

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Омельяненко Г. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0490-4133
znutmfskit@gmail.com*

Коваленко Ю. О.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0827-9371
visnik_znu@ukr.net*

Караулова С. І.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1582-2368
svkaraulova@ukr.net*

Кушніренко І. С.

*магістр кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1062-0935
Garik15281@gmail.com*

Ключові слова: *плавання,
діти дошкільного віку,
фізична підготовленість,
розвиток фізичних якостей.*

Дошкільний вік важливий для росту і розвитку дітей розвитку. Відзначається швидким розвитком інтелекту та моторики дітей. Ця фаза включає відповідний час для знайомства дітей з водними розвагами та навчання базовим навичкам плавання. Плавання є цінним навиком для дітей. Крім того, що вони допомагають їм залишатися в безпеці, це також форма багаточільових вправ, які розслаблюють, розважають, які можна виконувати в будь-який час і які становляться терапевтичними діями для створення регулярних рухів. Мета дослідження – обґрунтування ефективності застосування засобів плавання в дітей 4–5 років для підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання. Суб'єкт дослідження – діти 4–5 років. Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні про позитивний вплив засобів плавання на показники фізичної підготовленості

дітей дошкільного віку. Методи дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом, педагогічний експеримент, тестування показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, методи математичної статистики. Практична значимість роботи – результати можуть бути використані з метою оптимізації фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі. Результати дослідження. У результаті застосування засобів плавання дітей 4–5 років відмічено достовірний приріст якості виконання хлопчиками ходьби та стрибків, а дівчатками – лазіння, стрибків та метання. Кількість безпомилкового виконання основних рухів у хлопчиків і дівчаток після застосування спрямованого навчання склала у дітей від 83% до 100%. Наприкінці дослідження достовірно підвищилися показники фізичної підготовленості дітей за всіма тестами, окрім метання м'яча. Відносний приріст показників у дівчаток склав від 22 до 289%, у хлопчиків – від 12 до 162%. Найменші прирости у дітей були у метанні м'яча – від 5 до 9%. У хлопчиків та дівчаток найбільший приріст показників зафіксовано у стійці на одній нозі і вистрибуванні вгору за 5 с. А найменший – у метанні тенісного м'яча на дальність і бігу на 20 м.

INFLUENCE OF SWIMMING ON PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF PRESCHOOL CHILDREN

Omelianenko H. A.

*PhD in Pedagogics, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0490-4133
znutmfkit@gmail.com*

Kovalenko Y. O.

*PhD in Pedagogy,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0827-9371
visnik_znu@ukr.net*

Karaulova S. I.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports,
Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1582-2368
svkaraulova@ukr.net*

Kushnirenko I. S.

*Master at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6201-4596
Garik15281@gmail.com*

Key words: *swimming,
children of preschool age,
physical fitness, development
of physical qualities.*

Preschool age is important for children's growth and development. It is characterized by the rapid development of children's intelligence and motor skills. This phase includes appropriate time for children to be introduced to water activities and to learn basic swimming skills. Swimming is a valuable skill for children. In addition it helps them to stay safe, it is also a form of multi-purpose exercise that is relaxing, entertaining, can be done at any time and becomes a therapeutic activity to create regular movement. The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of using swimming aids for children 4-5 years old to increase their level of physical fitness. The object of the study is swimming physical culture and health classes. The participants of the study is children aged 4-5 years. The subject of the study is indicators of physical fitness of preschool children. The study hypothesis is based on the assumption of a positive influence of swimming on indicators of physical fitness of preschool children. Study methods: analysis and generalization of literary sources on the research topic; pedagogical observations of the educational process, pedagogical experiment, testing indicators of physical fitness of preschool children, methods of mathematical statistics. The practical significance of the study – the results can be used to optimize physical education in a preschool educational institution. Results of the study. As a result of the use of swimming for children aged 4-5 years, a significant increase in the quality of boys' walking and jumping, and girls' climbing, jumping and throwing has been noted. The number of error-free performance of basic movements of boys and girls after the use of directed training was from 83% to 100%. At the end of the study, the indicators of physical fitness of children have increased significantly in all tests, except for ball throwing. The relative increase in indicators for girls was from 22 to 289%, for boys – from 12 to 162%. The smallest increases among children were in throwing a ball – from 5 to 9%. In boys and girls, the greatest increase in indicators has been recorded in standing on one leg and jumping up within 5 seconds. And the smallest – in throwing a tennis ball at a distance and running for 20 m.

Вступ. Фізичне виховання дітей на сьогоднішній день в Україні є одним із пріоритетних напрямків реформування освітянської сфери. Це зумовлено тим, що саме фізичне виховання є важливим компонентом гуманітаризації та гуманізації освіти, формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я до активного життя і професійної діяльності [2, 5].

Проблема забезпечення позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом сьогодні є, безперечно, актуальною через ускладнення процесу формування здорового способу життя, що, у свою чергу, спричиняє значне погіршення психічного і фізичного здоров'я, особливо молодих людей [1, 4].

Інтереси дітей до занять з фізичної культури бувають різні. Це і намагання зміцнити здоров'я, сформуванню осанки, це і бажання розвинути рухові та вольові якості. Інтереси хлопчиків і дівчат різні: дівчата частіше за все думають про красиву фігуру, гнучкість, гарні рухи тощо, рідше про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики хочуть розвинути силу, витривалість, швидкість, спритність [6]. Такий стан вимагає пошуку більш досконалих форм і методів зміцнення здоров'я дітей.

Одним з найбільш ефективних шляхів фізичного виховання дітей, до того ж відповідно віку, є застосування засобів плавання. Значення фізичного виховання зумовлено вагомим вкладом, яке воно вносить у зміцненні здоров'я

підростаючого покоління та його правильного фізичного розвитку, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок тощо [3]. Таким чином, недостатнє наукове обґрунтування означеної проблеми й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – обґрунтування ефективності застосування засобів плавання в дітей 4–5 років для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання.

Суб'єкт дослідження – діти 4–5 років.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні про позитивний вплив засобів плавання на показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом, педагогічний експеримент, тестування показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, методи математичної статистики.

Зміст та методи педагогічного експерименту відповідали загальним принципам навчання та виховання у навчально-тренувальному процесі.

Теоретичне значення дослідження зберігається в теоретичному обумовленні проблеми впливу засобів плавання на показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Практичне значення дослідження – результати дослідження можуть бути впроваджені в практику закладів дошкільної освіти.

Організація дослідження. У дослідженні брало участь 42 дитини старшого дошкільного віку. З них 12 хлопчиків і 10 дівчаток склали контрольну групу, 10 хлопчиків і 10 дівчаток – експериментальну. Всі діти за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. В експериментальній групі складовою частиною фізкультурно-оздоровчої роботи було застосування засобів плавання.

Вклад основного матеріалу дослідження. До різних видів занять з фізичної культури у дітей спостерігається диференційований інтерес. Головною причиною зменшення інтересу до занять фізичною культурою є відсутність емоційності, нецікавість виконання вправ, мале (для хлопчиків) або надмірне (для частини дівчат) фізичне навантаження, погана організація заняття.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких діти оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Вирішення мети нашого дослідження передбачало оцінити зміни рівня показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку під впливом застосування засобів плавання (таблиця 1). Рівень показників фізичної підготовленості більшості обстежуваних на початку дослідження знаходився на низькому рівні.

Простежимо зміни показників фізичної підготовленості дітей після застосування засобів

Таблиця 1

Зміни показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку під впливом застосування засобів плавання, $\bar{X} \pm m$

№	Тести	Стать	Початок експерименту	t	Кінець експерименту
1	Біг на 20 м, с	Х	7,30±0,09	7,47	6,40±0,08
		Д	8,60± 0,11	7,08	6,60±0,26
2	Стрибок у довжину з місця, см	Х	74,81±4,97	3	95,20±4,65
		Д	72,83±5,24	2,4	90,20±4,60
3	Метання тенісного м'яча на дальність правою і лівою рукою, м	Х	5,3/4,0 ±0,37/0,27	1,25/1,25	5,8/4,2 ± 0,31/0,24
		Д	4,1/3,1±0,27/0,25	1/0,25	4,4/3,3 ±0,27/0,37
4	Вистрибування вгору за 5 с, кількість разів	Х	3,4±0,28	11,65	7,1±0,15
		Д	3,2±0,33	10,23	6,7±0,09
5	Біг 10 м змійкою, с	Х	9,8±0,35	9,15	6,2±0,18
		Д	9,2±0,29	5,96	7,1±0,20
6	Стойка на одній нозі, с	Х	2,9±0,81	4,56	7,5±0,60
		Д	1,9±0,76	7,15	7,4±0,12
7	Піднімання тулубу за 30 с, кількість разів	Х	7,2±0,61	5,23	13,1±0,95
		Д	7,7±0,33	7,28	13,2±0,68

Таблиця 2

Приріст показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку під впливом застосування засобів плавання, %

Тести	Хлопчики	Дівчатка
Біг на 20 м	12	23
Стрибок у довжину з місця	27	24
Метання тенісного м'яча на дальність лівою рукою	5	7
Метання тенісного м'яча на дальність правою рукою	9	6
Вистрибування вгору за 5 с	109	109
Біг 10 м змієюю	36	22
Стійка на одній нозі	162	289
Піднімання тулубу за 30 с	82	71

плавання у тижневих мікроциклах. Показники всіх фізичних якостей дітей змінилися достовірно, окрім тесту «Метання м'яча». Так, середнє значення хлопчиків бігу у на 20 м на початку експерименту складало $7,3 \pm 0,09$ с, наприкінці вже $6,4 \pm 0,08$ с, у дівчаток – $8,6 \pm 0,11$ с, наприкінці – $6,6 \pm 0,26$ с. У стрибках в довжину з місця результат у хлопчиків складав $74,8 \pm 4,97$ см, у дівчаток – $72,8 \pm 5,24$ см.

Наприкінці результати за даним тестом достовірно підвищилися порівняно з початком дослідження і склали у хлопчиків $95,2 \pm 4,65$ см, у дівчаток – $90,2 \pm 4,60$ см. Достовірних змін за тестом «Метання тенісного м'яча на дальність правою і лівою рукою» не встановлено, як у хлопчиків, так і у дівчаток.

У вистрибуванні вгору за 5 с результати дітей наприкінці дослідження достовірно збільшилися до $7,1 \pm 0,15$ разів у хлопчиків і до $6,7 \pm 0,09$ разів у дівчаток. Результат хлопчиків у бігу змієюю змінився до $6,2 \pm 0,18$ с, у дівчаток до $7,1 \pm 0,20$ с. Отже, достовірні зміни відмічено в усіх показниках, як у дівчаток, так і у хлопчиків, окрім метання м'яча.

Дані, що наведені вище, свідчать про те, що в контрольній групі спостерігається позитивна динаміка змін результатів, а в експериментальній групі – достовірне покращення результатів за більшістю показників фізичної підготовленості.

Відповідно таблиці 2 і рис. 1, відносний приріст показників у дівчаток за тестами склав від 22 до 289%, у хлопчиків – від 12 до 162%.

Найменші прирости у дітей були зафіксовані у метанні м'яча дітьми – від 5 до 9%. У хлопчи-

ків найбільший приріст показників зафіксовано у стійці на одній нозі і вистрибуванні вгору за 5 с. А найменший – у метанні тенісного м'яча на дальність і бігу на 20 м. У дівчаток виявлено аналогічну ситуацію у зміні показників наприкінці дослідження.

Таким чином, виявилося, що тижневі мікроцикли, спрямовані на застосування засобів плавання, дозволили підвищити рівень фізичні якостей у дітей, особливо у швидкісних, швидко-силових здібностях, статичній силі та силі м'язів черевного пресу.

Отримані дані переконують, що застосування засобів плавання є ефективним і може застосовуватися у роботі з дітьми різного дошкільного віку.

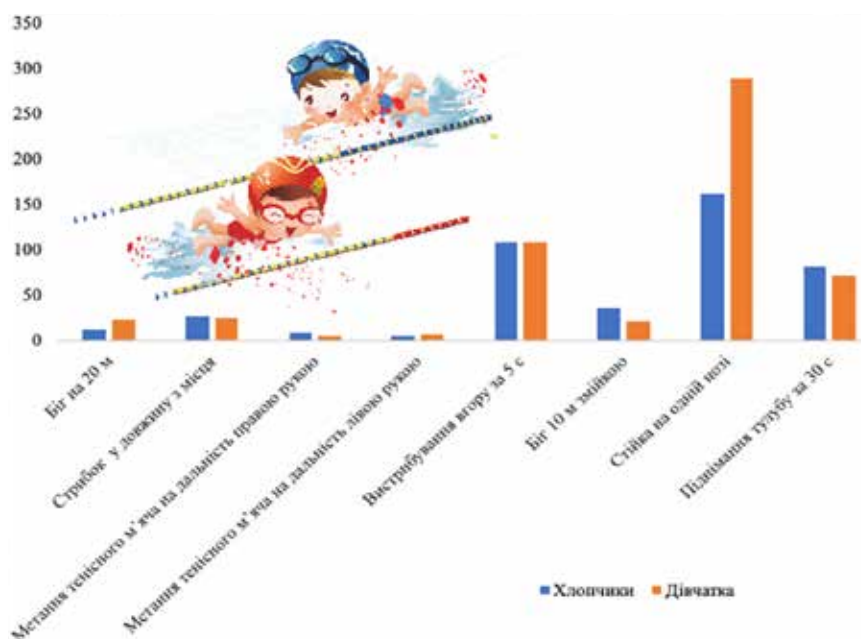


Рис. 1. Приріст показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку

ЖИТЕПАТҮПА

1. De Onis M., Blössner M., Borghi E. Prevalence and trends of stunting among pre-school children, 1990–2020. *Public health nutrition*. 2012. T. 15. № 1. С. 142–148.
2. Harrington E. M. et al. Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*. 2020. T. 20. № 1. 48 p.
3. Kim J. Learning and teaching online during Covid-19: Experiences of student teachers in an early childhood education practicum. *International Journal of Early Childhood*. 2020. T. 52. № 2. P. 145–158.
4. Larimore R. A. Preschool science education: A vision for the future. *Early Childhood Education Journal*. 2020. T. 48. № 6. P. 703–714.
5. Murano D., Sawyer J. E., Lipnevich A. A. A meta-analytic review of preschool social and emotional learning interventions. *Review of Educational Research*. 2020. T. 90. № 2. P. 227–263.
6. Rodd J. Leadership in early childhood: The pathway to professionalism. Routledge, 2020. 276 p.

REFERENCES

1. De Onis M., Blössner M., Borghi E. (2012) Prevalence and trends of stunting among pre-school children, 1990–2020. *Public health nutrition*, vol. 15, no. 1, pp. 142–148.
2. Harrington E. M. et al. (2020) Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*, vol. 20, no. 1, 48 p.
3. Kim J. (2020) Learning and teaching online during Covid-19: Experiences of student teachers in an early childhood education practicum. *International Journal of Early Childhood*, vol. 52, no. 2, pp. 145–158.
4. Larimore R. A. (2020) Preschool science education: A vision for the future. *Early Childhood Education Journal*, vol. 48, no. 6, pp. 703–714.
5. Murano D., Sawyer J. E., Lipnevich A. A. (2020) A meta-analytic review of preschool social and emotional learning interventions. *Review of Educational Research*, vol. 90, no. 2, pp. 227–263.
6. Rodd J. (2020) Leadership in early childhood: The pathway to professionalism. Routledge, 276 p.