МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний

університет імені К.Д. Ушинського»

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра

теорії і методики фізичної культури

та спортивних дисциплін

До захисту допускається

Директор інституту

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зав. кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 „ 16” грудня 2020

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти**Методичні і практичні аспекти з навчання плаванню дітей**

Виконав : здобувач 2 року навчання, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Стрелець І.

Керівник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_д.пед.н., професор Джуринський П. Б.

Рецензент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_к.пед.н., доцент Харасанджианц О. Г.

ОДЕСА 2020

**ЗМІСТ**

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. Науково-теоретичні основи навчання плаванню дітей

1.1. Роль та значення плавання для фізичного розвитку та здоров’я людини

1.2. Характерні особливості плавання як фізичної активності та виду спорту

1.3. Особливості теорії та методики навчання плаванню дітей

Розділ 2. Методи й організація дослідження навчання плаванню дітей

2.1. Методи дослідження

2.2. Організація та етапи дослідження

2.3. Аналіз результатів дослідження

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ДОДАТКИ

**ВСТУП**

***Актуальність.*** Для будь-якої сучасної людини вміння плавати є одним із ключових умінь разом із ходьбою, бігом, стрибками тощо. Плавання життєво необхідне для усіх, а для оволодіння вмінням плавати не потрібно особливих здібностей – тому навчатися плаванню можуть як дорослі, так і діти, починаючи ще з дошкільного віку. Плавання також має неабияке оздоровче та лікувальне значення, оскільки вода має надзвичайно позитивний вплив на організм людини – в процесі плавання за рахунок значної інтенсифікації дихання та суттєвого збільшення частоти серцевих скорочень відповідно позитивно змінюється та покращується тонус периферичних кровоносних судин, активізується кисневе живлення, що в свою чергу покращує обмін речовин, тренує серце та інші органи людини..

Систематичні заняття плаванням, як стверджує наука, удосконалюють основні силові показники серцевих м’язів, що підвищують у свою чергу функціональні можливості серцево-судинної системи. Плавання також позитивно впливає на стан центральної нервової системи людини, зменшуючи надмірну збудливість-роздратованість та відповідно збільшуючи впевненість у своїх силах. Воно також сприяє загартуванню, корегуванню постави тіла людини та лікуванню багатьох захворювань, а тому є важливим засобом лікувальної фізичної культури.

Саме завдяки тому, що протягом тривалого часу було грунтовно вивчено позитивний вплив плавання на організм людини, в усіх навчальних закладах фізичного виховання – від дошкільних до спеціалізованих, від загальноосвітніх до спортивних – всюди навчання плаванню є обов’язковим елементом фізичного виховання.

З огляду на вищезазначене особливої актуальності набуває питання грунтовного вивчення основних методичних та практичних аспектів навчання плаванню дітей, оскільки саме в дитячому віці закладаються основи рухової активності, загальної опірності організму до хвороб, розвиваються основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність) та підвищується імунітет. Тому вивчення даного питання є вкрай важливим і актуальним.

**Тема.** Отже, темою даного дослідження є аналіз методичних і практичних аспектів з навчання плаванню дітей.

**Мета дослідження** – виявити в процесі аналізу основні методичні і практичні аспекти з навчання плаванню дітей різних вікових груп.

Виходячи з поставленої мети дослідження, в його ході було прийнято такі **завдання:**

- виявити роль та значення плавання для фізичного розвитку і здоров’я людини;

- здійснити аналіз навчальних планів та програм з плавання для дітей;

- проаналізувати особливості теорії та методики навчання плаванню;

- охарактеризувати основні методи проведеного дослідження;

- дослідити особливості організації та етапів дослідження;

- провести аналіз результатів дослідження.

**РОЗДІЛ 1. Науково-теоретичні основи навчання плаванню дітей**

**1.1. Роль та значення плавання для фізичного розвитку та здоров’я людини**

Серед усіх відомих людству видів спорту та фізичних рухів людини одне з чільних місць займає плавання. Саме плавання поєднує в собі, на відміну від усіх інших спортивних видів, змагань та форм рухової діяльності, можливість забезпечення гармонійного розвитку практично всіх систем та окремих органів людського організму. Недарма ще в стародавній Греції говорили, що неосвічена, груба та недалека людина не вміє «ні плавати, ні читати». В середовищі індійських філософів побутувала думка, що плавання дає цілих десять переваг – «…ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров’я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри і увагу красивих жінок».

Особливий вплив плавання на організм людини полягає в тому, що, на відміну від усіх інших спортивних занять та видів, саме плавання створює для людини так званий ефект невагомості – під час плавання людина, тримаючись у воді в горизонтальному стані, перебуває ніби в середовищі антигравітації, розслаблюючи м’язи тіла. А рухи, які виконує людина при цьому, не сході ні на які інші, а тому дають неабиякий поштовх для розвитку окремих груп м’язів.

Не слід забувати, що плавання традиційно вважається найкращим способом загартування людського організму та сприяє активному формуванню навичок гігієни. Оскільки температура води, у якій людина плаває, завжди менша за температуру її тіла (в середньому на 50-70%), то людське тіло виділяє значно більше тепла, а тому організм стає значно сильнішим, збільшується його загальна опірність до інфекційних хвороб. Також плавання сприяє формуванню правильної постави, допомагає усунути її вади та порушення, лікує плоскостопість та здійснює позитивний вплив на розвиток практично всіх груп м’язів тіла людини.

Ще однією із важливих особливостей впливу плавання на людський організм є те, що заняття плаванням суттєво зміцнює апарат зовнішнього дихання, сприяє набуттю правильного ритму дихання, значно збільшує життєву ємкість легень, так як висока щільність води ускладнює виконання вдиху та видиху. Тому ті люди, які систематично займаються плаванням, завжди мають досить високі показники життєвої ємності легень та екскурсії грудної клітини (так, наприклад, показники ЖЄЛ у професійних плавців знаходяться на рівні близько 7000 см3 ).

Також вченими доведено, що плавання серйозно зміцнює нервову систему, покращує сон, апетит, а тому досить часто рекомендується лікарями як ефективний лікарський та профілактичний засіб.

Заняття плаванням широко впроваджуються у лікувальній фізкультурі та медицині при таких порушеннях:

- неправильному обміну речовин;

- серцево-легеневій недостатності;

- контрактурах м’язового апарату.

Психологами встановлено, що систематичні заняття плаванням розвивають в людини такі риси особистості, як цілеспрямованість, самостійність, сміливість, дисциплінованість, наполегливість, рішучість, уміння співпрацювати в колективі тощо. Саме тому плавання дуже сприятливо впливає не лише на фізичний розвиток людини, а й на формування особистості, моральні якості та чесноти.

Регулярні заняття плаванням підтримують у дорослих людей та людей похилого віку постійно високий рівень фізичного розвитку та життєвий тонус. Це твердження підтверджують також і спостереження за фізичним станом тих дорослих людей, які займаються в здоров’язберігаючих та оздоровчих групах, де серед інших видів фізичних навантажень використовують і заняття плаванням.

Плавання взагалі є унікальним видом фізичного навантаження людини, а тому і відноситься до найбільш масових видів спорту. Ця унікальність пов’язана в першу чергу з руховою активністю в чужому для людини, неадекватному середовищі (водному середовищі). При цьому людський організм піддається подвійній дії:

1) з одного боку, на нього впливають фізичні вправи;

2) з іншого боку, суттєво впливає водне середовище.

Ці особливості також обумовлені фізичними властивостями води, тобто її в’язкістю, щільністю, високою теплоємністю, температурою. До того ж під час занять плаванням тіло людини знаходиться в горизонтальному положенні, що досить важливо. Безпосередня дія води на людський організм починається з шкіри, поверхня якої становить близько 1.5-2 м2. Омиваючи тіло людини, вода очищує шкіру, тим самим покращуючи живлення і дихання.

Крім того, шкіра тіла піддається важливій хімічній дії тих мікроелементів, що знаходяться в самій воді.

Щільність води, як відомо, значно більше щільності повітря (близько в 775 разів), а тому відповідно зростає навантаження, зменшується швидкість руху тіла та інтенсивно збільшуються енерговитрати. При м’язовій роботі у воді основна робота ключових м’язів людини направлена не на утримання тіла на поверхні воді, а на подолання сили, яка заважає руху вперед – сили лобового опору.

Енерговитрати в процесі плавання залежать від двох факторів – довжини і потужності виконаної роботи. Так, зокрема, на дистанціях 100-1500 м обсяги енерговитрат складають в середньому від 100 до 500 к/кал. Тиск води при цьому перешкоджає виконанню вдиху, а в процесі видиху плавця у воду доводиться долати її опір, що в свою чергу приводить до підвищеного навантаження вже на дихальну мускулатуру. Тому під час занять плаванням виробляється новий автоматизований тип дихання, який характеризується:

- зменшенням тривалості дихального циклу людини;

- збільшенням частоти дихання;

- суттєвим збільшенням хвилинного об’єму дихання.

При цьому значно збільшується легенева вентиляція організму і життєва ємкість легенів.

 Окрім щільності і тиску води, істотний вплив на організм людини в процесі занять плаванням надає її теплоємність. Теплоємність води, як відомо, приблизно в 4 рази більша, а теплопровідність в 25 разів вища, ніж аналогічні характеристики повітря. Тому в той час, коли людина знаходиться у воді, її тіло виділяє на 50-80% більше тепла, чим тоді, коли вона знаходиться на повітрі. У зв’язку з цим у людини підвищується обмін речовин для збереження існуючого теплового балансу в організмі [5].

Плавання дуже сприятливо впливає на роботу серцево-судинної системи. На посилений приток крові до серця та в цілому істотне полегшення його роботи впливають:

- горизонтальне положення тіла у воді під час плавання;

- циклічні рухи, пов’язані з роботою основних груп м’язів;

- тиск води на підшкірне русло організму;

- глибоке діафрагмальне дихання людини;

- і зважений стан тіла.

Як результат – в процесі занять плаванням знижується систолічний тиск, суттєво підвищується еластичність судин, збільшується основний ударний об’єм серця. У тих людей, які систематично займаються плаванням, спостерігається фізіологічне уповільнення сердечного пульсу до 60 і навіть менше ударів в хвилину. При цьому серцевий м’яз працює так же могутньо і економно.

Таким чином, в результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м’язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які ведуть до швидшого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин.

Механізм позитивної дії плавання на органи дихання полягає в активному тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої місткості легенів, споживання кисню кров’ю. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті виключаються застійні явища в них.

Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії.

Особливо можна виділити позитивний вплив плавання на організм дитини. Навичкам плавання дітей, на думку вчених, потрібно навчати з грудного віку, оскільки такі заняття:

1) зміцнюють опорно-руховий апарат дитини;

2) розвивають основні фізичні характеристики - витривалість, силу, швидкість, спритність, рухомість суглобів, координацію рухів тощо;

3) своєчасно формують «в’язевий корсет» дитини;

4) формують правильну поставу та попереджають викривленню хребта;

5) попереджують збудливість та подразливість дітей.

Діти, які регулярно займаються плаванням з самих ранніх років, помітно відрізняються від тих своїх однолітків, які не займаються плаванням, оскільки вони швидше ростуть, мають значно більші показники ЖЕЛ, характеристики гнучкості, сили, витривалості, а також менше хворіють.

Плавання має для людини дуже велике прикладне значення. Уміння плавати обов’язково потрібне для тих людей, чия трудова діяльність, робота чи дозвілля пов’язані з водою, відбувається на воді або у воді – водолазам, річковикам, рятувальникам, будівникам та обслуговуючому персоналу гідротехнічних споруд, рибалкам, працівникам геологічних та геолого-розвідувальних служб, туристам, мандрівникам тощо.

Обов’язково повинні вміти плавати по вимогах солдати регулярної армії та ВМФ України.

Навички плавання лежать в основі таких видів спорту, як потім будемо розглядати, спортивного плавання, водного поло, синхронне плавання. Плавання разом з пірнанням завжди складає основу підводного спорту, а без розвинутих вмінь плавати і пірнати неможливі також і заняття стрибками у воду. Крім того, плавання входить як окрема змагальна дисципліна в цілий ряд спортивних багатоборств – триборства, семиборства, десятиборства та ін.

Оволодіння вмінням плавати повинно передувати заняттям любим водним видом спорту. В Україні навчання плаванню всього населення є важливим державним завданням. Плавання входить як невід’ємна складова частина в державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення.

Важко переоцінити спортивне значення плавання. Плавання є самостійним видом спорту що має велику програму та суворо регламентовані правила. На Олімпійських іграх в змаганнях з плавання розігрується 32 комплекти нагород. Змагання з плавання входять в програму всіх найбільших міжнародних та внутрішніх змагань різних країн світу. З плавання проводяться чемпіонати світу та Європи, національні першості, міжнародні товариські зустрічі, першості областей, міст України тощо.

Як вид спорту, плавання входить в Єдину спортивну класифікацію України. Спортсменам-плавцям може бути присвоєно від II юнацького розряду до звання майстра спорту міжнародного класу України.

Плавання займає значне місце в системі фізичного виховання України. Навчання плаванню передбачено програмами дошкільних закладів та загальноосвітніх шкіл, ПТУ, середніх навчальних закладів, інститутів. Заняття з плавання є обов’язковим заходом в оздоровчих таборах.

Велика навчальна та спортивно-масова робота з плавання проводиться в добровільних спортивних товариствах, ДЮСШ, ШВСМ. СДЮШОР, плавальних центрах. Плавати навчають в армії та ВМФ, на пляжах, місцях масового відпочинку населення.

**1.2. Характерні особливості плавання як фізичної активності та виду спорту**

У найзагальнішому вигляді термін «плавання» означає вміння триматися на водній поверхні та самостійно рухатися у водному середовищі у потрібному заданому напрямку. Також окремо слід вважати плавання і видом спорту, важливим руховим навиком людини і навчальною дисципліною у спортивно-педагогічному циклі фізкультурних вищих навчальних закладів.

Сучасна наукова думка про плавання розглядає його з різних позицій. Так, з психологічної точки зору плавання – це складний цілісний комплекс доведених до автоматизму рухів людини на основі сформованих умовних рефлексів. Безпосередньо ж навички плавання виражаються в умінні вільно триматися на воді та рухатися в потрібну людині сторону, не звертаючи на пророблені в цей час рухи особливої уваги.

Плавання зазвичай класифікують на:

- прикладне;

- спортивне;

- ігрове;

- художнє (синхронне, фігурне);

- водне поло (ватерпол);

- стрибки у воду;

- підводний спорт.

Розглянемо більш детально ці різновиди плавання.

1. Прикладне плавання – це вміння звичайних людей плавати у воді, пірнати та долати різноманітні перешкоди. Прикладне плавання вирішує завдання професійно-прикладної фізичної підготовки населення. Воно має такі різновиди:

- пірнання;

- надання допомоги потопаючому;

- плавання в одязі;

- подолання водних перешкод.

Дуже важливим плавальним навиком є пірнання – це плавання в товщі води без застосування різноманітного водного спорядження – аквалангу, ластів і т.д. Його використовують як для розважальних цілей, так і у випадках виконання різноманітних робіт або ж тоді, коли виникає небезпека утоплення для людини. Такий різновид пірнання тісно пов'язаний з іншими важливими вміннями людини – транспортування потерпілого на спині, надання першої допомоги тощо.

Останнім часом популярним стало рятувальне багатоборство – плавальне змагання із 4 видів - буксирування потопаючого; плавання на 200 м з перешкодами; кидання рятувального крута вагою 3,5 кг на дальність; гребля на дистанцію 150 м з витяганням манекену.

2. Спортивне плавання – це різноманітні змагання по тим видам і дистанціям, які визначені сьогодні спеціальними спортивними правилами. Змагання із плавання проводяться в басейнах (зазвичай довжиною 25 та 50 м.) на дистанції від 50 до 1500 м, а також на відкритій воді у вигляді запливів на різні відстані.

Існують такі спортивні способи плавання:

- кроль на грудях;

- кроль на спині;

- брас;

- дельфін (батерфляй).

 Крім того, плавальні змагання включають в себе також комплексне і естафетне плавання.

Комплексне плавання – це проплив дистанції спортсменом різними видами плавання по черзі. Плавець долає дистанцію 200 або 400 метрів, чергуючи послідовно батерфляй, кроль на спині, брас та кроль на грудях (вільний стиль), при цьому на 200-метровій дистанції спортсмен долає 4 відстані по 50 м кожним стилем, а на 400-метровій – по 100 метрів кожним стилем.

Естафетне плавання – командне змагання плавців із подолання заданої дистанції різними видами плавання. Сьогодні офіційно використовуються естафетні дистанції плавання 4х100 метрів, 4х200 метрів (обоє – вільним стилем) та 4х100 метрів комбінованого типу, де кожен відрізок кожен плавець долає заданим видом плавання.

Також в розділ спортивного плавання включаються пропливи, яких проводять на природних та штучних відкритих водоймищах на різні відстані. У даному випадку застосовуються як спортивні, так і неспортивні види плавання. На відритій воді плавці долають дистанції від 50 метрів до 25 кілометрів.

3. Ігрове плавання включає в себе різноманітні рухливі ігри та розваги на воді. Ігрове плавання є неодмінним елементом навчання та тренування плавців у дитячому віці, а також важливим чинником розвитку рухових навичок дітей на воді. Для дітей ігрове плавання – вкрай важливий чинник засвоєння та розвитку основних плавальних навичок та умінь дітей.

Розрізняють кілька основних видів ігор, пов’язаних із розвитком плавальних навичок та умінь:

– ігри спрямовані на ознайомлення з водним середовищем;

– ігри, що сприяють оволодінню технікою спортивного плавання;

– ігри, спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;

– ігри, спрямовані на засвоєння елементів прикладного плавання;

– ігри з елементами водного поло;

– ігри, що допомагають засвоїти техніку простих стрибків у воду.

Окремо до даної групи включать ще і водні розваги, які можуть бути одночасно і різновидністю ігор, тільки без елементу змагальності. До них відносяться вправи у воді на мілкому місці та плавання з перешкодами і ускладненнями. Спеціально споруджуються різноманітні пристосування: гірки, рухливі барабани і т. п., які дозволяють розширити коло розваг у воді, підвищити емоційність та ефективність занять, що їх проводять педагоги з дітьми.

4. Синхронне плавання – це специфічні комплексні рухи людини чи одночасно кількох людей, які насичені елементами хореографії, акробатики та гімнастики. Такі рухи зазвичай полягають у побудові різноманітних фігур на воді. Займаються синхронним плаванням зазвичай жінки, а буває воно груповим та одиночним (сольним). В офіційних змаганнях використовуються обов’язкова та довільна програми, оцінюється в балах та проводиться під музичний супровід.

5. Водне поло бере свою назву від англ. слова ватерполо, що означає «гра в м’яч руками на воді». У грі беруть участь дві команди по 7 чоловік (6 польових + 1 воротар) в кожній. Мета гри – закинути м’яч у ворота суперника. Гра продовжується 28 хвилин чистого часу, поділеного на 4 періоди по 7 хвилин кожен. Між періодами робиться перерва на 2 хвилини. Розміри поля для гри у водне поло – 20 х 30 м, воріт – 300 х 90 см; вага м’яча – 400 - 450 г.

6. Стрибки у воду поділяються на спортивні та неспортивні. Спортивні стрибки виконуються з трамплінів висотою 1 та 3 метри і вишок 5 та 10 метрів. До неспортивних стрибків відносяться навчальні, прикладні та акробатичні стрибки. Виступ плавців при цьому оцінюється в балах.

7. Підводний спорт – вид спорту, пов’язаний з плаванням під водою та використанням спеціального знаряддя і обладнання, дихальних апаратів, ластів, масок, окулярів. Підводний спорт включає в себе:

– швидкісне плавання в ластах;

– підводне орієнтування;

– підводну спортивну стрільбу;

– підводне фотографування.

В кожному з перерахованих видів підводного плавання встановлені розрядні вимоги.

На відміну від інших видів спорту та рухової активності людини, плавання має специфічні, притаманні лише йому особливості.

1. По-перше, процес плавання проходить у іншому середовищі, до якого людина не звикла – воді. На відміну від повітря, у водному середовищі всі предмети, а також і саме тіло людини, знаходяться у такому собі стані відносної невагомості через те, що тіло не має для себе твердої опори, як на землі. У такому незвичному положенні з’являється набагато більше можливостей для покращення рухової активності людини та подальшому розвитку основних фізичних параметрів організму.

2. По-друге, організм людини у воді сам знаходиться у відносно невагомому стані, оскільки вага її тіла врівноважується водною силою – силою підйому води. Таке положення у відносній невагомості суттєво зменшує навантаження на опорно-руховий апарат організму людини та сприяє її правильному і динамічному розвитку.

3. По-третє, в процесі плавання тіло людини знаходиться не у вертикальному, як зазвичай, а у горизонтальному положенні. Це дає змогу організму суттєво полегшити роботу серця і серцево-судинної системи, нирок, печінки, хребта тощо.

4. По-четверте, в процесі виконання плавальних рухів беруть участь переважна більшість м’язів людини, що у свою чергу забезпечує їх гармонійний розвиток, правильне формування м’язового корсету організму та виправлення можливих порушень опорно-рухового апарату, деформацій та наслідків травм і хвороб.

**1.3. Особливості теорії та методики навчання плаванню дітей**

Оскільки навички плавання вкрай необхідні в житті кожній людині, а не лише професійному спортсмену-плавцю, то і розпочинати навчання даному виду слід із самого дитинства. Ще в повоєнній радянській педагогіці стала обстоюватися думка, що чим швидше дитина навчиться цьому мистецтву, тим більше вона буде володіти своїм тілом та краще проводити всі рухові дії. А оскільки плавання дається дорослим з нуля значно важче, то і прививати вміння плавати слід із раннього дитячого віку.

Проте все ж в науці немає точної сформованої позиції з приводу питання, коли ж найбільш оптимально починати навчання плаванню дітей. Відомі радянські педагоги В.А. Биков, С.М. Войцехівський, О.І. Логунова та ін. зазначали, що основними факторами, які прямо впливають на вік дитини, у який вона має почати заняття плаванням, та вибір першого способу плавання є:

- відповідність фізіологічного віку дитини усталеним вимогам та критеріям;

- мети та умов навчання;

- швидкості засвоєння плавальних рухів;

- спортивного та прикладного значення обраного способу плавання;

- переносу рухових навичок плавання на інші види спорту.

Натомість Л.В. Геркан зазначав, що у ранньому віці слід навчати дітей одночасно вільному стилю плавання та кролю на спині, оскільки рухові навички даних способів плавання набагато краще можна перенести на інші способи плавання, а сама дитина їх засвоїть швидше. На противагу йому Г.І. Попов вказував, що навчання одночасно всім основним способам плавання дитини дає чимало переваг у майбутньому, проте згоджувався, що таке навчання потребує чимало часу та ускладненої методики.

Разом з тим в зарубіжних країнах, наприклад в США, рекомендовано розпочинати навчання плаванню в 5-6 років і саме способом кроль на спині. Аналогічна позиція і в науковій думці провідних європейських країн. Разом з тим в деяких країнах використовують так звану методику полегшеного плавання – наприклад, плавання є полегшеним на спині при скороченій амплітуді виносу рук в порівнянні з іншими. Вчені мотивують це тим фактом, що навчанню такому способу потрібно менше часу, ніж спортивним видам.

Але і радянські, і сучасні вітчизняні, і зарубіжні дослідники сьогодні одностайно зазначають, що таке навчання нераціональне, оскільки потім потрібно буде переучуватися на спортивні способи плавання, а таке переучування займає значно більше часу, ніж відразу навчати спортивним способам. Також важливим фактором є те, що основна дистанція для нормативного складання з плавання – 100 м., а її подолати полегшеними способами важче.

Сьогодні також активно обстоюється думка, що взагалі найкраще всього починати навчання плаванню з віку дитини – 2-3 тижні від народження. Фізіологи мотивують це тим фактом, що фактично кожна дитина народжується з певними вродженими рефлексами, які потім по досягненню дитиною 3 місяців починають згасати. Тому вже після 3 місяців навчання плаванню проводити не слід, оскільки у дитини зникають плавальні вроджені рефлекси – тонічні, а їм на зміну приходять статокінетичні. Тому навчання плаванню дитини вже буде можна лише у віці 3-4 роки, коли вона вже буде у стані свідомо сприймати накази та команди тренера-інструктора.

Далі розглянемо особливості фізико-фізіологічного розвитку дитини та їх значення для розвитку навичок плавання. Перш за все, у ранньому дитинстві аж до 10 років м’язова система дитини розвинута доволі слабко – так, маса м’язів дитини становить лише 20-25% маси їхнього тіла (для прикладу – у дорослої людини таке співвідношення складає близько 40-50%). Крім того, за своєю будовою дитячі м’язи суттєво відрізняються від дорослих:

- значно менша механічна міцність;

- недостатня сформованість м’язових пучків;

- нерівномірно розвинутий іннерваційний апарат;

- значно більша кількість води та відповідно менша кількість білкових і неорганічних речовин;

- повільніша швидкість скорочень м’язових волокон, проте менші проміжки часу між самими скороченнями;

- більша еластичність та більша можливість скорочення і подовження при навантаженні.

Ці фактори пояснюють те, що діти набагато швидше втомлюються за дорослих, проте і значно швидше відновлюються від втоми. Тому для дитячого організму протипоказані довготривалі фізичні навантаження, особливо статичні.

В процесі плавання дитина здійснює рухи з допомогою великих груп м’язів ніг, рук та тулуба. При цьому до рухів прилучаються і менше розвинуті групи м’язів – саме тому заняття плаванням для дітей такі перспективні. Самі рухи динамічні, характеризуються значною амплітудністю, простотою та динамічністю. Фактично йде послідовна напруженість та розслабленість всіх м’язових груп, що якнайкраще впливає на загальний фізичний розвиток дитини і пояснює позитивний вплив плавання на людський організм.

Слід сказати, що для плавання добре пристосована і серцево-судинна система дитини. Оскільки об’єм крові дитини у відношенні на 1 кг її маси є значно більшим, ніж у дорослої людини, то відповідно і її швидкість руху по судинам суттєво швидша. Самі судини ширші, тому приток крові від серця до м’язів не утруднений. Тим більше, велика рухливість дитини дає можливість ще ефективніше проштовхувати венозну кров. Проте слід пам’ятати, що серце дуже швидко втомлюється, його ритм не відразу пристосовується до зміни навантаження, а тому збивається і його ритмічність роботи. Саме тому дитячий організм має часто відпочивати, що відповідно має врахувати тренер-інструктор із плавання.

Є певні особливості і дихальної системи дитини. Так, на відміну від дорослих, дихальні шляхи дітей відносно вузькі, слизиста оболонка ніжна і подразлива, а в самих оболонках і їх стінках є дуже багато кровоносних та лімфатичних вузлів. Ці факти пояснюють швидке проникнення інфекцій в дитячий організм, викликає запальні процеси дихальних органів та часті подразнення від сухого повітря. І плавання це попереджує – під час плавання дитина дихає чистим зволоженим повітрям, без домішок та пилу. А в процесі видиху значно укріплюються дихальні м’язи, оскільки необхідно долати супротив води, вони розвиваються швидше і динамічніше, ніж в звичайних умовах. Відповідно збільшується рухливість грудної клітки дитини та її життєва ємність легень.

Не менш позитивно діє плавання і на опорно-руховий апарат дитини. Відомо, що у дітей, особливо раннього дитячого віку, опорно-руховий апарат знаходиться в стадії формування, тому, наприклад, хребет дитини еластичний, м’який, не остаточно закріплені його природні вигини, а тому при положенні лежачи вони намагаються виправитися. Тому хребет дитини вразливий до деформацій, що може спричинити тяжкі травми. А ось в процесі плавання завдяки підйомній силі води, яка підтримує дитину на поверхні, тіло майже не має ваги, тому тиск на опорно-руховий апарат і в першу чергу на хребет майже не відчувається. Саме завдяки цим ознакам плавання є надзвичайно ефективним способом укріплення скелету та активно застосовується в якості засобу, що може виправляти дефекти хребта.

Велику роль відіграє плавання і для правильного формування та розвитку тазового поясу. Діти, особливо у дошкільному віці, мають недостатньо розвинутий тазовий пояс, у якому тільки-но починається окостеніння, а основну масу становить хрящова тканина. Тому дуже небезпечними для дитини в такому віці є, наприклад, стрибки у воду із значної висоти. А ось в процесі ритмічних рухів ногами навантаження на тазовий пояс не перевищують допустимого, але разом з тим є достатніми для його пришвидшеного укріплення.

Для дитини плавання має ще один важливий плюс – значна динамічна робота ніг в процесі плавання здійснює позитивний вплив на формування дитячої стопи, попереджуючи плоскостопість.

І, звичайно ж, плавання для дітей також важливе тим, що суттєво розвиває координацію і пластику рухів, які згодом будуть перенесені і на інші види рухової активності.

Далі окреслимо основні методики навчання плаванню для дітей різного віку.

Так, слід зазначити, що перші методичні вимоги, вказівки та правила навчання плаванню з’явилися ще на початку 18 ст., коли Петро І, прагнучи вивести плавання в розряд обов’язкових для військових, увів його в навчальні плани морської академії та деяких інших закладів. Проте широкого розвитку навчання плаванню здобуло в кінці 18 ст., коли з ініціативи видатного полководця О.В. Суворова плавання було введене в систему навчання і середніх навчальних закладів. Починають заявлятися перші друковані видання, присвячені плаванню – наприклад, в «Экономическом месяцеслове» за 1776 р. докладно розбирається питання про те, яку властивість набирає тіло людини, якщо його легені наповнені повітрям. Це повітря, пише автор, «повинно тримати тіло на поверхні води і не допускати його тонути». А в «Собрании сочинений» за 1792 р. вперше описується техніка рухів, яка за своїм характером нагадує спосіб брас.

Проте перші випадки навчання плаванню дітей датуються серединою 19 ст., коли з ініціативи відомого шведського викладача Г. Паулі, запрошеного тодішньою імперською владою, були відкриті перші школи плавання.

В кінці 19 ст. з’являються вже перші наукові праці, в яких обґрунтовуються перші методики навчання плаванню. Так, зокрема, найбільшу цінність представляли книги Л. Брусилова, Л. Конкина, П. Плахова і особливо А. Ганіке. Видана ним у 1897 р. книга «Самообучение плаванню» містить опис основних груп підготовчих вправ та основних прийомів і методів навчання плаванню. Вперше в історії плавання він запропонував спосіб ковзання, як один з прийомів привчання учня до впевнених рухів у воді. Цей прийом і зараз з успіхом застосовується в усіх сучасних школах плавання для дітей.

В Україні перші школи плавання були відкриті на початку 20 ст. – в Києві, Чернігові, Миколаєві, Харкові і деяких інших містах.

В радянську добу теорії та методиці навчання плаванню дітей стала відводитися значно більша увага. Так, тренери і плавці одержали добре виконані посібники з плавання: «Теорія і практика спортивного плавання» Л. Геркана (1925 р.), «Водний спорт» О. Жемчужникова (1927 р.), «Плавання, стрибки у воду і водне поло» М. Бутовича (1928 р.) та інші. Завдяки цьому тренери і плавці вже на науковій основі, за методичними рекомендаціями фахівців почали вдосконалювати техніку плавання, краще готувати і проводити тренування.

Для покращення ситуації з навчанням плаванню підростаючого покоління методика плаванню була включена в систему підготовки фізкультурних вузів Києва, Харкова та Дніпропетровська. Вже в повоєнний час створюються спеціалізовані плавальні центри, клуби та табори, де навчання дітей плаванню здійснювалося на постійній основі.

Проте все ж бракувало освоєних методик та технік навчання плаванню – якщо в питанні плавання дорослих ситуація була більш-менш задовільною, то в дитячому плаванні перші методики стали з’являтися лише після війни. Так, відомим педагогом В.С. Васильєвим в 1969 році була розроблена цілісна комплексна програма навчанню плаванню дітей дошкільного віку в дитячих садах. Васильєв, врахувавши останні дослідження морфо функціональних та гідродинамічних показників дітей, розробив комплекс вправ та технік на основі вироблення в дітей стійкого умовного рефлексу прийняття горизонтального положення з подальшим узгодженням руху та дихання. Він вказував, що основні елементи плавання діти мають вивчати не послідовно, а паралельно, суміщаючи рухи з диханням.

Б.І. Онопрієнко вказала, що оптимально навчати плаванню слід дітей дошкільного віку віком 3-5 років через включення в режим їх життя щоденних вправ із плавання, проведення ігор.

Т.І. Осокіна розробила програму навчання плавання в ранньому дитячому віці на основі 4 етапів:

1 етап – знайомство із властивостями води (в’язкістю, прозорістю та ін.).

2 етап – вироблення у дітей умінь та навиків в пірнанні, спливанні, ковзанні, при цьому здійснюючи видихи повітря у воду.

3 етап – навчання навичкам плавання певним способом на відстань 10-15 м. на мілкій воді.

4 етап – навчання плавання певним способом на відстань 25-50 м. на глибокій воді, можливість простих стрибків.

Більшість вітчизняних дослідників обґрунтовано вважає, що саме молодший шкільний вік є найбільш оптимальним часом навчання плаванню, проте є твердження, що можна починати навчання і ще в дошкільному віці – 4-5 років. Для цього найбільш оптимальним методом є метод наочних малюнків, де в певній логічній послідовності дітям представлені малюнки, які зображують послідовні етапи підготовки та процесу плавання.

Відома російська дослідниця Е.Г. Марянічева представила свою власну методику навчання плавання дітей молодшого шкільного віку, засновану на:

- технології опорного гребка;

- цілеспрямованому формуванні адекватних рухових уявлень;

- суттєвій інтенсифікації строків навчання.

Автор визначила особливості впливу різноманітних рухових установок на біомеханічні характеристики різних технік плавання.

Серед зарубіжних учених також побутує думка, що саме молодший шкільний вік найбільш оптимальний для початку занять плаванням. Так, наприклад, навчання дітей плаванню в Німеччині розпочинається у 2-3 класах (6-7 років), в США – в 7 років, в Австрії, Угорщині – у 8 років. Проте є чималі розбіжності в обсягах та частоті навчання. Наприклад, в Німеччині на початковий курс навчання плаванню для дітей відводиться 35 академічних годин, а в Швейцарії, наприклад – 18. Також немає одностайності і щодо послідовності способів плавання, які мають вивчити діти. Зокрема, в Німеччині спочатку вивчають брас, потім – кроль на спині та на грудях, а вже потім – батерфляй. А в Австрії діти вивчають спочатку кроль на грудях, потім брас і батерфляй.

Цікавими та по-своєму значимими є методичні розробки О.Т. Жукової та Г. Левіна. Так, зокрема, останній пропонує проводити навчання дітей плаванню в 2 основних етапи:

1) на першому етапі дослідник пропонує дітям освоювати навички, які допоможуть їм краще триматися на воді, ковзати по ній, пірнати, затримувати дихання та видихати його тощо;

2) на другому етапі слід розучувати техніку спортивних способів плавання вже на основі здобутих на першому етапі навиків та якостей.

Тим самим вчений вказує, що навчання плаванню слід починати з освоєння базових навиків, а вже потім паралельно вивчати елементи плавання кролем на грудях, кролем на спині та брасом.

Доволі цікавою є методика Р.А. Дмитрієва, яку він представив у 1971 році на основі поурочних матеріал для тих учнів, які вже вміють плавати, з 4 класу. Також вчений обґрунтував основні вимоги та рекомендації до початку вивчення плавання дітей 1-2 класів, причому окремо для хлопчиків та дівчаток.

Деякі вчені розробляли програми та технології навчання плаванню дітей середнього та старшого шкільного віку, які були засновані на комплексній оцінці вже здобутих у початкових класах навичок плавання. Для цього вони враховували вікові диференціювання.

Згідно дослідження І.М. Булах, в системі навчання плаванню слід виділяти також два етапи – вправи з техніки узгодження рухів руками, ногами та дихання і навчання плаванню кролем на спині і грудях. А вже згадуваний нами В.С. Васильєв розробив методику навчання брасу учнів 4-6 класів, в основі якої лежить використання сучасної техніки брасу та допоміжних і спеціальних вправ плавця-брасиста.

Схожу позицію займав і В.В. Пижов, який вказував на необхідність розмежування спочатку процесу формування базових навичок плавання, а потім вже вивчати елементи спортивних стилів, починаючи з кроля на грудях і спині. При цьому, як запевняє автор, вкрай важливу роль відіграє наочний показ тренера-інструктора з допомогою звуків, жестів та положень тіла, рук, ніг. Пижов також виділив три основні групи подібних вправ – вказівки при засвоєнні водного середовища, при виправленні найбільш частих помилок в техніці плавання взагалі і в конкретному способі плавання зокрема.

Всі ці окреслені підходи та методики навчання плавання дітей увійшли в іншу методологію, в основі якої лежать міні-програми на кілька занять (від 10 до 15), в ході яких проводиться пришвидшене навчання плаванню через вивчення тільки одного способу плавання.

Проте паралельно діти вивчають основні рухи плавця, які можна застосовувати і для інших стилів – хвилеподібному руху тулуба, синхронізацію руху рук та ніг, узгодженню дихання та рухів тощо. Саме одночасне вивчення кількох спортивних видів плавання слід застосовувати при навчанні в ДЮСШ, де кількість годин для вивчення плавання збільшена, а самі плавці прагнуть стати в майбутньому професійними спортсменами. В таких умовах час на вивчення плаванню суттєво збільшується – у віці 7-10 років – на 50%, у віці 11-13 років – на 20-30%.

Практика показала, що вивчення лише одного способу плавання для дитини, а потім його постійне вдосконалення не лише не сприяє різносторонній фізичній та спеціальній плавальній підготовленості, а взагалі гальмує їх розвиток.

Зазначимо, що все ж більшість спеціалістів сьогодні віддають перевагу так званому комплексному методу навчання плаванню дітей. Комплексний метод навчання дітей плаванню вперше був обґрунтований радянськими вченими С.В. Ільїним та Г.Ф. Польовим, які в 1954 році представили комплексну програму навчання плаванню одночасно усіма способами. Вони вказували, що немає великої різниці у черговості та наступності способів плавання для їх вивчення – кожен наступний спосіб плавання завжди буде засвоюватися краще та швидше на базі уже наріже вивченого.

Безсумнівно, що дана концепція найбільше приваблює дослідників та тренерів. Так, її активно підтримував інший відомий вчений К.А. Інясевський. Він доводив, що дитина повинна вивчати всі способи плавання, оскільки це приводить до стабільно високого рівня розвитку рухової координації, яка потім дає змогу успішно удосконалювати свою техніку в обраному виді плавання.

Відзначимо, що в методиці навчання дітей плаванню практично всі вчені відзначають специфічність застосовуваних вправ. Ця специфічність проявляється у тому, що діти навчаються поступово переходити від твердої опори спочатку до змішаної, далі – до нестійкої, нестабільної, а в кінці – до безопорної на воді та ковзанню. Особливу роль при цьому відіграє психологічна підготовка, основні прийоми та методи якої кожен тренер має знати на високому рівні для того, щоб попередити появу негативних психологічних станів для тих, хто не вміє плавати, під час перебування у водному середовищі. Наставник повинен різноманітними вправами, особистим прикладом сформувати принципово новий тип нервових зв’язків, які в дитячому віці формуються найлегше – рефлекс прямої стійки, який виникає при контакті тіла дитини із жорсткою опорою, та рефлекс вертикального положення, який виникає при взаємодії тіла із безопорним середовищем.

Так, зокрема, відомий вчений А.А. Семкін, досліджуючи процес формування навичок плавання, зазначив, що в основі процесу плавання лежить формування принципово нового типу взаємодії нервових центрів та груп м’язів при умові безопорного положення тіла людини. Тому вміння правильно застосувати вправи на розслаблення на самому початку вивчення плавання дає змогу значно прискорити весь процес та не допускати зайвих помилок при удосконаленні рухів тіла. Автор вводить поняття так званого «відчуття води», під яким розуміє здатність організму дитини, яку навчають плавати, відчувати зміни опору водного середовища.

Відомий російський дослідник методики навчання плавання А.І. Погребной відмітив, що для того, щоб дитині можна було утриматися на поверхні води, слід розвивати окремий, непотрібний раніше навик створення власної опори. Тому на основі численних лабораторних досліджень вчений розбив процес навчання дитини плаванню на 2 основні етапи:

1) формування та розвиток навичок утриматися на поверхні води;

2) навчання пересуванню у водному середовищі обраним способом плавання.

Як і попередні дослідники, Погребной акцентує увагу на першочерговості опорного гребка, що в свою чергу вимагає підтримання вертикального положення тіла тім’ям догори (як це природно для дитини). А от для того, щоб втриматися на поверхні води вертикально, слід здійснювати рухи кистями рук паралельно до водної поверхні. І лише потім, коли навик утримування тіла у воді буде закріплений, слід переходити до формування вміння пересуватися у воді через опорні гребки та рухи ногами.

Аналізуючи всі вищеописані техніки та методики навчання плаванню, зазначимо, що більшість із них присвячено проблематиці навчання плаванню саме дітей молодшого шкільного віку. Серед них слід виділити два основні напрямки:

- навчання спортивним способам плавання з подальшим досягненням значних результатів на змаганнях різних видів (до них відносять авторські та колективні методики Н.А. Бутовича, С.М. Войцеховського, В.И. Кубишкіна, Л.В. Геркан, В.І. Маслова, О.І. Логунова, Є.Г. Маряничева тощо;

- методики масового навчання плаванню, яке розглядається як життєво необхідна навичка людини (методики та техніки В.Н. Мухіна, Ю.І. Радигіна, Л.П. Макаренко, В.І. Пижова, Н.Н. Чаплинського тощо.

Що цікаво, при всій їхній несхожості методики та техніки першого напряму вирішують основні задачі та проблеми другого напряму, оскільки масове навчання плаванню повинно відбуватися в системі загальноосвітніх шкіл базової та повної середньої освіти, чого, на жаль, в Україні майже не відбувається. А от при масовому навчанні дітей плаванню, яке часто відбувається в таборах відпочинку, літніх пришкільних таборах, застосовується зазвичай згадувана нами технологія пришвидшеного навчання. Головним недоліком такого підходу, вважає ряд вчених, є слабке урахування часу, який потрібен для засвоєння базових навичок плавання та елементів спортивних стилів, а також фізико-функціонального стану дитини, його фізичної та психо-фізіологічної готовності до вивчення навичок плавання.

**Висновки до розділу 1**.

Таким чином, плавання є специфічним, особливим видом спорту та рухової активності людини, який несе в собі не лише розвивальний, але й медико-оздоровчий, психофізіологічний ефект. Плавання зміцнює здоров’я, покращує функціональний стан людини, підвищує імунітет, опірність до хвороб, запобігає порушенням опорно-рухового апарату у дітей, є важливим засобом гармонійного розвитку всіх груп м’язів людського організму.

Безпосередньо сам термін плавання включає в себе кілька взаємодоповнюючих одне одного визначень – і як особливий вид рухової активності людини, і як навчальна дисципліна, і як вид спорту. У найзагальнішому вигляді плавання трактується як здатність тіла людини триматися на поверхні води та пересуватися без допомоги сторонніх людей чи предметів у заданому напрямку. Виділяють декілька різновидів плавання, кожен із яких має свої специфічні особливості – спортивне, ігрове, прикладне; художнє (синхронне, фігурне), водне поло (ватерпол), стрибки у воду та підводний спорт.

Впродовж тривалого часу сформувалися досить багато теорій та моделей навчання плаванню. Перші з них сягають ще початку 18 ст., але справжні науково обґрунтовані моделі навчання плаванню дітей з’явилися уже в повоєнний час. Усі сучасні моделі і техніки навчання дітей плаванню засновані на поєднанні елементів спортивного та прикладного (масового) плавання. Важливі ідеї щодо методики та техніки навчання дітей різного віку досліджували відомі вчені С.В. Ільїн та Г.Ф. Польовий (комплексне навчання плаванню), Р.А. Дмитрієв (навчання плаванню з 3-4 класу), Т.І. Осокіна (навчання плаванню розбите на ряд етапів і розпочинається з дошкільного віку), А.А. Семкін (досліджував процес навчання дітей плаванню з точки зору нейрофізіології), К.А. Інясевський (одночасне навчання всім способам спортивного плавання) та ін.

**РОЗДІЛ 2. Методи й організація дослідження навчання плаванню дітей**

**2.1. Методи дослідження**

Для досягнення поставленої в ході дослідження мети в процесі роботи використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблематики навчання дітей плаванню.

В основі даного методу лежить включає ретельний теоретико-методологічний аналіз раніше опублікованих по досліджуваній проблемі робіт, виявлення невирішених методологічних проблем, вивчення реальної практики щодо їх вирішення, вивчення існуючих в науковій думці та практиці заходів, які сприяють вирішенню поставленої проблеми. На підставі отриманих даних визначено тему даного дослідження, постановлено цілі та завдання, сформульовано гіпотезу даного дослідження. Далі було здійснено організацію педагогічного експерименту і безпосередньо його проведено.

2. Педагогічне спостереження. В його ході було відвідано 36 навчальних занять дітей з плавання, контрольний тест та підсумкові змагання. Спостереження велося протягом року на базі Одеської спеціалізованої школи № 21 спортивного напряму Одеської міської ради (учні віком 7-11 років).

3. Педагогічний експеримент. Під педагогічним експериментом розуміється частина проведеного педагогічного дослідження, яка являє собою перевірку на практиці істинності вказаних в ході дослідження теоретичних припущень. Педагогічний експеримент сконструйований спеціально в ході навчально-виховного процесу, що дає можливість вивчити та перевірити педагогічний вплив в контрольованих і строго облікованих умовах. Кожен конкретний експеримент охоплює собою певну частину навчально-виховного процесу, вносячи в нього ряд видів педагогічного впливу, дослідницьких процедур і організаційних особливостей.

У даній магістерській роботі використовувався порівняльний дидактичний експеримент. Його об'єктом є зміст, засоби і методи навчання плавання учнів солодших класів. У його ході було встановлено та порівняно ефективність різних методик навчання плаванню та тренувань. Порівняльний експеримент був проведений на основі порівняння двох груп - експериментальної (із застосуванням нової методики) та контрольної (із застосуванням загальноприйнятої методики навчання плаванню).

4. Контрольне тестування. По завершенню спостереження за експериментальною та контрольною групами дітей було проведено контрольне тестування з метою виявлення наявного рівня підготовленості учнів по завершенні навчального циклу. Отримані дані стали основою для проведення статистичної обробки та опрацювання результатів, винесення рекомендацій тощо.

5. Методи математичної статистики. Статистичний аналіз даних проводився за допомогою програми Statistica 6.1 for Windows фірми Statsoft. Дані були представлені у вигляді «середнє ± помилка середнього »(X ± m).

Для цього буули сформовані дві незалежні вибірки малої чисельності. Для визначення характеру розподілу отриманих в ході проведення експерименту даних використовували критерій Колмогорова-Смірнова.

У сформованих нами вибірках спостерігався в цілому нормальний розподіл досліджуваних ознак, проте порівнювані вибірки мають різну дисперсію. Також вибірки мають доволі малий розмір (менше 20 чоловік – по 15 учнів), отже, застосування параметричних статистичних критеріїв у даному випадку було неприпустимо. Тому були використані непараметричні методи статистичних досліджень, які застосовуються згідно кількісних ознака незалежно від виду їх розподілу (в тому числі і для наших випадків нормального розподілу ознак).

Всі відмінності між вибірками були оцінені також за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова.

**2.2. Організація та етапи дослідження**

Отже, весь процес нашого педагогічного експерименту мав 5 етапів:

1. Початковий етап:

- опрацювання науково-методичної літератури з даної проблеми;

- виявлення невирішених проблем;

- вивчення реальної практики по вирішенню поставленої проблеми;

- формулювання робочої гіпотези дослідження, його мети та завдань.

2. Етап формування експериментальної та контрольної груп, їх вивчення на однорідність обраним показникам. Перше обстеження всіх учнів обох груп було проведене після 5 заняття. Перші 5 занять були присвячені підготовці учнів – знайомству з водою, формуванню навичок підтримання тіла на воді, знайомство із найпростішими елементами плавання, розвитку загальних рухових навичок та ін.

3. Оцінка плавальної підготовленості

Оцінка плавальної підготовленості учнів була здійснена для того, щоб визначити наявний рівень рухової готовності дітей з метою подальшого освоєння спортивних способів плавання, а також для того, щоб визначити ідентичність обох досліджуваних груп на початку експерименту.

Для оцінки плавальної підготовленості дітей була використана методика Т. І. Осокіна. Для проведення контрольних вправ був взятий секундомір, за допомогою якого зафіксовані тимчасові показники виконуваних вправ з точністю до 0,1 секунди. На борту плавального басейну були зроблені розмітки незмивною фарбою.

Для оцінки плавальної підготовленості учнів були проведені такі вправи:

Вправа 1. Занурення з видихом у воду.

Для оцінювання вміння дітей занурюватися в воду з головою та виконувати видих у воду було виміряно тривалість видиху і кількість видихів усіх дітей.

Методика оцінювання. Учні займають початкове положення стоячи у воді, руки тримаючи на поясі. Далі роблять вдих, присідають, повністю занурюються у воду, видихають.

Секундоміром зафіксовані тривалість першого від моменту появи бульбашок у воді видиху до закінчення видиху – зникнення бульбашок. Також вираховується кількість видихів.

Вправа 2. Уміння лежати на воді на грудях і на спині.

Методика оцінювання. Висхідне положення – стоячи, ноги нарізно, руки в сторони - вгору. Далі учні роблять вдих, затримують подих, лягають на груди, обличчя опускають у воду.

Вимірювання часу при цьому починається з моменту прийняття учнем горизонтального положення на воді і припиняється в момент опускання ним ніг на дно басейну. Так само проводиться і оцінка стану лежання на спині. Зазначимо, що при цьому потилиця учня повинна знаходитися на воді.

Вправа 3. Ковзання в воді на грудях і на спині.

Методика оцінювання. Вихідне положення – стоячи спиною до борту басейну, руки витягнуті вгору, голова – між ногами. Учні роблять вдих, нахиляються вперед та виконують поштовх обома ногами від борту.

При ковзанні на спині – вихідне положення: стоячи спиною до борту, руки витягнуті вгору, голова потилицею торкається до рук. Учні роблять вдих, присідають, відштовхуються обома ногами від борту.

Обидва види ковзання виконуються до моменту повної зупинки. Потім здійснюється вимірювання відстані від місця відштовхування до кінчиків пальців рук на момент зупинки ковзання.

Вправа 4. Ковзання на грудях та на спині з одночасними рухами ніг.

Методика оцінювання. Вихідне положення – стоячи спиною до борту басейна, руки витягнуті вгору. Учні роблять вдих, відштовхуються ногами від борту та під час руху виконують поперемінні рухи ногами способом «кроль». Відстань вимірюється від місця відштовхування до місця зупинки.

Вправа 5. Плавання способом «кроль» на грудях та на спині.

Методика оцінювання. Вихідне положення – стоячи спиною (лицем) до борту басейну. Руки витягнуті вгору. Учні роблять вдих, відштовхуються від борту басейну обома ногами та пливуть на задану відстань.

Зазначимо, що на виконання кожної вправи дається тільки одна спроба.

Всього за кожну виконану вправу учні могли отримати загалом 3 бали. Тому визначення рівня підготовленості дітей із плавання ми оцінили у відповідності із 3-рівневою шкалою оцінки:

1 рівень – початковий, або низький: від 1 до 12 балів.

2 рівень – середній рівень: від 13 до 24 балів.

3 рівень – високий: від 25 до 36 балів.

4 етап. Впровадження навчальних програм у тренувальний процес. Контрольна група учнів займалася за традиційною методикою, експериментальна – за пришвидшеною програмою навчання плавання.

5 етап – повторне дослідження рівня підготовленості учнів із плавання та проведення оцінки впливу навчальних занять на основні параметри на основі динаміки приросту показників тесту. Дане дослідження проводилося після 36 занять та включало в себе повторне визначення рівня підготовленості учнів і контрольні змагання – плавання на дистанції 25 м. способом «кроль» на грудях і спині при допомозі ніг.

Контингент учнів – діти віком 7-11 років 2-4 класів Одеської спеціалізованої школи № 21 спортивного напряму Одеської міської ради, змішані без урахування статевого складу – 12 хлопчиків та 14 дівчаток (дві групи по 13 учнів). Перша група займалася по звичайній навчальній програм із плавання під керівництвом вчителя фізичної культури Хомушка А.О. Друга група була експериментальною та займалася згідно програми пришвидшеного навчання плаванню, розробленою А.А. Кашкіним під керівництвом інструктора з плаванню басейну № 3 Гусейнова Н.П.

**2.3. Аналіз результатів дослідження**

Список літератури

1. Васильев B.C. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1989. 96 с.
2. Волков И.П. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональные показатели организма и физическое развитие детей: автореф. дис. д-ра пед. наук. Минск, 1994. 38 с.
3. Геркан Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде (по опыту ГДР). М.: Физкультура и спорт, 1971. 86 с.
4. Глазирін І. Д. Плавання: Навчал. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ, Кондор, 2006. – 502 с.
5. Грітченко Н.В. Основи фізичного виховання, лікарського контролю і лікувальної фізичної культури. – М.: Медицина, 1972. – 272 с.
6. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. М.: Физкультура и спорт, 1975. 224 с.
7. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.
8. Никитский Б.Н., Инясевский К.А., Васильев В.С. Плавание: Учебник для ст-тов фак-тов физ. воспитания пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1967. 296 с.
9. Никитский Б. Н. Плавание: Учеб. для студентов / Б. Н. Никитский. – Москва: Просвещение, 2011. – 304 с.
10. Оздоровче плавання: навчальний посібник для студентів вищих закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.
11. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1985. 80 с.
12. Пыжов В.В. Методика преподавания при массовом обучении плаванию (на материале пионерских лагерей УССР): автореф. дис. канд. пед. Наук. Киев, 1971. 21 с.
13. Современная система спортивной подготовки // Под. ред. Суслова. – Москва: СААМ, 2014. – 445 с.
14. Теорія і методика викладання плавання: Навчальнометодичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 c.
15. Shubert M. Sport illustrated competitive swimming: techniques for champions / M. Shubert // New York, 2012. – 238 p.