

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

МИКУЦЯ ВАЛЕРІЙ ЮРІЙОВИЧ

**МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник:

Оніщук Л.М., к.пед.н., доцент, завідувач
кафедри фізичної культури та спорту

Рецензент:

Верещака О.Ю., начальник
Полтавського регіонального центру з
фізичної культури і спорту осіб з
інвалідністю «Інваспорт» Полтавської
обласної ради, заслужений тренер
України.

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

на тему **«МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ»**

Виконав: студент магістратури
групи 601-ФС
спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт»
Микуця Валерій Юрійович

Науковий керівник: Оніщук Л.М.,
к.пед.н., доцент, завідувач кафедри
фізичної культури та спорту

Рецензент:
Верещака О.Ю., начальник
Полтавського регіонального центру з
фізичної культури і спорту осіб з
інвалідністю «Інваспорт» Полтавської
обласної ради, заслужений тренер
України.

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА

ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної
культури та спорту, доцент

_____ Лариса ОНІЩУК

«_____» _____ 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

Микуці Валерія Юрійовича

1. Тема роботи **«МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ»** та керівник роботи – Оніщук Л.М., к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичної культури та спорту, затверджені наказом закладу вищої освіти від «03» вересня 2025 року № 1015- ф,а.

2. Строк подання студентом роботи «19» січня 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання дипломної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

– аналіз науково-педагогічної та літератури з фізичного виховання і спорту з проблеми дослідження;

– розроблення методичних рекомендацій з ефективної організації тренування з плавання дітей 7-10 років;

– експериментальна перевірка методики.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 7 рисунків, презентація до роботи (12 слайдів).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада керівника	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-4	Оніщук Л.М., к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичної культури та спорту	04.09.2025 р.	19.01.2026 р.

7. Дата видачі завдання – 04.09.2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми	03.09.2025 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	04.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	04.09.25-15.09.25	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу	15.09.25-15.10.25	
5.	Написання 2 розділу	16.10.25-26.10.25	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу	27.10.25-27.11.25	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження	01.10.25-27.12.25	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків	30.12.25-10.01.26	
9.	Підготовка електронної презентації	10.01.26-12.01.26	
10.	Підготовка доповіді, рецензування кваліфікаційної роботи	13.01.26-16.01.26	
11.	Представлення роботи на кафедру, Захист роботи	19.01.26 р. 21.01.26 р.	

Студент _____ Валерій МИКУЦЯ

Керівник роботи _____ Лариса ОНІЩУК

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ..	6
1.1. Сучасні погляди на проблему підвищення рівня здоров'я дітей	6
1.2. Особливості та технології початкового навчання дітей плаванню	8
1.3. Морфо-функціональні, фізичні та психічні особливості дітей дошкільного та молодшого шкільного віку	13
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	18
2.1. Методи досліджень	18
2.2. Організація досліджень	27
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ В ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	30
3.1. Особливості проведення тренувань у воді з дітьми молодшого шкільного віку	30
3.2. Застосування ігрових технологій під час навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.....	32
3.3. Методика навчання плаванню дітей 5-7 років за допомогою ігрового методу	36
3.4. Практичні рекомендації щодо застосування методики навчання плаванню дітей 7–10 років за допомогою ігрового методу	42
3.5. Результати експериментальних досліджень.....	44
Висновки до третього розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	509
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зниженням рівня рухової активності дітей дошкільного віку, погіршенням показників їх фізичного розвитку та функціонального стану основних систем організму. Особливої уваги потребують діти віком 7–10 років, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення рухових функцій, формування базових життєво необхідних навичок і закладання основ здоров'я на подальші вікові етапи. У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку ефективних засобів і методик фізичного виховання, спрямованих на гармонійний розвиток дитини.

Плавання як вид рухової діяльності посідає особливе місце у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Воно комплексно впливає на організм дитини, сприяє розвитку серцево-судинної та дихальної систем, формуванню правильної постави, зміцненню м'язового корсета, розвитку координації рухів і витривалості. Крім того, навчання плаванню має важливе прикладне значення, пов'язане з формуванням навичок безпечної поведінки на воді, що є важливою складовою збереження життя та здоров'я дітей [6, с. 56].

Етап початкової підготовки у навчанні плаванню дітей 7–10 років має вирішальне значення, оскільки саме в цей період формується первинна адаптація до водного середовища, подолання страху води, засвоєння базових рухових дій і елементарних технічних елементів плавання. Водночас аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність певних суперечностей між зростаючими вимогами до ефективності процесу навчання плаванню та недостатньою розробленістю методик, адаптованих до вікових і психофізіологічних особливостей дітей 7–10 років.

Особливої актуальності набуває проблема оптимізації методики навчання плаванню на початковому етапі з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, рівня їх фізичної підготовленості, психологічної готовності до занять у водному середовищі, а також умов організації навчально-тренувального

процесу. Недостатня увага до цих аспектів може знижувати ефективність навчання, ускладнювати процес адаптації до води та формування стійкого інтересу до занять плаванням.

У зв'язку з цим дослідження, спрямоване на обґрунтування та розробку ефективної методики навчання плаванню дітей 7–10 років на етапі початкової підготовки, є своєчасним і соціально значущим. Отримані результати можуть сприяти підвищенню якості фізичного виховання дітей дошкільного віку, удосконаленню навчально-методичного забезпечення занять з плавання та формуванню стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику навчання плаванню дітей 7–10 років із застосуванням ігрового методу, спрямовану на підвищення ефективності формування базових навичок плавання, розвитку фізичних якостей та позитивного ставлення дітей до занять у водному середовищі.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання та навчання плаванню дітей 7–10 років на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – методика організації навчання плаванню дітей 7–10 років.

Відповідно до мети дослідження нами вирішувалися такі **завдання дослідження**:

1) проаналізувати науково-методичні джерела з проблеми організації навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку на етапі початкової підготовки;

2) визначити морфо-функціональні, фізичні та психічні особливості дітей 7–10 років, які необхідно враховувати в процесі навчання плаванню;

3) охарактеризувати сучасні технології та методи початкового навчання дітей плаванню, зокрема з використанням ігрового методу;

4) розробити та теоретично обґрунтувати методику навчання плаванню дітей 7–10 років із застосуванням ігрових технологій;

5) експериментально перевірити ефективність запропонованої методики у процесі навчально-тренувальних занять з плавання;

б) узагальнити результати педагогічного експерименту та розробити практичні рекомендації щодо впровадження ігрового методу в практику навчання плаванню дітей 7–10 років.

Гіпотеза дослідження – припускає, що ефективність навчання плаванню дітей 7–10 років суттєво підвищиться, якщо у тренувальний процес цілеспрямовано впровадити методику із застосуванням ігрового методу, яка враховує вікові морфо-функціональні та психічні особливості дітей, сприяє формуванню позитивної мотивації до занять у воді, швидшій адаптації до водного середовища та ефективнішому оволодінню базовими навичками плавання.

Наукова новизна дослідження полягає:

- уперше теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику навчання плаванню дітей 7–10 років із пріоритетним використанням ігрового методу, спрямовану на підвищення ефективності засвоєння базових плавальних умінь і навичок;
- уточнено педагогічні умови ефективного навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, з урахуванням їх морфофункціональних, фізичних і психоемоційних особливостей;
- набуло подальшого розвитку положення про роль ігрових технологій як засобу підвищення мотивації, емоційної залученості та безпеки дітей 7–10 років у процесі навчання плаванню;
- доповнено наукові уявлення про структуру та зміст занять з плавання на початковому етапі підготовки, зокрема щодо поєднання ігрових вправ з традиційними засобами навчання;
- визначено показники та критерії оцінювання ефективності навчання плаванню дітей 7–10 років у процесі застосування ігрового методу.

Практична значущість дослідження: розроблена методика може бути використана на заняттях початковому навчання плаванню.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась Полтавського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» Полтавської обласної ради. Дослідженням було охоплено 11 дітей віком 5-7 років, які були поділені на дві групи – контрольну (5 дітей, серед яких 3 хлопчики і 2 дівчинки) та експериментальну (6 дітей, серед яких 3 хлопчики і 3 дівчинки).

Апробація результатів дослідження. Основні положення, експериментальні дані та висновки обговорювались на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні питання фізичної культури та спорту» 03 грудня 2025 року в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Публікації. Результати наукового дослідження опубліковані у науковій праці:

1. Микуця В.Ю. Особливості методики організації навчально-тренувального процесу з плавання дітей 7–10 років. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. С. 117-119.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (64 найменувань). Загальний обсяг роботи складає 53 сторінки, з яких 53 – основного тексту. У тексті міститься 4 таблиці, 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ

1.1. Сучасні погляди на проблему підвищення рівня здоров'я дітей

У сучасних соціально-економічних умовах проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей набуває особливої актуальності, оскільки саме дитячий вік є визначальним етапом формування фізичного, психічного та соціального потенціалу особистості. За даними численних наукових досліджень, спостерігається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дітей, що проявляється у зниженні рівня фізичної підготовленості, зростанні хронічних захворювань, порушеннях опорно-рухового апарату, зорової системи, а також у підвищенні рівня психоемоційного напруження.

Сучасні науковці розглядають здоров'я дитини як багатовимірну інтегральну категорію, що поєднує соматичний, фізичний, психічний та соціальний компоненти [1, с. 67]. Такий підхід відповідає концепції Всесвітньої організації охорони здоров'я, згідно з якою здоров'я визначається не лише відсутністю хвороб, а станом повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. У цьому контексті підвищення рівня здоров'я дітей передбачає цілісний вплив на всі складові життєдіяльності дитини.

У працях вітчизняних [1; 5; 7; 9; 19] та зарубіжних учених [39; 44; 47] підкреслюється, що одним із провідних чинників зміцнення здоров'я дітей є раціонально організована рухова активність. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють гармонійному розвитку організму, підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, формуванню правильної постави, розвитку основних фізичних якостей, а також позитивно впливають на психоемоційний стан дітей. Водночас недостатній рівень рухової активності, характерний для сучасного

способу життя дітей, розглядається як один із провідних чинників ризику погіршення здоров'я.

Структура поширеності захворювань різних органів та систем серед школярів в Україні наведена на рис. 1.1 [1, с. 78].

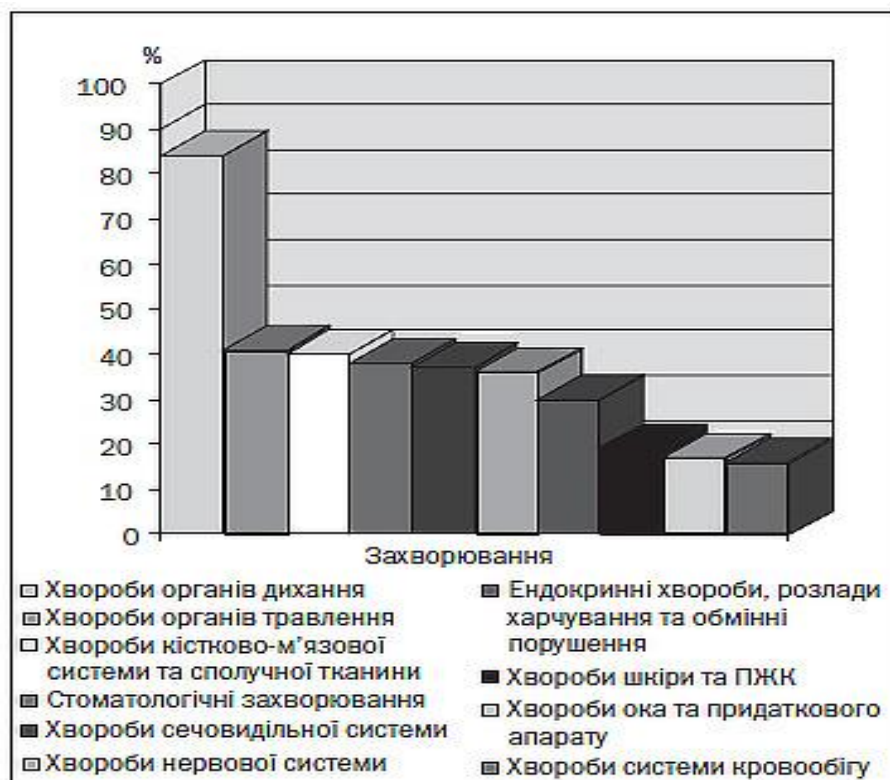


Рис. 1.1. Структура поширеності захворювань різних органів та систем серед дітей 5-7 років в Україні.

Особливу увагу науковці приділяють ролі освітніх закладів у формуванні здоров'я підрастаючого покоління. Школа та позашкільні заклади фізкультурно-спортивного спрямування розглядаються як важливе здоров'язбережувальне середовище, у межах якого створюються умови для систематичної рухової діяльності, формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом, а також засвоєння основ здорового способу життя [9, с. 67]. При цьому підкреслюється необхідність модернізації змісту фізичного виховання з урахуванням вікових, індивідуальних та психофізіологічних особливостей дітей [27, с. 29-30].

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється використанню оздоровчо-орієнтованих видів рухової діяльності, зокрема плавання, яке розглядається як один із найбільш ефективних засобів зміцнення здоров'я дітей [25, с. 26]. Плавання позитивно впливає на функціональний стан організму, сприяє розвитку витривалості, координації рухів, гнучкості, нормалізації тону м'язів, а також має виражений загартовувальний ефект. Крім того, заняття у водному середовищі характеризуються високою емоційною привабливістю для дітей, що підвищує їх мотивацію до регулярних занять [4, с. 11].

Таким чином, сучасні наукові погляди на проблему підвищення рівня здоров'я дітей ґрунтуються на комплексному підході, який передбачає поєднання раціональної рухової активності, здоров'язбережувальних педагогічних технологій та формування позитивного ставлення до власного здоров'я. У цьому контексті особливої значущості набуває розробка та впровадження ефективних методик фізичного виховання, зокрема навчання плаванню, що відповідають сучасним вимогам і спрямовані на всебічний розвиток і зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

1.2. Технології навчання дітей 7-10 років плаванню

Початкове навчання дітей плаванню є складним педагогічним процесом, що передбачає поетапне оволодіння рухами у водному середовищі, формування правильних технічних навичок і забезпечення безпеки дитини під час занять [26, с. 56]. Основна мета початкового етапу – створення умов для адаптації дітей до водного середовища, розвиток координаційних, дихальних та моторних здібностей, а також формування позитивного емоційного ставлення до занять плаванням.

Науковці підкреслюють, що ефективність навчання плаванню значною мірою залежить від врахування вікових, морфофункціональних та психічних

особливостей дітей. Дошкільнята та молодші школярі характеризуються високою чутливістю до рухових стимулів, низьким рівнем самоконтролю, а також нестійкою увагою, що визначає необхідність застосування диференційованих ігрових та інтерактивних методів навчання [20, с. 46].

Серед основних технологій початкового навчання плаванню виділяють:

– *ігровий метод*, що полягає у використанні рухливих ігор у воді для розвитку координації, орієнтації в просторі та базових рухових навичок [37, с. 68]. Ігри стимулюють мотивацію дітей, знижують страх перед водою та сприяють формуванню природних плавальних рухів;

– *метод поступового занурення*, який передбачає етапну адаптацію дітей до водного середовища: звикання до температури та тиску води, освоєння дихальних рухів, навчання елементів тримання тіла на воді. Цей метод допомагає знизити рівень тривожності і створити позитивний емоційний фон [10, с. 34];

– *метод демонстрації та наслідування*, коли інструктор показує техніку плавальних рухів, а діти намагаються їх повторити. Такий підхід дозволяє формувати точні рухові зразки та коригувати помилки на ранніх етапах [18, с. 45];

– *метод завдань та етапних вправ*, що передбачає розподіл складних плавальних навичок на серії простих завдань, які діти виконують послідовно. Це забезпечує поступовість засвоєння техніки та дозволяє контролювати рівень навантаження [12, с. 55].

Під час початкового навчання плаванню важливо створювати умови для безпечної рухової активності, що включають контроль інструктора, застосування допоміжних засобів (надувні кола, дошки, нарукавники), організацію групового та індивідуального навчання, а також систематичний моніторинг фізичного стану дітей [13, с. 89].

Окрім зазначених методик, у сучасних програмах навчання плаванню приділяється увага індивідуалізації занять, тобто підбору завдань і темпу навчання відповідно до фізичних та психологічних можливостей кожної

дитини [28, с. 15]. Це дозволяє підвищити ефективність засвоєння навичок, мінімізувати ризик перевантажень і формує у дітей впевненість у своїх можливостях.

Також важливим є поєднання педагогічних та оздоровчих функцій занять, адже плавання розвиває серцево-судинну систему, покращує дихальні функції, зміцнює м'язовий корсет, стимулює обмінні процеси та загартовує організм [11, с. 167]. Завдяки цьому заняття плаванням не лише формують технічні навички, але й сприяють загальному зміцненню здоров'я дитини.

Проте, ігровий метод є одним із провідних підходів у початковому навчанні плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Його ефективність обумовлена віковими психологічними особливостями дітей, зокрема високим рівнем емоційності, потребою у руховій активності та низьким рівнем концентрації уваги [15, с. 11].

Основна суть ігрового методу полягає у створенні навчальної діяльності у формі рухливих ігор, які природним чином стимулюють дітей виконувати базові плавальні рухи, освоювати дихальні навички та адаптуватися до водного середовища. Ігрові завдання дозволяють поєднувати навчальний та розвивальний аспекти, формуючи у дітей не тільки технічні навички, а й мотивацію до занять, впевненість у собі та позитивне емоційне ставлення до води.

Особливості застосування ігрового методу на початковому етапі навчання плаванню:

1) *емоційна залученість*: Ігрові завдання повинні бути цікавими та різноманітними, що сприяє активізації уваги дітей і підтримці їхньої мотивації [13, с. 89];

2) *поступовість і адаптація*: Ігри організуються з урахуванням рівня підготовки та фізичних можливостей дітей. Спочатку використовується поверхнева робота у воді (ходьба, плавання на грудях за допомогою інвентарю), поступово переходячи до самостійних рухів і дихальних вправ;

3) *застосування елементів суперництва*: легкі змагальні елементи стимулюють інтерес дітей та сприяють розвитку спритності, швидкості та координації рухів. Наприклад, «Перегони на килимках» або «Ловимо м'яч у воді» допомагають удосконалювати рухи рук та ніг у плаванні [16, с. 45];

4) *інтеграція навчальних цілей у гру*: Кожна гра має чітку педагогічну мету – навчити правильно дихати у воді, підтримувати положення тіла на воді, координаційно синхронізувати рухи рук і ніг. Навчальні завдання подаються у вигляді сюжетних історій або пригод, що допомагає дитині засвоювати технічні елементи без стресу [18, с. 67];

5) *врахування психологічних особливостей дітей*: ігровий метод передбачає підтримку позитивної мотивації, уникання примусу та надмірного навантаження. Діти вчаться у грі, тому навіть повторювані рухи сприймаються як цікава діяльність, а не як обов'язок;

б) *використання інвентарю та наочних засобів*: кульки, дощечки, м'ячі, надувні предмети та плавальні рукави допомагають дитині відчувати себе впевнено у воді, спрощують освоєння технічних рухів та підвищують безпеку занять.

Таким чином, ігровий метод є оптимальним засобом формування базових плавальних навичок на початковому етапі. Він забезпечує комплексний розвиток фізичних, психічних і координаційних здібностей дітей, сприяє адаптації до водного середовища, формує позитивне ставлення до занять плаванням та створює міцну основу для подальшого удосконалення техніки плавання [26, с. 58].

Не менш важливим є метод демонстрації та наслідування є одним із основних педагогічних методів у навчанні плаванню дітей молодшого шкільного віку. Його суть полягає у тому, що дитина спостерігає за діями тренера або більш підготовлених однолітків і наслідує їх, відтворюючи правильні рухи та дії у воді [6, с. 117].

Цей метод базується на принципах наочності та імітації, що особливо важливо для дітей 7–10 років, які ще не завжди здатні усвідомлено аналізувати

рухові дії. Спостерігаючи за демонстрацією вправ, діти формують уявлення про правильну техніку рухів, положення тіла на воді, координацію рук і ніг, а також освоюють дихальні навички.

Особливості застосування методу демонстрації та наслідування на початковому етапі навчання плаванню:

1) *наочність і доступність показу*: тренер повинен демонструвати вправи у повільному темпі, у доступній для дитини формі та з виділенням ключових моментів руху [19, с. 117];

2) *поділ вправ на етапи*: для кращого засвоєння техніки показ кожного руху можна розбивати на складові: спочатку демонстрація рухів рук, потім ніг, далі – координація всіх дій у комплексі;

3) *повторення і закріплення*: діти наслідують показані рухи кілька разів, поступово виконуючи їх самостійно. Регулярне повторення допомагає формувати стійкі рухові навички;

4) *індивідуальний підхід*: педагог спостерігає за кожною дитиною, виправляє помилки та підказує, як покращити техніку, що дозволяє уникнути закріплення неправильних рухових навичок;

5) *комбінування з ігровим методом*: метод демонстрації часто поєднують з ігровими вправами: після показу тренера дитина повторює рухи у формі гри, що підвищує мотивацію та позитивне емоційне сприйняття занять.

Метод демонстрації та наслідування дозволяє ефективно формувати базові навички плавання у дітей 7–10 років, сприяє розвитку координації, спритності, гнучкості та впевненості у водному середовищі. Його використання на початковому етапі підготовки забезпечує правильне засвоєння техніки, зменшує ризик помилок та підвищує безпеку занять [29, с. 89].

Отже, сучасні технології початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку ґрунтуються на поєднанні ігрових, демонстраційних, поступових та індивідуалізованих методик. Вони враховують вікові, фізіологічні та психологічні особливості дітей, сприяють

формуванню базових рухових навичок, розвитку фізичних якостей та створенню позитивного ставлення до водних видів діяльності, що є основою для подальшого розвитку навичок плавання та здорового способу життя [29, с. 117].

1.3. Морфо-функціональні та фізичні особливості дітей 7-10 років

Дошкільний та молодший шкільний вік, який охоплює дітей 7–10 років, є критичним періодом інтенсивного морфо-функціонального та психофізичного розвитку. У цей час відбувається активне формування органів і систем організму, що визначає специфіку навчання руховим навичкам, зокрема плаванню [27, с. 11].

Серцево-судинна система дітей цієї вікової категорії характеризується частотою серцевих скорочень у спокої 90–110 ударів за хвилину та систолічним тиском 90–100 мм рт. ст., а дихальна частота становить близько 20–25 вдихів за хвилину [13, с. 90]. М'язова система активно розвивається, що забезпечує формування координації та базових рухових навичок. Дихальна система дітей має об'єм легень приблизно 1000–1200 мл, що дозволяє ефективно освоювати дихальні вправи у водному середовищі.

Фізично діти 5 років зазвичай долають дистанцію 30 м за 6,7–10 секунд, стрибають у довжину з місця на 80–95 см, виконують 2–3 підтягування чи віджимання та 8–10 разів вправи на прес, витривалість при цьому становить 5–6 хвилин. Діти 6 років проходять 30 м за 6–6,5 секунд, стрибають 90–105 см, підтягуються чи віджимаються 3–4 рази, вправи на прес виконують 10–12 разів, а витривалість збільшується до 6–7 хвилин. Діти 7 років долають 30 м за 5,8–6,2 секунди, стрибають у довжину 100–120 см, підтягування та віджимання виконують 4–5 разів, прес – 12–15 разів, а час на витривалість досягає 7–8 хвилин.

Табл. 1.1. Фізичні показники дітей 7–10 років

Вікова група	Біг 30 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Підтягування/віджимання	Прес (разів)	Час на витривалість (хв)
5 років	6,5–7,0	80–95	2–3	8–10	5–6
6 років	6,0–6,5	90–105	3–4	10–12	6–7
7 років	5,8–6,2	100–120	4–5	12–15	7–8

Психічні та емоційні особливості дітей цього віку характеризуються високою чутливістю, коротким терміном концентрації уваги та прагненням до активної діяльності. Діти засвоюють знання та рухові навички через демонстрацію, наслідування та гру, а формування мотивації до рухової активності ефективно при використанні похвали та позитивного підкріплення [22, с. 67]. Для ефективного навчання плаванню дітей 7–10 років рекомендується обмежувати тривалість водних занять на початковому етапі до 15–20 хвилин, повторювати базові рухи 4–6 разів за заняття та поєднувати вправи на координацію, спритність, силу та дихання з ігровими елементами. Такий комплексний підхід забезпечує безпечне освоєння базових рухових навичок, зміцнення здоров'я та розвиток самостійності дитини у водному середовищі.

Морфофункціональні, фізичні та психічні особливості дітей 7–10 років безпосередньо впливають на процес навчання плаванню (рис. 1.3), оскільки вони визначають рівень фізичної підготовки, здатність до координації рухів, розвиток витривалості, швидкості, гнучкості, а також психологічну готовність до занять у водному середовищі.

1. *Морфофункціональні особливості.* У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку серцева та дихальна системи ще розвиваються, тому рівень витривалості обмежений. Серцевий ритм високий (90–110 уд/хв), дихальна частота більша, ніж у дорослих, а обсяг легень менший. Це вимагає адаптації навантаження у воді: короткі дистанції, перерви для відпочинку, поступове збільшення часу перебування у воді.



Рис. 1.3. Вплив вікових особливостей дйіте 7-10 років на навчання плавання

2. *Фізичні особливості.* Розвиток м'язової сили, координації та гнучкості ще недостатньо стабільний. Наприклад, у дітей 7–10 років швидкість бігу, стрибки у довжину та здатність до підтягувань або віджимань обмежені. Тому навчальні вправи з плавання мають бути простими, послідовними і базуватися на природних рухових навичках: гребки руками, ноги для плавання, дихання. Поступове ускладнення вправ допомагає розвивати фізичні якості без перевантаження.

3. *Психічні особливості.* Діти 7–10 років характеризуються короткою концентрацією уваги, емоційністю, високою потребою у руховій активності та інтересом до ігор. Це обумовлює ефективність використання ігрових та наочних методів навчання плаванню: демонстрація, наслідування, змагання, сюжетні ігри у воді. Позитивна мотивація, похвала та різноманітність завдань допомагають підтримувати інтерес до занять.

Тому, для ефективного навчання плаванню дітей 7–10 років необхідно враховувати їх морфо-функціональні, фізичні та психічні особливості. Це впливає на планування занять, вибір вправ, тривалість і інтенсивність навантаження, а також на використання педагогічних методів, таких як ігровий, демонстраційний та метод наслідування. Ігрова форма та поступове ускладнення вправ забезпечують гармонійний розвиток фізичних і психічних здібностей дітей у процесі освоєння навичок плавання.

Висновки до першого розділу

Проведений аналіз літературних джерел і наукових досліджень засвідчив, що процес початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного врахування морфо-функціональних, фізичних та психічних особливостей підростаючого покоління. Дослідження сучасних підходів до організації тренувального процесу свідчить про необхідність індивідуалізації навантажень, поступового ускладнення вправ та активного

використання ігрових методів навчання для формування позитивної мотивації та підвищення ефективності засвоєння рухових навичок.

Особливості розвитку серцево-судинної, дихальної та нервової системи, рівень координації, гнучкість і сила, а також емоційно-психологічні характеристики дітей обумовлюють специфіку педагогічного підходу до їх навчання плаванню.

У роботі було також відзначено значення демонстраційного методу та методу наслідування як основних засобів передачі рухових умінь у водному середовищі. Загалом, систематичне врахування зазначених особливостей у методиці навчання плаванню дозволяє забезпечити безпечний, ефективний і водночас цікавий для дітей процес освоєння базових навичок плавання, сприяє розвитку фізичних і психічних якостей, а також формує стійкі позитивні установки щодо здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

Для реалізації основних завдань дослідження було застосовано як загальноприйняті, так і спеціально розроблені методи наукового пошуку:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури (теоретичний аналіз та синтез);
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної обробки даних та статистичного аналізу.

Вивчення вітчизняних та закордонних джерел проводилось з метою детального аналізу проблеми ефективності навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, методичних підходів до організації занять і використання ігрових технологій у навчальному процесі. Було проаналізовано навчальні посібники, автореферати, дисертаційні дослідження, статті у наукових журналах і матеріали конференцій. Особлива увага приділялась джерелам, що безпосередньо стосуються теми дослідження. На основі праці Костюкевич В.М. [14] був розроблений комплекс вправ для використання у практичній частині дослідження. Також здійснювався аналіз інформації з інтернет-ресурсів, зокрема іноземних, що висвітлюють організацію навчання плаванню для початківців.

Педагогічне спостереження проводилося у реальних умовах навчально-тренувального процесу та передбачало об'єктивний аналіз фізичного стану та рівня засвоєння навчального матеріалу дітьми (антропометричні показники, навички плавання тощо). Основною метою спостереження було визначення нових форм організації занять та методів проведення тренувань з плавання для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Об'єктом спостереження була поведінка дітей у водному середовищі та процес освоєння техніки

базових плавальних вправ. Фіксувалися виконання вправ, реакція організму на навантаження та здатність засвоювати запропонований матеріал.

Антропометричні дані збирали стандартними методами: зріст вимірювався в сантиметрах із використанням антропометра у вертикальному положенні, вага — за допомогою медичних ваг із точністю до десятих часток кілограма. Окружність грудної клітки визначалася в спокої сантиметровою стрічкою за встановленими методиками, артеріальний тиск — тонометром із манжетою відповідного розміру за методом Н.С. Короткова [37, с. 70].

Експеримент проводився з 1 жовтня по 31 грудня 2025 року на базі Полтавського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» та у басейні спортивного комплексу «АкваАрена» м. Полтава. Участь у дослідженні взяли 11 дітей віком 7–10 років, які були розподілені на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. Експериментальна група тренувалася за розробленою програмою з використанням ігрового методу та комплексів вправ для розвитку плавальних навичок, тоді як контрольна група займалася за стандартною методикою.

Умови проведення експерименту відповідали типовим тренувальним, що забезпечувало об'єктивність результатів. Основною метою дослідження було оцінити ефективність розробленої методики навчання плаванню з використанням ігрового підходу. Комплекс вправ для експериментальної групи залишався незмінним протягом усього періоду дослідження.

Таблиця 2.1. Методична структура програми початкового навчання плавання в контрольній та експериментальній групах, %

Методи навчання	Контрольна група (КГ)	Експериментальна група (ЕГ)
Словесний	20	20
Наочний	20	20
Практичний	50	–
Ігровий	–	50

Змагальний	10	10
Загалом:	100	100

Перед початком кожного тренування з дітьми експериментальної групи (ЕГ) проводилася розминка, що включала базові та спеціальні вправи для підготовки організму до основного навантаження.

Заняття за традиційною методикою передбачали виконання таких вправ:

- дихальні вправи;
- вправи на занурення у воду;
- вправи на спливання;
- вправи на лежання на поверхні води;
- вправи на ковзання;
- почергове опрацювання роботи ніг на грудях і на спині з мінімальним використанням опор;
- імітаційні вправи;
- вправи на координацію рухів та дихання.

Кожне тренування складалося з п'яти основних вправ, до яких додавалася сюжетна складова, обрана із переліку казкових історій. Для підтримки інтересу дітей та уникнення монотонності, сюжет на кожному занятті змінювався, тоді як самі вправи могли залишатися без змін.

У рамках ігрового підходу використовувалися різноманітні ігри для навчання дітей утримуватися на поверхні води, виконувати ковзання та стрибки, а також удосконалювати дихальні навички. Зокрема застосовувалися ігрові вправи: «Зірка», «Поплавок», «Привіт!»; ігрові прийоми «У колодязь», «Глибокий стрибок із колодязя», «Стрибок тигра в палаюче кільце».

Для закріплення дихальних навичок і ковзання на воді використовувалися ігри «Стріла», «Гвинт», «Влучити торпедою в ціль», «Поїзд у тунель».

Для формування вміння триматися на воді застосовували вправи «Зірка», «Поплавок», а для розвитку пірнання і стрибків – «Нирці за перлиною», «Стрибни в коло».

Додатково використовувалися спортивні та естафети «Веселі», зокрема з м'ячем, плавальними дошками та пірнанням. Перелік ігор та ігрових вправ, що застосовувалися у дослідженні, наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Використання ігор та ігрових завдань під час навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

№	Спрямованість	Назва гри
1.	Ігри на занурення у воду, затримку дихання та виконання правильного видиху у воду	<p>«Смішні пики» – діти стають парами, присідають під воду і починають робити гримаси. Очі мають бути відкриті;</p> <p>«Підводний човен» – за командою тренера діти сідають на дно, занурюються у воду з головою;</p> <p>«Пошук скарбів». Тренер кидає різні предмети на дно, далі діти занурюються у воду і збирають заздалегідь кинуті на дно «скарби»;</p> <p>«Передай м'яч» – діти стають один за одним у колону, розставивши ноги ширше за плечі, вода має бути на рівні грудей. Перша дитина, тримаючи м'яч у руках, нахилиється вперед, занурюючись у воду з головою, передає м'яч під водою, тому, хто перебуває за нею. Вправу можна виконувати в командах, змагаючись, хто швидше передасть м'яч.</p> <p>«Підводний бій» – діти стають парами проти один одного. Занурюючись одночасно під воду випускають бульбашки один на одного.</p>
2.	Ігри для навчання правильному положенню тіла по горизонталі	<p>«Поплавок» – діти роблять глибокий вдих, далі на затримці дихання необхідно присісти і, обхопивши коліна руками, відірвати ноги від дна басейну, і спливати на поверхню.</p>

		<p>«Зірочка» – необхідно зробити глибокий вдих, далі плавно повернутися на живіт, обличчям у воду. Руки мають бути спрямовані в різні боки, ноги нарізно, як у морської зірки.</p> <p>«Стрілочка» – глибокий вдих, необхідно перевернутися на живіт, обличчям у воду, руки натягнуті над головою в положенні «стрілочка», ноги разом, носки відтягнуті.</p> <p>«Слухай сигнал». Діти виконують вправи «Медуза», «Поплавок», «Зірочка», «Стріла» за сигналом тренера.</p>
3.	Ігри на ковзання у воді на грудях і спині	<p>«Стріла летить»</p> <p>«Гвинт»</p> <p>«Торпеди»</p> <p>«Буксир»</p> <p>«Хто переможе»</p> <p>«Слухай сигнал»</p> <p>«Хто далі ковзає»</p>
4.	Ігри на координацію рухів	<p>«Хто швидше»</p> <p>«М'яч у повітрі»</p> <p>«Акули та дельфіни» – ділимо учнів на дві нерівні команди. На воді позначаються поплавками 2 перпендикулярні лінії, одна з яких належить «акулам», інша – «дельфінам». «Дельфіни» по черзі за командою відштовхуються від дна і пливуть, витягнувши руки вперед і працюючи ногами, як під час плавання кролем на грудях. Напрямок має бути таким, щоб вони пропливали повз «акул» на відстані 3-4 метрів. Коли «дельфін» пропливає повз «акул», один з учасників команди</p>

		<p>останніх відштовхується і пливе навперейми, витягнувши руки вперед і працюючи ногами, як під час плавання кролем на грудях. І якщо «акулі» вдається торкнутися «дельфіна», то команда отримує очко. «Дельфіни» мають право піднімати голову над водою і робити вдих, «акули» цього права позбавлені.</p> <p>«Корабельна аварія». На глибокій частині басейну, учні, застосовуючи будь-які способи плавання, чергуючи плавання і лежання на поверхні води, намагаються протриматися на воді до сигналу тренера. Після сигналу необхідно виплисти на мілке місце. Методичні вказівки: у грі беруть участь не більше ніж двоє осіб одночасно. Ситуація на глибокому місці безперервно контролюється тренером і помічниками.</p>
5.	Ігри-естафети	З м'ячем, плавальними дошками, з пірнанням.

У подальшому тренування включали ігри, спрямовані на опанування плавальних рухів на глибокій воді. Головною метою цих вправ було навчання дітей виконанню стилю кроль на грудях та на спині. Для цього використовувалися ігрові вправи «Човен» та ігрові прийоми «Кроки», «Як у ведмедя», «Млин вперед», «Млин назад».

Під час першого тренування застосовували вправи на дихання та імітаційні вправи у воді біля бортика, а сюжет заняття був побудований на казці «Червоний капелюшок». Друге заняття включало ті ж вправи, проте сюжетно було оформлене за мотивами казки «Троє поросят». Такий підхід дозволяв підтримувати інтерес дітей навіть при тривалому повторенні одних і тих же вправ.

Мета занять обох груп полягала у формуванні однакових плавальних навичок, проте шляхи досягнення цієї мети різнилися. У експериментальній групі (ЕГ) використовувався сюжетно-рольовий підхід, який розвивав уяву дітей та здатність самостійно знаходити рішення під час виконання вправ.

Наприклад, діти виконували роль солдата, пожежника або водолаза, використовуючи різні предмети для точного виконання рухів. Контрольна група (КГ) виконувала ті ж вправи за стандартною методикою, орієнтуючись лише на інструкції тренера, без використання додаткових предметів і сюжетних ігор.

Програма занять ЕГ була спеціально розроблена для дітей 7–10 років і передбачала застосування казкових сюжетно-рольових ігор. Кожне заняття включало такі етапи:

- Знайомство з водою (ходьба без допомоги рук, ходьба з опорою рук, біг, занурення без занурення голови).
- Опанування правильної техніки дихання (вправи з поступовим зануренням обличчя у воду).
- Підготовчі імітаційні вправи.
- Навчання орієнтуванню у воді (поплавок, положення тіла на грудях та на спині).
- Пересування у воді з рухомою опорою (плавальна дошка, нудл, м'яч) та без опори.
- Координація виконання двох дій одночасно: дихання та робота ніг кролем на грудях і на спині.

Програма передбачала включення додаткових комплексів вправ для підвищення ефективності навчання. Контрольна група займалася за стандартною програмою. Заняття проводилися двічі на тиждень тривалістю 45 хвилин. Перший місяць навчання відбувався за загальною програмою, після чого учасникам пропонували виконати чотири тестові завдання: «Стріла», «Торпеда», «Поплавок» (затримка дихання), «Човен» (рух стилем кроль на грудях із затримкою дихання).

По завершенню експерименту проводилися контрольні тестування для оцінки ефективності програми. Педагогічний експеримент тривав три місяці, протягом яких зміни до програми тренувань не вносилися. Використаний комплекс ігрових вправ наведено в Таблиці 1.

У ході дослідження застосовувалися діагностичні завдання, рекомендовані Шейко Л.В. [37], для оцінки рівня початкових навичок плавання у дітей 7–10 років:

1) «Стріла» – ковзання на грудях без роботи ніг (м).

Методика проведення: вихідне положення – стоячи спиною до бортика басейну, руки витягнуті вгору, голова між рук. Виконується глибокий вдих, затримка дихання, нахил уперед і інтенсивний поштовх від бортика. Далі дитина ковзає на грудях без роботи ніг до повної зупинки (руки витягнуті вгору, ноги разом, носки витягнуті). В протокол заносилася найкраща спроба з трьох.

2) «Торпеда» – рух із роботою ніг на затримці дихання (м).

Методика проведення: вихідне положення – стоячи спиною до бортика, руки витягнуті вгору. Дитина робить вдих, присідає, відштовхується обома ногами від борту і виконує ковзання на грудях із поперемінною роботою ніг способом «кроль», обличчя у воді не піднімається. Відстань вимірюється від точки відштовхування до точки зупинки. Фіксується найкраща спроба з трьох.

3) «Поплавок» – утримання на воді із затримкою дихання (с).

Методика проведення: дитина виконує глибокий вдих і затримує дихання, присідає на дно, обхоплює коліна руками, притискає підборіддя до грудей і спливає на поверхню. Тест проводиться з опусканням обличчя у воду та угрупованням. Фіксується найкращий результат із трьох спроб.

4) «Зірка» на спині – лежання на воді у розслабленому стані (с).

Методика проведення: руки й ноги розводяться в сторони, очі дивляться вгору, тулуб максимально розслаблений, живіт тягнеться догори. Дитина утримується у заданому положенні якнайдовше. Фіксується найкращий час із трьох спроб.

5) «Човен» – рух кролем на грудях із затримкою дихання (м).

Методика проведення: вихідне положення – стоячи спиною до борту, руки витягнуті вгору. Виконується вдих, відштовхування обома ногами від борту, рух кролем на грудях на затримці дихання до максимальної відстані без зупинок. Відстань вимірюється від місця відштовхування до зупинки. Фіксується найкраща спроба з трьох.

Дані завдання дозволяли комплексно оцінити базові навички дітей у воді, розвиток дихальної та координаційної функцій, уміння утримуватися на воді і опановувати рухи стилем «краль».

Усі отримані дані піддавали обробці з використанням програмного забезпечення математичної прикладної програми Microsoft Excel із визначенням середнього арифметичного значення, помилки середнього арифметичного відхилення і t-критерію Стьюдента [73].

Алгоритм обчислення t – критерію Стьюдента для незалежних вибірок:

1. Були внесені дані за групами в таблицю.
2. Потім було виконано перевірку нормальності розподілу значень ознаки.
3. Були обчислені наступні статистичні характеристики:
 - середнє арифметичне, (сума всіх значень у розподілі поділена на їхню кількість, M_x): $M_x = \frac{\sum x_i}{n}$

де x_i – значення варіанта ряду; n – обсяг сукупності.

- стандартне відхилення, (позитивне значення квадратного кореня із дисперсії, $\sigma_x = \sqrt{D_x} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - M_x)^2}{n-1}}$)

- кількість дітей у кожній групі, N_x

4. Обчислюємо емпіричне значення за формулою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, t_e

$$t_e = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

де M_1, M_2 – середнє арифметичне; σ_1, σ_2 – стандартне відхилення; N_1, N_2 – розміри вибірок.

5. Потім було вираховано кількість ступенів свободи за формулою:

$$df = N_1 + N_2 - 2$$

6. Визначили за таблицею критичних значень t-Ст'юдента рівень значущості.

7. При перевірці достовірності за основу прийнято 5-% рівень значущості (якщо рівень значущості менший за 0,05 робиться висновок про наявність відмінностей між групами).

2.2. Організація дослідження

Експериментальне дослідження з вивчення ефективності методики навчання плаванню дітей 7–10 років було проведено з 1 жовтня 2025 року по 31 грудня 2025 року на базі Полтавського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» та спортивного комплексу «АкваАрена» м. Полтави.

У дослідженні брали участь 11 дітей віком 7–10 років, які були розподілені на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи. Діти експериментальної групи займалися за розробленою методикою із застосуванням ігрових технологій, а контрольна група – за традиційною програмою навчання плаванню.

Дослідження складалося з кількох етапів:

1. Підготовчий етап

На цьому етапі здійснювалося ознайомлення дітей із басейном, визначалися вихідні показники фізичної підготовленості та плавальних навичок за допомогою діагностичних тестів (тестові вправи «Стріла», «Торпеда», «Поплавок», «Зірка», «Човен»). Крім того, проводився аналіз

літературних джерел та формування комплексу вправ для експериментальної групи.

2. Основний етап (педагогічний експеримент)

Протягом двох місяців діти експериментальної групи виконували вправи за розробленою програмою, що включала базові та спеціальні вправи, ігрові комплекси на розвиток дихання, орієнтування у воді, ковзання, стрибки та плавальні рухи кролем на грудях і спині. Кожне заняття тривало 45 хвилин і проводилося два рази на тиждень. Заняття склалися з розминки, основної частини із сюжетно-рольовими іграми та контрольних вправ. Контрольна група займалася за стандартною методикою без використання сюжетних ігрових вправ.

3. Контрольний етап

На цьому етапі проводилася перевірка ефективності застосованої методики шляхом повторного виконання тестових вправ, оцінки результатів, порівняння прогресу між експериментальною та контрольною групами. Результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики для визначення рівня розвитку навичок, фізичних якостей та ефективності ігрового методу у навчанні плаванню.

Завдяки чіткій організації дослідження та дотриманню всіх етапів експерименту було забезпечено порівнянність вихідних умов, системність і об'єктивність оцінки результатів навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ В ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ

3.1. Особливості проведення тренувань у воді з дітьми 7-10 років

Організація та проведення занять з плавання з дітьми 7–10 років має здійснюватися з урахуванням вікових, морфо-функціональних, психоемоційних і пізнавальних особливостей цієї категорії дітей. Саме в цьому віці відбувається інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, удосконалюються координаційні здібності, формується довільна увага та зростає інтерес до цілеспрямованої діяльності.

Фізіологічною особливістю дітей 7–10 років є відносно висока пластичність нервової системи, що створює сприятливі умови для оволодіння новими руховими навичками, зокрема технікою плавання. Водночас м'язова сила та витривалість ще недостатньо розвинені, тому фізичне навантаження під час занять повинно бути дозованим, різноманітним і відповідати функціональним можливостям організму дитини. Тривале перебування у воді без активної рухової діяльності є небажаним, оскільки може призводити до переохолодження та швидкої втоми.

Важливою особливістю тренувань у воді з дітьми цього віку є необхідність поступової адаптації до водного середовища. Навчальний процес доцільно починати з вправ на освоєння води, формування навичок правильного дихання, видиху у воду, утримання тіла на поверхні та ковзання. Засвоєння складніших елементів техніки плавання має відбуватися поетапно — від простих рухів до більш координованих, з поступовим ускладненням умов виконання.

Психологічні особливості дітей 7–10 років проявляються у високій емоційності, потребі в позитивному підкріпленні, схваленні та підтримці з боку тренера. Для частини дітей характерний страх води або невпевненість у

власних можливостях, що потребує індивідуального підходу, створення доброзичливої атмосфери та використання методів заохочення. Недопустимими є різкі зауваження, примус або порівняння дітей між собою, що може негативно вплинути на мотивацію та емоційний стан.

З урахуванням вікових особливостей уваги та мислення, заняття з плавання повинні бути динамічними, з частою зміною видів діяльності. Пояснення вправ мають бути короткими, зрозумілими та супроводжуватися наочним показом. Ефективним є використання образних порівнянь, ігрових сюжетів та рольових завдань, які сприяють кращому засвоєнню рухових дій.

Провідне місце в тренувальному процесі з дітьми 7–10 років посідає ігровий метод. Рухливі та сюжетно-рольові ігри у воді підвищують інтерес до занять, знижують емоційне напруження, сприяють розвитку координації, швидкості реакцій, витривалості та формуванню навичок колективної взаємодії. Через гру діти легше засвоюють технічні елементи плавання, не відчуючи перевтоми та психологічного тиску.

Особлива увага під час проведення занять приділяється дотриманню правил безпеки. Тренер повинен постійно контролювати стан дітей, стежити за дисципліною у воді, враховувати рівень підготовленості кожної дитини та забезпечувати оптимальні умови для навчання. Температурний режим води та повітря, тривалість заняття, кількість повторень вправ мають відповідати санітарно-гігієнічним нормам і віковим можливостям дітей.

Таким чином, особливості проведення тренувань у воді з дітьми 7–10 років полягають у поєднанні педагогічної доцільності, вікової адекватності навантажень, ігрової спрямованості занять та забезпеченні психологічного комфорту і безпеки. Такий підхід створює передумови для ефективного навчання плаванню, зміцнення здоров'я дітей та формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Тренування з плавання дітей 7–10 років мають низку специфічних особливостей, що пов'язані з морфофункціональним, фізичним та психічним розвитком цієї вікової категорії. На початковому етапі навчання основними завданнями

тренувань є формування у дітей впевненості у водному середовищі, освоєння базових навичок дихання, ковзання, пересування та елементарних плавальних рухів [37, с. 68].

Особливість проведення занять полягає у поступовості навантажень та забезпеченні безпеки. Діти цього віку мають недостатньо розвинену координацію рухів і коротку увагу, тому тривалість активної роботи у воді повинна бути обмеженою до 30–40 хвилин, а інтенсивність навантажень дозованою. Для підтримання інтересу та мотивації до навчання ефективно використовувати сюжетно-рольові та ігрові методи, що дозволяють поєднувати рухові дії з емоційною участю дитини [26, с. 56].

Важливим аспектом є адаптація вправ до рівня фізичної підготовки кожної дитини. Наприклад, діти із слабким диханням або низькою силою рук і ніг виконують вправи у спрощеному вигляді або з додатковими опорами (плавальні дошки, нудли). Усі рухи подаються у формі наочних демонстрацій та повторюються під контролем тренера, що забезпечує правильне засвоєння техніки та запобігає травмам.

При організації тренувального процесу враховуються психоемоційні особливості дітей: у цій віковій групі спостерігається високий рівень емоційної чутливості, потреба у підтримці та заохоченні, що робить необхідним індивідуальний підхід і позитивне підкріплення під час виконання вправ. Для розвитку впевненості у воді, орієнтування та самостійності застосовуються вправи на занурення, ковзання, перебування на поверхні води у різних положеннях та прості ігри на дихання [43].

Таким чином, організація тренувань у воді для дітей 7–10 років передбачає поєднання безпечного дозованого фізичного навантаження, індивідуального підходу, наочності та емоційної підтримки, що дозволяє ефективно формувати базові навички плавання і позитивне ставлення до водного середовища.

Навчання дітей 7–10 років плаванню має низку специфічних особливостей, що зумовлені фізіологічним, психічним і соціальним розвитком

цієї вікової групи. До морфофункціональних та фізичних особливостей належить недостатньо розвинена координація рухів та м'язова сила, що ускладнює освоєння складних плавальних рухів, тому вправи подають спрощено з поступовим ускладненням. Діти цієї вікової категорії мають низьку витривалість і швидко втомлюються, тому тренування повинні бути короткими та дозованими з обов'язковими перервами для відпочинку. Особливості дихальної системи передбачають поступове введення вправ на дихання та затримку дихання, оскільки діти ще не вміють свідомо контролювати дихальний процес у воді. Крім того, розвиток вестибулярного апарату та рівноваги у дітей 7–10 років сприяє їхній здатності орієнтуватися у водному середовищі та ефективно виконувати плавальні рухи.

Психічні та емоційні особливості цієї вікової групи також впливають на процес навчання. Діти мають коротку увагу і високу емоційну чутливість, тому заняття повинні бути динамічними та різноманітними. Найефективніший спосіб навчання — через сюжетні та рольові ігри, які роблять процес цікавим і зрозумілим для дітей. Крім того, у деяких дітей може виникати страх води, особливо при зануренні або руху у глибокій частині басейну. Поступове ознайомлення з водою, ігрові вправи та підтримка тренера допомагають подолати ці страхи, формуючи впевненість у власних силах.

Соціальні та навчальні особливості дітей 7–10 років також потребують уваги. На початковому етапі формування колективної поведінки діти ще не вміють самостійно взаємодіяти в групі, тому вправи часто проводяться парами або малими групами. Крім того, діти цієї вікової категорії не здатні самостійно контролювати свої дії у воді, тому необхідна постійна присутність тренера або дорослого, який забезпечує безпеку та правильність виконання вправ.

Методичні особливості навчання передбачають поступовість і наочність виконання вправ: тренер спочатку демонструє рухи, а діти повторюють їх спрощено, поступово ускладнюючи техніку. Використання казкових сюжетів і рольових ігор стимулює інтерес і активне засвоєння навичок, поєднуючи фізичний розвиток з емоційним і когнітивним. Заняття повинні одночасно

розвивати координацію, силу, витривалість та емоційну стійкість, що забезпечує ефективне оволодіння технікою плавання та формує позитивне ставлення до водного середовища.

3.2. Застосування ігрових технологій під час навчання плаванню дітей 7-10 років

Ігровий метод є однією з найефективніших технологій на початковому етапі навчання дітей 7–10 років плаванню, оскільки він враховує психофізіологічні особливості цієї вікової групи та стимулює інтерес і мотивацію до занять у воді. Основна ідея методу полягає у перетворенні навчального процесу на гру, де засвоєння технічних навичок відбувається у контексті сюжетних завдань, казкових образів або рольових ігор. Такий підхід дозволяє зменшити страх перед водою, підвищує емоційний комфорт та сприяє активному включенню дітей у навчальний процес.

Ігровий метод передбачає використання різноманітних вправ, які поступово ускладнюються та охоплюють усі базові елементи плавання: дихання, ковзання, роботу рук і ніг, орієнтацію у воді. Наприклад, діти можуть виконувати вправи на дихання у формі гри «Пірнай за перлиною» або ковзання — у вигляді «Стріли», що дозволяє їм засвоювати рухи природним шляхом. Крім того, застосовуються рольові ігри, коли діти уявляють себе морськими тваринами, рятувальниками або героями казкових історій, що сприяє розвитку уяви та формуванню позитивного емоційного ставлення до занять.

Особливістю ігрового методу (рис. 3.1) є його інтегративність: вправи розвивають не лише фізичні якості — силу, гнучкість, координацію та витривалість, а й психічні та соціальні навички, зокрема увагу, самоконтроль, вміння працювати у групі. Використання сюжету і гри дозволяє дитині одночасно виконувати кілька дій, наприклад, координувати дихання та роботу

ніг, що є складним завданням для дітей цього віку, але значно полегшується у контексті гри.



Рис. 3.1. Ігровий метод навчання плавання

Ігровий метод передбачає систематичність і поступовість у навчанні: на кожному занятті застосовується набір базових вправ, які підкріплюються новими завданнями та сюжетами, щоб уникнути монотонності та підтримувати мотивацію. Тривалість і інтенсивність занять визначаються фізичною готовністю дітей і поступово збільшуються у міру розвитку витривалості та технічних навичок.

Таким чином, застосування ігрового методу на початковому етапі навчання плавання дітей 7–10 років сприяє комплексному розвитку, формуванню впевненості у воді, швидкому засвоєнню техніки плавання та підвищенню інтересу до регулярних занять, що є ключовим фактором ефективності навчально-тренувального процесу.

Метод демонстрації та наслідування є однією з основних педагогічних технологій на початковому етапі навчання плаванню дітей 7–10 років, оскільки він забезпечує наочність та безпосереднє засвоєння рухових навичок. Суть методу полягає в тому, що дитина спостерігає за виконанням руху інструктором або однолітком, а потім відтворює його у власній діяльності. Такий підхід максимально відповідає віковим особливостям дітей: у цьому віці переважає наочно-діяльне навчання, дитина краще засвоює інформацію через спостереження та практичне відтворення, ніж через словесні пояснення.

Демонстрація у процесі навчання плаванню може бути виконана тренером у воді або на березі басейну. Вона охоплює базові елементи: дихання, ковзання, роботу рук і ніг, орієнтацію в воді, пірнання та стартові рухи. Після демонстрації дитина повторює рухи, що дозволяє швидко коригувати техніку, запобігати помилкам та формувати правильні рухові стереотипи. Застосування методу наслідування у поєднанні з поясненнями тренера дозволяє не лише навчити рухам, а й пояснити їхню логіку, послідовність та безпечне виконання у воді.

Особливість методу полягає у його поєднанні з індивідуальним підходом: діти повторюють рухи у своєму темпі та з урахуванням фізичних можливостей. При цьому інструктор спостерігає за виконанням, дає корекційні сигнали, підказки або демонструє альтернативний варіант руху. Методи демонстрації та наслідування добре поєднуються з ігровим методом: показ руху може супроводжуватися сюжетом або рольовою грою, що підвищує мотивацію та зацікавленість дітей у навчанні.

Таким чином, метод демонстрації та наслідування забезпечує ефективне засвоєння техніки плавання, формує рухові навички та координацію, сприяє розвитку уваги, спостережливості та самоконтролю у дітей 7–10 років, що є критично важливим на початковому етапі їх навчання водним навичкам.

Отже, ігровий метод навчання плаванню дітей 7–10 років спрямований на підвищення мотивації, розвиток базових плавальних навичок та формування позитивного ставлення до води. Він включає кілька складових, які

забезпечують ефективність процесу навчання. Однією з основних складових є сюжетна гра, що передбачає використання казкових або реалістичних сюжетів, наприклад «Червоний капелюшок», «Троє поросят», а також образів водолаза чи пожежника, що дозволяє дітям задіяти уяву для виконання рухів у воді.

Іншою важливою складовою є ігрові вправи на воді, які спрямовані на розвиток різних навичок. До них відносяться вправи на тримання на поверхні, такі як «Зірка» та «Поплавок», ковзання і спливання – «Стріла», «Гвинт», «Торпеда», а також пірнання та стрибки – «Нирці за перлиною», «Стрибни в коло». Крім того, використовуються ігрові прийоми та естафети, наприклад, «У колодязь», «Глибокий стрибок із колодязя», «Стрибок тигра в палаюче кільце», а також командні естафети з м'ячем, плавальними дошками або з пірнанням, які сприяють формуванню командної взаємодії та розвиткові швидкості й витривалості.

Метою використання ігрового методу є розвиток координації, правильного дихання, сили рук і ніг, закріплення техніки плавання кролем на грудях і спині, а також підтримка високого інтересу та активності дітей під час занять. Особливістю його застосування є змінність сюжетів та вправ для уникнення монотонності, використання допоміжних предметів, таких як м'ячі, дошки чи надувні іграшки, а також поєднання з методами демонстрації та наслідування. Заняття проводяться двічі на тиждень по 45 хвилин, що забезпечує систематичність тренувального процесу та ефективне засвоєння навчального матеріалу.

3.3. Методика навчання плаванню дітей 7-10 років за допомогою ігрового методу

Методика навчання плаванню дітей 7–10 років ґрунтується на поетапному, системному та віково обґрунтованому підході, який враховує

фізіологічні, психічні й рухові особливості дітей молодшого шкільного віку. У цьому віці діти мають достатній рівень розвитку пізнавальних процесів для усвідомленого сприйняття навчального матеріалу, однак потребують емоційної підтримки, ігрової мотивації та чіткої організації занять. Основною метою методики є формування стійких навичок безпечної поведінки у воді, оволодіння базовими елементами техніки плавання та створення позитивного ставлення до занять.

Навчальний процес починається з етапу адаптації до водного середовища, під час якого діти поступово звикають до температури води, опановують елементарні рухи у воді, навчаються вільно пересуватися по дну басейну, занурювати обличчя та виконувати видих у воду. Особлива увага приділяється формуванню правильного дихання, оскільки саме вміння координувати вдих на суші та видих у воду є основою подальшого навчання техніці плавання. На цьому етапі широко застосовуються ігрові вправи, що знижують напруження, долають страх води та підвищують інтерес дітей до занять.

Наступним етапом методики є навчання утриманню тіла на поверхні води та ковзанню. Діти опановують положення тіла лежачи на грудях і на спині, вправи типу «поплавок», «зірка», ковзання після поштовху від бортика. Ці вправи сприяють розвитку відчуття води, рівноваги та правильного положення тіла, що є необхідною передумовою для освоєння рухів руками і ногами. Навчання здійснюється від простих до складніших завдань із поступовим зменшенням допоміжних засобів.

На етапі навчання рухам ногами основна увага зосереджується на формуванні техніки кроля на грудях і на спині. Вправи виконуються спочатку з рухомими опорами (плавальні дошки, нудли), а згодом без них. Рухи ніг поєднуються з диханням у доступному для дітей режимі, з урахуванням їхніх функціональних можливостей. Для кращого засвоєння техніки застосовуються імітаційні вправи на суші та у воді, а також образні порівняння, що полегшують розуміння рухових дій.



Рис. 3.2. Методика навчання плаванню дітей 7-10 років

Упродовж усього навчального процесу провідну роль відіграє ігровий метод, який використовується як засіб навчання, розвитку та мотивації. Сюжетно-рольові ігри, естафети, змагальні завдання у воді сприяють розвитку координаційних здібностей, витривалості, швидкості реакцій і водночас формують інтерес до плавання. Ігрова форма занять дозволяє дітям легше долати труднощі, підтримує позитивний емоційний фон та сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Методика навчання плаванню дітей 7–10 років також передбачає індивідуальний підхід, який полягає в урахуванні рівня підготовленості, психоемоційного стану та темпу засвоєння матеріалу кожною дитиною. Регулярний педагогічний контроль, поступове ускладнення завдань і створення безпечних умов проведення занять забезпечують ефективність навчального процесу, сприяють зміцненню здоров'я дітей та формуванню стійкої мотивації до занять плаванням. Методика навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку за допомогою ігрового методу (рис. 3.2) передбачає організацію навчально-тренувального процесу таким чином, щоб основною формою засвоєння плавальних навичок були сюжетно-рольові ігри та спеціальні водні вправи, що розвивають фізичні, координаційні та психологічні здібності дітей. Основна мета методики полягає у формуванні у дітей позитивного ставлення до водного середовища, розвитку базових плавальних умінь, координації рухів, правильного дихання та стійкості на воді.

Навчання за цією методикою розпочинається з проведення розминки, що включає базові та спеціальні вправи для підготовки організму дітей до фізичних навантажень у воді. Під час кожного заняття використовуються вправи на дихання, занурення, ковзання на грудях та спині, почергову роботу ніг, імітаційні рухи та координаційні вправи. Вправи подаються в сюжетному контексті казок або ігрових історій, що підтримує інтерес дітей та стимулює розвиток уяви. Наприклад, одним із сюжетів може бути казка «Червоний

капелюшок», іншим – «Троє поросят», що дозволяє повторювати ті самі вправи без втрати уваги та мотивації.

Ігровий метод включає три основні блоки діяльності:

1) сюжетні ігри – передбачають рольові дії, де дитина виконує певну функцію або роль (солдата, водолаза, пожежника тощо), що допомагає засвоювати техніку плавання та роботу з предметами (м'ячами, плавальними дошками, нудлами);

2) ігрові вправи на воді – спрямовані на розвиток техніки плавання, координації рухів, правильного дихання та стійкості на воді. До цього блоку відносяться вправи «Зірка», «Стріла», «Поплавок», «Нирці за перлиною», а також імітаційні вправи на спину та груди;

3) ігрові естафети та комплексні вправи – сприяють розвитку швидкості, витривалості та командної взаємодії, закріпленню навичок плавання через змагання, естафети та комбіновані ігрові вправи. Приклади включають «У колодязь», «Глибокий стрибок із колодязя», «Стрибок тигра в палаюче кільце», а також естафети з м'ячем чи плавальною дошкою.

Ключовим елементом методики є зміна сюжетів та вправ на кожному тренуванні для підтримки інтересу дітей та уникнення монотонності. Крім того, у процесі навчання обов'язково застосовуються елементи демонстрації та наслідування, коли тренер показує техніку рухів, а діти відтворюють їх, що забезпечує більш ефективне засвоєння рухових навичок.

Програма занять передбачає дворазове проведення тренувань на тиждень тривалістю 45 хвилин. Кожне заняття включає кілька етапів: знайомство з водою, освоєння правильного дихання, підготовчі імітаційні вправи, навчання орієнтації у воді, рух з опорою та без опори, а також координацію рухів ніг та рук одночасно.

Ефективність застосування ігрового методу оцінювалася за допомогою контрольних тестів: «Стріла», «Торпеда», «Поплавок», «Зірка», «Човен». Ці тестові завдання дозволяють виміряти прогрес у формуванні плавальних навичок, стійкості на воді та здатності контролювати дихання. У результаті

використання ігрового методу спостерігається не лише підвищення фізичної підготовленості дітей, але й зростання мотивації та позитивного ставлення до занять плаванням.

Навчання плаванню дітей 7–10 років є важливим складником фізичного виховання, спрямованим на всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування життєво необхідних рухових навичок. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від раціонального використання спеціального навчального обладнання, яке дозволяє враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, підвищувати мотивацію до занять і забезпечувати безпеку у водному середовищі.

У навчанні плаванню дітей молодшого шкільного віку широко застосовується підтримувальне та допоміжне обладнання. До нього належать плавальні дошки, нудли, пояси, нарукавники та жилети. Використання плавальних дощок сприяє формуванню правильної роботи ніг, розвитку витривалості та координації рухів, дозволяючи зосередити увагу дитини на окремих елементах техніки. Нудли та пояси забезпечують додаткову плавучість, що допомагає подолати страх води та створити комфортні умови для оволодіння базовими рухами.

Важливу роль у навчальному процесі відіграє обладнання для розвитку дихальних навичок та орієнтації у воді. Застосування занурювальних іграшок, обручів, м'ячів і різнокольорових предметів стимулює дітей до активних дій, сприяє розвитку контролю дихання, здатності до занурення та відкривання очей у воді. Ігрові форми із використанням такого обладнання підвищують емоційний фон занять і формують позитивне ставлення до навчання плаванню.

Для вдосконалення техніки рухів рук і координації застосовуються лопатки для плавання, гумові кільця, м'ячі та еспандери для вправ на суші. Використання даного обладнання дозволяє цілеспрямовано розвивати м'язову силу, відчуття води та синхронізацію рухів. Водночас у роботі з дітьми 7–10 років застосування силового обладнання має бути дозованим і відповідати рівню підготовленості та фізичного розвитку учнів.

Особливе значення у навчанні плаванню має використання нестандартного та ігрового обладнання, яке сприяє формуванню інтересу до занять і розвитку рухових якостей у природній, невимушеній формі. Різноманітні естафети, рухливі ігри у воді з використанням м'ячів, кеглів, обручів та плавальних доріжок дозволяють закріплювати набуті навички, розвивати швидкість, спритність і витривалість.

Таким чином, використання різного обладнання у навчанні плаванню дітей 7–10 років є важливим педагогічним засобом, що забезпечує ефективне засвоєння рухових умінь і навичок, підвищує безпеку занять та сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичних занять плаванням. Рациональний добір і поєднання навчального обладнання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей створює оптимальні умови для успішного оволодіння технікою плавання та гармонійного фізичного розвитку.

3.4. Практичні рекомендації щодо застосування методики навчання плаванню дітей 7–10 років за допомогою ігрового методу

Методика навчання плаванню дітей 7–10 років із застосуванням ігрового методу передбачає комплексний підхід, який враховує морфофункціональні, фізичні та психічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Для ефективного впровадження даної методики доцільно дотримуватися таких рекомендацій:

Регулярність і тривалість занять: Рекомендується проводити тренування двічі на тиждень тривалістю 40–45 хвилин, поступово збільшуючи обсяг фізичного навантаження відповідно до можливостей дітей.

Використання сюжетно-рольових ігор: Для підтримки мотивації та інтересу дітей до занять необхідно змінювати сюжети ігор, використовуючи

казкові історії та ролі (водолаз, пожежник, тварини), що дозволяє поєднувати навчання плаванню з розвитком уяви та креативності.

Комплексність вправ: Заняття мають включати вправи на дихання, ковзання, спливання, роботу руками та ногами, орієнтацію у воді, а також естафети та рухливі ігри, що сприяють розвитку координації, сили та витривалості.

Демонстрація та наслідування: Використання наочних демонстрацій техніки рухів тренером або більш досвідченими дітьми сприяє швидшому засвоєнню правильних рухів та формуванню фізичних навичок.

Індивідуальний підхід: Тренер повинен враховувати індивідуальні можливості, рівень фізичного розвитку та темперамент дітей, пропонуючи альтернативні вправи або допоміжні предмети (плавальні дошки, м'ячі, нудли) для корекції техніки та забезпечення безпеки.

Контроль та оцінювання результатів: Регулярне проведення тестових завдань («Стріла», «Поплавок», «Човен», «Зірка») дозволяє відстежувати прогрес учнів, коригувати програму тренувань та визначати рівень оволодіння плавальними навичками.

Поступовість та безпека: Вправи слід вводити поетапно, починаючи з навчання адаптації до води, простих ковзальних рухів та дихальних навичок, передбачаючи безпечні умови проведення занять та постійний нагляд дорослих.

Залучення батьків: Для посилення мотивації та закріплення навичок рекомендується інформувати батьків про методику, давати рекомендації для домашніх занять та підтримувати позитивне ставлення дітей до води.

Дотримання цих рекомендацій забезпечує ефективне формування базових навичок плавання, розвиток координації, сили, витривалості, правильного дихання та підвищення інтересу дітей до занять у воді.

3.5. Результати експериментальних досліджень

У результаті проведення педагогічного експерименту з'ясували вплив використання ігрового методу під час навчання плаванню дітей 5-7 років на динаміку розвитку навичок плавання.

Під час експерименту шляхом проведення тестування було встановлено різницю показників експериментальної та контрольної груп (таблиця 3.1, рис. 3.3) у жовтні 2025 року (початок експерименту) та в грудні 2025 року (кінець експерименту).

Результати проведеного експерименту засвідчили збільшення показників в експериментальній групі, що дає змогу зробити висновок про успіх використання ігрового методу у навчанні плаванню дітей 5-7 років.

Таблиця 3.1. Результати тестування експериментальної та контрольної групи на початку та наприкінці експерименту ($M \pm m$)

Тести	Контрольна група		Експериментальна група	
	червень	серпень	червень	серпень
«Стріла» (ковзання на грудях без роботи ніг), м	$1,93 \pm 0,12$	$3,55 \pm 0,10$	$1,96 \pm 0,07$	$4,43 \pm 0,17$
«Торпеда» (пропливання за допомогою роботи ніг, на затримці дихання), м	$2,84 \pm 0,14$	$5,45 \pm 0,14$	$2,94 \pm 0,10$	$6,28 \pm 0,08$
«Поплавок» (виконання	$3,33 \pm 0,11$	$6,11 \pm 0,13$	$3,22 \pm 0,10$	$7,72 \pm 0,14$

затримки дихання), с				
«Зірка» на спині, с	$3,93 \pm 0,24$	$6,21 \pm 0,18$	$3,71 \pm 2,20$	$9,32 \pm 0,11$
«Човен» (пропливання кролем на грудях на затримці дихання), м	$7,09 \pm 0,27$	$9,03 \pm 0,23$	$7,02 \pm 0,25$	$11,63 \pm 0,61$

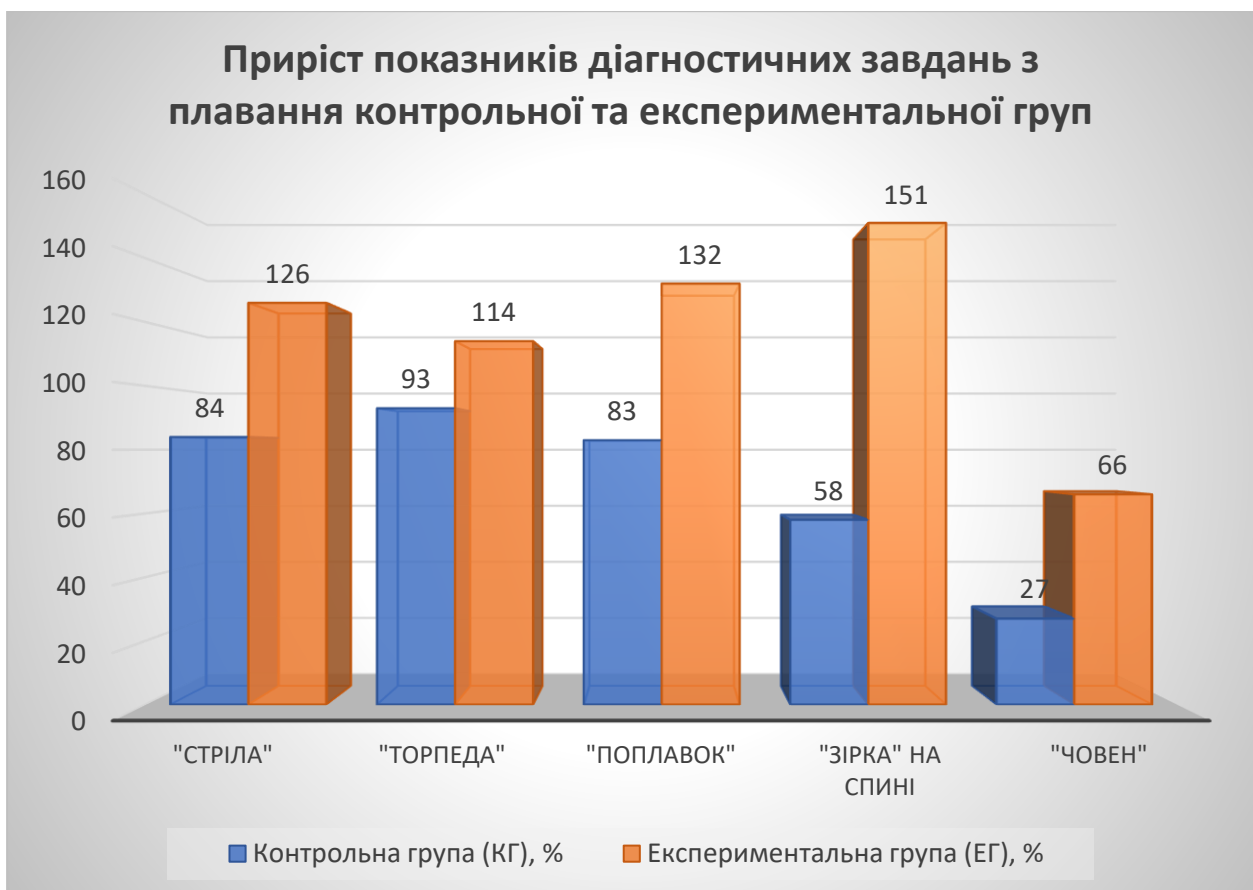


Рис. 3.3. Приріст показників діагностичних завдань з плавання у дітей 7-10 років у % співвідношенні контрольної та експериментальної груп.

Аналіз результатів експерименту (рис. 3.4) показав:

Вправа «Стріла» (ковзання на грудях без роботи ніг)

На початковому етапі експерименту середній показник контрольної групи становив $1,93 \pm 0,12$ м, а після завершення дослідження – $3,55 \pm 0,10$ м, що відповідає приросту 84%. Достовірне підвищення результатів зафіксовано при $p < 0,05$. У дітей експериментальної групи середній результат на старті дорівнював $1,96 \pm 0,07$ м, а наприкінці експерименту підвищився до $4,43 \pm 0,17$ м, що складає приріст 126%. Порівняння показників двох груп засвідчило статистично значущу перевагу експериментальної групи ($p < 0,05$).

Вправа «Торпеда» (рух ногами на затримці дихання)

Середній показник контрольної групи на старті становив $2,84 \pm 0,14$ м і зріс до $5,45 \pm 0,14$ м, що відповідає збільшенню на 93% ($p < 0,05$). У експериментальної групи початковий результат був $2,94 \pm 0,10$ м, а фінальний – $6,28 \pm 0,08$ м, тобто приріст склав 114%. Аналіз даних показав, що найбільший прогрес досягнуто у дітей експериментальної групи, із статистично достовірною різницею між групами ($p < 0,05$).

Вправа «Поплавок» (затримка дихання)

Контрольна група на старті показала $3,33 \pm 0,11$ с, а після експерименту – $6,11 \pm 0,13$ с (зростання 83%, $p < 0,05$). У експериментальній групі результати підвищилися з $3,22 \pm 0,10$ с до $7,72 \pm 0,14$ с, що складає 132% приросту. Спостерігається статистично достовірна перевага експериментальної групи ($p < 0,05$).

Вправа «Зірка» на спині (лежання на воді в розслабленому стані)

Середній результат контрольної групи зріс із $3,93 \pm 0,24$ с до $6,21 \pm 0,18$ с (приріст 58%, $p < 0,05$). У експериментальної групи показник зріс із $3,71 \pm 2,20$ с до $9,32 \pm 0,11$ с, що відповідає приросту 151% ($p < 0,05$). Основний прогрес спостерігався у дітей експериментальної групи, із достовірною відмінністю між групами ($p < 0,05$).

Вправа «Човен» (плавання кролем на грудях на затримці дихання)

Середній результат контрольної групи зріс із $7,09 \pm 0,27$ м до $9,03 \pm 0,23$ м, тобто на 27% ($p < 0,05$). У експериментальній групі початковий показник $7,02 \pm 0,25$ м підвищився до $11,63 \pm 0,61$ м, що становить 66% приросту ($p < 0,05$). Найбільший прогрес зафіксовано у дітей експериментальної групи, з достовірною перевагою над контрольними учасниками наприкінці дослідження ($p < 0,05$).



Рис. 3.4. Аналіз результатів дослідження

За результатами проведеного експерименту можна зробити висновок, що застосування ігрового методу у навчанні дітей 7–10 років плаванию сприяє значному покращенню їхніх навичок у всіх тестованих вправах. Найбільший приріст показників спостерігався в експериментальній групі порівняно з контрольною, що свідчить про ефективність розробленої методики. Результати підтверджують достовірну статистичну різницю між групами ($p <$

0,05), демонструючи перевагу ігрового підходу для розвитку координації, дихальних навичок, рухових умінь та вміння утримуватися на воді.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження підтвердило, що застосування ігрового методу є ефективним засобом формування навичок плавання у дітей молодшого шкільного віку. Завдяки ігровим вправам діти демонструють вищу зацікавленість, активну участь у заняттях та кращу засвоюваність матеріалу.

Ігровий підхід сприяв значному покращенню фізичних і психомоторних показників дітей, зокрема розвитку координації рухів, дихальних навичок, вміння триматися на воді, спритності та сили. Найбільші прирости спостерігалися у експериментальній групі, що підтверджує ефективність розробленої методики порівняно зі стандартними навчальними програмами.

Використання сюжетно-рольових ігор, казкових сюжетів та предметів для навчання плавальним рухам стимулює уяву дітей, підвищує мотивацію до навчання та сприяє розвитку самостійності у виконанні вправ.

Результати тестувань за вправами «Стріла», «Торпеда», «Поплавок», «Зірка» та «Човен» показали достовірне ($p < 0,05$) збільшення показників експериментальної групи порівняно з контрольною, що свідчить про перевагу ігрового методу у початковому навчанні плаванню.

Практичне застосування розробленої методики дозволяє ефективно поєднувати фізичну активність та ігрову діяльність, забезпечуючи гармонійний розвиток дітей 7–10 років і формування стійких навичок безпечної поведінки у водному середовищі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило, що ефективне навчання плаванню дітей 7–10 років потребує комплексного підходу, який враховує морфофункціональні, фізичні та психічні особливості дошкільнят та молодших школярів. Діти цього віку характеризуються підвищеною руховою активністю, високою сприйнятливістю до наочного та ігрового навчання, потребують стимулюючих і мотивуючих форм роботи у воді.

Аналіз сучасних наукових джерел і методичних матеріалів свідчить, що основною проблемою початкового навчання плаванню є низька фізична підготовленість дітей, недостатня мотивація та обмеженість методичного забезпечення, що потребує застосування інноваційних методів і підходів, зокрема ігрового методу, який сприяє залученню дітей до занять та покращує засвоєння плавальних навичок.

Методика застосування ігрового методу в навчанні плаванню показала свою ефективність. Використання сюжетно-рольових ігор, казкових сюжетів, ігрових вправ на дихання, ковзання, спливання та освоєння техніки кроля на грудях і на спині сприяє розвитку координації, спритності, сили та витривалості дітей, підвищенню їх зацікавленості у навчанні та формуванню стійких навичок безпечної поведінки у воді.

Результати експериментального дослідження підтвердили достовірне ($p < 0,05$) збільшення показників фізичних, технічних та психомоторних навичок у дітей експериментальної групи порівняно з контрольною. Найбільший прогрес спостерігався у тестах «Стріла», «Торпеда», «Поплавок», «Зірка» та «Човен», що свідчить про ефективність розробленої методики.

Практичне впровадження методики навчання плаванню за допомогою ігрового методу дозволяє поєднувати фізичне навантаження з навчальною діяльністю, підвищувати мотивацію дітей, розвивати їхню уяву та самостійність під час виконання вправ, що робить процес навчання безпечним, цікавим та ефективним.

Розроблені рекомендації щодо організації занять, підбору ігрових вправ та сюжетів казок можуть бути використані у практичній роботі педагогів фізичної культури, тренерів із плавання та вихователів дошкільних закладів для формування початкових навичок плавання у дітей 7–10 років.

Таким чином, проведені дослідження доводять, що застосування ігрового методу є ефективним педагогічним інструментом для навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку та може бути рекомендоване до впровадження у практику навчально-тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білойваненко О. І., Ляхова Н. О., Краснова О. І. Фактори ризику серцево-судинних захворювань у дітей та підлітків. – 2022. 180 с.
2. Бріскін Ю. А. Teaching swimming to preschool children using innovative tools. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, № 10 (155). С. 44-47.
3. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. – К.: Перша друкарня, 2019. – 912 с.
4. Ванджура В. Я. Рекомендації та план-конспекти навчання дітей плаванню. – Тернопіль: видавництво «Горлиця», 2009. – 28 с. з іл.
5. Галушкова Т. М. Оцінка стану фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку у системі здоров'я зберігання, 2022. 144 с.
6. Глазирін І. Д. Плавання: навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 487 с.
7. Даниленко Г., Динник В. Стратегія розвитку державної установи «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України» на 2018-2022 рр. – К.: Охорона здоров'я дітей та підлітків, 2019, 2: 6-9.
8. Дробот К. В. Research of the level of aquatic competence of older preschool age children. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, №10 (155). С.71-74.
9. Душко Р. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів у процесі фізичного виховання. К., 2022, 103 с.
10. Єфименко Н.Н., Литвяков М.В. Аква-Театр. Парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водного середовища і навчання плавання. – Одеса: видавництво «ТОВ Твори», 2019. – 100 с.

11. Замрозович-Шадріна С. Теоретичний аспект дослідження культури здоров'я дітей 5-7 років. *Перспективи та інновації науки*, 2022, 2 (7). С. 167-187.
12. Клімакова С. М. Comparative analysis of physical education curricula for students of 5-6 grades on the module "Swimming". *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, № 2 (146). С.55-59.
13. Корольчук Б. В. Organizational and methodological approaches to the construction of training classes for younger school children in a swimming sports club. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, № 10 (155). С. 89-94.
14. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за ступеннями магістра та доктора філософії (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. – Київ, 2017. – 634 с.
15. Купрієнко В.І. Навчимо дітей плавати. – Тернопіль: Мандрівець, 2016. – 23 с.
16. Медвідь А. М., Мосейчук Ю. Ю. Дидактичні особливості методики проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку. – Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної культури та основ здоров'я ЧНУ імені Ю. Федьковича, 2022, 100 с.
17. Новохацька В.Р. Вплив екологічних факторів на здоров'я дітей. *Молодий вчений*, 2022. С. 67-86.
18. Пасічник В. Концепція ігрової діяльності у межах фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Київ: Освіта, 2022. 240 с.
19. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*, 2022. С. 117-124.

20. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*, 2022. С. 45-52.
21. Поліщук Н. А. Культура здоров'я учнів у педагогічній спадщині Василя Сухомлинського. *Академічні студії*. Серія «Педагогіка», 2022, №1. С 149-154.
22. Потлог О. М. Вплив фізкультурно-оздоровчої роботи на соціалізацію школярів. – Сучасний рух науки: тези доп. II міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28-29 червня 2018 р. – Дніпро, 2018. – 560 с., 339.
23. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України; Стратегія від 04.11.2020 № 1089. – <https://zakon.rada.gov.ua/go/1089-2020-%D0%BF>
24. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. – <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>
25. Пруткова О. Л. Науково-теоретичний аналіз дослідження стану здоров'я дітей з особливими освітніми потребами за допомогою діагностично-апаратного комплексу «Омега М2». – Х.: Редакційна колегія, 2022, 176 с.
26. Роженко І. А., Шишкіна О.П. Теорія і методика викладання плавання. – К.: КНТ, 2019. С. 56-58.
27. Свірський Є. А. Можливості збереження і зміцнення здоров'я дітей у сучасних умовах. 2022, 281 с.
28. Сембрат С. В., Барабаш Г. І. Структура педагогічної технології формування в учнів загальноосвітніх шкіл позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою. – 2022. 80 с.
29. Сембрат С. В., Гордієнко О. І. Особливості формування структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку та розвиток основних її компонентів. – 2022. 240 с.

30. Семенов А. Загальні положення методики прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. *Молодь і ринок*, 2022, № 5/203. С. 117-121.

31. Сергета І. В., Браткова О. Ю., Серебреннікова О. А. Наукове обґрунтування гігієнічних принципів профілактики формування та розвитку донозологічних зрушень у стані психічного здоров'я учнів сучасних закладів середньої освіти (огляд літератури і власних досліджень). *НАМН України*, 2022, №28.1. С. 306-326.

32. Сисоєнко Н. В. Особливості адаптації та формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку в нових умовах навчання. *Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice*, 2022, №6. С. 420-434.

33. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Organizational and methodological features of teaching swimming to children at the initial stage of training. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022, №10 (155). С. 166-170.

34. Токар І. М. Особливості впровадження здоров'я зберезувальних технологій у практику початкової школи. – In: The 7 th International scientific and practical conference “Science, innovations and education: problems and prospects”(February 9-11, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. 842 p. 2022. p. 487.

35. Хоменко П. В., Фастовський О. М. Принципи впровадження здоров'язберігаючих технологій. 2022, 330 с.

36. Чепель А. В., Кофанова О. В., Підгорний А. В. Погіршення стану здоров'я дітей шкільного та дошкільного віку через зміну техногенного навантаження на території шкіл і дитячих садків. 2022. 86 с.

37. Шейко Л. В. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Спортивні ігри*, 2022, №1 (23). С. 68-75.

38. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. – 2022. 120 с.
39. Alikulovich, Menglikulov Khayrulla. Mobile Games on the Water as a Means of Developing the Physical Qualities of School Children. – *European Multidisciplinary Journal of Modern Science*, 2022, 4: 783-786.
40. Alli G.C., Mohamad R.A., Rabiou M.M., Norlaila A.K., Ahmad B.H., Musawi M. The Effectiveness of traditional games intervention program in the improvement of form one school-age children's motor skills related performance components. – *J. Phys. Educ. Sport* 2017, 3, 925–930.
41. Jarrett K., Harvey S. Recent trends in research literature on game-based approaches to teaching and coaching games. In *Contemporary Developments in Games Teaching*, 1st ed. – Light, R., Quay, J., Harvey, S., Mooney, A., Eds.; Routledge: Abingdon, UK, 2014; p. 16.
42. Magias T., Pill S. Teaching swimming for movement variability: An application of Teaching Games for Understanding-Game Sense. – In *Proceedings of the 28th ACHPER International Conference, Melbourne, Australia, 27–29 November 2013*; p. 93.
43. Mekkaoui L., Schnitzler C., Sidney M., Gandrieau J., Camporelli F., & Potdevin F. Building the Foundation of Aquatic Literacy in 4–6 Years-Old Children: A Systematic Review of Good Pedagogical Practices for Children and Parents. – *International journal of environmental research and public health*, 2022, 19(10), 6180.
44. Miller A., Christensen E., Eather N., Gray S., Sproule J., Keay J., Lubans L. Can physical education and physical activity outcomes be developed simultaneously using a game-centered approach? – *Eur. Phys. Educ. Rev.* 2016, 22, 113–133.
45. Moura O. M., Marinho D. A., Morais J. E., Pinto M. P., Faíl L. B., & Neiva H. P. Learn-to-swim program in a school context for a twelve-week period enhance aquatic skills and motor coordination in Brazilian children. – *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2022, (43), 316-324.

46. Muminov F. M. Features of the Methodology for Teaching Swimming to Preschoolers 4-7 Years Old. – Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2022, 2(3), 440-448.