи м'язів тіла. Інтенсивність навантаження в плаванні можна дозувати в широких межах: короткочасне купання у теплій воді з відпочинком між вправами не викликає великих напружень, тренувальне же заняття плавця-розрядника - велике і значне навантаження. Заняття плаванням доступні людям різного віку і статі (від немовлят до глибокої старості) і ступені підготовленості, що дозволяє використовувати плавання як засіб фізичного виховання людей широкого вікового діапазону.

Заняття плаванням сприяють всебічному розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, пружкості, спритності і гнучкості. Особливо сприятливо діє воно на розвиток серцево-судинної і дихальної систем. При загальній значній активізації серцевої діяльності, робота серця полегшується. Тиск води на поверхню тіла, його горизонтальне положення сприяють відтоку крові від периферії до серця. Полегшує роботу серцево-судинної системи циклічна робота великих м'язових груп. Тому при відповідному дозуванні плавальні навантаження використовуються як засіб лікування людей з ослабленою серцево-судинною системою.

Долання тиску води під час вдиху сприяє розвитку дихальної системи. Життєва ємність легень (ЖЕЛ) у плавців досягає 7-8 літрів.

Інтенсивна фізична робота, горизонтальне положення тулуба, при якому хребетний стовп розвантажений, сприяють гармонійному фізичному розвитку дітей.

На заняттях оздоровчим плаванням домінує ігрова діяльність. Психологи характеризують ігрову діяльність як інтрогенну поведінку, тобто поведінку, що детермінована внутрішніми факторами особистості (потреби, інтереси), на відміну від екстрогенної поведінки, що визначається

зовнішньою необхідністю. Фахівці [25] визначають гру як розумну та доречну, підпорядковану визначеним правилам поведінки або затрати енергії. Дитина у грі отримує можливість реалізувати прагнення здійснити поведінку та діяльність дорослого. Ігровій діяльності в молодшому шкільному віці належить особливо значна роль в формуванні властивостей її особистості та збагачення її внутрішнього змісту.

Згідно авторам [8, 11, 12], необхідно говорити про домінування ігрової діяльності в молодшому шкільному віці, а не про обумовленості вікових особливостей дитини провідною діяльністю. Завдяки цьому відкривається можливість на основі вивчення діяльності, з одного боку, та руху діяльності, зміни провідних її видів, з іншого, вести спрямований пошук механізмів і шляхів впливу організованої діяльності по формуванню зростаючої особистості [6, 19]. Гра не лише включає в себе знання дітей про оточуючу соціальну дійсність, але й піднімає їх на новий етап розвитку, надає їм свідомий і узагальнюючий характер. Також поступово в процесі гри спостерігається значний розвиток координаційних можливостей. Зростають показники сили, швидкості, спритності, витривалості; вдосконалюється пристосованість організму до фізичного навантаження. Бажання краще виконати ігрове завдання спонукає до виявлення сміливості, винахідливості, активності, тобто морально-вольових якостей [3, 20].

Саме гра, в першу чергу, активно впливає на психофізичний розвиток дітей різного віку. Вважається, що збільшення рухових навантажень дітей за рахунок використання ігор у процесі навчання плавання є одним з факторів підвищення психофізичної підготовленості та фізичного розвитку. Тому ігри повинні займати належне місце у процесі і фізичного виховання, і оздоровчого плавання, оскільки вони є основною та обов'язковою формою фізичного виховання дітей [3, 20, 21].

Навчання рухам у воді розглядається як один з видів пізнавальної діяльності дитини. Це високоорганізований і цілеспрямований педагогічний процес взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей [1]. Навчання приймає

індивідуалізований характер і потребує врахування особливостей будови тіла, фізичної підготовленості, рухових можливостей, гетерохонії функціонального розвитку організму [1, 16]. Завдяки різноманітним рухам у воді дитина всебічно розвивається: зміцнюються її нервова, серцево-судинна, дихальна системи, формується правильна постава, гармонійно розвиваються фізичні якості, функції всіх органів і систем організму, підвищується опірність захворюванням і покращується емоційний стан [2, 13, 16].

Поряд зі спортивним має місце ігрове та оздоровче плавання, завдяки якому можна проводити правильне формування та профілактику постави у дітей, активні рухи ногами у воді у безопорному положенні укріплюють стопи дитини і попереджують розвиток плоскостопості.

У дослідженнях [21, 30 43] доведено ефективність застосування різних підходів до формування змісту програму навчання плавання дітей старшого дошкільного віку на основі застосування інтерактивних засобів і методів. Встановлено, що навчальні заняття з використанням інформаційно-комунікаційних технологій позитивно впливають на показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, вольової сфери, фізичної та плавальної підготовленості, дітей старшого дошкільного віку. До процесу навчання плавання дітей старшого дошкільного віку було запроваджено спеціалізований засіб «Комп'ютерна програма визначення водної компетентності (SwimTeach)» для моніторингу умінь дітей старшого шкільного віку та комплекс ілюстративно-методичних карток для візуального сприйняття техніки виконання рухів дітьми зазначеної вікової групи. Це дало можливість розробці моделі рухових завдань у вигляді коміксів для візуального сприйняття техніки виконання рухів, логічних вправ теоретичного характеру для психоемоційного розвитку на формування знань з плавання, визначенні рівня сформованості плавальних умінь дітей старшого дошкільного віку за допомогою модифікованої ШВК (школа водної компетенції).

Заняття плаванням позитивно впливають на дихальну систему.

Незвичайне дихання в умовах водного середовища сприяє розвитку дихальних м'язів, збільшенню життєвої ємності легенів. Плавання сприятливо впливає на функціонування всього організму, у плавців констатують самі великі показники життєвої ємності легенів: до 7 літрів – приблизно у 2 рази більше норми [9, 23, 38].

Під час виконання плавальних вправ організм повинен регулярно й достатньо забезпечуватися киснем, а для цього необхідно правильно дихати. Вдих затрудняється через тиск води на грудну клітину й черевну порожнину, крім того в багатьох способах плавання рот і ніс перебувають тривалий час у воді. Щоб забезпечити необхідне ритмічне надходження кисню в легені, варто освоїти техніку дихання. У результаті тиску води на грудо-черевну порожнину підсилюється видих. При правильному вдиху й видиху зміцнюються м'язи органів дихання [7, 25].

Одним із видів оздоровчого плавання, який рекомендовано використовувати під час початкового навчання базовим елементам, є авафітнес. Аквафітнес являє собою систему фізичних вправ у воді, виконання яких пов'язане із зануренням у воду, охолодженням тіла того, хто займається, і тиском на нього води викликає більш енергійну роботу серцево-судинної системи. Тіло у воді звільняється від більшої частини своєї ваги, що сприятливо позначається на суглобах [8, 13, 14]. Адже при плаванні тіло перебуває в горизонтальному положенні й при кожному змаху рук як би витягається вперед, що позитивно впливає на хребетний стовп і міжхребетні диски. Вода має унікальні властивості - такі, як виштовхування, що дозволяє зняти із суглобів те навантаження, що лягає на них під час занять на суші.

Фізична сила води, що виштовхує, може використовуватись як опора для тіла й забезпечувати більш пасивне розтягування. Якщо дозволити кінцівкам вільно підніматися до поверхні води, то м'язи, які у звичайних умовах змушені скорочуватися, здатні розслабитися [7, 18]. Тому часто досить серйозні скривлення хребта виправляються за допомогою плавання, особливо у дітей.

Фізичні вправи у воді дають зовсім інші відчуття, ніж вправи на суші, тому що вода має унікальні властивості що здійснюють вплив на тіло. І не тільки вплив на функціонування органів життєдіяльності, але й на рух самого тіла. Коли заняття проходять на суші, на скелет, м'язи, серцево-судинну, респіраторну й іншу системи, величезний вплив здійснюють сили гравітації. Коли заняття проходять у воді вплив гравітаційного притягання на тіло ослаблений. [25, 27, 29].

Під час занять плаванням у дитини більш ефективніше проходить процес загартування. У процесі загартовування бере участь майже вся система регулювання життєвих процесів. Регулюючу функцію виконує шкірний покрив, на який температура води робить специфічну дратівну дію. Під дією холодного середовища кровоносні судини шкіри звужуються, тому зменшується кількість тепла, що виділяється організмом. У цей момент збільшується кровообіг до шкірних покривів, а значить, поліпшується кровопостачання поверхні шкіри. Таке підвищене відтворення тепла, у свою чергу, вимагає активізації процесів обміну речовин. Загартовування організму необхідно проводити так, щоб тривалість перебування у воді збільшувалася поступово, особливо для дітей. Регулярне й правильне загартовування допомагає швидше адаптуватися до умов, що змінюються в навколишньому середовищі без якої-небудь серйозної небезпеки для здоров'я. При загартовуванні розвиваються й зміцнюються позитивні риси характеру, зокрема, у дітей: уміння володіти собою, вольові якості, наполегливість, свідомо дисципліна, сміливість

1.2. Особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчого плавання для профілактики порушень постави

У методичній літературі наводиться інформація стосовно етапів навчання плаванню [7, 11]. Процес навчання плавання можна умовно розділити на чотири етапи:

1. Етап – ознайомлення дитини з водою. Він продовжується до того часу, поки дитина освоюється з водою, зможе без страху і впевнено, за допомогою дорослого і самостійно переміщуватись по дну, здійснювати найпростіші дії, гратися.

2. Етап – набуття дітьми умінь і навичок, які допоможуть їм відчувати себе у воді більш надійно. На заняттях діти вчаться триматись на воді (спливати, лежати, ковзати), а також самостійно, вільно виконувати вправу: вдих - видих у воду декілька разів підряд (не менше 10).

3. Після цього діти навчаються плавати відповідним способом. В результаті третього етапу діти повинні вміти пропливти 10-15 метрів на міліні (глибина по груди), зберігаючи в основному погоджуючі рухи рук, ніг і дихання, що характерні для розучуваного способу плавання.

4. На останньому, четвертому навчальному етапі продовжується засвоєння і вдосконалення техніки способу плавання, простих поворотів, елементарних стрибків у воду (з бортика, тумби). Діти набувають умінь плавати на глибокій воді (ноги не дістають дна).

При проведенні занять обов'язковою вимогою є дотримання правил безпеки для всіх учасників навчально-тренувального процесу.

Щоб заняття були безпечними для здоров'я і життя дітей і мали високу ефективність при навчанні їх плаванню, необхідно мати необхідний інвентар та обладнання: шест (2-2,5 м) для підтримки та страховки; рятувальні круги; поплавки; кольорові поплавки, прапорці для огороження місця проведення занять. Інші підтримуючі засоби та іграшки використовуються для більш ефективної організації занять. Це: дошки з пінопласту, надувні іграшки (гумові круги, м'ячі), дрібні іграшки з твердої гуми (тонучі). Кількість дрібних іграшок повинно відповідати кількості дітей, які одночасно займаються у воді.

Використанням засобів оздоровчого плавання для профілактики порушень постави у дітей має велике виховне, оздоровчо-гігієнічне, лікувальне, емоційне та прикладне значення.

Виховна функція оздоровчого плавання залежить від організації процесу. Систематичні заняття з плавання виховують почуття товариства, дисципліни та організованості, працьовитості та впевненості у своїх силах. Різноманітні вправи на заняттях сприяють удосконаленню рухових здібностей дітей.

Емоційна функція оздоровчого плавання полягає у знятті психологічної напруженості у дітей, створенні оптимістичного настрою.

Оздоровчо-гігієнічна функція складається із впливів фізичних вправ на організм дитини, та й у сприятливому впливі на тіло води. Вода очищає та зміцнює шкіру, позитивно впливає на нервову систему, активізує обмін речовин, покращує діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Перебування у воді вдосконалює теплообмін, загартовує організм. Тиск води на грудну клітину викликає посилену діяльність м'язів. Ритмічне та глибоке дихання при плаванні сприяють підвищенню рухливості грудної клітки та збільшенню життєвої ємності легень. Вода впливає на руховий апарат, збільшуючи силу м'язів. Плавання підвищує стійкість вестибулярного апарату, змушує всі нервові клітини працювати на повну силу.

Прикладне значення. Складається у придбанні надзвичайно важливого для життя вміння плавати, пірнати, орієнтуватися у воді.

Лікувальна функція плавання це важлива ланка комплексної програми оздоровчого плавання для профілактики порушень постави. При плаванні відбувається природне розвантаження хребта, зникає асиметрична робота міжхребцевих м'язів, відновлюються умови для зростання тіл хребців. Витяг хребта під час ковзання доповнює розвантаження зон зростання. Одночасно зміцнюються м'язи хребта та всього скелета, удосконалюються координація рухів, формується почуття правильної постави. Заняття у воді при порушеннях постави дозволяють вирішити відразу дві задачі: корекція при порушеннях із розвантажувального положення та загартовування (особливо необхідне для ослаблених дітей) [7]. Основні завдання корекційних та фізичних вправ на суші та у воді полягає в наступному: розвантаження

хребта – створення сприятливих фізіологічних умов для нормального зростання тіл хребців та відновлення правильного положення тіла; виховання правильної постави; покращення координації рухів; збільшення сили та тону м'язів; корекція плоскостопості; постановка правильного дихання; поліпшення функцій серцево-судинної та дихальної систем; загартовування; набуття навичок плавання – освоєння плавання; розвиток вольових якостей; – емоційна розрядка [11].

Якщо у дитини виявлено порушення постави то при доборі індивідуальних спеціальних вправ слід враховувати ступінь порушення постави в площині сагітальної (лордоз, кіфоз). При плоскій спині не рекомендується плавання на спині, а за кіфози необхідно, навпаки, плавати на спині. При вираженому лордозі поперекового відділу під живіт підкладають плавальний предмет.

При плоскій спині, коли замість фізіологічного грудного кіфозу у дитини є сплюснення – лордоз грудного відділу хребта, можна ввести в комплекс роботу стилем батерфляй без винесення рук із води.

Корекція в грудному відділі досягається витягуванням руки вгору на стороні увігнутості та убік – на боці опуклості, у поперековому відділі – відведенням ноги убік на боці опуклості [12].

Отже, методика оздоровчого плавання для профілактики порушень постави за допомогою плавання та вибір індивідуальних вправ залежать від виду порушення постави у дошкільнят (сутулість, кругла спина – кіфоз, кругло-увігнута, плоска, плоско-увігнута, асиметрична). У дошкільнят найчастіше зустрічається 1–2 ступінь порушення постави.

У дітей, що займаються плаванням, відновлюються умови для нормального зростання тіл хребців.

Незалежно від виду порушень постави, перші заняття в басейні повинні допомогти дитині адаптуватися до навколишнього оточення. Тривалість їх має перевищувати 15-20 хвилин. У ході перших тренувань дитині дозволяється виконувати ті види вправ у воді, які вона найкраще вміє робити.

Спостерігаючи за ним у цей період, оцінюють його фізичний стан та його плавальні можливості. Важливо пам'ятати, що під час занять температура води в басейні не повинна опускатися нижче 28 градусів, інакше знижується ефективність занять, оскільки не досягається ефекту розвантаження хребта. У холодній воді м'язовий тонус підвищений, що може спровокувати судомиткових м'язів та м'язів стегна [18].

Після попереднього етапу можна приступати до спеціальних вправ. Всі заняття, безумовно, проходять за безпосередньої допомоги будь-кого з дорослих. Часто під час виконання вправи дитина підтримується інструктором в області тазу.

При сутулості та круглій спині, дуже ефективним є плавання кролем на спині. Сплющена та кругло-увігнута спина, чудово коригується плаванням у стилі кроль на грудях та батерфляй. При плоскій спині плавання на спині не рекомендується. Якщо є сильно виражений лордоз поперекового відділу, при плаванні на грудях під живіт підкладають дошку для плавання. Асиметрична постава добре лікується плаванням у стилі батерфляй та брас.

Під час занять плаванням дитина спочатку часто не зовсім правильно виконує вправи. Швидше за все, вони лише віддалено нагадують класичні стилі плавання, але це не головне. Головним є процес. Не потрібно вимагати точного виконання всіх вправ. Дуже часто змушуючи точно копіювати рухи та перетворюючи тренування на рутину, ви формуєте негативне ставлення дитини до занять [19].

Тривалість занять на початковому етапі має перевищувати 15-20 хвилин. Оптимальна кратність занять тричі на тиждень. Поступово можна довести тривалість до 40 хвилин. Також необхідно включати різні види вправ з комплексу лікувальної гімнастики: лежачи на животі та спині, сидячи, стоячи в ході, з використанням предметів (м'ячі, гімнастичні палиці, гумові бинти). Причому підбирати вправи необхідно, керуючись віком, рівнем психомоторного розвитку [25]. Поступово в комплекс коригувальної гімнастики слід вводити вправи з обтяженнями (гантелі). Необхідно

пам'ятати, що дітям віком до восьми років використання обтяжень протипоказано. Найчастіше при дефектах постави буває достатньою зміна життя дитини більш активний. Необхідно додавати регулярні прогулянки та ігри на свіжому повітрі (не менше 2-х годин на день), заняття в будь-якій спортивній секції за бажанням дитини [34].

Оздоровче плавання проводиться з метою відновлення, підтримання або підвищення рівня психофізичної дієздатності і рівня здоров'я. Основними його завданнями є поліпшення фізичного розвитку, підвищення функціонального стану організму, зміцнення психіки і підвищення фізичної підготовленості дітей.

Отже аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що віковий період розвитку дітей 5-6 років характеризується активним формуванням найважливіших функціональних систем організму, насамперед, серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної, а також опорно-рухового апарата. Це створює об'єктивні передумови для спрямованого впливу на процес становлення, удосконалювання й реалізації основних фізичних якостей і життєво необхідних рухових навичок, у число яких входить уміння плавати. Плавання – важлива ланка комплексної програми з корекції порушень постави.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – визначити ефективність застосування засобів оздоровчого плавання на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури, інформації з мережі Інтернет з визначеної проблеми.

2. Провести діагностику стану постави дітей 5–6 років як основних складових при розробці тренувальної програми початкового навчання з елементами оздоровчого плавання.

3. Розробити тренувальну програму початкового навчання плаванню дітей 5-6 років з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей.

4. Експериментально перевірити ефективність використання тренувальної програми навчання дітей 5-6 років з використанням засобів плавання під час проведення навчально-тренувальних занять.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження та експеримент.
3. Тестування рівня фізичної підготовленості дітей 5-6 років.
4. Метод індексів (індекс Пінье, індекс пропорційності Ерісмана).
5. Методи оцінки психофізіологічних параметрів.
6. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет дозволив визначити сучасні підходи щодо основ початкового навчання дітей 5-6 років оздоровчому плаванню, оздоровчий вплив занять на організм дітей, особливості проведення занять з використанням засобів оздоровчого плавання для профілактики порушень постави у дітей старшого дошкільного віку.

Педагогічне спостереження здійснювалось для цілеспрямованого сприйняття будь-якого педагогічного явища з метою отримання конкретних фактичних даних про нього. Педагогічні спостереження проводилися в процесі навчально-тренувальних занять.

Педагогічний експеримент було проведено для з'ясування та перевірки ефективності розробленої тренувальної програми навчання дітей 5-6 років з використанням засобів оздоровчого плавання для формування та профілактику постави у дітей.

З метою отримання емпіричних даних щодо різних аспектів процесу навчання плавання дітей старшого дошкільного віку нами використано педагогічне тестування для визначення їх фізичної підготовленості засобами різної спрямованості із дотриманням стандартизованих вимог до проведення.

Сформовано блок тестів, що рекомендовані, програмою, що характеризує рівень прояву дитиною різних фізичних якостей: швидкості, вибухової сили, спритності, силової статичної витривалості м'язів плечового поясу, швидкість поодинокого руху, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок; активної гнучкості хребта та плечового поясу. Усе це дало можливість різнобічно й повніше оцінити ефективність навчання плавання на фізичну підготовленість дітей.

1. Швидкість оцінювалася за результатом бігу 10 м з високого старту. Вправа виконується на біговій доріжці. Пропонуються дві спроби, відпочинок між ними 5 хв. Фіксується найкращий результат із двох спроб.

2. Для оцінка вибухової сили використовувався тест «Стрибок у довжину з місця». Методика дослідження. У залі кладуть мат і з боку

крейдою наносять розмітку (через кожні 10 см на дистанції 2 м). Результатом тестування вважалася дальність стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб.

3. Для оцінювання активної гнучкості хребта використовувався результат повільного нахилу тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві. Дитина стоїть на гімнастичній лаві так, щоб носки ніг торкалися її краю, і, не згинаючи коліна, спробувати взяти іграшку, яка знаходиться на підлозі. Вимірювали величину нахилу від краю лави до третього пальця опущені руки. Фіксували кількісні показники в сантиметрах. Якщо дитина нахилилася за нульову позначку, результат позначається зі знаком «+», якщо не дотягнулася до нульової позначки – зі знаком «-».

4. Активна рухливість плечових суглобів оцінювалася за результатом виконання тесту «Викрут прямих рук вперед-назад» (см). Дитина приймала вихідне положення – гімнастична палка розташована внизу з хватом зверху – виконувала викрут назад прямими руками. Рухливість плечових суглобів оцінювали за відстанню між кистями рук при викрутці: чим менше відстань, тим вища гнучкість цього суглоба та навпаки. Крім того, найменша відстань між кистями рук порівнюється із шириною плечового поясу випробуваного.

5. Спритність оцінювалася за результатами човникового бігу 4x5 м із перенесенням кубиків. Вправа виконувалася на біговій доріжці, де проведена лінія старту і на відстані 5 м лінія фінішу. За командою "Руш!" дитина біжить до протилежної лінії, бере один кубик, розвертається, біжить до лінії старту, кладе кубик на підлогу за лінію старту. Бігом повертається за другим кубиком, бере його, біжить назад і кладе поруч із першим. Час засікають у момент торкання другим кубиком підлоги. Кількісний показник: час, витрачений на виконання завдання (с).

6. Здатність до підтримки статичної рівноваги досліджували за методикою Бондаревського (с). Дитина набувала стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримувати це положення

якогомога довше. Реєстрація часу починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги. Тест проводився з відкритими очима, невеликі гойдання тулуба не вважаються втратою рівноваги. Утримання статичної пози проводиться на правій і лівій нозі. Кращий результат заноситься у протокол.

7. Уміння з плавання оцінювали за допомогою спеціальних тестових вправ: плавання 15 м без участі рук.

Дослідження показників гармонійного фізичного розвитку дітей проводилося згідно встановлених показників, а саме:

1. Метод антропометрії (соматометрії) для визначення морфологічних особливостей тіла дітей старшого дошкільного віку – довжини, маси тіла, обвід грудної клітки (ОГК). Вимірювання довжини тіла (зріст) дітей відбувалось у положенні стоячи за допомогою вертикального зростоміра, вимірювання маси тіла можна роби здійснювали за допомогою сертифікованих електронних ваг. Обвід грудної клітки виконували у положенні стоячи (руки опущені, дихання повільне), у стані спокою сантиметровою стрічкою, яку накладали ззаду під кутами лопаток, а спереду – на рівні 4-го ребра, посередньогрудинної точці. Вимірювання обводу грудної клітки проводили на висоті вдиху, при повному видиху і при спокійному диханні.

2. Для визначення гармонійності фізичного розвитку дитини використовували розрахункові індекси:

- Індекс міцності тілобудови або індекс Пінье (ІП) (чим менше його показник, тим міцніша статура дитини) розраховували за формулою:

$$\text{ІП, ум.од.} = \text{зріст, см} - (\text{маса тіла, кг} + \text{ОГК на видиху, см});$$

- Індекс пропорційності Ерісмана (ІЕ), що вказує на пропорційність розвитку грудної клітки. розраховували за формулою:

$$\text{ІЕ, см} = \text{ОГК, см} - \frac{1}{2} \text{зросту, см}$$

Середні величини індексу для чоловіків +5,8 см, для жінок - +3,8 см.

Метод оцінки психофізіологічних параметрів використовувались для

вивчення динаміки показників емоційності дітей під час проведення начально-тренувальних занять у басейні. Контроль за рівнем психофізіологічних характеристик здійснювали на основі тестування показників, що вивчаються.

Тест «Різнокольорові квадрати».

Дане тестування складено на основі колірного тесту Люшера-Дорофеевої [30]. Тест «Різнокольорові квадрати» дозволяє досліджувати психофізіологічний стан дитини і зробити діагностику емоційного настрою і рівень внутрішньої активності дітей під час проходження даного тестування.

Для проведення тесту кожній дитині необхідно мати три кольорових олівця: червоний, синій і зелений. Роздатковим матеріалом для тестування служить лист, на якому зображені два ряди по три однакових квадрата (рис.2. 1).

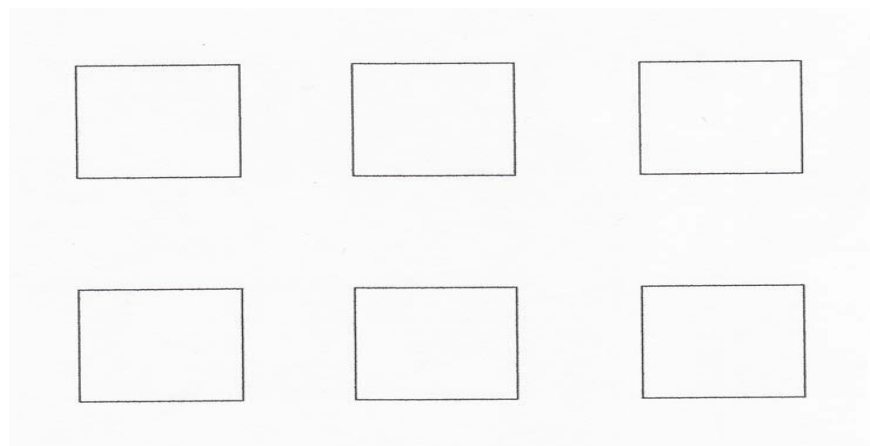


Рис. 2.1. Розташування квадратів у Тесті «Різнокольорові квадрати»

Для виконання тесту необхідно пояснити дитині, щоб верхній ряд квадратів був розфарбований так, щоб кожен з них виявився розфарбованим тільки в один колір – кожен квадрат в ряду може бути або тільки червоний, або тільки зелений, або тільки синій. Обов'язковою умовою є те, щоб всі квадрати повинні бути різного кольору.

Після виконання дитиною розфарбовування верхнього ряду квадратів, йому дається нове завдання, яке полягає в перегляді дитиною розфарбованого їм ряду. На даному етапі тестування педагог пропонує дитині подумати чи подобається йому таке розташування квадратів за

кольором. Чи хоче дитина його змінити, або залишити все як і раніше. Другий ряд квадратів розфарбовується дитиною довільно (як захоче дитина).

Інтерпретація результатів даного тестування здійснюється на основі використання розробленої таблиці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Таблиця інтерпретації результатів (за Дорофєєвою), [30]

Кольорова формула	Функціональний стан	Характеристика функціонального стану
К - С - З	Функціональна напруга (ФН)	Стан настороженості, якому властиві орієнтовні емоції, підвищення уваги, активності. Цей стан є оптимальним варіантом реагування функціональної системи.
С - К - З	Функціональне розслаблення (ФР)	Спокійний, стійкий стан, найоптимальніше для різних видів діяльності, які не потребують напруги. Цей стан свідчить про відсутність виражених переживань.
С - З - К	Функціональне збудження (ФЗ)	Домінування позитивних емоцій - від переживання почуття задоволення до захоплення, радості.
К - З - С	Функціональне гальмування (ФЗ)	Стан є наслідком незадоволення потреб (є протилежним стану функціонального збудження). Він свідчить про домінування негативних емоцій (печаль, туга); діапазон змін - від стану смутку до пригніченості, від заклопотаності до тривоги, перенапруження всіх систем організму.
З - С - К	Стан афективного збудження (АЗ)	Активні афекти з діапазоном зміни емоцій від переживання почуття нетерпіння, обурення до гніву, люті.
З - К - С	Стан афективного гальмування (АГ)	Домінування сильних негативних емоцій з діапазоном від стану розгубленості, психічного дискомфорту до страху.

Примітка. К – красний колір, З – зелений колір, С – синій колір

Необхідною умовою для навчання будь яким руховим діям, зокрема, і елементам оздоровчого плавання є стан функціональної напруженості (ФН) або функціонального збудження (ФЗ). Всі інші стани не сприяють тренуванню у плаванні. На основі результатів даних діагностичних тестів можна припустити, що дитина відмовиться від занять оздоровчим плаванням, якщо інтелектуальна діяльність викликає у неї сильний внутрішній дискомфорт. На основі отриманих результатів під час тестування надається оцінка рівня готовності дитини до занять оздоровчим плаванням, а також оцінка ефективності та результативності навчально-тренувальної програми початкового навчання плаванню дітей віком 5-6 років.

Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 7» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (\bar{x}); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стьюдента, при $n < 30$; коефіцієнта варіації для оцінки однорідності групи (V, %).

Відмінності по Стьюденту вважалися статистично вірогідними при $p < 0,05$ [17].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з вересня 2022 року по квітень 2023 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі СК «Мотор Січ» в басейні «Славутич» (м. Запоріжжя). У дослідженні брали участь 14 дітей, які займаються у групі початкового оздоровчого плавання, віком 5-6 років. Стаж занять оздоровчим плаванням складав від 6 місяців до 1 року. Дослідження проводилось в два етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2022 року-січень 2023 року) здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

- вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;

- підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної теми;
- сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет, окреслено методологію дослідження;
- проведено діагностику стану постави дітей 5–6 років як основних складових при розробці тренувальної програми початкового навчання з елементами оздоровчого плавання;
- розроблено тренувальну програму початкового навчання плаванню дітей з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років;
- проведено тестування рівня психофізичних здібностей дітей, які займаються оздоровчим плаванням, на початку проведення дослідження.

На другому етапі дослідження (лютий 2023 року-жовтень 2030 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

- педагогічний експеримент для визначення ефективності навчально-тренувальної програми початкового навчання плаванню дітей 6-7 років із застосуванням елементів оздоровчого плавання;
- узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.
- проходження передзахисту та нормоконтролю. Завершено оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Діагностика стану постави дітей 5–6 років як основних складових при розробці тренувальної програми початкового навчання плаванню дітей з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років

Постава – це звичне положення тіла людини у спокої та під час руху. Процес формування постави починається у ранньому дитинстві та триває до 25 років. У цьому проміжку часу є кілька етапів, коли потрібно бути дуже уважними до постави дитини. Час активного зростання хребта відбувається у віці: від 6 місяців до 2 років; 5 – 8 років; 11 – 14 років.

Рекомендовано особливості постави визначати вимірами та описом тіла людини у всій сукупності – з голови до ніг:

- це положення голови та поясу верхніх кінцівок;
- вигини хребта (у шийному, грудному та поперековому відділах);
- форма грудної клітки та живота, нахил тазу, положення нижніх кінцівок.

На думку низки фахівців з лікувальної фізичної культури, реабілітологів не можна виділити одну причину появи та порушення постави у дітей. Зазвичай виявляють низку, а саме: генетичні відхилення; дисплазія (слабка розвиненість кісток хребетного стовпа); кривошия; нестача вітаміну Д, кальцію та фосфору; нестача сонячного світла; неправильно підібрані меблі для занять (напруга шиї та плечей позначається на формуванні постави дитини); носіння важких предметів (ранця або сумки в одній руці); відсутність достатнього фізичного навантаження; звичка читати лежачи (негативно позначається як на формуванні постави, так і на зір); раннє застосування ходунків та стрибунків для малюків (негативно впливає на формування хребетного стовпа та стопи, розвиваючи плоскостопість); родова травма (хребці та ребра малюка можуть бути притиснуті або придушені, що

позначається на розвитку цієї ділянки хребта); надто м'яка постіль (хребет сильно прогинається, і викривлення посилюється); різні захворювання [14, 35]. Дефекти постави можуть бути в сагітальній та фронтальній площинах. Розрізняють кілька варіантів порушення постави в сагітальній площині, за яких відбувається зміна правильних співвідношень фізіологічних вигинів хребта:

1. «Сутулість» – голова нахилена вперед; лопатки виступають; плечі подаються вперед; збільшення грудного кіфозу із зменшенням поперекового лордозу; ущільнення сідниць.

2. «Кругла спина» – «крилоподібні» лопатки; западіння грудної клітки; нахил голови вперед; опущення плечей; напівзігнуті в колінах ноги; слабкий тонус м'язів всього тулуба; ущільнення сідниць.

3. «Кругло-увігнута спина» – великий кут нахилу тазу; випинання та звисання живота; максимальне розгинання чи перегинання ніг у колінах; нахил голови та верхнього плечового пояса вперед; збільшення всіх фізіологічних вигинів хребта.

4. «Плоска спина» – виступають «крилоподібні лопатки»; грудна клітка зміщена вперед; спостерігається згладженість усіх фізіологічних прогинів; відвисає живіт; зменшений нахил тазу.

При аналізі науково-методичних джерел та інформації з мережі Інтернет було виділено відмінні риси правильної постави у дітей, а саме: пряме положення голови та хребта; симетричні надпліччя та лопатки; практично горизонтальна лінія ключиць; однакові трикутники талії; симетричне положення сідниць; рівні лінії крил таза; вертикальний напрямок лінії остистих відростків хребта; однакова довжина нижніх кінцівок та правильне положення стоп.

У відповідності до завдань на початку дослідження було проведено діагностику стану постави дітей 5–6 років щодо визначення формування або порушень постави. При проведенні огляду постави у дітей допомогу надавали медичний працівник та лікар лікувальної фізичної культури

басейну «Славутич» на базі якого проводилось дослідження. Для огляду використовували візуальний метод оцінки стану постави та опорно-рухового апарату. Традиційно візуальна діагностика порушення постави ґрунтується на відхиленні лінії остистих відростків від середнього положення і зсувів анатомічних структур щодо серединної лінії тулуба.

Огляд проводили у трьох положеннях: спереду, збоку, ззаду.

Під час огляду спереду визначали симетричність положення голови – правильний нахил, нахил убік чи вперед; контур та рівень плечей – симетричні, зведені вперед, асиметрія шийно-плечових ліній.

При огляді збоку звертають увагу на лінію передньої стінки живота та вираженість фізіологічних вигинів хребта. Слід вказати, що при огляді форми живота з боку допустима деяка «опуклість» живота.

При даному огляді можна визначити форма спини – правильна, сутула, плоска, кругла, кругло-увігнута, плоско-увігнута та тип постави (рис. 3.1).

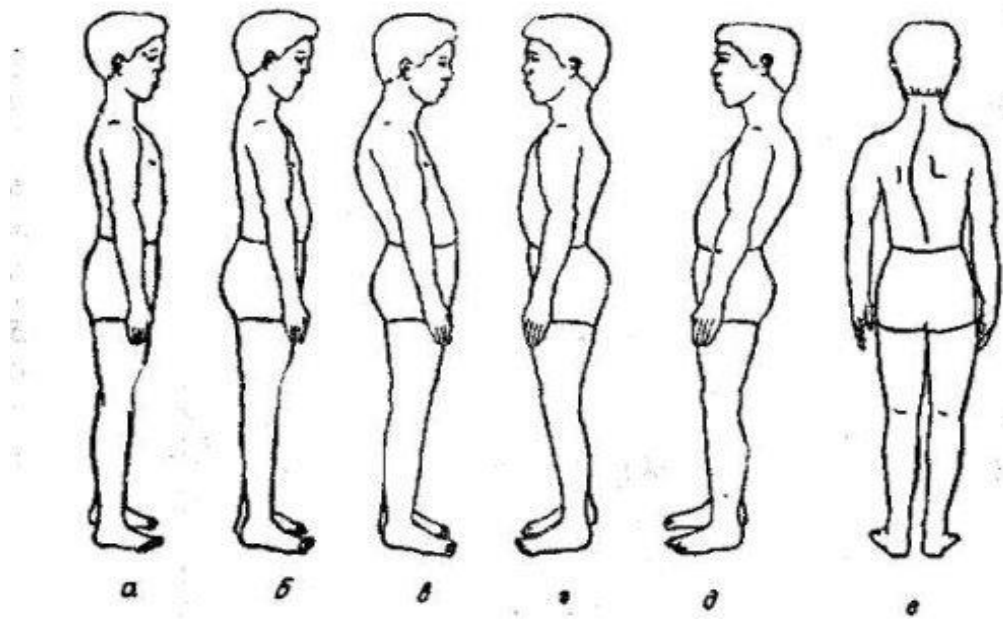


Рис. 1. Види постави: а – нормальна; б – випрямлена; в – кіфотична;

г–лордотична; д – сутулувата; е – сколіотична.

При огляді зі сторони спини звертали увагу на: симетричність шийно-плечових ліній та їх кутів (при сколіозі вони можуть бути асиметричні); розміщення плечей (при сколіозі одне плече нижче за друге); трикутники

талії (при сколіозі асиметричні); положення лопаток – опущення плеча та однойменної лопатки, асиметрія нижніх кутів лопаток, різний їх стан від хребта, крилоподібні лопатки, відхилення хребта у фронтальній площині вправо чи вліво в одному відділі або кількох.

Результати візуального огляду постави дозволили констатувати, що у 10 (71,4%) дітей усі показники відповідали правильній поставі, фізіологічні вигини хребта у нормі, у 3 (21,4%) дітей дещо вище праве плече по відношенню до лівого, також кут лівої лопатки дещо нижчий від кута правої лопатки, і тільки у 1 (7,14%) дитини порушення постави незначні (рис. 3.1).

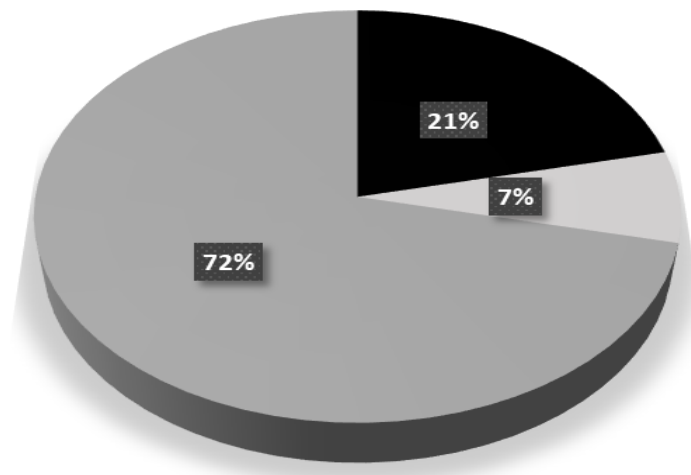


Рис. 3.1. Вихідні результати діагностики постави дітей 5–6 років

Таким чином було визначено, що невелика частина дітей, що займалися оздоровчим плаванням, мали незначні порушення постави.

При визначенні оздоровчого плавання на організм дитини слід визначити, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, що підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Для дітей віком від 2 до 6 років оздоровче плавання має стати обов'язковим заняттям. Виконання фізичних вправ у воді здатне скоригувати невеликі відхилення та особливості розвитку дитячого організму. Крім цього, збільшується гнучкість хребта, позитивно впливають на формування постави дитини. Систематичні заняття плаванням запобігають плоскостопості,

зміцнюють імунітет дитини і роблять її більш сильною і витривалою. Заняття з тренером і групові ігрові заняття сприяють соціалізації дитини. Діти вчаться спілкуватися один з одним, виконувати завдання тренера, звертатися за порадою. Підвищується рівень фізичної підготовленості, набуваються навички та вміння техніки плавання різними способами, а на подальших етапах багаторічного тренування досягати високих спортивних результатів.

3.2. Характеристика тренувальної програми початкового навчання плаванню дітей з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років

Оздоровче плавання - специфічний вид рухової активності, особливо для дітей молодшого шкільного віку. Для підвищення ефективності занять необхідно ретельно планувати й програмувати заняття, з огляду на всю специфіку оздоровчого плавання й особливостей молодшого шкільного вікового розвитку [6, 13]. Дошкільний вік відзначається швидким розвитком інтелекту та моторики дітей, що включає відповідний час для знайомства дітей з водними розвагами та навчання базовим навичкам плавання.

Для дітей молодшого шкільного віку велике значення має емоційний фон занять, який можна регулювати музичним супроводом, змагальним або ігровим методом проведення заняття, підбором різноманітного інвентарю.

У відповідності до мети дослідження та завдань дослідження було розроблено тренувальну програму початкового навчання плаванню дітей 5-6 років з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей.

Програма передбачає формування у дітей у процесі навчання плаванню елементарних технічних навичок плавання, ознайомлення з водним середовищем, формування комунікативної компетентності, розвиток пізнавальних процесів, формування і вдосконалення сильних рис особистості, такі як воля до перемоги, рішучість, витривалість,

витримка, терпіння, працьовитість, сприяє зміцненню здоров'я дошкільнят. Початкова підготовка у плаванні – тривалий і складний навчально-тренувальний процес, пов'язаний з розумовим, фізичним і соціальним розвитком дитини. При занятті плаванням у дітей відбувається регуляція діяльності нервової системи, поліпшується апетит, сон стає більш спокійним і глибоким. Забезпечення рівня початкового практичного залучення до фізичної культури дітей молодшого шкільного віку, освоєння навичок правильної «школи рухів» є найважливішими завданнями, що стоять перед тренером-викладачем.

В основу навчально-тренувальної програми початкового навчання оздоровчому плаванню було покладено як загальнодидактичні принципи навчання, так і специфічні принципи спортивного тренування у дитячо-юнацькому спорті: [19, 20].

– Принцип навчання, що виховує. В ході освоєння дітьми програми відбувається здійснення виховання через зміст, методи і організацію навчання;

– Принцип «Від простого до складного». Ознайомлення з технікою елементів оздоровчого плавання необхідно починати з простих, нескладних рухів, відомих дитині. Принцип передбачає привчання їх до самостійного, впевненого виконання вправ на дедалі більшій глибині та більш складних рухах;

– Принцип свідомості і активності. Передбачає позитивного, відповідального ставлення учнів до навчання; виявлення інтересу до різних форм занять і видів діяльності; докладання зусиль щодо досягнення запланованого результату; розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого фізичного вдосконалення;

– Принцип наочності. При роботі з дітьми цей принцип є одним із основних, саме з самого початку занять тим чи іншим видом спорту або руховою активністю основною умовою є формування правильної «школи техніки». Тому на заняттях використовується пояснення, а потім отримані

уявлення закріплюються наочними, конкретними прикладами. Для цього показується якась типова комбінація, технічний прийом і після чого учні самостійно виконують аналогічні завдання;

- - принцип індивідуальності – врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, зокрема її рівня підготовленості, вміння триматися на воді, характеру захворювання та фізичного стану на момент занять;

- Принцип систематичності і послідовності. Цей принцип вимагає чіткої структурної організації навчального матеріалу, раціонального розподілу його на окремі смислові фрагменти і поетапного засвоєння їх дітьми. Він забезпечує послідовність накопичення знань, формування умінь і навичок, які у подальшому учні використовують у змагальній діяльності на практиці;

- Принцип доступності означає, що навчальний матеріал повинен відповідати віку, індивідуальним особливостям, рівню підготовленості, тих хто займається оздоровчим плаванням;

- Принцип міцності засвоєння знань, умінь і навичок. означає свідоме, ґрунтовне засвоєння навчального матеріалу, вільне його відтворення і застосування на практиці та під час аналізу рухових дій та вправ. У цей момент можна повторити будь-який розділ програми, перевірити знання, вміння, навички, нагадати зміст тих чи інших вправ, підказати спосіб їх застосування в конкретній ситуації;

- Принцип науковості. Передбачає побудову занять оздоровчим плаванням у відповідності до теорії та методики фізичного виховання дошкільнят з урахуванням закономірностей спортивного тренування в даному віці у плаванні, психофізичному розвитку дітей 5-6 років тощо.

Розроблена тренувальна програма початкового навчання плаванню дітей 5-6 років з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей представлена розділами «Плавання» та «Здоров'я».

Структура розділу «Плавання» побудовано із трьох складових: початкове навчання плаванню, орієнтування у відкритій воді, навчання спортивним способам плавання (кроль на грудях, брас, на спині).

Розділ «Здоров'я» включає ознайомлення та вивчення правил безпечної поведінки на воді, вправи та ігри, орієнтовані на оздоровлення та профілактику захворювань, правила гігієнічного догляду за собою.

Основні завдання з навчання початковим елементам оздоровчого плавання наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Структурні компоненти тренувальної програми з початкового навчання оздоровчому плаванню дітей 5-6 років

Розділ програми	Завдання
Розділ «Плавання»	1. Ознайомлення дітей з водою: - прості рухи у воді; - занурення та вправи для дихання (багаторазові видихи у воду). 2. Вивчити техніку спливання, лежання на воді, ковзання на грудях, спині з роботою ніг і без (використовуючи та не використовуючи допоміжні засоби); 3. Навчання плаванню відповідним способом (навчання рухів ногами; навчання рухів руками; узгоджувати рухи ніг і рук з диханням, вчити базові елементи способів кролем на грудях, спині). 4. Вдосконалення техніки плавання та ознайомлення з елементарними поворотами та стрибками у воду.
Розділ «Здоров'я»	1. Сприяти зміцненню здоров'я дитини його гармонійному психофізичному розвитку. 2. Удосконалювати опорно-руховий апарат та формувати правильну поставу з використанням вправ на суші та воді. 3. Долучать до здорового способу життя. 4. Формувати гігієнічні навички (швидко роздягатися і одягатися, правильно митися під душем, сухо витиратися, стежити за чистотою приладдя басейну).

Заняття складалися з 3 частин:

– підготовча частина (загально-розвиваючі вправи на суші чи воді);

- основна частина (спеціальні та підготовчі вправи для навчання базовим елементам плавання, вправи на формування правильної постави);
- заключна частина (ігри та вправи на увагу, розслаблення). Заняття проводились 2-3 рази на тиждень по півгодини. Температура води повинна бути близько 28 градусів Цельсія.

У межах констатуючого експерименту було розроблено зміст програми початкового навчання плаванню з елементами оздоровчого плавання.

Основна мета програми – використання вправ з оздоровчою спрямованістю на профілактику постави, а саме:

- розвантаження та корекція хребта;
- розвиток дихальної мускулатури та зміцнення м'язів спини, плечового поясу, грудних м'язів;
- зміцнення м'язів стопи, гомілки, розгиначів та м'язів стегна;
- корекція викривлення хребта;
- зміцнення м'язів черевного преса та нижніх кінцівок;
- розгинання грудного відділу хребта, зміцнення м'язів черевного преса, нижніх кінцівок, покращення легеневої вентиляції та кровообігу;
- опанування навичок рухів рук і ніг при плаванні брасом, кролем на грудях, спині, корекція хребта;
- опанування навичок поєднання рухів рук і ніг при плаванні брасом на спині. Збільшення рухливості грудної клітки;
- розвиток м'язів тулуба, поліпшення кровообігу та легеневої вентиляції, збільшення рухливості грудної клітки;
- вдосконалення техніки плавання способом брас, кролем на грудях, спині у повній координації.

Під час корекції постави у дошкільнят необхідно керуватися методичними положеннями, що обов'язково передбачають те, що в основі формування постави лежить гармонійний розвиток сили м'язів спини, черевного преса, верхніх і нижніх кінцівок, вміння диференціювати

м'язовосуглобові відчуття, положення окремих частин тіла в просторі, вміння напружувати і розслабляти м'язи в спокої і русі. Тому корекція постави повинна, з одного боку, включати широкий комплексний вплив найрізноманітніших вправ на всі групи м'язів, з іншого – специфічний вплив цілеспрямовано підібраних вправ для компенсації порушень певного типу постави.

У тренувальній програмі, згідно рекомендацій фахівців, інструкторів з лікувальної фізичної культури, було передбачено поєднання розвивальних, спеціальних фізичних і плавальних вправ з невеликим і середнім навантаженням, плавання різними стилями, рухливими іграми та купання [18, 44]. Так плавання способом брас та його окремі елементи рекомендовано використовувати для профілактики порушення постави, укріплення м'язів спини, плечей. Плавання способом кроль на спині – порушення постави, укріплення м'язів, плоскостопість, способом кроль на грудях – координація рухів, плоскостопість.

Основні тренувальні вправи для оздоровчого плавання та профілактики порушень постави, що використовували це: різні видихи в воду, занурення в воду з головою, лежання на воді, ковзання на грудях, ковзання на спині, вправи для самовитягування з дощечкою та без, вправи «Зірочка» та «Стріла», ковзання на грудях, плавання брасом у поєднанні з диханням, рухи ногами брас - з нерухомою опорою, плавання з дощечкою - рухи ногами – брас, плавання з нудлом- гребкові рухи руками способом брас. Ковзання на грудях з дощечкою з витягнутими руками, ноги – кріль, та ж вправи тільки з видихом у воду, ковзання на грудях, в руці зі сторони викривлення хребта- дошка, друга рука притиснута до тулуба, ноги – кріль; Акула» - ковзання на боку; плавання за допомогою ніг кролем на спині з дощечкою. Використовували рухові ігри у воді: «Море хвилюється», «Велитні і ліліпути», «Збери мячі», «Морський бій», «Хоровод», «Рибалка і рибки», «Точне занурення», «Потяг в тунель», «Найди скарб» та інші. Рухові ігри,

естафети використовували з метою гармонійного розвитку основних фізичних якостей дітей. Також вони сприяють розумовому, психомоторному, емоційному розвитку дітей, допомагають швидше освоїтися в водному середовищі подолати водобоязнь, стимулюють до творчості, фантазії та позитивних емоцій.

Під час проведення тренувальних занять згідно навчально-тематичного плану використовувались такі форми організації діяльності учнів: індивідуально-групова (гра, вправи парами), індивідуальна, групова.

При організації навчальних занять використовувались наступні методи навчання:

- Словесний метод – викладач проводив бесіди, обговорення, розповідь, аналіз, надавав пояснення.
- Наочний – демонстрація на воді і на суші викладачем рухів рук, ніг, варіантів рухових дій.
- Практичний – виконання учнями базових рухів руками, ногами, вправ для ознайомлення з водним середовищем тощо.
- Пояснювально-ілюстративні – учні сприймають і засвоюють готову інформацію.
- Репродуктивний – учні відтворюють отримані знання і способи діяльності у попередніх заняттях.

Ігровий метод – вивчення рухових дій у процесі ігрової діяльності.

Для забезпечення безпеки дітей на заняттях з плавання використовуються відповідний інвентар та обладнання: жердина для підтримки та страхування, рятувальні кола, надувні манжети, розділові доріжки для огороження місця плавання в басейні.

Для найбільш ефективної організації занять, проведення різних вправ та ігор використовується стандартне та нестандартне обладнання: дошки для плавання, надувні іграшки, надувні манжети, ласты, дихальні трубки, маски, дрібні плаваючі і тонучі іграшки, обручі, м'ячі, кубики, плаваючі кошики для м'ячів, прапорці, гімнастичні палиці, нудли-палки і т.д.

Таким чином вправи для профілактики порушень постави, виконувались систематично на кожному тренувально-оздоровчому занятті, що таким чином сприяло реалізації педагогічних умов формування правильної постави дітей 5-6 років. Оздоровче плавання один із найбільш дієвих, способів розвинення організму дітей з раннього віку, адже це поєднання позитивних впливів води, повітря, температури та рухової активності.

3.3. Оцінка ефективності розробленої програми для профілактики порушень постави дітей 5-6 років засобами оздоровчого плавання

Плавання є одним з найефективніших засобів профілактики, корегування і лікування деформацій хребта і грудної клітини. Вправи у воді покращують діяльність нервової системи, підвищують силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів.

У межах формуючого експерименту для перевірки ефективності розробленої програми для профілактики порушень постави дітей 5–6 років засобами оздоровчого плавання було проведено порівняльний аналіз показників, що характеризують рівень фізичної підготовленості, рівень гармонійності фізичного розвитку дитини та їхні психофізіологічні параметри, та які отримані на початку та по закінченню дослідження.

У таблиці 3.3 представлено динаміку показників, що характеризують рівень розвитку фізичної підготовленості.

Дані показники вивчалися у зв'язку з тим, що для формування правильної постави важливу роль відіграє «м'язовий корсет», тобто сила, силова витривалість м'язів спини, живота й бічних поверхонь тулуба, а також спритність, швидкісно-силові здібності.

Аналіз результатів, що отримано, дозволив констатувати покращення рівня фізичної підготовленості за всіма показниками

Результати тестування рівня фізичної підготовленості дітей 5-6 років
на початку та по завершенню дослідження, ($\bar{x} \pm S$), (n=14)

Контрольні тести з фізичної підготовленості	Початок дослідження	Завершення дослідження	Δ , %
Біг 10 м з високого старту, с	5,07±0,21	4,40±0,17*	-13
Стрибок у довжину з місця, см	92,73±0,43	98,47±0,57*	6,18
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,33±0,19	7,53±0,17*	-19
Викрут прямих рук назад і вперед, см	36,53±0,28	34,40±0,45*	-5,80
Човниковий біг 4x5м, с	9,20±0,29	9,07±0,28*	-1,5
Статична рівновага за методикою Бондаревського, с	11,20±0,29	15,00±0,29*	33,93
Пропливання дистанції 15м без роботи рук	25,60±1,12	21,90±1,04	-14,4

Примітка. * – достовірна різниця між показниками на початку та наприкінці дослідження при $p < 0,05$

Так, за всіма показниками зареєстровано відносний приріст результатів: у бігу на дистанції 10м результат покращився на 13% в порівнянні з початком дослідження, у стрибках у довжину з місця на 6,18%, у вправі «нахил тулуба вперед з положення сидячи», відповідно, на 19%, у вправі «викрут прямих рук назад і вперед» на 5,80%, у човниковому бігу на дистанції 4x5м на 1,5%, у вправі «статична рівновага за методикою Бондаревського» на 33,93% та у пропливанні дистанції на грудях без роботи рук на 14,4%. Найбільший приріст результатів становило від 14,4% до 33,93%, в інших вправах – від 1,5% до 6,18%. Таким чином, можна говорити про позитивний вплив експериментальної програми початковому навчання плаванню з елементами оздоровчого плавання на фізичну підготовку дітей 5-6 років.

Як свідчать результати нашого дослідження середній показник довжини тіла хлопців шестирічного віку складав $119,35 \pm 0,30$ см. Причому,

різниця між максимальним (130 см) та мінімальним (104 см) значенням складала 28 см, що свідчить про різні темпи фізичного розвитку хлопчиків у цьому віці. У дівчаток даної вікової групи середній показник довжини тіла становив $116,97 \pm 0,39$ см, а різниця між максимальним (128 см) та мінімальним (104 см) значенням складала 24 см. Таким чином, середній показник довжини тіла хлопчиків був вірогідно більшим відносно довжини тіла дівчат ($p \leq 0,05$).

Середній показник маси тіла дівчаток дорівнював $21,48 \pm 0,22$ кг (max – 32 кг, min – 14,90 кг), а різниця дорівнює 17,10 кг, що свідчить про суттєву різницю індивідуальних показників у цьому віці. У хлопчиків спостерігався вірогідно ($p \leq 0,05$) вищий порівняно з дівчатами середній показник маси тіла, який дорівнював $22,72 \pm 0,20$ кг (max – 32 кг, min – 15 кг, різниця – 17 кг).

Середній показник обхвату грудної клітини у дівчат складав $54,63 \pm 0,24$ см (max – 62 см, min – 48,5 см, різниця – 13,5 см). У хлопців цієї вікової групи, середній показник ОГК становив $58,24 \pm 0,20$ см (max – 69 см, min – 49 см, різниця – 20 см).

Аналогічним чином було проведено порівняльний аналіз показників, що характеризують рівень гармонійного розвитку дитини (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати тестування рівня гармонійного розвитку дітей 5-6 років на початку та по завершенню дослідження, ($x \pm S$), (n=14)

Контрольні тести з фізичної підготовленості	Початок дослідження	Завершення дослідження	Δ , %
Індекс Піньє	$34,53 \pm 0,44$	$34,13 \pm 0,49$	-1,17
Індекс Ерісмана	$4,33 \pm 0,67$	$2,97 \pm 0,81$	-31,54

Як бачимо з таблиці 3.4, показники індексу Піньє після проведеного експерименту дещо зменшилися (на 1,17%), що свідчить про більш пропорційну будову тіла дітей, але все одно вказували на слабкий м'язовий апарат та недостатню фізичну підготовку дітей.

Найбільший відносний приріст показників індексу Ерісмана (-31,54%) по завершенню формувального експерименту свідчив про пропорційність розвитку грудної клітки дітей, що вказує на позитивний вплив вправ для оздоровчого плавання та профілактики порушень постави, що використовували у експериментальній програмі початкового навчання базовим елементам плавання.

Оцінювання психофізичного стану учнів дозволило констатувати, що тільки 4 дитини мали функціональну напругу (ФН) (або 28,6% від загальної кількості дітей, які брали участь у дослідженні), 3 дитини мали функціональне гальмування (ФГ), що склало 21,4%, 5 учнів мали функціональне розслаблення (ФР), що склало 35,7%, 2 дитини мали функціональне збудження (ФЗ), що склало 14,3% (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати тестування рівня психофізіологічного стану дітей 5-6 років на початку та по завершенню дослідження, ($\bar{x} \pm S$), (n=14)

Показник	Початок дослідження		Закінчення дослідження		Δ , %
	ФН	4	ФН	8 (57,1%)	
Рівень психофізіологічного стану	ФН	4	ФН	8 (57,1%)	+2
	ФГ	3	ФГ	0	0
	ФР	5	ФР	0	0
	ФЗ	2	ФЗ	6 (42,9%)	+2

Примітки: ФН – функціональна напруга; ФР – функціональне розслаблення; ФЗ – функціональне збудження; ФГ – функціональне гальмування

На початку дослідження рівень показників, що характеризують, психофізіологічний статус дітей 5-6 років можна охарактеризувати як «середній» рівень, що є цілком природним для початкового етапу навчання базовим елементам оздоровчого плавання. По закінченню дослідження було зареєстровано позитивний перерозподіл дітей у групі за рівнем

психофізичного статусу (табл. 3.5). Як було зазначено вище, необхідною умовою для навчання плаванню є стан функціональної напруженості (ФН) або функціонального збудження (ФЗ). Функціональний стан «функціональної напруженості» мали вже 8 дітей (або 57,1% від загальної кількості дітей, які брали участь у дослідженні), а стан «функціонального збудження» було зафіксовано у 6 дітей (або кількість збільшилась до 42,9% у порівнянні з початком дослідження). Це дає змогу стверджувати, що заняття оздоровчим плаванням викликає у дітей стан напруженості, якому властиві емоції, підвищення уваги, активність, зацікавленість, а також домінування позитивних емоцій – від переживання, почуття задоволення до захоплення, радості. Слід зазначити, що приємні асоціації, пов'язані з плаванням, позитивно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону, так необхідного в повсякденному житті дитини. Таким чином, експериментальні дані, що отримані у дослідженні, дозволили констатувати, що у процесі тренування під впливом програми початкового навчання базовим рухам оздоровчого плавання відзначається виражена оптимізація їх психофізіологічного статусу.

По завершенню педагогічного дослідження був проведений повторний контрольний огляд постави дітей, які займалися за експериментальною програмою (рис. 3.2).

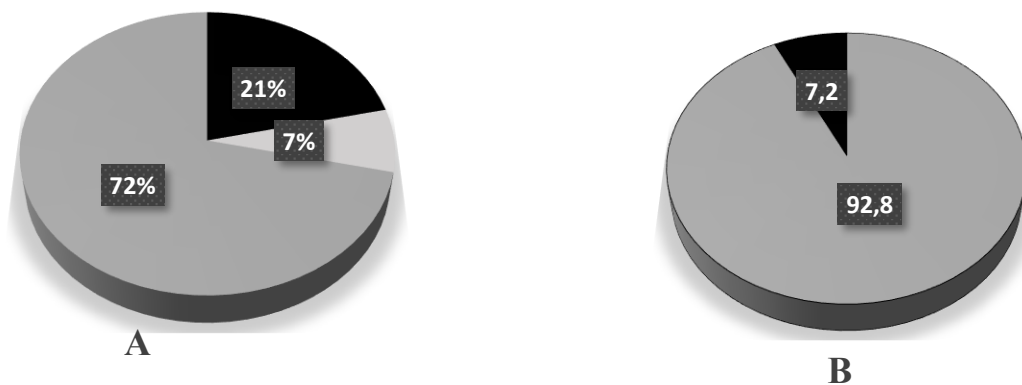


Рис. 3.2. Динаміка результатів огляду постави дітей на початку (А) та по закінченню дослідження (В)

У результаті порівняльного аналізу було визначено, що у 13 дітей (або 92,8%) усі показники відповідали правильній поставі і тільки у 1 дитини (або 7,2%) було констатовано незначні порушення постави.

Виходячи з вищевикладеного ми дійшли висновку, що експериментальна програма початкового навчання плаванню дітей з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років, дає можливість підвищити рівень фізичної підготовленості, психофізіологічного стану забезпечує правильне формування та профілактику у дітей старшого дошкільного віку порушень постави. Результати дослідження доцільно використати в розділі навчальної дисципліни для студентів ЗВО з фізичного виховання і спорту «Плавання з методиками викладання», а також в практичній діяльності фахівців з оздоровчого плавання.

ВИСНОВКИ

1. Визначено, що актуальним напрямом для формування правильної постави і її профілактики у дітей старшого дошкільного віку є визначення сучасних підходів до вдосконалення тренувальних програм навчання плаванню, використання різних плавальних засобів. Більшість авторів визнають, що роль плавання неоціненна у вирішенні проблем корекції порушень постави у дітей дошкільного віку. Заняття оздоровчим плаванням – частина комплексної програми з корекції порушень постави.

2. Проведено діагностику стану постави дітей 5–6 років як основних складових при розробці тренувальної програми початкового навчання з елементами оздоровчого плавання. Результати візуального огляду постави на початку дослідження дозволили констатувати, що у 10 (71,4%) дітей усі показники відповідали правильній поставі, фізіологічні вигини хребта у нормі, у 3 (21,4%) дітей дещо вище праве плече по відношенню до лівого, також кут лівої лопатки дещо нижчий від кута правої лопатки, і тільки у 1 (7,14%) дитини порушення постави незначні

3. Розроблено тренувальну програму початкового навчання плаванню дітей 5-6 років з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей. В основу навчально-тренувальної програми початкового навчання плаванню було покладено як загальнодидактичні принципи навчання, так і специфічні принципи спортивного тренування: принципи наочності, свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності.

4. Застосування під час проведення навчально-тренувальних занять з початкового навчання з елементами оздоровчого плавання сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості, правильному формуванню пропорційності будови тіла та грудної клітки дітей старшого дошкільного віку та оптимізації рівня психофізіологічних показників:

- результати заключного тестування показали вірогідно вищі,

порівняно з даними на початку проведення занять з плавання, величини рівня фізичної підготовленості (приріст за всіма показниками становив від 1,5% до 34%);

- за результатами тестування рівня гармонійного розвитку дітей 5-6 років показники поліпшилися від 1,17% до 31,5%;

- за результатами тестування рівня психофізіологічного стану збільшилась кількість дітей, які мали функціональний стан «функціональної напруженості» (до 8 дітей, або 57,1% від загальної кількості дітей, які брали участь у дослідженні) і стан «функціонального збудження» (6 дітей, або 42,9%);

- за результатами контрольного огляду постави дітей визначено, що у 13 дітей (або 92,8%) усі показники відповідали правильній поставі і тільки у 1 дитини (або 7,2%) було констатовано незначні порушення постави.

5. У цілому отримані в нашому дослідженні дані свідчать про високу ефективність експериментальної програми початкового навчання плаванню дітей з використанням засобів оздоровчого плавання, яка спрямована на формування та профілактику постави у дітей 5-6 років. Це дає підстави рекомендувати дану програму у практичну діяльність фахівців з оздоровчого плавання.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 11. С. 3-6.
2. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2007. № 5–6. С. 35–38.
3. Атаманюк СІ., Івахненко АА., Камкіна ВІ. Конспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання. Запоріж. нац. техн. ун–т. Запоріжжя: ЗНТУ; 2017. 85 с.
4. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція). Київ, 2012. С. 10–11.
5. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Харків, 2009. 22 с.
6. Бессарабова О. В., Тищенко В.О., Потапова Л.В. Дослідження рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. № 10 (155)22. С. 36-40.
7. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / за заг. ред. О. В. Низьковської. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 256 с.
8. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2006. 227 с.
9. Бондал Е. В. Організація навчально-виховного процесу навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. URL:

<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4034/1/Bondal.pdf>.

10. Бубела, О.Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерних технологій : автореф.дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львівський держ. ін-т фізичної культури. Л., 2002. 20с.

1. Бударіна А. А. Плавання як засіб загартовування дітей дошкільного віку. 2019. С. 375-378.

2. Бурла О.А., Бурла О.М., Скачедуб Н.Б., Гончаренко В.І. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 184 с.

3. Веселова І. М., Чумак М. Ю. Методика проведення рухливих ігор під час початкового навчання плаванню. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1627/Veselova.pdf?sequence=1&isAllowed=>.

4. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : Університетська книга; 2019. 467 с.

5. Грузевич І. В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти. Вінниця. 2021. 120 с.

6. Дакал Н. А., Черевичко О. Г., Каліщук О. Ю. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу : метод. рек. Київ : НТУУ «КПІ імені І. Сікорського», 2017. 26 с.

7. Доля О., Бабій В., Дробот К. Дослідження рівня фізичного здоров'я школярів. Вісник Запорізького національного університету. 2019. Випуск № 2. С. 13–17.

8. Дорош М. Діти і технології: «піраміда цифрової поведінки». Media Sapiens. 2015. URL: <https://ms.detector.media/media-i-diti/post/13763/2015-07-21-diti-i-tekhnologii-piramida-tsifrovoi-povedinki/>.

9. Єжова О.О. Сутність організаційно-педагогічних умов

педагогічного процесу. *Психолого-педагогічні науки*. 2014. № 3. С. 39-43.

10. Єфименко М., Литв'яков М. Акватеатр : парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плавання. *Дошкільне виховання*. 2019. № 8. С. 10–13.

11. Зубко В.В., Парахонько В.М., Смірнов К.М. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. № 28. С. 136–144.

12. Іваськів С. Роль і місце гри в навчальному процесі з плавання. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 24–25 жовтня 2019 р.). Тернопіль, 2019. С. 66–68.

13. Кашуба, В.О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2003. 49с.

14. Кашуба В.А., Бондар О.М. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 139-42.

15. Кізло Н, Павлів І, Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню : навч. посіб. Дрогобич : Дрогоб. держ. пед. ун-т, 2013. 98 с.

16. Клопов Р.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 386 с.

17. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.

18. Москаленко Н.В., Анастасьєва З.В., Сичова, Т.В. Лапшина Н.Г. Дошкільне фізичне виховання дітей : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 143 с.

19. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять

з плавання для дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00. 02. Львів, 2018. 246 с.

20. Назаркевич, Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 9 (91). С. 70–73

21. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів : ЛДУФК, 2017 200 с.

22. Омельченко Д.С., Кравчук Т.М. Корекція постави старшокласників засобами гантельної гімнастики. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 10. С. 10-14.

23. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький : Лукашевич О. М., 2013. 432 с.

24. Пасічник В. М., Еделєв О. С., Городинська І. В. Індивідуальні особливості дітей дошкільного віку як чинник диференціації ігрової діяльності у фізичному вихованні. Вісник Запорізького національного університету. Сер. : Фізичне виховання та спорт. 2021. № 2. С. 46–56.

25. Пільова С.Г. Оздоровче плавання для дітей 6-7 років з міопією: метод. реком. Одеса, 2013. 47 с.

26. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

27. Платонова А.Г., Яцьковська Н.Я., Жебеленко М.Г. Фізичний розвиток дітей на етапі переходу від дошкільної до загальної середньої освіти за 10 років. Гігієна населених місць. 2019. № 69. С. 205-215. <https://doi.org/10.32402/hygiene>.

28. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. К.: КНТ, 2010. С. 546.

29. Таран Н.В. Формування інформаційної компетентності учнів молодшого шкільного віку. URL: <https://vseosvita.ua/library/formuvanna-informacijnoi-kompetentnosti-ucniv-molodsogo-skilnogo-viku-53704.html>.

30. Тест Люшера – описание и интерпретация. URL: <http://psyfactor.org/lib/lusher.htm>.

31. Чаплінський М., Сидорко О., Островський М., Лисих О. Ефективність використання підтримуючих засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 2. С. 17–20.

32. Шевчук В.Г., Мороз В.М., Белан С.М. Фізіологія: підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів. Вінниця : Нова Книга, 2012. 448 с.

33. Шульга Л., Берестецька І. Методичні особливості навчання дітей плаванню у період адаптування до водного середовища. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004. № 7. С. 89–90.

34. Яремко ЄО. Фізіологія фізичного виховання і спорту. Львів. держ. ун-т фіз. культури, Каф. анатомії та фізіології. Львів: ЛДУФК, 2014. 191 с.

35. Abdullayev F. T., Abdullayeva B. P. Organization Of Swimming Lessons In Preschool. The American Journal of Social Science and Education Innovations. 2020. No. 2(07). P. 322–330.

36. Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming / S. Ivanenko, V. Tyshchenko, M. Pityn et al. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol. 20 (4), Art 233. P. 1721–1726.

37. Kozina Zh., Cieślicka M., Muszkieta R. Psychophysiological features of people of different age groups with different levels and patterns of physical activity : monograph. Kharkov ; Poznań, 2019. 437 p.

38. Langendorfer Ph D S. J., Moran Ph D K., Stallman Ph D R. K. Guiding principles: Applying water competence to drowning prevention. International Journal of Aquatic Research and Education. 2018. T. 11. No. 2. С. 22.