

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка II курсу 241 групи
скороченого терміну навчання
денної форми навчання
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійної програми «Фізична
культура і спорт»
Файденко Кристина Юріївна

Керівник кандидат педагогічних наук,
доцент Олег Шалар

Рецензент директорка дитячо-юнацької
спортивної школи № 6 м. Херсон Галина
Метела

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи використання плавання в фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку.....	6
1.1. Фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	6
1.2 Вікові особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.....	9
1.3. Особливості застосування занять з плавання.....	16
РОЗДІЛ 2. Організація і методи дослідження.....	19
2.1. Організація дослідження	19
2.2. Методи дослідження.....	20
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	34
3.1. Показники вихідного рівня фізичної підготовленості дітей 9 - 10 років.....	34
3.2. Методика проведення тренувальних занять з плавання для дітей 9 – 10 років.....	26
3.3. Експериментальне підтвердження впливу занять плаванням на фізичну підготовленість дітей 9 – 10 років.....	31
ВИСНОВОК.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35

ВСТУП

Актуальність. На сьогодні в суспільстві відбувається значне зниження фізичного здоров'я жителів України та тривалість їх життя. Не винятком є молоде покоління, яке завдяки зниженню рухової активності з кожним роком отримує все гірші значення фізичної підготовленості. За даними різних статистичних досліджень, менше 25 % молоді віком до 18 років, характеризується нормальними показниками фізичного розвитку та фізичного здоров'я.

Більшість педагогів та медичних працівників вказують на те, що зміцнення здоров'я дітей та підлітків є одним з найголовніших завдань сучасного суспільства. Виховання фізично розвиненої нації є запорукою майбутнього процвітання країни. Лише тільки фізично міцна молодь є основою для успішного навчання, професійного зростання, підвищення фізичної працездатності, тощо. За даними наукових досліджень особи які мають високий рівень фізичної підготовленості, як правило характеризуються й високим інтелектуальним рівнем розвитку [13, 18, 20, 24].

В наш час відбувається глобальна діджиталізація суспільства. В більшості закладів освіти використовується дистанційна форма навчання, яка обмежує кількісні показники рухової активності. Зазвичай діти шкільного віку не мають можливість активно рухатись та більшість часу витрачають на роботу за комп'ютером або іншим гаджетом. Все це призводить до підвищення інтелектуального потенціалу, проте суттєво знижує показники фізичного здоров'я дітей.

В сучасній літературі практично немає належного розкриття методики, які дозволили б одночасного впливати на комплексний розвиток фізичних якостей школярів та підлітків. Фахівцями розкриті, головним чином, шляхи вдосконаленні окремих рухових функцій, а не вирішення комплексного вдосконалення фізичної підготовленості. Тренерами з видів спорту та вчителями фізичної культури проводяться

розробки авторських тренувальних програм, проте в них практично відсутня чітка тенденція до комплексного розвитку різних фізичних якостей.

На думку І.Л. Ганчара, І.Д. Глазиріна, В.В. Йосипчука, С.А. Савчука, В.Я. Ковальчука, І.В. Бакіко у фізичному вихованні молодших школярів використовуються різноманітні засоби та методи проте перспективним напрямком для комплексного підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів є заняття плаванням [5, 8, 12, 21].

За даними фахівців з фізичного виховання та спортивного тренування плавання є дуже корисним видом спорту. В тренувальному процесі спортсменів з інших видів спорту плавання використовують як додатковий засіб який дозволяє сформувати певний фундамент для подальшого зростання майстерності.

Під час занять плаванням відбувається розвиток практично всіх основних фізичних якостей, поліпшуються можливості дихальної системи, підвищується рівень функціональної підготовленості, формується опорно-руховий апарат та статура школяра. Саме тому дослідження ефективності використання плавання на показники фізичної підготовленості школярів 9-10 років безперечно є актуальним.

Об'єкт дослідження є фізична підготовка дітей 9-10 років під час занять плаванням.

Предметом дослідження є методика проведення занять з плавання для розвитку фізичних якостей дітей 9-10 років.

Мета дослідження – полягає в вивченні впливу занять плаванням на рівень фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років..

Виходячи з об'єкту, предмету та мети дослідження перед нами були поставлені наступні **завдання**:

1 Теоретично вивчити доцільність використання плавання в фізичній підготовленості дітей.

2 Дослідити вихідний рівень фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років.

3 Розкрити зміст тренувальних занять плаванням з дітьми 9-10 років.

4 Експериментально обґрунтувати вплив занять плаванням на показники фізичної підготовленості дітей 9-10 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури, методи визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості дітей 9-10 років, методика проведення занять плаванням, методи математичної статистики.

Практичне значення Результати отримані в ході дослідження доцільно використовувати інструкторам з плавання, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку. Завдяки використанню плавання можна значною мірою впливати на гармонійний розвиток дітей, розвивати всі необхідні фізичні якості, покращувати морфо-функціональні показники не травмуючи власне здоров'я.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» викладена на 34 сторінках машинописного тексту. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. В роботі містяться 8 таблиць, які відображають результати дослідження. При написанні кваліфікаційної роботи використано 26 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ В ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

Найголовнішими завданнями спортивного тренування та фізичного виховання є розвиток всіх необхідних фізичних якостей, навчання необхідним руховим вмінням та навичкам, які дозволять дитині активно вдосконалюватись в майбутньому та цілеспрямовано користуватись ними в побуті та професійній діяльності. Одним з основних завдань в роботі з юними спортсменами є формування стійкого інтересу дітей та розвиток координаційних якостей.

Одним з перспективних напрямків вирішення даного питання є використання ігрового методу, так як основний вид рухової діяльності в молодшому шкільному віці є ігровий. Також ігровий метод дозволяє підвищити психологічний стан дитини приносячи емоційне задоволення від ігрової діяльності. Під час гри дитина з інтересом виконує такі дії, які в звичайному житті вважаються дуже складними та не цікавими. Використання ігрового методу під час занять у відкритих приміщеннях дозволяє значно урізноманітнити вплив, дозволяючи підвищити стійкість організму дитини до несприятливих умов навколишнього середовища.

Особливості застосування ігрового методу є можливість співставлення вікових характеристик та статевих ознак інтенсивності та тривалості рухової діяльності. При цьому варто дотримуватись ще однієї умови - під час комплектування команд необхідно враховувати рівень розвитку фізичних якостей та стать з тією умовою, щоб спритні швидкі сильні витривалі учні не опинилися в одній команді, що безумовно

сприятиме її успіху, але тим зменшує інтерес до гри іншої команди спричинює загострення між особистісних взаємин у ній. Таким чином, застосування ігрового методу у процесі виховання сприяє досягненню ряду поставлених завдань: виховних, які забезпечують самостійність, взаєморозуміння в колективі, емоційно-позитивне ставлення до рухової діяльності, що сприяє морально-вольовому і естетичному розвитку; освітніх, спрямованих на формування і розвиток моторики та збагачення знань; оздоровчих, профілактичних та відновлюючих, які сприяють активному відпочинку, оптимізації фізичного стану і зміцненню здоров'я [4, 7].

В спеціальній літературі доведено, що однією з основних характеристик здоров'я дитини є фізична працездатність. Для нормального розвитку та функціонуванню організму, дитині регулярно потрібно виконувати велику кількість різноманітних рухових дій. Основою для збільшення рухової активності є створення певного мотиваційного підґрунтя для свідомого виконання тих або інших рухових актів. Формування інтересу та зацікавленості молодшого школяра до рухової діяльності дозволить вчителю або тренеру значно розширити вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на гармонійний розвиток організму дитини.

Займаючись підбором засобів та методів, що використовуються на занятті, вчитель або тренер повинен враховувати завдання тренування, наповненість групи. Щоб підібрані засоби пройшли успішно, необхідно чітко пояснити умови їх застосування. У випадку нерозуміння дитиною основних принципів виконання певної рухової дії необхідно визначити основні складові та прокоментувати техніку їх виконання. По завершенню виконання будь-якого з засобів тренування, тренер повинен провести аналіз їх виконання з метою визначення позитивних та негативних рис від рухової дії, а також зосередити увагу на помилках й рекомендувати шляхи їх усунення.

Використовуючи ігровий метод тренування тренер підвищує зацікавленість дітей до заняття, поліпшує емоційний стан дітей. Однак кожний новий засіб, який використовується на тренуванні здебільшого діє збуджуюче на психіку молодших школярів. Тому тренерам у процесі заняття необхідно пильно слідкувати за психічним станом дитини, корегуючи емоційні складові виконання тієї або іншої ігрової або змагальної вправи [22].

Молодший шкільний вік характеризується інтенсивним фізіологічним розвитком організму дитини. За статистичними даними щорічно відбуваються суттєві зрушення, як зросту на 2 - 4 см. так і ваги дитини на 3 - 4 кг. В цьому віці, зазвичай, суттєвих відмінностей між показниками хлопців та дівчат практично не встановлено.

1.2 Вікові особливості розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Видатний вітчизняний науковець Л.П. Матвеев в своїх роботах неодноразово вказував на те, що ефективність отриманого ефекту може спостерігатись лише тільки на певному етапі розвитку дитини. Зі зростанням організму дитини даний вплив може знизитись, а в деяких випадках взагалі змінитись на негативний [14].

С.Ф. Цвек на власному виступі з питань удосконалення фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл відмічав, що віковою фізіологією накопичений великий фактичний матеріал про закономірності розвитку моторики дітей [24]. Аналіз цих медико-біологічних даних дозволяє об'єктивно визначити "центральну" мішень педагогічного впливу на школярів, виділити характерні періоди їх сприйнятливості до навчання тим або іншим руховим діям та етапи формування окремих сторін рухової функції. Існують переконливі підстави вважати, що відповідна реакція дитячого організму на фізичне навантаження значно відрізняється в різні періоди росту та розвитку, що вона дає значний та

довготривалий ефект в певні періоди, які деякі автори називають критичними або чутливими (сенситивними). Ці дані й стали відправною точкою при удосконаленні учбової програми з фізичної культури.

Дослідження, які були проведені в різних країнах світу, свідчать проте, що в віковому розвитку фізичних здібностей спостерігається гетерохронність, наявність активного темпу розвитку, пасивного та стабілізації.

Практика показує також, що навчити дітей кататись на ковзанах, плавати, їздити на велосипеді легше в дошкільному віці, тому, що в цей період активно розвиваються органи рівноваги, менш виражені захисні реакції, пов'язані зі страхом та ін. [12]. Наприклад, за показниками координаційних здібностей (здібність до рівноваги, чуття часу, простору, ступені м'язових зусиль та ін.) окремі індивіди 4 — 7 років мають результати, що дорівнюють середнім даним дітей, які старше їх на декілька років. Велика кількість прикладів про яскраві індивідуальні розходження не лише в координаційній області, а й в сфері силових, швидкісних можливостей, витривалості, гнучкості на основі узагальнення даних своїх учнів провів в свій час професор І.Д. Глазирін [8].

І.Д. Глазирін, 2003; О.В. Скалій, 2003; С.Ф. Цвек, 1985, В.М. Чернов, 1997; відмічають, що вчителю необхідно знати вікові особливості розвитку дітей. Ці дані дозволяють на практиці чітко визначитися, в якому віці необхідно більше використовувати вправи, спрямовані на розвиток тієї фізичної здібності, яка в своєму природному розвитку має сенситивний період [7, 22, 24, 25].

С.Ф. Цвек відмічає, що у молодших школярів є усі морфофункціональні передумови для розвитку гнучкості. Велика рухливість хребетного стовпа та еластичність зв'язкового апарату обумовлює високий приріст гнучкості в 7 — 10 років. К 13 — 15 річному віку цей показник досягає максимуму [24].

Відомо також, що якщо до 12 — 13 років не розвивати гнучкість, рухливість в суглобах, то подальші вправи для розвитку цієї якості успіху не приносять [20].

Серед фізичних здібностей спритність займає особливе місце у зв'язку з її різноманітними взаємозв'язками з іншими здібностями. Загальноприйнято визначати спритність, як здібність швидко оволодівати новими рухами (здібність швидко навчатись), а також як вміння оперативно змінювати рухові дії в ситуаціях, які постійно змінюються, тобто спритність в значній мірі характеризує координаційні здібності [4].

В період 7 — 10 років високими темпами розвивається спритність. Не дивлячись на відносну недосконалість механізмів регуляції своїх рухів, маленькі діти ще в дошкільному віці доволі вдало засвоюють основи техніки виконання доволі складних рухових дій. Діти набагато швидше оволодівають вмінням плавати, їздити на велосипеді, виконувати акробатичні елементи. Проте вони значно складніше засвоюють навички, які пов'язані з точністю рухів рук, точністю відтворення заданих зусиль. Ці якості досягають порівняно високого рівня розвитку в підлітковому віці.

Маленька дитина починає ходити на прикінці першого або на початку другого року життя, удосконалення здібності правильно орієнтуватись в просторі продовжується ще багато років і лише в 12 років вона досягає показників, близьких до показників дорослих. Найбільш інтенсивний розвиток функції динамічної рівноваги відбувається у дітей 7 — 10 років.

Дівчата досягають своїх кращих результатів в спритності до 12 років з незначним зниженням результатів від 9 до 10 років. До 12 років спритність збільшується в 1,2 рази, в наступні роки відмічається її стабілізація.

Значний достовірний приріст в розвитку спритності у хлопчиків

спостерігається від 8 до 9 та від 11 до 12 років, що є підставою для збільшення об'єму навантаження в даному віці. Таким чином, сприятливі передумови для виховання спритності мають місце в препубертатному та пубертатному періоді. В постпубертатному періоді розвиток спритності стабілізується [26].

С.Ф. Цвек стверджує, що у дітей віком від 7 до 12 — 13 років відбуваються найбільш істотні зміни в розвитку координації рухів [24].

Швидкість — це здібність здійснювати рухи, рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу [22].

Л.В. Волков дає дещо інше поняття. Швидкість — це комплекс функціональних властивостей людини, безпосередньо та по перевазі визначаючих швидкісні характеристики рухів, а також часу рухової реакції [4].

Дані отримані В.М. Платоновим в результаті комплексних досліджень, показують, що ступінь прояву швидкості в значній мірі залежить від рівня та гармонічності фізичного розвитку та етапу біологічної зрілості [17].

Швидкість простої та складної рухової реакції від віку до віку змінюється незначно. Однак це збільшення від віку до віку протікає нерівномірно. Найбільш значне збільшення спостерігається в 7 — 9 років. В 10 — 11 років річний приріст частоти рухів дещо знижується. Відмічаються статеві розходження в максимальній частоті рухів в усіх суглобах кінцівок. В період від 7 до 10 років показник темпу виконання рухових дій хлопців вищий, ніж у дівчат, а в віці 13 — 14 років він вище у дівчат.

У дівчат середнього фізичного розвитку швидкісні здібності від 8 до 15 років збільшується в 1,3 рази, потім спостерігається їх зменшення. В молодшому віці відбувається активний розвиток здібності, в підлітковому — зменшення, а в старшому шкільному — значне зниження.

Активний розвиток швидкісних здібностей у хлопчиків

спостерігається від 9 до 12 років, з зменшенням від 8 до 9 та від 13 до 16 років, з стабілізацією в 12 – 13 років. Тобто протягом 10 років швидкісні здібності інтенсивно розвиваються і при цьому найбільший темп приросту приходить на підлітковий вік [9, 10]. Професор Ю. Бріскін дає іншу картину розвитку даної здібності, так показники, які характеризують швидкісні прояви людини, покращуються на 20 – 60 % та більше [1]. Дані про темпи приросту різних швидкісних здібностей школярів наведені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Приріст швидкості у школярів різних вікових груп, %

Вікова група	Загальний приріст (швидкість простої реакції, частота рухів, швидкість спринтерського бігу)		Середньорічний приріст (показники ті ж самі)	
	Хлопчики	Дівчата	Хлопчики	Дівчата
Молодша (I – IV класи)	17,2	18,0	5,7	6,0
Середня (V – VIII класи)	15,4	11,5	3,9	2,9
Старша (IX – XI класи)	3,1	0,5	1,5	0,2

В таблиці наведені узагальнені результати вітчизняних та закордонних авторів. Найбільш прискореними темпами, як у хлопчиків, так і у дівчат покращуються результати в віці від 7 до 10 років. Деяко темп росту різних показників швидкості продовжується в підлітковому та старшому віці.

Сила — це здібність долати зовнішнє опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль [4]. У дівчат значний приріст сили відмічений від 9 до 10 років — м'язи кисті та спини, від 10 до 11 років — усіх груп м'язів, від 11 до 12 років — м'язи спини та ніг, від 12 до 13 років — м'язи кисті та спини.

Крім розглянутих особливостей розвитку власне сили, важливе значення мають динамічна сила та одна з її різновидів — вибухова сила,

тобто здібність проявляти значні величини сили за найменший час. Це характерно, наприклад, для швидко-силових вправ — стрибків, метання та ін.

Відмічається поступові та нерівномірні зміни вибухової сили, які залежать від віку та статі. Так, висота вистрибування вгору з місця у дівчат безперервно покращується від 12 — 14 років, потім іде деяка стабілізація результатів та навіть їх погіршення.

Самим сприятливим періодом підвищення рівня силової підготовленості вважається середній та старший шкільний вік. В цей період відбувається зростання загальної ваги тіла дитини, тому приріст відносної сили не на стільки вже виражений. Значні темпи зростання основних м'язових груп спостерігаються також в молодшому шкільному віці.

Поряд з зазначеними сенситивними (найбільш сприятливі) періодами розвитку силових здібностей існують приводи для ствердження про те, що в кожному шкільному віці мають гарні передумови для розвитку різних здібностей. Усе вище зазначене відображує дані В.Ф. Ломейко (таблиця 1.2.).

Таблиця 1.2.

Приріст сили основних груп м'язів у школярів різних вікових груп, % (за даними В.Ф. Ломейко)

Вікова група	Загальний приріст сили		Середньорічний приріст	
	Хлопчики	Дівчата	Хлопчики	Дівчата
Молодша (I — IV класи)	38	26	12,7	8,7
Середня (V — VIII класи)	79	92	15,8	18,4
Старша (IX — XI класи)	28	18	14,0	9,0

В таблиці представлений приріст результатів для кожної шкільної вікової групи. Основою для підрахування процентних відношень

послужили результати початкового класу в кожній віковій ступені: в молодшій — першокласників, в середній — учнів V класу, в старшій — дев'ятикласників.

В загальному сенсі витривалість представляє собою здатність протистояти стомленню в будь-якій діяльності, а критерієм її оцінки є час, протягом якого людина здатна підтримувати роботу заданої інтенсивності. Загальна витривалість у хлопчиків молодшого шкільного віку інтенсивно розвивається. В середньому віці відмічається її уповільнення, а в старшому — нове зростання. Енергійне зростання витривалості до динамічних м'язових напружень відмічається у хлопчиків та дівчат в 8 — 11 років.

Узагальнені дані вітчизняних та закордонних авторів о темпах росту різних здібностей, які характеризують витривалість школярів наведені в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Приріст аеробної (загальної) витривалості у школярів різних вікових груп, %

Вікова група	Загальний приріст (біг протягом 5, 6, 12, 15 хвилин)		Середньорічний приріст (показники ті ж самі)	
	Хлопчики	Дівчата	Хлопчики	Дівчата
Молодша (I — IV класи)	31,6	22,1	7,9	5,5
Середня (V — VIII класи)	13,0	8,4	3,3	2,1
Старша (IX — XI класи)	6,4	2,1	2,1	0,7

Як видно з таблиці найбільш прискореними темпами в усіх дітей результати покращуються в віці від 7 до 10 — 11 років. Витривалість в основному залежить від стану здоров'я, ступені тренуваності серцево-судинної та дихальної системи організму, а також від наступу активних фаз статевого дозрівання, коли вона може навіть знижатися [2, 3, 10, 14, 20, 21, 26].

1.3 Особливості застосування занять з плавання

На думку більшості фахівців галузі фізичного виховання та спорту вказують на те, що процес оптимізації фізичної підготовки ніколи не може досягти свого апогею. З кожним роком необхідно вдосконалювати систему фізичного виховання з урахуванням вимог, що висуває суспільство та реалії сьогодення.

Перед початком занять плаванням тренер повинен чітко розуміти величину навантаження, яку від дасть своїм підлеглим. Початок занять водними процедурами повинен відбуватись з першого місяця від народження. Початок цілеспрямованих занять де відбуватиметься ознайомлення з плаванням починатись з 3 років. Заняття в воді в цьому віці більш спрямовані на прищеплення любові до водної стихії, а також на загальний розвиток дитини засобами плавання. Зміст занять в даному періоді складають різні ігри, плескання в воді та формування вміння триматись на воді.

Перехід до 4 – 5 річного віку дозволяє виконувати вивчення основних плавальних рухів, проте самостійне виконання відбувається за допомогою застосування спеціального інвентарю (нарукавників, комірців, тощо). В цей час необхідно намагатись створити такі умови, щоб дитина більшу частину часу, що знаходиться в воді проводила в горизонтальному проложені. Серед основних методів залишається ігровий метод тренування, який дозволяє дитині більше розкритись та сформувати стійкий інтерес до занять плаванням.

Починаючи з 6-ти річного віку відбуватиметься початок повноцінному навчанню плаванням. Рухи дітей вже стають більш свідомими й процес навчання значно пришвидшується. Протягом даного періоду навчання плаванню відбувається чітке формування принципів правильного дихання в воді, формується вміння триматись на поверхні води, тощо. Тривалість занять плавання залежить від рівня підготовленості дитини. Зазвичай, на початковому етапі заняття триває

від 30 хвилин до 1 години. Згодом після звикання до води, формування вміння триматись на воді та плавати тривалість занять збільшується.

Під час проведення занять з плавання тренеру необхідно використовувати індивідуальний підхід до навчання та тренування. При розрахунку індивідуального навантаження тренер повинен враховувати фізичні та антропометричні особливості, схильність до занять плаванням, ставлення до тренувального процесу, тощо. В ході підбору засобів та методів навчання плаванню необхідно враховувати стать та вік школяра, адаптованість його до водного середовища та температурних режимів роботи. Як і при попередніх роках основним методом залишається ігровий, який дозволяє зберегти та зміцнити інтерес дитини до занять плаванням, коригувати інтенсивність виконуваних вправ, покращити емоційну складову заняття та отримувати задоволення від перебування в воді.

Під час занять плаванням створюється «база» фізичної підготовленості дитини за рахунок включені всіх м'язових груп в процес роботи.. Заняття плаванням дозволяють зміцнити серцево-судинну систему організму дитини при мінімальному навантаженні на серце. Можливість подолання опору води призводить до розвитку дихальної системи. Регулярне виконання глибоких вдихів та видихів дозволяє розвинути грудну клітину.

Окрім вище зазначеного заняття плаванням дозволяють знизити ризик виникнення захворювань опорно-рухового апарату. Плавання використовують як засіб відновленні та реабілітації при різних травмах.

Завдяки комплексності впливу на організм дитини заняття плаванням дозволяють значно ефективніше впливати на різні сторони фізичної підготовки дітей та сформувати гармонійну та розвинену особистість. Заняття плаванням, як і будь-яким іншим видом спорту формує у дитини жорстку дисциплінованість, яка позитивно впливає на майбутню професійну діяльність.

Підсумовуючи вище зазначене видно, що плавання є унікальним та ефективним засобом фізичного розвитку та фізичного вдосконалення дітей. Якість занять плаванням залежить від мотиваційної складової та зацікавленості дитини до плавання в басейні. Заняття плаванням це відмінний початок формування здоровою та розвинутої людини. Плавання сприяє гармонійному розвитку дитини загартовуючи не лише тільки його організм, а й загартовуючи його дух.

Висновки до першого розділу. На сьогодні, в час коли відбувається тотальне зниження рухової активності молоді, доволі гостро постає проблема пошуку інноваційних засобів фізичного виховання та спортивного тренування, які дозволили б гармонійно та природно впливати на фізичний розвиток підростаючого покоління. Найбільші зрушення в розвитку фізичних якостей відбувається в молодшому та середньому віці. В цьому віці суттєвих відмінностей в розвитку між хлопчиками та дівчатами практично не встановлено.

Найбільш актуальним та дієвим засобом гармонійного розвитку молодого організму є використання оздоровчого та спортивного плавання. Саме під час занять даними видом спорту відбувається природній розвиток всіх фізичних якостей, покращуються показники функціональної підготовленості, покращується діяльність опорно-рухового апарату, загартовується та зміцнюється здоров'я юних спортсменів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження

Для досягнення поставленої в роботі мети ми провели наукове дослідження під час якого вивчили значну кількість спеціальної науково-методичної літератури. За результатами теоретичного аналізу перед нами були поставлені наступні завдання до експериментальної частини роботи.

1. Дослідити рівень фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років, які займаються в секції плавання при ХДУ.
2. Розробити, узагальнити та впровадити методику проведення занять плаванням з дітьми 9 – 10 років.
3. Експериментально обґрунтувати вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості дітей 9 -10 років.

При написанні кваліфікаційної роботи ми проаналізували літературні джерела, які розкривають фізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, вікові особливості розвитку певних рухових якостей та доцільність використання плавання в фізичній підготовці дітей 9 – 10 років.

Відповідно до поставної мети в ході проведення експериментальної частини роботи ми провели тестування для визначення рівня фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років. Заняття плаванням проводилось тричі на тиждень по 45 - 50 хвилин кожне.

Перший зріз рівня фізичної підготовленості був проведений в грудні 2020 року, а завершальне в березні 2021 року. Дослідження особливостей впливу від занять плаванням на показники фізичної підготовленості проводилось в експериментальній групі дітей 9 – 10 років, які відвідували тренування з плавання в «Школі плавання» при Херсонському державному університеті на базі «Басейн –ХДУ» з

тренером-інструктором (Файденко Кристиною). Методологія виконання тестових завдань, інтервали відпочинку між тестами для всіх юних спортсменів були однаковими. В ході проведення експерименту нами були розроблені серії тренувальних занять різної спрямованості.

Контингент дослідження. При проведення дослідницької частини ми визначились з контингентом експерименту, який склали 8 дітей віком 9 – 10 років, які займаються в секції з плавання, яка працює під егідою «Школи плавання» при ХДУ.

Дослідження проводилося на базі 25-ти метрового басейну Херсонського державного університету в місті Херсон в період із грудня 2020 року до березень 2021. Заняття проводилися три рази на тиждень. Тривалість якою становила 45 - 50 хвилин. Проте під час проведення дослідження була певна перерва в січні 2021 року, яка була пов'язана з впровадженням в країні загальнонаціонального локдауну й проведення будь-яких занять було неможливим. В даний період діти працювали самостійно в умовах дистанційного навчання. Більшість дистанційних занять були спрямовані на підтримання рівня фізичної підготовленості дітей та отримання теоретичних відомостей з плавання.

2.2. Методи дослідження

Вирішення поставлених завдань здійснювалось за допомогою використання різних загальноприйнятих методів дослідження:

- аналізу та узагальнення науково – методичної літератури з теми нашого дослідження;
- педагогічного тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років, які займаються плаванням в «Школі плавання» при ХДУ;
- методики проведення тренувальних занять з плавання в секції з плавання при ХДУ;
- методи математичної статистики.

Методика визначення рівня фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років.

Для дослідження рівня фізичної підготовленості юних спортсменів нами були підібрані специфічні тести, які притаманні саме плавцям. Так під час експерименту ми визначали функціональну підготовленість, за рахунок тесту «Затримка дихання під водою», рівень рухливості в плечовому суглобі за тестом «Викрут гімнастичної палки» та двох специфічних тестів «Ковзання по воді» та час подолання дистанції 50 метрів кролем на грудях.

Методика проведення тесту «Затримка дихання під водою».

Обладнання. Секундомір.

Опис проведення. За сигналом тренера дитина опускає голову під воду й намагається протриматись під водою якомога довше. Секундомір вмикається коли дитина повністю погрузила голову під воду, а вимикається коли дитина виниряє і робить вдих повітря.

Результат. Прораховується час, який дитина змогла протриматись під водою затримуючи дихання.

Методика проведення тесту «Викрут гімнастичної палки».

Обладнання: Спеціальний пристрій з гімнастичною палицею, яка має один стандартний кінець, а інший вимірювальну шкалу.

Опис проведення. Тест виконувався із вихідного положення основна стійка, вимірювальний пристрій знаходився в обох руках зверху, руки вперед-внизу. Стопорну трубку встановлювали на нульову відмітку. Вимірювальний пристрій переносили угору назад до торкання з тілом, а потім знову повертали у вихідне положення. При виконанні викруту руки розводили на необхідну відстань.

Результат. Показником рухливості у плечових суглобах була найменша відстань між долонями (шириною хвату) при викруті прямих рук назад і вперед.

Методика проведення тесту «Ковзання по воді».

Обладнання. Доріжка в басейні та бортик на якому нанесена розмітка з частотою в 10 сантиметрів.

Опис проведення. За сигналом юний пловець, тримаючись за бортик, відштовхується від нього та займаючи максимально горизонтальне положення намагається проковзнути якомога далі без застосування додаткових плавальних рухів.

Результат. Прораховується дистанція яку зміг подолати спортсмен від моменту відштовхування до моменту зупинки або прийняття вертикального положення.

Методика оцінки тесту «плавання 50 метрів кролем на грудях»

Обладнання. Плавальна доріжка довжиною в 25 метрів, секундомір.

Опис проведення. За сигналом тренера спортсмен виконує стартовий стрибок в воду й намагається якомога швидше подолати два відрізки по 25 метрів кожен. Проходження повороту відбувається згідно офіційних правил з плавання.

Результат. Враховується час подолання дистанції в 50 метрів з моменту стартового сигналу до торкання рукою бортика після подолання останнього відрізка.

Методи математичної статистики

Під час проведення підрахунків та аналізу отриманих результатів отримані показники вносились до електронних протоколів, після чого підлягали математичній обробці. Всі математичні операції проводились по кожному тестовому випробуванню. Отримані результати оброблялись на персональному комп'ютері. В якості статистичних ознак використовувалось середнє арифметичне значення тестів.

Розрахунок середнього арифметичного значення відбувалось за формулою:

$$X = \frac{\Sigma V}{n},$$

де, X – середня арифметична; Σ – знак суми; V – одержані у дослідженні значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

Визначення відсотку:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де A – загальна кількість показників; B – кількість показників, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників B по відношенню до кількості A .

З метою вивчення ефективності запропонованої технології нами підраховувалися показник приросту фізичної підготовленості протягом експерименту у %, за формою:

$$T_{np} = \frac{(V_2 - V_1) \times 100}{(V_1 + V_2) \times 0,5}, \%$$

T_{np} - темпи приросту;

V_1 - вихідний результат;

V_2 - кінцевий результат;

100 і 0,5 – константні величини.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Показники вихідного рівня фізичної підготовленості дітей 9 - 10 років

За даними спеціальної літератури молодшому шкільному віку характерні певні властивості. Зазвичай фізичний розвиток організму дитини викликає значні зміни, які характеризуються кількісними та якісними ознаками та прямопропорційно залежать від біологічних та соціальних факторів.

Одним з перспективних напрямків до підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів є використання плавання, як засобу рухової активності дітей. Саме даний аспект дозволив нам зробити припущення стосовно того, що заняття плаванням активно та позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років.

Необхідно зазначити, що за даними фізіологів особливої статевої різниці між хлопчиками та дівчатами в показниках фізичної підготовленості майже не існує. З приводу вище зазначеного, та з метою дослідження впливу занять плаванням на рівень фізичної підготовленості молодших школярів ми визначили вихідний рівень фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років. Результати тестування заносилися в спеціальні протоколи.

Отримані абсолютні результати тестування рівня фізичної підготовленості та середні значення в групі представлені в таблиці 3.1.

Аналізуючи результати вихідного контролю за рівнем фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років встановлено, що діти впорались з усіма тестами, проте результати в групі доволі різнились. Це природно доводить про різний рівень підготовленості та можливості школярів. В середньому результати тесту «Затримка дихання під водою» становили

25,3 секунди, показники тесту «Викрут гімнастичної палиці в плечовому суглобі» відповідали позначці в 59,75 сантиметри.

Таблиця 3.1.

Показники вихідного рівня фізичної підготовленості дітей 9 -10 років, що займаються в «Школі плавання»

Ім'я спортсмена	Показники фізичної підготовленості			
	«Затримка дихання», с.	«Викрут палиці в плечовому суглобі», см	«Ковзання по воді», м.	Кроль на грудях 50 м., с.
Тимур	00.22.00	60,9	3,5	0.58.05
Вадим	00.19.01	50,8	4,2	1.07.01
Єгор	00.20.03	56,3	3	0.48.15
Микита	00.18.15	71,4	3,2	0.59.90
Ярослав	00.08.58	68,9	3,5	0.58.55
Ксенія	00.11.49	74,8	3,8	1.05.08
Софія	01.12.10	44,7	5,9	0.50.05
Захар	00.31.04	50,2	4,1	0.57.20
Середнє значення	00.25.30	59,75	3,9	0.58.00.

Результати спеціальних тестів, пов'язаних з подоланням певних дистанцій в басейні вказують на те, що за тестом «Ковзання по воді» середній результат знаходився в межах 3,9 метри, а час подолання дистанції 50 метрів способом кроль на грудях в групі дорівнював результату 58 секунд.

Підсумовуючи результати вихідного рівня фізичної підготовленості дітей, що займаються в секції плавання при ХДУ зазначимо, що всі діти впорались з виконанням тестів проте результати мають суттєві розбіжності так за тестом «Затримка дихання» різниця між максимальним значенням та мінімальним становила 64 секунди, за тестом «Викрут гімнастичної палиці» – 30,1 сантиметри, за тестом

«Ковзання по воді» – 2,9 метри та за комплексним подоланням дистанції 50 метрів кролем на грудях – 18,85 секунди.

3.2. Методика проведення тренувальних занять з плавання для дітей 9 -10 років

Для визначення впливу від занять плаванням нами були розроблені та впроваджені серії тренувальних занять, які не вимагали спеціального рівня підготовленості і були розраховані на дітей, які не мають високих спортивних досягнень. Кожне тренувальне заняття складалось з необхідних складових частин: розминка (загальна – на суші та спеціальна – в воді), основна частина (основні завдання виконуються в виключно в воді), заключна частина (різноманітні відновлювальні вправи в воді, організаційні – підведення підсумків заняття).

Розминка – є важливим компонентом в загальній побудові заняття, основною метою її застосування є підготовка м'язів та інших систем організму, як серцево-судинної системи, так і м'язового покриву до фізичного навантаження. Тривалість розминки залежить від кількості дітей на тренуванні – від 10 до 15 хвилин. У розминці можна виділити кілька аспектів, таких як розігрів всього тіла і окремих його частин та вправи в воді. Розминка поділяється на такі етапи:

Розминка на суші – вправи для збільшення рухливості (5 хвилин):

Зазвичай виконуються природною легкі розгинальні рухи з метою розігріву м'язів та збільшення рухливості в суглобах, які слід починати з легких рухів, що розігрівають шию, плечі, руки, коліна. Далі йдуть розгинальні вправи на збільшення пульсу (2 хвилини). Ці вправи головним чином спрямовані на підвищення температури тіла, посилення кровообігу і підготовці м'язового покриву до фізичного навантаження. Важливо дотримуватися поступовий характер вправ, які повинні бути легко-здійснимі і вільні для сприйняття. Максимальний серцевий ритм

про проведенні таких вправ не повинен перебільшувати середній показник в 40-50 %.

Розминка в воді дозволяє дитині звикнути до водного середовища. Зазвичай вправи в воді мають менш динамічний характер, проте дозволяє повторити всі основні плавальні рухи. Розминка в воді проводиться в два етапи: без додаткових плавальних засобів та з дощечками, коли відпрацьовуються окремі рухи.

Основна частина заняття спрямована на виконання поставлених завдань тренування. Зміст та дозування відповідає темі тренування. Величина навантаження розраховується для кожної дитини окремо й має лише тільки загальне поняття. Все залежить від реакції організму на роботу, що виконується. Під час виконання роботи в основній частині тренування велика увага приділяється раціональній постановці дихання, так як саме від правильності дихання багато в чому залежить ефективність та можливість якісного виконання вправ в воді.

Вся робота в басейні під час основної частини заняття відбувається з додатковим обладнанням, яке дозволяє спростити або ускладнити техніку виконання плавальних рухів та підвищити ефективність тренувальної роботи. За допомогою допоміжного обладнання відбувається диференціація тренувальної роботи та корегування інтенсивності та загальної величини фізичного навантаження. Наприкінці тренувального заняття тренер пропонує виконати плавання в повній координації з фіксацією впливу тренувальних навантажень на функціональні показники дітей через показники частоти серцевих скорочень.

Заклучна частина тренування спрямована на відновлення всіх систем організму до вихідного рівня. Зазвичай в даній частині заняття застосовуються відновлювальні вправи, які за змістом доволі важливі проте не вимагають надмірних зусиль. Так в заклучній частині доцільно використовувати стартові стрибки в воду, повороти в воді, різноманітні

рухливі ігри. Завершальним етапом тренувального заняття є організаційно-методичне підведення підсумків проведеного заняття з обов'язковою фіксацією позитивних моментів тренування та повідомленням домашніх індивідуальних завдань для кожного юного спортсмена.

Орієнтовний план тренувального заняття з навчання техніки плавання кролем на грудях представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Орієнтовний план-конспект тренувального заняття з навчання
плаванню для юних плавців**

Тема: Кроль на грудях.

Завдання: навчання техніки плавання кролем на грудях;
вдосконалення техніки дихання в воді;
розвиток фізичних якостей.

Контингент: плавці 9-10 років; Інвентар: колобашки, лопатки;

Місце проведення: Басейн ХДУ.

№	Підготовча частина:	Дозування		Методичні вказівки
		К-ть повторень	Час виконання	
1.	Підготовча частина: Шикування повідомлення завдань тренування		15'	Повторення правил безпеки. Повторення стилів плавання.
	1. Розмінка на суші		2'	
	2. Розмінка в воді	150 м.	5'	Розминка в воді може бути як з дошкою так і без.
2.	Основна частина: 1. Плавання кролем на грудях «колобашкою». Коли робимо вдих через сторону підлогу особа повинно бути в воді.	150 м.	30'	Одна рука тримає «колобашку», інша притиснута до стегна.
	2. Вправа «акула»	150 м.		Видих в воду.
	3. «Колобашки» в ногах (ноги не працюють) на кожен третій гребок вдих через сторону.	200 м.		Через кожних 50 метрів відпочинок
	4. Плавання в повній координації кролем на грудях	250 м.		Перед та після плавання в повній координації замірпульсу.
3.	Заклучна частина: Стрибки в воду Організований вихід з басейну		5' 4' 1'	Навчання і повторення старту з тумби.

Під час проведення занять з навчання техніки плавання кролем на груді нами дотримувались всі основні принципи. Зміст чітко відповідав поставленим завданням та дозволяв досягти позитивного ефекту від тренування. На тренуванні додатковим засобом, яке суттєво підвищувалось процес навчання, були використані «колобашки» та лопатки.

Загальна тривалість тренування становила 50 хвилин. За час тренувального заняття юні спортсмена сумарно подолали дистанцію в 900 метрів. Більшість часу уходило на роз'яснення завдань, а також на повільне виконання плавальних рухів з додатковим обладнанням. Під час виконання плавання в повній координації спортсмени отримували максимальне навантаження, тому використовувались тривалі паузи для відпочинку після проходження кожного 25 метрового відрізу до початку виконання наступного.

Орієнтовний план тренувального заняття з вдосконалення техніки плавання кролем на грудях представлено в таблиці 3.3.

Виконання завдань другого тренувального заняття передбачало вдосконалення техніки плавання кролем на грудях. В тренуванні також були задіяні різні додаткові прилади, які сприяли підвищенню якості засвоєння техніки плавання кролем на грудях. В якості допоміжного обладнання застосовувались спеціальні дощечки та лопатки, які дозволяли відокремлювати роботу рук від роботи ніг та збільшувати величину навантаження під час плавання. Під час вдосконалення техніки плавання в повній координації юним спортсменам надавалось певне завдання пов'язане з специфікою подолання дистанції.

Загальна тривалість тренування становила 55 хвилин. За час тренувального заняття юні спортсмена сумарно подолали дистанцію в 1100 метрів. На відміну від попереднього заняття юні спортсмени здебільшого виконували плавання за рахунок чого і й відбувалось вдосконалення техніки плавання даним стилем.

Таблиця 3.3.

Орієнтовний план-конспект тренувального заняття з плавання для юних плавців

Тема: Кроль на грудях.

Завдання: Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях;
вдосконалення техніки стартів та поворотів в воді;
розвиток фізичних якостей.

Контингент: плавці 9-10 років; Інвентар: дошка, лопатки;

Місце проведення: Басейн ХДУ.

№	Підготовча частина:	Дозування		Методичні вказівки
		К-ть повторень	Час виконання	
1.	Підготовча частина: Шикування повідомлення завдан тренування		15'	Повторення правил безпеки. Повторення стилів плавання.
	1. Розмінка на суші		2'	
	2. Розмінка в воді	200 м.	5'	Розминка в воді може бути як з дошкою так і без.
2.	Основна частина: 1. Кроль на грудях дві руки на дощечці, на кожен гребок вдих через сторону	200 м.	30'	Координування помилок в техніці кроль на грудях.
	2. Плавання з дощечкою, на кожен третій гребок вдих через сторону	200 м.		Видихи виконуються виключно в воду
	3. Плавання з лопатками кролем на грудях, вдих на третій гребок	200 м.		Слідкуємо за правильним виносом рука з води
	4. Плавання в повній координації кролем на грудях	300 м.		Кожен наступний відрізок пливемо завданням
3.	Заключна частина: Рухлива гра з м'ячем Стрибки в воду Організований вихід з басейну		10'	Розвиток координованості рухів Навчання і повторення старту з тумби.
			5'	
			4'	
			1'	

В перервах на відпочинок тренер постійно коригував техніку за рахунок виправлення помилок, які виникали у дітей під час подолання дистанцій.

3.3. Експериментальне підтвердження впливу занять плаванням на фізичну підготовленості дітей 9 – 10 років

На наступному етапі нашого дослідження ми провели повторне тестування після тривалої тренувальної роботи, яка відбувалась в басейні ХДУ під час роботи «Школи плавання». Для об'єктивності отриманих даних оцінка рівня фізичної підготовленості проводилась за тими ж самими тестами, що й вихідний контроль. Результати заключного контролю в групі представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати заключного контролю фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років, що займаються в «Школі плавання»

Ім'я спортсмена	Показники фізичної підготовленості			
	«Затримка дихання», с	«Викрут палиці в плечовому суглобі», см	«Ковзання по воді», м.	Кроль на грудях 50 м., с.
Тимур	00.28.10	58,9	3,9	0.57.49
Вадим	00.24.15	46,7	4,5	1.06.40
Єгор	00.30.10	54,1	3,4	0.45.49
Микита	00.22.25	64,1	3,7	0.59.03
Ярослав	00.29.00	60,7	4,3	0.58.03
Ксенія	00.18.53	66,7	4,4	1.00.50
Софія	01.16.15	43,7	6,3	0.46.02
Захар	00.31.20	45,2	4,6	0.50.21
Середнє значення	00.35.59	55,01	4,4	0.55.39

Аналізуючи результати повторного тестування встановлено, що в ході експерименту більшість тестових показників в групі суттєво підвищилися. Причому слід зазначити, що більш суттєві покращення результатів спостерігається у дітей, які на момент початку дослідження мали гірші показники. Отримані результати вказують, що розбіжності між значеннями в групі практично відсутні за винятком деяких показників.

Після тривалого проведення тренувальних занять в групі дітей 9 – 10 років відбулись наступні зрушення: результат тесту «Затримка дихання в воді» в середньому становив 35,39 секунди, тесту «Викрут гімнастичної палки» дорівнював 55,01 сантиметри, тесту «Ковзання по воді» відповідав 4,4 метри та нарешті час подолання 50-метрової дистанції кролем на грудях в середньому в групі становив 55,39 секунди.

Отримані результати довели про певні зрушення в показниках протягом експерименту, проте для об'єктивності визначення впливу від занять плаванням на показники фізичної підготовленості дітей ми порівняли результати першого тестування та повторного й розрахували відсоток приросту середніх результатів. Результати порівняння вихідних даних з кінцевими представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Зміни показників фізичної підготовленості дітей 9-10 років протягом експерименту

Тести	Показники тестів		Приріст	
	В.Д.	К.Д.	Абсолютний	Відсотковий
	Х	Х		
«Затримка дихання», с	25,3	35,39	10,29	33,8
«Викрут палиці в плечовому суглобі», см	55,01	59,75	4,74	8,3
«Ковзання на воді», м	3,9	4,4	0,5	12,04
Кроль на грудях 50 м., с	58,0	55,4	2,6	4,6

Вивчаючи зміни, які відбулись протягом експерименту встановлено, що в усіх тестах спостерігаються позитивні зміни. Проте відсоток приросту між різними тестами суттєво відрізняється. Найбільші зміни 33,8 % встановлені в показниках тесту «Затримка дихання», дещо менші 12,04 % в результатах тесту «Ковзання по воді» та 8,3 % «Викрут палиці в плечовому суглобі». Найменші зміни спостерігаються в результатах плавання на 50 метрів способом кроль на грудях – 4,6 %.

Отримані результати обумовлюються тим, що під час плавання в повній координації окрім прояву фізичних якостей багато в чому впливає техніка виконання плавальних рухів.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження слід зазначити, що використання плавання має позитивний вплив на показники фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років, що підтверджується показниками тестування. Регулярні заняття плавання тривалий час, дозволяють окрім підвищення фізичної підготовленості активно впливати на показники функціональної підготовленості дітей, а також сприяти гармонійному розвитку організму дитини.

ВИСНОВКИ

1. З аналізу літературних джерел зазначимо, що розвиток організму молодших школярів викликає суттєві кількісні та якісні зміни фізичної підготовленості, що обумовлюється біологічними та соціальними факторами. Одним з перспективних напрямків підвищення рівня фізичної підготовленості є використання плавання, яке завдяки залученню всіх основних фізичних якостей, дозволяє комплексно впливати на розвиток організму дитини.

2. Вихідні результати тестування групи юних пловців довели, що в середньому результати тесту «Затримка дихання під водою» становив 25,3 секунди, тесту «Викрут гімнастичної палиці в плечовому суглобі» – 59,75 сантиметри, за тестом «Ковзання по воді» – 3,9 метри, а тривалість подолання дистанції 50 метрів способом кроль на грудях дорівнював 58 секунд.

3. В ході дослідження протягом двох місяців в групі застосовувались заняття з плавання, які складались з спеціальних вправ з додатковим обладнанням. Загальна тривалість занять становила 50 - 60 хвилин з середнім навантаженням. Практично всі вправи виконувались в басейні під пильним наглядом тренера. Об'єм тренувальної роботи знаходився в межах від 800 до 900 метрів.

4. Експериментально встановлено, що використання плавання позитивно впливає на показники фізичної підготовленості дітей 9 – 10 років. Найбільші зміни встановлені в тесті «Затримка дихання» – 33,8 %, дещо менші в тесті «Ковзання по воді» – 12,04 % та тесті «Викрут палиці в плечовому суглобі» – 8,3 %. Найменші зміни встановлені в результатах плавання кроль на грудях на 50 метрів – 4,6 %.

Перспективність подальших досліджень пов'язана з визначенням впливу занять плаванням на інші сторони фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріскін Ю. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів І-ІІ рівнів вищ. освіти / Ю. Бріскін та ін. - Львів : ЛДУФК, 2017. - 199 с.
2. Булатова М.М. Плавание для здоровья / М.М. Булатова, К.П. Сахновский. – К.: Здоров'я, 1988. – 136 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. / Н.Ж. Булгакова. - М.: Академия, 2014. - 432 с.
4. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. — К.: Здоров'я, 1988. — 184 с.
5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И.Л. Ганчар. - Одесса: Ч.П.: Учебник для ВУЗов, 2006. - 696 с.
6. Ганчар О.І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення : монографія / О.І. Ганчар. - Одеса : Сімекс-Прінт, 2018. - 319 с.
7. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. — Черкаси: Відлуння — Плюс, 2003. — 352 с.
8. Глазирін І.Д. Плавання. Навчальний посібник / І.Д. Глазирін. - К.: Кондор, 2006. - 502 с.
9. Голомазов С.В. Точность движений / С.В. Голомазов. - М.: ГЦОЛФК, 1999. – 43 с.
10. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. –156 с.
11. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання : метод. посібник / уклад. І.С. Звізда, М.М. Звізда . - Чернівці: ЧНУ, 2002. - 63 с.
12. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів / В.В. Йосипчук. – Львів: ЛДУФК, 2004. – 145 с.

- 13.Короп Ю.А. Плавать должен каждый / Ю.А. Короп. – К.: Здоров'я, 1985. – 96 с.
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
- 15.Мухін В.М. Плавание – здоровье детей / В.Н. Мухин, Ю.И. Радыгин. – К.: Здоров'я, 1988. – 60 с.
- 16.Полатайко Ю.О. Плавання / Ю.О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 258 с.
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2015. - 752 с.
18. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2011. – 468 с.
19. Райтаровська І.В. Теорія і методика викладання плавання / І.В. Райтаровська, О.П. Шишкін. – К.: КНТ, 2019. – 70 с.
20. Раевский Р.Т. Плавание / Р.Т. Раевский, В.Ф. Петелкаки. – Одесса: Наука и техника, 2005. – 321 с.
- 21.Савчук С.А. Плавання і методика навчання: навч.-метод. посіб. / С.А. Савчук, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. – Луцьк : ЛНТУ, 2015. – 144 с.
22. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник. / О.В. Скалій — Тернопіль: Астон, 2003. — 102 с.
- 23.Ткач Е.М. Плавання. Початкове плавання: навчально-методичний посібник / Е.М. Ткач. - Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2006. - 142 с.
24. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів / С.Ф. Цвек. – К.: Радянська школа, 1985. – 125 с.
- 25.Чернов В.М. Основи техніки плавання: навч. посіб. / В.М. Чернов. – Львів: ЛДУФК, 1997. – 183 с.
26. Шульга Л.М. Оздоровче плавання. / Л.М. Шульга. - К.: Олімпійська література, 2008. - 232 с.