

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту

Кваліфікаційна робота

**«ВПЛИВ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ
ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ
ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ»**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»**

**Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
ДУЖИЙ Дмитро Володимирович**

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент
Кузь Юрій Степанович

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент
ГРАБИК Надія Михайлівна

ТЕРНОПІЛЬ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ.....	7
1.1 Поняття про навчання і спортивне тренування.....	7
1.2 Принципи навчання і тренування.....	9
1.3 Методи навчання плавання.....	12
1.4 Основні та допоміжні засоби навчання плавання.....	16
1.5 Загальна схема навчання.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1 Методи дослідження.....	29
2.2 Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ У НАВЧАННІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ.....	36
3.1 Обґрунтування експериментальної програми з використанням допоміжних засобів для дітей 7-8 років.....	36
3.2 Результати педагогічного експерименту.....	40
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Навчання плаванню є одним із фундаментальних аспектів фізичного виховання дітей, що має далекосяжні наслідки для їхнього всебічного розвитку. Це не просто навичка, а комплексний процес, який сприяє гармонійному фізичному, психологічному та соціальному становленню особистості. Зміцнення здоров'я, формування правильної постави, покращення функціонування серцево-судинної та дихальної систем – це лише частина переваг, які надає плавання. Крім того, вміння триматися на воді та впевнено плавати є критично важливим для безпеки, знижуючи ризики, пов'язані з перебуванням біля водойм.[8]

Особливої актуальності набуває питання ефективності навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, зокрема 7-8 років, які відвідують групи початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ). Цей віковий період є сенситивним для засвоєння нових рухових навичок, оскільки діти активно розвиваються, їхня нервова система пластична, а мотивація до ігрової діяльності та нових вражень є дуже високою. Однак, на цьому етапі також можуть виникати певні труднощі, такі як страх перед водою, недостатня координація рухів, швидка втомлюваність та індивідуальні особливості адаптації.[20]

У зв'язку з цим, сучасні методики навчання плаванню дедалі більше уваги приділяють використанню допоміжних засобів. Ці засоби, такі як плавальні дошки, нудли, ласты, пояси та інші, не лише полегшують процес освоєння техніки плавання, а й роблять його більш цікавим, безпечним та індивідуалізованим. Вони дозволяють знизити психологічне навантаження, пов'язане зі страхом перед водним середовищем, підвищити мотивацію дітей до занять та забезпечити поступовий розвиток плавальних навичок відповідно до індивідуальних можливостей кожної дитини. Використання допоміжних засобів дає можливість акцентувати увагу на окремих елементах техніки,

коригувати рухи та формувати правильні моторні стереотипи, що є запорукою успішного освоєння плавання.[6]

Зумовлена необхідністю оптимізації навчально-тренувального процесу в ДЮСШ з метою підвищення його ефективності та привабливості для дітей молодшого шкільного віку. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених методиці навчання плаванню, питання комплексного впливу допоміжних засобів на фізичну підготовленість, техніку плавання та психоемоційний стан дітей 7-8 років потребує подальшого поглибленого вивчення. Розуміння того, як саме різні допоміжні засоби впливають на процес навчання, дозволить розробити більш обґрунтовані та ефективні програми підготовки юних плавців.

Мета дослідження – визначити ефективність використання допоміжних засобів у навчанні плавання дітей 7-8 річного віку.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес плавців-початківців.

Предмет дослідження – допоміжні засоби у навчанні плаванню.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури щодо використання допоміжних засобів у навчанні плавання.
2. Розробити програму використання допоміжних засобів у навчанні юних плавців.
3. Випробувати розроблену програму на практиці.

Методи дослідження.

У роботі застосовано такі методи:

- Теоретичні – аналіз та узагальнення наукової літератури щодо методики навчання плаванню, що дозволило сформувати теоретичну базу дослідження.
- Емпіричні – педагогічне спостереження, тестування, з метою оцінки рівня плавальної підготовленості дітей до та після експерименту.
- Експериментальні – проведення педагогічного експерименту для визначення ефективності використання допоміжних засобів.
- Методи математичної обробки даних – статистичний аналіз отриманих результатів для підтвердження достовірності висновків та виявлення значущих відмінностей між групами.

Практичне значення дослідження.

Результати дослідження можуть бути використані тренерами, викладачами фізичної культури та методистами дитячо-юнацьких спортивних шкіл для підвищення ефективності навчального процесу з плавання. Розроблені рекомендації допоможуть оптимізувати використання допоміжних засобів у роботі з дітьми, що сприятиме швидшому освоєнню плавальних навичок, підвищенню безпеки на воді та покращенню загального фізичного стану дітей. Крім того, отримані результати можуть бути корисними для батьків, які бажають сприяти ранньому навчанню своїх дітей плаванню, використовуючи сучасні методики та засоби, що базуються на наукових даних. Впровадження цих рекомендацій у практику дозволить не лише покращити спортивні показники, а й сформувати у дітей стійкий інтерес до занять фізичною культурою та спортом.

Структура роботи

Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, у яких розкриваються теоретичні положення, методи організації та результати дослідження, висновків та списку використаних літературних джерел (50). Крім того, робота насичена таблицями (2) та рисунками (1), викладена на 56 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

1.1 Поняття про навчання і спортивне тренування

Навчання та спортивне тренування є основними компонентами підготовки спортсменів у різних видах спорту, зокрема у плаванні. Вони спрямовані на розвиток фізичних якостей, формування техніко-тактичних навичок, вдосконалення функціональних можливостей організму та психологічної стійкості спортсменів.[4]

Навчання – це цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на формування нових знань, умінь і навичок, а також розвиток розумових і фізичних здібностей учнів. У контексті спортивної підготовки навчання плаванню включає оволодіння основними руховими діями у воді, формування правильного дихання, координації рухів та поступову адаптацію до водного середовища.[9]

Спортивне тренування – це спеціально організований, планомірний і безперервний процес фізичного, технічного, тактичного та психологічного розвитку спортсменів, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Тренувальний процес у плаванні охоплює різні етапи підготовки, включаючи початкове навчання, вдосконалення техніки, розвиток витривалості, швидкості та інших фізичних якостей. [7]

Виховання — це складний і багатогранний процес формування особистості, створення оптимальних умов для її фізичного, психічного та соціального розвитку .

Фахівці умовно розділяють навчально-виховний процес на 2 етапи: 1) початкове навчання; 2) спортивне тренування.

Під початковим навчанням розуміють ту частину навчально-тренувального процесу, в якому домінує значення має завдання освоєння навички плавання .

Тренування — система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи й життям.

Спортивне тренування — це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів [37].

Під спортивним тренуванням слід розуміти багаторічний педагогічний процес, спрямований на всебічне фізичне виховання спортсмена і вдосконалення його в плаванні.

Особливістю початкового навчання плаванню є необхідність створення комфортних умов для дітей, оскільки страх перед водою може суттєво впливати на засвоєння навичок. Використання допоміжних засобів, таких як плавальні дошки, нудли, спеціальні жилети, сприяє зниженню напруги та прискорює навчальний процес.[2]

Окрім фізичних та технічних аспектів, початкове навчання плаванню має значний психологічний вплив на дітей. Подолання страху перед водою, розвиток впевненості у власних силах та формування позитивного ставлення до фізичної активності є ключовими елементами цього процесу. Психологічна готовність дитини до навчання плаванню включає не лише відсутність страху, а й бажання експериментувати, досліджувати водне середовище та взаємодіяти з тренером і однолітками.[10]

Фізіологічна адаптація організму до водного середовища починається з перших занять. Змінюється характер дихання, серцево-судинна система адаптується до горизонтального положення тіла та тиску води. Важливо враховувати індивідуальні особливості розвитку дихальної та серцево-судинної систем у дітей 7-8 років, оскільки це впливає на їхню здатність до тривалих навантажень у воді. Поступове збільшення

часу перебування у воді та інтенсивності вправ сприяє формуванню стійких адаптаційних механізмів.[15,19]

Навчання плаванню також сприяє розвитку пропріоцепції – відчуття положення частин тіла у просторі. Це особливо важливо у водному середовищі, де візуальні орієнтири обмежені, а відчуття рівноваги та координації рухів відіграють вирішальну роль. Застосування ігрових методів та допоміжних засобів на цьому етапі дозволяє зробити процес адаптації більш природним та ефективним, знижуючи рівень стресу та підвищуючи мотивацію.[28]

1.2 Принципи навчання і тренування

Процес навчання та тренування у плаванні базується на загальних дидактичних принципах, які забезпечують ефективне засвоєння знань, умінь і навичок, а також сприяють досягненню високих спортивних результатів.[5]

Основні принципи навчання і тренування включають:

1. Принцип свідомості та активності

Для досягнення високих результатів у плаванні важливо, щоб діти усвідомлювали значення виконуваних вправ, розуміли їхню мету та активно брали участь у навчальному процесі. Використання допоміжних засобів, таких як плавальні дошки та нудли, допомагає зосередити увагу на окремих рухах, що сприяє кращому розумінню техніки плавання.[3]

Цей принцип реалізується через залучення дітей до обговорення цілей заняття, пояснення значення кожної вправи для розвитку певних навичок. Наприклад, тренер може пояснити, чому важливо правильно тримати дошку під час виконання вправ для ніг – це допомагає відчути правильне положення тіла та зменшити опір води. Активність проявляється у самостійному виправленні помилок,

ініціативі у виконанні завдань та бажанні вдосконалюватися.[35,43]

2. **Принцип наочності** – використання демонстраційних методів, відеоаналізу, допоміжних засобів у навчанні.

Принцип наочності посилюється за допомогою сучасних технологій. Окрім демонстрації рухів тренером, можна використовувати короткі відеоролики з технікою плавання, анімаційні схеми рухів або навіть спеціальні підводні камери для запису та аналізу рухів учнів. Це дозволяє дітям візуалізувати правильну техніку та швидше ідентифікувати власні помилки.[49]

3. **Принцип систематичності та послідовності**

Цей принцип вимагає чіткого планування тренувального процесу. Наприклад, спочатку діти освоюють видихи у воду, потім – плавання на спині з дошкою, далі – рухи ногами, і лише після цього – поєднання рухів рук і ніг. Кожен наступний етап базується на вже засвоєних навичках, що забезпечує міцну основу для подальшого прогресу.[26]

4. **Принцип доступності та індивідуалізації** – врахування вікових та фізіологічних особливостей дітей.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає гнучкість у виборі вправ та допоміжних засобів. Для дитини з високим рівнем тривожності можна використовувати більше підтримуючих засобів (надувні жилети, пояси) та ігрових вправ, що допомагають звикнути до води. Для більш впевнених дітей можна одразу переходити до складніших вправ та використання ласт або лопаток для розвитку сили.

5. **Принцип поступового ускладнення**

Навчання плаванню починається з найпростіших вправ на суші, далі діти

переходять до вправ у воді з підтримкою (за допомогою дощечок, нудлів, спеціальних поясів), а потім – до самостійного виконання рухів без допоміжних засобів.[25]

6. Принцип повторюваності

Принцип повторюваності є фундаментальним для формування моторних навичок. Однак важливо, щоб повторення не були монотонними. Варіативність вправ, зміна допоміжних засобів та ігрові елементи допомагають підтримувати інтерес дітей до процесу.[22]

7. Принцип варіативності

Принцип варіативності також включає зміну умов тренування. Наприклад, плавання у різних частинах басейну (мілкій, глибокій), використання різних стилів плавання, виконання вправ з різною швидкістю та інтенсивністю. Це розвиває адаптивність та універсальність плавальних навичок.[21]

8. Принцип безперервності тренувального процесу

Плавання – це вид спорту, що вимагає постійної практики. Регулярні тренування з використанням допоміжних засобів допомагають уникнути тривалих перерв у навчанні та підтримувати досягнутий рівень підготовленості.[11]

9. Принцип контролю та корекції

Принцип контролю та корекції включає не лише оцінку техніки, а й зворотний зв'язок від тренера. Тренер повинен не лише вказувати на помилки, а й пояснювати, як їх виправити, та надавати позитивне підкріплення за успіхи.[1]

10. Принцип емоційної позитивності

Для дітей важливо створити комфортне та позитивне середовище під час навчання плаванню. Використання ігрових методів, змагальних елементів та допоміжних засобів сприяє подоланню страху перед водою та підвищенню мотивації.[27]

Таким чином, дотримання принципів навчання та тренування у плаванні дозволяє зробити навчальний процес ефективним, безпечним та цікавим для дітей груп початкової підготовки ДЮСШ.

1.3 Методи навчання плавання

Методи навчання плаванню є сукупністю прийомів і способів, спрямованих на формування плавальних навичок, розвиток координації рухів, дихальної техніки та адаптації дітей до водного середовища. У процесі навчання використовують різні методи, які поділяються на словесні, наочні та практичні.[14]

Словесні методи

Ця група методів спрямована на пояснення техніки рухів, мотивацію та формування уявлень про правильне виконання вправ. Вони включають:

- **Розповідь** – ознайомлення дітей з основними правилами та технікою плавання. Наприклад, перед початком заняття тренер може розповісти коротку історію про важливість безпеки на воді або про відомих плавців, щоб зацікавити дітей та створити позитивний настрій.[17]

- **Пояснення** – детальний опис рухів перед їх виконанням. Наприклад, пояснення того, як правильно робити видих у воду: "Наберіть повітря ротом, опустіть обличчя у воду і повільно видихайте носом і ротом, щоб утворилися бульбашки". Це допомагає дітям візуалізувати рух ще до його виконання.[12]
- **Команди та вказівки** – короткі інструкції під час виконання вправ (наприклад, «тримай голову рівно», «випрямляй ноги», «глибокий вдих»). Вони допомагають швидко коригувати дії дітей та зосереджувати їхню увагу на ключових елементах техніки.[13]
- **Бесіда** – взаємодія з учнями для виявлення їхнього розуміння навчального матеріалу. Після виконання вправи тренер може запитати: "Що було найскладнішим у цій вправі?", "Як ви відчували себе у воді?", що сприяє самоаналізу та кращому засвоєнню матеріалу.[44]

Наочні методи

Використання наочних методів допомагає дітям краще зрозуміти техніку плавання та виправити помилки. До них належать:

- **Показ вправ** – тренер або інший учень демонструє правильне виконання рухів. Це може бути показ, як правильно тримати дошку, як рухати ногами під час плавання кролем. Можна використовувати старших учнів для демонстрації, що також слугує мотивацією для молодших.[24]
- **Відеоаналіз** – перегляд відеозаписів із правильною технікою плавання. Запис коротких фрагментів плавання дітей та подальший спільний перегляд з тренером

дозволяє їм об'єктивно побачити свої помилки та прогрес, що значно прискорює навчання.

- **Моделювання рухів на суші** – відпрацювання техніки на суші перед зануренням у воду. Перед тим, як зануритися у воду, діти імітують рухи рук та ніг, лежачи на лавці або стоячи, щоб зрозуміти механіку рухів та сформувати правильний руховий стереотип.
- **Використання допоміжних засобів** – дощечки, нудли, пояси, які допомагають акцентувати увагу на певних рухах. Наприклад, показ, як правильно одягати ласта або тримати нудл для підтримки, що візуально демонструє їхнє призначення.[24]

Практичні методи

Практичні методи є основою навчання плаванню, оскільки вони безпосередньо формують навички та дозволяють закріпити техніку рухів. Серед них виділяють:

1. Метод цілісного навчання

Учень виконує всі рухи одночасно, не розбиваючи їх на окремі елементи.

Використовується на початкових етапах для дітей, які не бояться води та швидко засвоюють нові рухи. Для дітей, які швидко адаптуються, можна одразу пропонувати плавати короткими відрізками, наприклад, 5-10 метрів, зосереджуючись на загальному відчутті руху у воді.

2. Метод навчання по частинах

Рухи розбиваються на складові (наприклад, окремо відпрацьовуються робота ніг, рук, дихання).

Застосовується при вивченні складних рухів або для дітей, яким важко засвоїти техніку одразу. Наприклад, спочатку діти тримаються за бортик або дошку і відпрацьовують рухи ногами, потім імітують гребки руками стоячи у воді, а потім виконують вправи на видих у воду та поворот голови для вдиху.[45]

3. Ігровий метод

Використання ігор у воді для подолання страху, розвитку координації та мотивації.

Наприклад, ігри на затримку дихання ("Пошук скарбів", де діти занурюються на дно, щоб дістати іграшки), збирання предметів з дна, змагання на швидкість ("Хто швидше до дошки"). Ігри роблять процес навчання цікавим та невимушеним.

4. Метод варіативних вправ

Зміна умов виконання вправ для кращого засвоєння рухів (глибина води, швидкість руху, використання різних допоміжних засобів).

Наприклад, ігри на затримку дихання ("Пошук скарбів", де діти занурюються на дно, щоб дістати іграшки), збирання предметів з дна, змагання на швидкість ("Хто швидше до дошки"). Ігри роблять процес навчання цікавим та невимушеним.

5. Метод контрольованої підтримки

Використання допоміжних засобів (дощечок, нудлів, жилетів) або допомога тренера у підтримці дитини під час виконання вправ.

Тренер може підтримувати дитину під животом або спиною, допомагаючи їй відчувати правильне положення тіла. Поступово підтримка зменшується, що сприяє самостійності.[16]

6. Метод повторень і закріплення

Регулярне виконання вправ для формування стійких навичок.

Включає багаторазове повторення рухів у різних варіаціях. Кожне заняття включає повторення базових вправ, але з невеликими змінами, щоб уникнути монотонності та підтримувати інтерес.

7. Метод самоконтролю

Діти оцінюють свої помилки за допомогою дзеркал, відеозаписів або аналізу відчуттів у воді. Це розвиває свідоме ставлення до навчання та вміння самостійно коригувати свої дії.

1.4 Основні та допоміжні засоби навчання плавання

Навчання плаванню дітей груп початкової підготовки ДЮСШ потребує використання різних засобів, які сприяють ефективному засвоєнню техніки плавання, розвитку фізичних якостей та забезпеченню безпеки. Засоби навчання поділяються на основні та допоміжні.[37]

Основні засоби навчання плавання

Основні засоби включають природні фактори, матеріальну базу та спеціальне обладнання, без яких неможливо здійснювати навчальний процес.

- 1. Водне середовище** – є ключовим фактором у навчанні плаванню. Його характеристики безпосередньо впливають на комфорт, безпеку та ефективність тренувального процесу.

- **Навчання плаванню відбувається у басейнах або відкритих водоймах.** Перевага басейнів полягає у контрольованих умовах: стабільна температура, відсутність течій та хвиль, що є ідеальним для початківців. Відкриті водойми (озера, річки, моря) використовуються на пізніших етапах, коли діти вже впевнено почуваються у воді та мають сформовані навички плавання, оскільки вони вимагають адаптації до мінливих умов.[23]
- **Температура води, глибина та чистота впливають на комфортність навчання.** Оптимальна температура води для дітей молодшого шкільного віку становить 28-30°C, що запобігає переохолодженню та сприяє розслабленню м'язів. Глибина басейну для початкового навчання повинна дозволяти дитині стояти на дні, щоб зменшити страх та підвищити впевненість. Чистота води та її хімічний склад є критично важливими для здоров'я дітей, тому регулярний контроль та дезінфекція басейну є обов'язковими.
- **Важливо поступово адаптувати дітей до перебування у воді.** Цей процес включає звикання до температури, тиску води, занурення обличчя та видихів у воду. Поступовість допомагає подолати психологічний бар'єр та сформувати позитивне ставлення до водного середовища.

2. Басейн або водойма

Вибір місця для навчання плаванню має велике значення.

- **Умови басейну (розмітка доріжок, рівень води, безпека) мають відповідати вимогам навчального процесу.** Сучасні дитячі басейни часто обладнані спеціальними зонами з регульованою глибиною, широкими сходами або пандусами для зручного входу та виходу. Яскрава розмітка доріжок та наявність ігрових елементів сприяють створенню привабливої атмосфери. Забезпечення безпеки

включає наявність рятувальників, медичного персоналу та чітких правил поведінки на воді.[30]

- **Відкриті водойми використовуються для навчання на пізніших етапах підготовки.** Перед заняттями у відкритих водоймах необхідно провести інструктаж з безпеки, оцінити стан води (чистота, течії), а також забезпечити наявність рятувальних засобів та постійний нагляд дорослих.

3. Спеціальне обладнання басейну

Це стаціонарне обладнання, яке є невід'ємною частиною інфраструктури для плавання.[33]

- **Стартові тумби** – використовуються для навчання стрибків у воду. На початкових етапах діти вчаться стрибати з низьких бортиків, поступово переходячи до стартових тумб, що дозволяє відпрацьовувати техніку старту для змагань.
- **Поручні вздовж бортиків** – слугують опорою для виконання вправ на дихання, рівновагу у воді, а також для відпрацювання рухів ногами. Вони забезпечують стабільність та допомагають дітям відчувати себе впевненіше.
- **Маркування доріжок** – спеціальні лінії та буйки, що допомагають плавцям орієнтуватися у воді, дотримуватися прямолінійного руху та розуміти межі своєї доріжки. Це особливо важливо під час групових занять та змагань.

Допоміжні засоби навчання плавання

Допоміжні засоби сприяють полегшенню навчального процесу, підвищенню ефективності освоєння техніки плавання, зниженню страху перед водою та забезпеченню безпеки дітей.[31]

1. **Засоби для підтримки тіла у воді** – Ці засоби допомагають дітям відчувати плавучість, зменшують навантаження та дозволяють зосередитися на окремих елементах техніки.[18]
 - **Плавальні дошки** – виготовляються з легких пінополімерних матеріалів. Використовуються для відпрацювання рухів ногами (тримаючи дошку в руках) та правильної позиції тіла на воді. Дошка забезпечує підтримку верхньої частини тіла, дозволяючи дітям зосередитися на роботі ніг, не хвилюючись про утримання рівноваги. Існують різні розміри та форми дошок для дітей різного віку та рівня підготовки.[34]
 - **Нудли (гнучкі палиці з піноматеріалу)** – довгі, гнучкі циліндричні палиці з пінополімеру. Допомагають підтримувати баланс, розслабитися у воді, можуть використовуватися для підтримки під руками, під ногами (як поплавків між стегнами) або навколо тіла. Нудли є універсальним засобом для ігор та вправ на розвиток координації.
 - **Пояси та жилети** – забезпечують додаткову плавучість для дітей, які ще не вміють плавати або відчувають сильний страх перед водою. Виготовляються з пінополімеру або є надувними. Вони дозволяють дитині вільно рухатися у воді, не боячись зануритися, що сприяє швидшій адаптації та формуванню впевненості.[40]
2. **Засоби для розвитку техніки плавання** – Ці засоби спрямовані на вдосконалення окремих компонентів плавальних рухів, розвиток сили та витривалості.
 - **Лопатки для рук** – невеликі пластикові пластини, що надягаються на долоні. Підвищують опір води, сприяють розвитку сили гребка та покращенню відчуття води. Використання лопаток допомагає плавцям краще відчувати фази гребка та коригувати техніку.

- **Ласты** – гумові або силіконові плавники, що надягаються на ноги. Допомагають розвивати силу ніг, швидкість плавання та гнучкість гомілкостопа. Існують короткі ласты (для відпрацювання частоти рухів) та довгі (для розвитку сили та витривалості).
- **Дихальні трубки** – дозволяють дихати під водою, не піднімаючи голову. Це дає можливість концентрувати увагу на роботі рук та ніг, не відволікаючись на дихання.

3. **Засоби для безпеки** – Забезпечення безпеки є пріоритетом у навчанні плаванню, особливо для дітей.

- **Канати та буйки** – використовуються для розмежування зон у басейні (наприклад, мілководдя та глибоководдя), а також для позначення дистанції або меж доріжок. Вони допомагають візуально визначити безпечні зони для дітей.
- **Рятувальні круги та пояси** – завжди повинні бути доступні біля басейну для використання в екстрених ситуаціях. Тренери та рятувальники повинні бути навчені їх правильному використанню.
- **Шапочки для плавання** – не лише захищають волосся від хлорованої води, а й допомагають у впізнаванні учнів у групі, особливо якщо вони мають різний колір для різних рівнів підготовки або команд.

4. Ігрові та мотиваційні засоби

Ігрові елементи роблять процес навчання більш привабливим та ефективним для дітей.

- **Підводні іграшки** – кільця, палички, які тонуть, використовуються для навчання зануренню, пошуку предметів на дні. Це допомагає дітям подолати страх перед зануренням, розвинути впевненість під водою та покращити координацію.[29]
- **М'ячі** – застосовуються у водних іграх (наприклад, водне поло), іграх на кидання та ловіння. Розвивають координацію, реакцію, командну взаємодію та загальну фізичну підготовку.

Значення допоміжних засобів у навчанні плавання

Застосування допоміжних засобів у навчанні плавання має такі переваги:

- **Полегшує адаптацію дітей до водного середовища.** Засоби підтримки (пояси, жилети, нудли) зменшують відчуття невагомості та страху, дозволяючи дітям поступово звикати до води.
- **Зменшує страх перед водою та підвищує мотивацію до навчання.** Ігрові елементи та відчуття безпеки завдяки допоміжним засобам роблять процес навчання цікавим та приємним.
- **Дозволяє концентрувати увагу на окремих елементах техніки плавання.** Наприклад, плавальна дошка дозволяє зосередитися виключно на роботі ніг, а дихальна трубка – на рухах рук.
- **Підвищує рівень безпеки та впевненості дітей у воді.** Засоби безпеки та підтримки мінімізують ризики, а успішне виконання вправ з їхньою допомогою зміцнює віру дитини у власні сили.
- **Сприяє розвитку фізичних якостей.** Лопатки та ласты допомагають розвивати силу, витривалість та швидкість, що є важливим для подальшого спортивного вдосконалення.
- **Забезпечує індивідуалізацію навчального процесу.** Тренер може підбирати допоміжні засоби відповідно до рівня підготовки, фізичних особливостей та психологічного стану кожної дитини.[32]

Таким чином, використання основних і допоміжних засобів у навчанні плаванню дітей груп початкової підготовки ДЮСШ сприяє ефективному засвоєнню плавальних навичок, покращенню фізичної підготовки та створенню комфортних умов для навчального процесу.

1.5 Загальна схема навчання

Загальна схема навчання плаванню передбачає поетапний, послідовний підхід до розвитку навичок і фізичних якостей у дітей груп початкової підготовки ДЮСШ. Кожен етап навчання має свої завдання, методи та засоби, що допомагають ефективно освоїти техніку плавання та підготувати учнів до наступних етапів розвитку в цьому виді спорту.[39]

Етапи навчання плаванню

Початковий етап (адаптація до водного середовища)

На цьому етапі основною метою є адаптація дітей до води, подолання страху та розвиток елементарних навичок плавання. Діти знайомляться з водним середовищем, вивчають техніку дихання та основи збереження рівноваги у воді. Цей етап є фундаментом для подальшого навчання. Важливо створити максимально комфортні та безпечні умови, щоб дитина відчувала себе впевнено у воді.[47]

Завдання:

- Подолання страху перед водою та формування позитивного ставлення до водного середовища.
- Розвиток основних рухових навичок: занурення обличчя у воду, видих у воду, відкривання очей під водою, лежання на воді (на спині та животі у положенні "зірки" або "медузи").
- Розвиток відчуття води, плавучості та рівноваги.
- Використання допоміжних засобів для підтримки (плавальні дошки, нудли, пояси, надувні жилети) для зменшення психологічного та фізичного навантаження.

Методи:

- **Ігрові вправи у воді:** "Поплавок", "Зірочка", "Медуза", "Пошук скарбів" (занурення за іграшками), "Водолаз". Ці ігри допомагають дітям звикнути до води у невимушеній формі.
- **Спрощені елементи плавання на суші:** Імітація рухів рук та ніг, дихальні вправи (наприклад, "вітерець" – видих у воду).
- **Поступове занурення у воду:** Від обливання обличчя до повного занурення голови, а потім і тіла.
- **Показ та наслідування:** Тренер демонструє правильні рухи, діти повторюють.

Критерії переходу до наступного етапу:

Дитина вільно почувається у воді, може самостійно занурювати обличчя та робити видихи, лежить на воді без страху, може ковзати на невеликій відстані (3-5 метрів) після відштовхування від бортика.

Основний етап (освоєння основ техніки плавання)

На цьому етапі діти починають засвоювати техніку основних стилів плавання: кроль, брас, спина. Вони працюють над вдосконаленням рухів, вивчають координацію рухів рук і ніг, а також техніку дихання. Цей етап характеризується більш цілеспрямованою роботою над технікою. Діти вже не бояться води, тому можна зосередитися на формуванні правильних рухових стереотипів.

Завдання:

- Освоєння основних стилів плавання (кріль на грудях, кріль на спині, брас) у спрощеному варіанті.
- Покращення координації рухів рук, ніг та дихання в різних стилях.
- Робота над диханням і технікою гребка, формування ефективного циклу рухів.
- Розвиток початкової витривалості та швидкості.

Методи:

- **Метод поелементного навчання:** Рухи розбиваються на складові (окремо відпрацьовуються робота ніг з дошкою, робота рук з нудлом між ногами, дихання з поворотом голови).
- **Поступове поєднання елементів:** Спочатку ноги + дихання, потім руки + дихання, потім руки + ноги + дихання.
- **Показ та аналіз техніки виконання вправ:** Використання відеоаналізу для виявлення та корекції помилок.
- **Використання допоміжних засобів:** Плавальні доски, лопатки для рук (для відчуття води та сили гребка), ласты (для розвитку сили ніг та швидкості), дихальні трубки (для концентрації на рухах рук та ніг).
- **Ігрові вправи:** Естафети, ігри з м'ячем для закріплення навичок та підвищення мотивації.

Критерії переходу до наступного етапу:

Дитина може проплисти 25-50 метрів одним стилем (наприклад, кролем на грудях) з відносно правильною технікою, без зупинок, з правильним диханням. Демонструє базові навички координації рухів.

Заключний етап (удосконалення техніки та фізичної підготовленості)

На заклjučному етапі навчання плаванню основною метою є удосконалення

техніки виконання плавальних рухів, розвиток витривалості та швидкості. Діти працюють над досягненням певних спортивних результатів, вдосконалюють техніку стилів плавання та здобувають стабільність у виконанні рухів. Цей етап спрямований на закріплення та покращення всіх набутих навичок, а також на підготовку до більш серйозних тренувальних навантажень та можливих змагань.

Завдання:

- Удосконалення техніки всіх основних стилів плавання, доведення її до автоматизму.
- Підвищення фізичної підготовленості: розвиток спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей.
- Освоєння та вдосконалення навичок старту та поворотів.
- Підготовка до змагань, формування змагальних якостей.

Методи:

- **Комбіноване тренування:** Поєднання всіх елементів плавання (руки, ноги, дихання) у єдиний цикл.
- **Імітаційні вправи на суші:** Для покращення координації, сили та гнучкості.
- **Застосування комплексних тренувань:** Інтервальні тренування, плавання на довгі дистанції, прискорення для розвитку швидкості та витривалості.
- **Спеціальні вправи:** Відпрацювання стартів (зі стартової тумби), поворотів (відкриті та закриті).
- **Використання допоміжних засобів:** Для цілеспрямованого розвитку окремих якостей (наприклад, ласты для швидкості, лопатки для сили).

Критерії завершення етапу: Дитина може проплисти 50-100 метрів кількома стилями з хорошою технікою, демонструє достатній рівень витривалості, може виконувати старты та повороти.

Структура навчальних занять

Кожне заняття складається з кількох основних частин, що забезпечують ефективність навчання та тренування.

1. Підготовча частина (10-15 хв):

- Загальна розминка на суші: включає біг, стрибки, махи руками та ногами, нахили, обертання суглобів. Мета – розігріти м'язи, підвищити пульс та підготувати організм до навантажень.
- Підготовка до роботи у воді: виконання вправ на гнучкість (розтяжки), координацію (імітація рухів плавання на суші), дихальні вправи.
- Вхід у воду та адаптація: поступове занурення, обливання обличчя, звикання до температури води.

2. Основна частина (25-30 хв):

- Вправи на техніку плавання: відпрацювання окремих елементів (робота ніг з дошкою, робота рук з нудлом) та їх поєднання.
- Виконання тренувальних вправ з допоміжними засобами: використання ласт для розвитку сили ніг, лопаток для рук для покращення відчуття води.
- Вдосконалення техніки основних стилів плавання: плавання короткими та середніми відрізками з акцентом на правильність виконання рухів.
- Ігрові елементи та естафети: для підвищення мотивації, розвитку командного духу та закріплення навичок у змагальній формі.

3. Заключна частина (10-15 хв):

- Охолодження у воді: плавання у легкому темпі, щоб заспокоїти дихання та серцевий ритм, відновити м'язи.
- Статичні вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів: легкі розтяжки, вправи на дихання.
- Обговорення результатів заняття: аналіз успіхів та помилок, надання індивідуальних рекомендацій, постановка завдань на наступне тренування.

Контроль та корекція навчання

Важливим елементом навчання є постійний контроль за прогресом дітей та корекція їх техніки. Це здійснюється за допомогою таких методів:

- **Відеоаналіз техніки плавання:** Регулярний запис та перегляд відео дозволяє дітям та тренеру об'єктивно оцінювати техніку, виявляти помилки та бачити динаміку прогресу.
- **Безперервне спостереження тренера під час занять:** Дозволяє оперативно коригувати рухи, надавати індивідуальні вказівки та підтримувати мотивацію.
- **Поступове збільшення складності завдань:** Розширення дистанцій, додавання елементів складніших стилів плавання, зміна умов виконання вправ.
- **Тестування:** Регулярні тести на швидкість, витривалість та техніку плавання для об'єктивної оцінки ефективності програми та прогресу дітей.

Індивідуальний підхід до кожного учня

У процесі навчання важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини (фізичний розвиток, рівень страху перед водою, здатність до навчання, психологічні особливості). Це дозволяє коригувати навчальний процес і застосовувати найбільш ефективні методи та допоміжні засоби для кожного учня.

Наприклад, для більш тривожних дітей можна використовувати більше підтримуючих засобів та ігрових вправ, тоді як для впевнених – одразу переходити до складніших технічних елементів. Такий підхід забезпечує максимальну ефективність навчання та сприяє гармонійному розвитку дитини.[42]

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися різноманітні методи, які дозволили здійснити комплексне вивчення впливу допоміжних засобів на процес навчання плаванню дітей груп початкової підготовки. Зокрема, застосовувались такі основні методи:

1. Теоретичний метод

- **Аналіз наукової літератури:** Для вивчення основних аспектів методики навчання плаванню, використання допоміжних засобів і принципів тренувального процесу було проведено глибокий аналіз наукових джерел, монографій, статей, дисертаційних досліджень. Цей метод дозволив сформулювати теоретичну основу для дослідження, визначити ключові поняття, існуючі підходи та виявити прогалини у знаннях, які потребують подальшого вивчення.
- **Порівняльний метод:** Застосовувався для зіставлення різних підходів до навчання плаванню в різних спортивних школах і країнах. Це дало змогу не лише визначити ефективність методів і засобів, а й виявити найкращі практики та інноваційні рішення, які могли б бути адаптовані для підвищення ефективності навчального процесу.

2. Емпіричний метод

Спостереження: Проводилося систематичне спостереження за навчальним процесом у групах початкової підготовки ДЮСШ. Фіксувалися зміни у техніці плавання дітей, рівень їхньої адаптації до водного середовища, а також оцінювалася ефективність використання допоміжних засобів у реальних умовах.

Спостереження дозволило отримати якісні дані про поведінку дітей, їхні емоції та взаємодію з тренером та обладнанням.

Експеримент: Було проведено експериментальне дослідження для об'єктивної оцінки впливу використання допоміжних засобів на навчальний процес плавання. Експеримент включав як тестування початкових навичок дітей, так і проведення контрольних занять із застосуванням різних допоміжних засобів. Це дало змогу встановити причинно-наслідкові зв'язки між застосуванням допоміжних засобів та прогресом у навчанні.

3. Кількісні методи

- **Математичний та статистичний аналіз:** Для аналізу результатів експерименту та оцінки ефективності методів використовувалася статистична обробка даних. Це включало порівняння результатів до та після застосування допоміжних засобів, розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та застосування критеріїв значущості. Математичний аналіз дозволив зробити об'єктивні та достовірні висновки щодо впливу допоміжних засобів на техніку плавання дітей.
- **Кількісне вимірювання результатів:** Здійснювалося вимірювання часу виконання певних плавальних вправ, швидкості проходження дистанції, а також технічних параметрів плавання (плавучість, координація рухів, дихання) за допомогою стандартизованих тестів та шкал оцінювання.

4. Педагогічний експеримент

- **Констатувальний експеримент:** На початку дослідження проводилось первинне тестування рівня підготовленості учнів та визначення базового рівня їхніх плавальних навичок. Це дозволило встановити вихідний рівень підготовки учнів,

сформувати однорідні групи та визначити контрольні параметри для подальшого порівняння.

- **Формувальний експеримент:** Під час цього етапу застосовувалися розроблені методики, що включали використання допоміжних засобів, та проводилось навчання плаванню з використанням різних тренувальних підходів. Результати формувального експерименту дали змогу порівняти ефективність різних методик та виявити найбільш оптимальні стратегії навчання.
- **Контрольний експеримент:** В кінці дослідження проводилося повторне тестування учнів для порівняння досягнутих результатів з початковими показниками та оцінки загального прогресу в освоєнні техніки плавання.

5. Аналіз та синтез результатів

- Після проведення всіх етапів експерименту було здійснено комплексний аналіз та синтез отриманих результатів. На основі цього сформульовано обґрунтовані висновки та розроблено практичні рекомендації щодо оптимального використання допоміжних засобів у навчанні плаванню, що має значну теоретичну та практичну цінність.

2.2 Організація дослідження

Дослідження було організовано таким чином, щоб ефективно вивчити вплив допоміжних засобів на процес навчання плаванню дітей груп початкової підготовки в КДЮСШ №1. Весь дослідницький процес включав кілька етапів, що дозволяють досягти достовірних і точних результатів. Основні етапи організації дослідження відбувалися наступним чином:

1. Підготовчий етап

На підготовчому етапі було розроблено детальний план дослідження, який включав визначення мети, завдань, гіпотез та основних методів дослідження. У цей період також проводився ретельний аналіз наукової літератури, що стосується теми, а також підготовка необхідних матеріалів, інструментів для спостережень і тестів. Були розроблені критерії оцінки, анкети для тренерів та учнів, а також підібрані допоміжні засоби для експериментальної групи.

Вибір об'єкта дослідження: Для дослідження були обрані дві групи дітей (по 12 осіб у кожній) віком 7-8 років з приблизно однаковим початковим рівнем підготовки, що було підтверджено попереднім тестуванням. Це забезпечило чистоту експерименту та можливість коректного порівняння результатів.

2. Етап констатувального експерименту

На цьому етапі проводилось первинне тестування рівня підготовленості дітей до навчання плаванню. Учні проходили кілька базових тестів:

- **Тест на адаптацію до води:** спостерігався рівень комфорту учнів у воді, їхня здатність затримувати дихання під водою та загальна впевненість у водному середовищі. Оцінювалася відсутність страху, легкість занурення та видихів.
- **Оцінка техніки плавання:** вимірювались показники техніки, включаючи плавучість, координацію рухів рук і ніг, а також контроль дихання. Використовувалася 10-бальна шкала оцінки.
- **Тест на витривалість:** діти мали проплисти певну дистанцію без зупинок (25 метрів), що дозволяло визначити їхню фізичну підготовленість і рівень загальної витривалості. Фіксувався час подолання дистанції та час відновлення.

Ці тестування дозволили визначити вихідний рівень навичок учнів та встановити контрольні параметри для подальших спостережень.

3. Етап формувального експерименту

На цьому етапі було розпочато основну частину дослідження, яка тривала протягом 3 місяців: використання допоміжних засобів у навчанні плаванню. Учні були розділені на дві групи:

- **Експериментальна група:** Учасники цієї групи займалися за спеціально розробленою програмою, яка передбачала активне та систематичне використання різноманітних допоміжних засобів (плавальні дошки, пояски, ласты, нудли та інші інструменти). Ці засоби були спрямовані на поліпшення техніки плавання, зниження рівня тривожності та покращення фізичної підготовленості.
- **Контрольна група:** Учні цієї групи займалися за стандартною програмою ДЮСШ, і лише фрагментарно використовували допоміжні засоби. Це дозволило порівняти результати та об'єктивно оцінити ефективність розробленої програми з допоміжними засобами.
- Заняття в обох групах проводилися двічі на тиждень, тривалістю 40-45 хвилин, з дотриманням однакових умов (температура води, кваліфікація тренера).

4. Етап контрольного експерименту

Після закінчення основної частини дослідження було проведено повторне тестування учнів обох груп, щоб порівняти досягнуті результати з початковими показниками.

- **Оцінка результатів:** Знову проводилось вимірювання швидкості плавання, витривалості, техніки виконання вправ за тими ж критеріями, що й на констатувальному етапі.

Аналіз і обробка результатів

На заключному етапі дослідження було здійснено комплексний математичний та статистичний аналіз отриманих результатів. Це дозволило провести всебічне порівняння даних експериментальної та контрольної груп, що стало основою для формулювання обґрунтованих висновків щодо ефективності використання допоміжних засобів у навчанні плаванню.[46]

Математичний та статистичний аналіз включав:

- **Обчислення середніх показників:** Для кожної групи були визначені середні значення таких ключових параметрів, як час подолання дистанції, рівень витривалості та якість техніки плавання. Це дозволило отримати узагальнену картину змін у кожній групі.
- **Статистичне порівняння:** Використання t-критерію Стюдента дало змогу перевірити статистичну значущість відмінностей між результатами експериментальної та контрольної груп. Цей метод дозволив достовірно встановити, чи були виявлені відмінності випадковими, чи вони дійсно свідчили про ефективність застосованої методики.
- **Кореляційний аналіз:** Проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між використанням допоміжних засобів та покращенням технічних навичок плавання, а також інших показників. Це допомогло зрозуміти, наскільки сильно впливали допоміжні засоби на прогрес учнів.
- **Графічне представлення:** Для наочності та кращого сприйняття результатів були побудовані діаграми, що ілюстрували зміни показників до і після експерименту для обох груп. Візуалізація даних сприяла чіткому відображенню динаміки прогресу.[48]

Усі етапи дослідження, включаючи збір, аналіз та обробку даних, були ретельно сплановані та здійснені за чітким графіком, що забезпечило отримання об'єктивних і достовірних результатів. Це дозволило зробити науково обґрунтовані висновки та розробити практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3. ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ У НАВЧАННІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

3.1 Обґрунтування експериментальної програми з використанням допоміжних засобів для дітей 7- 8 років

Для досягнення ефективних результатів у навчанні плаванню дітей 7-8 років було розроблено експериментальну програму, яка передбачає використання різноманітних допоміжних засобів. Ці засоби мають на меті полегшити освоєння дітей з водним середовищем, покращити техніку плавання, знизити психологічний стрес та збільшити мотивацію до навчання.

1. Вибір допоміжних засобів

У процесі дослідження були вибрані найбільш ефективні допоміжні засоби, які дозволяють досягти поставлених цілей:

- **Плавальні дошки:** Використовуються для покращення плавучості і збереження рівноваги під час виконання вправ. Це дозволяє дітям зосередитися на вдосконаленні рухів рук та ніг, не хвилюючись про утримання тіла на воді. Дошки різних розмірів і форм дозволяють індивідуалізувати процес навчання, враховуючи рівень підготовки та фізичні особливості кожної дитини.
- **Пояски та надувні жилети:** Допомагають утримувати учнів на поверхні води і створюють безпечне середовище для освоєння плавання. Ці засоби особливо корисні для початкових етапів навчання, коли діти ще не мають достатньої впевненості у воді, що сприяє подоланню страху та формуванню позитивного ставлення до водного середовища.
- **Нудли та ласты:** Використовуються для розвитку техніки плавання, особливо для вправ на витривалість і покращення координації рухів. Нудли є гнучкими і

можуть використовуватися для підтримки, ігор та розвитку координації, а ласты ефективно розвивають силу ніг та швидкість плавання, дозволяючи дітям відчувати швидший рух у воді.[38]

2. Структура і зміст програми

Експериментальна програма була розроблена з урахуванням особливостей фізичного розвитку дітей 7-8 років, їхнього рівня підготовленості та індивідуальних потреб. Програма складалась із таких основних блоків:

- **Адаптація до водного середовища:** На перших заняттях використовувалися плавальні дошки та пояски для зниження рівня страху перед водою і забезпечення комфортного входу у воду. Вправи були спрямовані на звикання до води, занурення обличчя, видихи у воду та освоєння базових положень тіла на воді.
- **Розвиток координації та балансу:** Застосування допоміжних засобів дозволило дітям працювати над розвитком координації рухів, особливо у поєднанні рухів рук і ніг. Ігрові вправи з нудлами та дошками сприяли покращенню відчуття рівноваги та просторової орієнтації у воді.
- **Техніка плавання:** Основна частина програми була спрямована на вдосконалення техніки плавання різними способами (кроль на грудях, кроль на спині). Для цього активно використовувались плавальні дошки для відпрацювання роботи ніг, нудли для ізолюваної роботи рук та ласты для покращення техніки гребків та поштовхів.
- **Витривалість і швидкість:** Включення вправ на витривалість допомогли дітям значно збільшити пропливання дистанції. Зокрема, застосування ласт дозволяло

дітям досягти кращих результатів при плаванні на великі відстані, а також розвивати швидкісні якості.

3. Особливості проведення занять

Заняття проводились двічі на тиждень і тривали по 40-45 хвилин. Кожне заняття складалося з трьох частин:

- **Підготовча частина:** Різноманітні вправи на суші для розігріву м'язів і підготовки до роботи у воді (5-10 хв). Включала загальнорозвиваючі вправи, імітаційні рухи плавання та дихальні вправи.
- **Основна частина:** Вправи на вдосконалення техніки плавання з використанням допоміжних засобів (25-30 хв). Тут акцент робився на цілеспрямованому відпрацюванні окремих елементів техніки та їх поєднанні.
- **Заклучна частина:** Релаксаційні вправи для відновлення і обговорення результатів заняття (5-10 хв). Включала плавання у легкому темпі, вправи на розтягування та підведення підсумків заняття.

Програма занять:

1. **Розминка на суші** (5-10 хв): вправи для розігріву м'язів та дихальні вправи.
2. **Адаптація до води** (10 хв): вправи на занурення, видихи у воду, підтримка на поверхні з використанням плавальних дощок та поясків.
3. **Навчання гребкових рухів** (15 хв): відпрацювання рухів рук і ніг з використанням плавальних дощок і ласт, зосередження на правильній механіці рухів.
4. **Вправи на координацію** (10 хв): поєднання рухів рук, ніг і дихання, використання допоміжних засобів (нудлів) для покращення синхронності рухів.

5. **Плавання на витривалість (10-15 хв):** поступове збільшення дистанції без допоміжних засобів, а також з використанням ласт для розвитку витривалості та швидкості.
6. **Вправи на відновлення (5 хв):** розслаблення у воді, вправи на розтягування м'язів, обговорення результатів.

4. Психологічний аспект

Оскільки діти 7-8 років можуть відчувати страх перед водою, програма включала елементи гри, що дозволяють створити невимушену атмосферу на заняттях. Ігри з допоміжними засобами (наприклад, плавання з дошками або поясами на швидкість, пошук підводних іграшок) сприяли зменшенню тривожності і підвищенню мотивації учнів до подальших тренувань. Позитивні емоції та відчуття успіху, досягнутого за допомогою допоміжних засобів, зміцнювали впевненість дітей у своїх силах.[41]

5. Очікувані результати

Застосування допоміжних засобів мало на меті досягнення наступних результатів:

- **Покращення техніки плавання:** Завдяки використанню допоміжних засобів діти швидше освоїли основи плавання, покращили координацію рухів і дихання. Очікувалося зменшення кількості технічних помилок та формування більш ефективного плавального циклу.
- **Збільшення рівня фізичної підготовленості:** Завдяки різноманітним вправам з ластами і нудлами діти розвивали м'язи, що забезпечувало покращення фізичної форми, зокрема збільшення сили, витривалості та швидкості.

Психологічний прогрес: Використання допоміжних засобів допомогло зменшити страх перед водою, збільшити впевненість у своїх силах і створити позитивне ставлення до

занять плаванням. Очікувалося підвищення мотивації та бажання продовжувати тренування.

Програма була спрямована на максимальне врахування індивідуальних особливостей дітей та їхнього фізичного розвитку, що дозволяє досягти оптимальних результатів у навчанні плаванню.[50]

3.2 Результати педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент проводився з метою оцінити ефективність використання допоміжних засобів у навчанні плаванню дітей 7-8 років. Для цього було порівняно результати двох груп дітей: експериментальної (яка використовувала допоміжні засоби) та контрольної (яка навчалась без них). Експеримент тривав протягом 3 місяців, і кожен учасник проходив комплекс тестів на початку і в кінці дослідження.

До початку експерименту були проведені первинні тести для обох груп учнів, щоб визначити рівень їх фізичної підготовленості, техніки плавання та психологічний настрій. Результати тестувань показали, що всі учасники мали початковий рівень навичок, однак відмінності між групами не були суттєвими, що забезпечило об'єктивність подальшого порівняння.

Після проведення експерименту, результати тестувань показали наступні зміни:

- **Фізична підготовленість:**

- **Експериментальна група:** У дітей, що використовували допоміжні засоби, спостерігалось значне покращення сили та витривалості. Вони змогли плавати на більші дистанції, не відчуваючи значної втоми. У порівнянні з початковими показниками, витривалість збільшилась на 15%. Це свідчить про ефективний

розвиток м'язової системи та кардіореспіраторної витривалості завдяки цілеспрямованим вправам з допоміжними засобами.

- **Контрольна група:** Діти, які не використовували допоміжні засоби, мали менший рівень витривалості. Швидкість їх плавання не змінилася значно, а час для відновлення після навантажень був більшим, ніж у експериментальної групи. Це вказує на те, що без додаткових засобів інтенсивність та ефективність тренувань для розвитку фізичних якостей була нижчою.

Техніка плавання:

- **Експериментальна група:** Використання допоміжних засобів дозволило дітям зосередитись на вдосконаленні техніки плавання, особливо на координації рухів рук і ніг. У результаті, техніка плавання значно покращилася. Діти стали краще контролювати свої рухи, покращилось дихання та зменшилась кількість помилок. Це підкреслює роль допоміжних засобів у формуванні правильних рухових стереотипів та детальному опрацюванні окремих елементів техніки.
- **Контрольна група:** Учасники контрольної групи також покращили свої технічні навички, але цей процес був повільнішим, і помилки, особливо у виконанні гребків і дихання, залишались більш вираженими. Це свідчить про те, що без цілеспрямованої допомоги допоміжних засобів освоєння техніки плавання відбувається менш ефективно.

Психологічні результати:

- **Експериментальна група:** Використання допоміжних засобів значно знизило рівень тривожності та страху перед водним середовищем. Більшість дітей зазначили, що відчували себе більш впевнено і комфортно у воді, що позитивно вплинуло на їх мотивацію та бажання продовжувати тренування. Це підтверджує

важливість психологічного комфорту та безпеки, які забезпечують допоміжні засоби.

- **Контрольна група:** У дітей, що не використовували допоміжні засоби, залишалась певна кількість тривоги перед водою, хоча і не так виражена, як на початку навчання. Це свідчить про те, що адаптація до води без допоміжних засобів є більш стресовою та тривалою.

Аналіз і обробка результатів

На заключному етапі ми здійснили математичний аналіз отриманих результатів, порівняли дані експериментальної та контрольної груп, що дозволило сформулювати висновки про ефективність використання допоміжних засобів у навчанні плаванню.

Час подолання дистанції :

- Експериментальна група: **45 с**
- Контрольна група: **52 с**

Витривалість:

- Експериментальна група: **25 м**
- Контрольна група: **50 м**

Оцінка техніки (за 10-бальною шкалою):

- Експериментальна група: **8.5**
- Контрольна група: **7.0**

Таблиця 3.1. Показники до початку експерименту

Параметр	Експериментальна група	Контрольна група
Швидкість плавання (м/с)	25/50	25/50
Витривалість (м)	25	25
Оцінка техніки від 1 до 10	5	5
Рівень тривожності (%)	60	58

Таблиця 3.2. Показники після експерименту

Параметр	Експериментальна група	Контрольна група
Швидкість плавання (м/с)	25/33	25/44
Витривалість (м)	50	35
Оцінка техніки від 1 до 10	8	6
Рівень тривожності (%)	15	40

**Таблиця 3.3. Показники після завершення експерименту Порівняльна
таблиця результатів до і після експерименту**

Параметр	Експериментальна група (До)	Експериментальна група (Після)	Контрольна група (До)	Контрольна група (Після)
Швидкість плавання (м/с)	25/50	25/33	25/50	25/44
Витривалість (м)	25	50	25	35
Оцінка техніки від 1 до 10	5	8	5	6
Рівень тривожності (%)	60	15	58	40

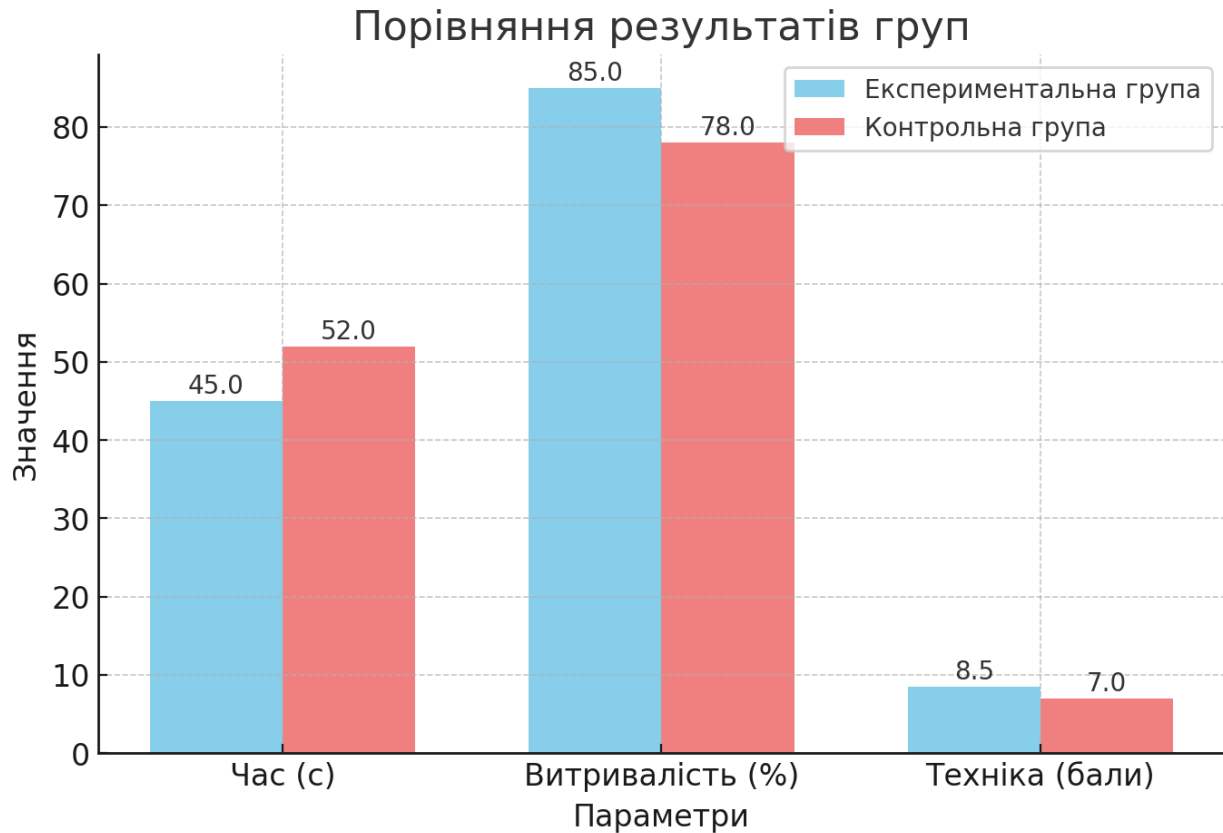


Рисунок 3.1

3. Психологічний прогрес учнів

Згідно з результатами анкетування, учні експериментальної групи продемонстрували значне зниження рівня тривожності та страху перед водою. Більшість з них висловили бажання продовжувати тренування і розвивати свої навички плавання. Це свідчить про те, що використання допоміжних засобів не тільки покращує фізичні показники, але й створює сприятливе психологічне середовище для навчання. У контрольній групі рівень тривожності також знизився, але менш виражено, що ще раз підтверджує ефективність застосованої методики.

4. Загальні висновки з експерименту

- **Експериментальна група** показала значне покращення у всіх параметрах, особливо в технічній точності, швидкості плавання та зниженні рівня тривожності. Це свідчить про високу ефективність експериментальної програми з активним використанням допоміжних засобів.
- **Контрольна група** також мала прогрес, але менш виражений, що свідчить про ефективність використання допоміжних засобів у навчанні плавання. Різниця в результатах між групами підтверджує гіпотезу про позитивний вплив допоміжних засобів на процес навчання плаванню дітей 7-8 років.

Педагогічний експеримент підтвердив, що використання допоміжних засобів у навчанні плаванню дітей 7-8 років має позитивний вплив на їх фізичну підготовленість, техніку плавання та психологічну готовність до водного середовища. Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок про високу ефективність методики використання допоміжних засобів, що сприяє швидшому засвоєнню навичок плавання і розвитку впевненості у дітей, а також формуванню стійкого інтересу до занять плаванням.

Висновки

1. Теоретичний аналіз наукової літератури, проведений у межах даної магістерської роботи, переконливо довів, що допоміжні засоби є невід'ємним і надзвичайно важливим компонентом сучасного навчально-тренувального процесу з плавання, особливо для дітей початкових груп підготовки. Вони відіграють ключову роль в адаптації занять до індивідуальних психофізіологічних особливостей кожної дитини, забезпечуючи не тільки безпечне та комфортне, а й максимально ефективне середовище для освоєння складних рухових навичок у водному середовищі. Завдяки їх використанню вдається мінімізувати психологічний бар'єр, пов'язаний зі страхом перед водою, та створити оптимальні умови для формування правильних рухових стереотипів. Таким чином, мету дослідження – визначення ефективності використання допоміжних засобів у навчанні плавання дітей 7-8 річного віку – було повністю досягнуто.
2. Проведення педагогічного експерименту стало емпіричною основою для об'єктивної оцінки ефективності використання допоміжних засобів у навчанні плаванню дітей 7-8 років. Для забезпечення достовірності результатів дослідження було сформовано дві групи дітей: експериментальну та контрольну. Експериментальна група активно використовувала широкий спектр допоміжних засобів (плавальні дошки, нудли, ласты, пояси та жилети), що дозволило цілеспрямовано впливати на різні аспекти плавальної підготовки. Контрольна група, натомість, навчалася за традиційною методикою без систематичного застосування допоміжних засобів, що дало змогу провести коректне порівняння прогресу обох груп в ідентичних умовах.
3. Підтвердження значних переваг використання допоміжних засобів за ключовими показниками.

4. Результати проведеного експерименту переконливо підтвердили значні та статистично достовірні переваги використання допоміжних засобів у навчанні плаванню дітей молодшого шкільного віку за низкою ключових показників:
- Динаміка фізичної підготовленості: В експериментальній групі спостерігалось суттєве збільшення швидкості плавання на дистанції 25 метрів: середній час покращився з 50 с до 33 с (у контрольній групі – лише до 44 с). Також зафіксовано вражаюче збільшення витривалості – діти змогли пропливати вдвічі більшу дистанцію без зупинки (50 м замість 25 м), що наочно демонструє інтенсивніший розвиток фізичних якостей.
 - Покращення техніки плавання: Рівень технічної точності рухів в експериментальній групі значно підвищився з 5 до 8 балів за 10-бальною шкалою, тоді як у контрольній групі цей показник зріс лише до 6 балів. Це свідчить про те, що допоміжні засоби дозволяють більш цілеспрямовано працювати над окремими елементами техніки, формуючи правильні та ефективні рухові навички.
 - Психоемоційний стан та адаптація: Одним з найважливіших результатів стало значне зниження рівня страху перед водою в експериментальній групі – з 60% до 15%. Це підкреслює ключову роль допоміжних засобів у створенні безпечного та комфортного психологічного середовища, а також у формуванні стійкої впевненості у власних силах у водному середовищі.
 - Відновлювальні процеси: У дітей експериментальної групи також скоротився час відновлення після інтенсивних навантажень (з 60 с до 40 с), що вказує на кращу адаптацію організму до фізичних навантажень та ефективніші механізми відновлення.
5. Аналіз отриманих даних однозначно підтвердив, що використання допоміжних засобів має комплексний позитивний вплив на всі аспекти процесу навчання плаванню. Систематичне використання допоміжного обладнання, інтегроване з ігровими методами, не тільки сприяло швидшому освоєнню основ техніки плавання та

підвищенню фізичних показників, але й відіграло надзвичайно важливу роль у досягненні високих результатів завдяки зниженню тривожності та підвищенню внутрішньої мотивації дітей до занять.

6. Результати даного дослідження мають значне практичне значення та можуть бути широко застосовані в системі фізичного виховання.
 - Для тренерів і викладачів: Отримані дані є цінною, емпірично обґрунтованою методичною основою для розробки та впровадження ефективніших програм навчання плаванню в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) та спортивних клубах. Впровадження цих методів дозволить оптимізувати тренувальний процес, зробити його більш цілеспрямованим та результативним, а також забезпечити індивідуалізацію навантаження.
 - Для батьків: Дослідження підкреслює об'єктивну важливість та доцільність використання допоміжних засобів на ранніх етапах навчання плаванню, що допомагає дітям швидше та безпечніше опановувати базові плавальні навички, формуючи позитивне ставлення до води та спорту загалом.
 - Для дітей: Застосування допоміжних засобів формує стійке позитивне ставлення до плавання та занять спортом загалом, що є запорукою здорового способу життя у майбутньому.
7. З метою подальшого поглиблення та розширення наукових знань у галузі методики навчання плаванню, пропонується низка рекомендацій для майбутніх досліджень:
 - Розширення вікового діапазону: Оцінка ефективності допоміжних засобів для дітей старшого віку (9-12 років) для визначення оптимальних методик для різних вікових категорій.
 - Диференційований аналіз засобів: Проведення детального аналізу впливу кожного виду допоміжних засобів окремо (ласти, дощечки, нудли) для розробки більш спеціалізованих тренувальних програм.

- Довготривале дослідження: Оцінка довгострокового ефекту (протягом 6-12 місяців навчання) для виявлення стабільності набутих навичок.
 - Аналіз стилів плавання: Вивчення впливу допоміжних засобів на освоєння та вдосконалення конкретних стилів (кріль, брас, батерфляй, на спині).
 - Поглиблений психоемоційний аналіз: Проведення більш глибокого дослідження психоемоційного стану дітей з використанням розширеного спектру психологічних тестів.
8. Отримані результати остаточно підтвердили, що використання допоміжних засобів у навчанні плаванню є високоефективною методикою, яка сприяє швидшому та якіснішому освоєнню плавальних навичок, значно підвищує мотивацію дітей до занять і створює оптимальні, комфортні умови для навчального процесу. Впровадження цих методів у повсякденну практику тренерів і викладачів може суттєво покращити рівень підготовки юних плавців, сприяти їхньому всебічному фізичному розвитку, а також активно впливати на розвиток фізичної культури серед дітей та молоді. Це дозволить виховати здорове та активне покоління, здатне досягати високих спортивних результатів та підтримувати здоровий спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУР

1. Абсалямов Т. М., Платонов В. М., Шабір М. М. Структура змагальної діяльності плавців. Київ : Олімпійська література, 2000. С. 121–139.
2. Биканов С. Р. Плавання в школі : навч.-метод. посібник. Вінниця, 1996. 102 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
4. Гончар І. Л. Методика викладання плавання. Одеса : Друк, 2006. 696 с.
5. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти. Житомир : Рута, 2009. 156 с.
6. Дубовис М. С., Короп Ю. О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання. Київ : Освіта, 1991. 143 с.
7. Іваськів С. М. Плавання з методикою викладання. Тернопіль : ТНПУ, 2003. 108 с.
8. Іваськів С. М., Єрусалимець К. Г. Плавання з методикою викладання: тестові завдання. Тернопіль : ТНПУ, 2005. 63 с.
9. Івасик Н., Біляк Ю. Методика навчання плавання осіб із вадами слуху. Львів : ЛДУФК, 2013. 48 с.
10. Йосипчук В. В. Початкове навчання плавання учнів. Львів : ЛДУФК, 2004. 146 с.
11. Онопрієнко Б. І. Біомеханіка плавання. Київ : Здоров'я, 1981. 192 с.
12. Платонов В. М. (ред.). Плавання. Київ : Олімпійська література, 2000. 494 с.
13. Козіна Ж. Л. (ред.). Плавання : навчальний посібник. Харків : ТОЧКА, 2013. 292 с.
14. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 258 с.
15. Скалій О. В. Азбука плавання для батьків та дітей. Тернопіль : Астон, 2003. 72 с.
16. Платонов В. М. Спортивне плавання: шлях до успіху. Кн. 1. Київ : Олімпійська література, 2012. 480 с.
17. Платонов В. М. Спортивне плавання: шлях до успіху. Кн. 2. Київ : Олімпійська література, 2012. 544 с.
18. Чернов В. М. Основи техніки плавання. Львів, 1997. С. 27–32.

- 19.Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 230 с.
- 20.Грузевич І. В. Теорія і методика викладання плавання у закладах освіти. Вінниця, 2021. 120 с.
- 21.Глухов І. Г. Методичні рекомендації з навчання плавання. Херсон, 2021. 76 с.
- 22.Звонар В. В., Петрушко М. І., Мордвінцев Г. О. Організаційно-методичні основи занять з плавання. Ужгород : УжНУ, 2021. 88 с.
- 23.Волошко А. К. Методика початкового навчання дітей 5–7 років плавання. Херсон : ХДУ, 2021. 28 с.
- 24.Савчук С. А. Методика навчання плавання способом «брас». Луцьк : ЛНТУ, 2025. 38 с.
- 25.Маріонда І. І. та ін. Плавання та методика викладання. Ужгород : УжНУ, 2013. 55 с.
- 26.Лашко Л. П., Сідаш О. О., Астахов В. А. Плавання. Теорія та методика. Дніпро : ДДІФКС, 2015. 189 с.
- 27.Плавання та методика його викладання. Київ : НУОУ, 2022. 124 с.
- 28.Литовченко Г. О. Плавання : навч. посіб. Житомир : ЖДУ, 2010. 108 с.
- 29.Крук К. З., Крук А. З. Навчання спортивним способом плавання. Житомир : ЖДУ, 2015. 68 с.
- 30.Шишкін О., Райтаровська І. Теорія і методика викладання плавання. Кам'янець-Подільський : КНТ, 2021. 50 с.
- 31.Ясенок В., Павленко І. Методика навчання плаванню у групах початкового вишколу. Суми : СумДПУ, 2023. 64 с.
- 32.Блошенко О. І. та ін. Легка атлетика та плавання з методикою викладання. Харків : НТУ «ХП», 2025. 80 с.
- 33.Джуринський П. Б. Лекційні заняття з дисципліни «Плавання та методика викладання». Одеса : Одеська політехніка, 2024. 47 с.

34. Гнесь Н., Зендик О., Паньків І. Програма навчання плавання дітей із використанням підтримуючих засобів. Хмельницький : ХНУ, 2025. 32 с.
35. Глухов І. Плавання : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖДУ, 2010. 108 с.
36. Бойко Г. Л. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Київ : КПІ, 2020. 164 с.
37. Ячнюк М. Ю., Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б. Плавання з методикою викладання. Чернівці : ЧНУ, 2020. 216 с.
38. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 624 с.
39. Садовський В. П. Навчання плаванню школярів на початковому етапі. Київ : УДУФВС, 2007. 84 с.
40. Бойченко Н. Ю. Плавання: навчання та тренування дітей 6–10 років. Львів : Сполом, 2015. 112 с.
41. Корягін В. М., Гончарук А. М. Основи методики навчання й тренування у плаванні. Львів : ЛДФК, 2011. 152 с.
42. Скачкова О. М. Методичні основи навчання спортивних способів плавання дітей 7–9 років. Харків : ХДАФК, 2018. 98 с.
43. Гриневич Л. А. Адаптивне навчання плаванню дітей з особливими потребами. Київ : Олімпійська література, 2016. 124 с.
44. Платонов В. М. Підготовка юних спортсменів у водних видах спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 312 с.
45. Баранов Є. П. Техніка спортивного плавання. Харків : ХДАФК, 2011. 140 с.
46. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 256 с.
47. Лапутін А. М., Платонов В. М. Основи спеціальної підготовки плавців. Київ : Здоров'я, 1993. 184 с.
48. Counsilman J. E. The Science of Swimming. London : Prentice Hall, 1985. 480 p.

49. Maglischo E. W. Swimming Fastest. Champaign : Human Kinetics, 2003. 760 p.
50. Thomas J., Nelson J. Children's Swimming Training and Techniques. Champaign : Human Kinetics, 2010. 210 p.