

**ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ГОТОВНОСТІ
ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ
В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Коваленко Ю. О.

*кандидат педагогічних наук,
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*

Черевко С. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
пр. Гагаріна, 72, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0003-3129-6599
svetvikch@gmail.com*

Черевко А. Д.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки
Університет митної справи та фінансів
вул. Володимира Вернадського, 2/4, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-1743-0547
cherevkoanatoliy68@gmail.com*

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*

Воронков Є. О.

*магістр кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-6512-0407
voronkovye@gmail.com*

Ключові слова: *плавання,
діти, старший дошкільний
вік, фізична готовність,
вольові якості.*

Здійснено теоретичний аналіз проблеми фізичної та психологічної готовності дітей старшого дошкільного віку до майбутнього навчання в закладах середньої освіти. Секційні заняття оздоровчим плаванням є універсальним засобом, що сприяє формуванню

показників готовності у дітей до майбутнього навчання. Відомий факт, що плавання є природним способом оздоровлення організму дітей. Воно є ефективним засобом підвищення фізичного стану, покращення здоров'я дітей та позитивного впливу на їхню вольову сферу. Науковцями підмічено, що існує проблема застосування процедури оцінки фізичної готовності дітей старшого дошкільного віку в якості критерія готовності дитини до навчання в закладі середньої освіти. У ході дослідження доведено необхідність застосування показників фізичної готовності дітей та оцінку показників їхньої вольової сфери для передбачення негативних факторів, що виникають на початку навчання у більшості дітей. Подано результати дослідження впливу занять оздоровчим плаванням на показники готовності дітей. Критеріями фізичної і психічної готовності дітей обрано такі: фізичний стан, індекс функціональних змін (за Р. М. Баєвським), функціональні показники як індекс Скібінського, коефіцієнт витривалості, ЖЄЛ, затримка дихання на вдосі і видиху, ЧСС, АТс і АТд, коефіцієнт загальної витривалості, функціональна проба з дозованими навантаженнями за методикою Мартине-Куселевського, показники вольової сфери (вольова саморегуляція, наполегливість, самовладання, організованість, завзятість та терплячість). Наприкінці дослідження під впливом річних занять оздоровчим плаванням зафіксовано значні позитивні зміни за усіма показниками фізичної готовності дітей та показників їхньої вольової сфери.

**CONTRIBUTION OF HEALTH SWIMMING TO THE READINESS INDICATORS
OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN BEFORE STARTING
IN THE HOUSEHOLDS OF THE MIDDLE LEVEL**

Kovalenko Yu. O.

PhD in Pedagogy,

*Assistant Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports*

Zaporizhzhia National University

Zhukovskogo str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0827-9371

visnik_znu@ukr.net

Cherevko S. V.

PhD in Pedagogy,

Assistant Professor at the Department of Physical Education and Sports

Oles Honchar Dnipro National University

Gagarina Ave., 72, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0003-3129-6599

svetvikch@gmail.com

Cherevko A. D.

Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Special Training

University of Customs and Finance

Volodymyr Vernadsky str., 2/4, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0002-1743-0547

cherevkoanatoliy68@gmail.com

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*

Voronkov Ye. O.

*Master at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6512-0407
voronkovye@gmail.com*

Key words: *swimming, children, senior preschool age, physical readiness, willpower.*

A theoretical analysis of the problem of physical and psychological readiness of older preschool children for future studies in secondary education institutions was carried out. Sectional recreational swimming classes are a universal tool that contributes to the formation of indicators of children's readiness for future education. It is a well-known fact that swimming is a natural way to improve the health of children's bodies. It is an effective means of improving physical condition, improving children's health and having a positive effect on their volitional sphere. Scientists have noticed that there is a problem of using the procedure for assessing the physical readiness of older preschool children as a criterion for a child's readiness to study in a secondary education institution. In the course of the study, the necessity of using indicators of children's physical readiness and evaluating indicators of their volitional sphere was proven to predict negative factors that arise at the beginning of education in most first graders. The results of the study of the impact of recreational swimming classes on indicators of children's readiness are presented. The criteria for children's physical and mental readiness were chosen as follows: physical condition, index of functional changes (according to R. M. Baevsky), functional indicators such as the Skibinsky index, endurance coefficient, vital capacity of the lungs, breath retention during inspiratory and exhalation, heart rate, blood pressure systolic and diastolic blood pressure, coefficient of general endurance, functional test with dosed loads according to the Martyne-Kushelevsky method, indicators of the volitional sphere (volitional self-regulation, perseverance, self-control, organization, tenacity and patience). At the end of the study, under the influence of annual health swimming lessons, significant positive changes were recorded in all indicators of children's physical readiness and indicators of their volitional sphere.

Постановка проблеми. Доведено, що більшість дітей приступає до навчання в школі фізично неготовими до цього виду діяльності [1-4]. Сьогодні під час вступу до школи фізична готовність ніяк не оцінюється, а стан здоров'я дітей не береться до уваги. Багаторічні спостереження дозволили нам зробити висновок, що на стан фізичної готовності не звертають увагу як педагоги, так і батьки, які переважно контролюють питання інтелектуального розвитку дитини, орієнтуючись, насамперед, на вимоги школи до випускника дошкільної установи.

У даний час відбір дітей для навчання в школі проводиться, головним чином, за показниками психологічної готовності, на основі тестів психолога. Фізичне виховання дітей розглядається в цьому контексті ізольовано від питань підготовки до школи. Загальновідомо, що фізично неготова до школи дитина важко переносить процес адаптації до шкільних умов: вона відбувається ірраціональним шляхом, тобто з високим напруженням фізіологічних систем організму [1, 2]. Тому для більш об'єктивного відбору дітей до навчання в школі необхідно обов'язково враховувати ступінь фізичної

готовності. А це вимагає обов'язкового введення у систему загальної готовності до навчання як старших дошкільників, так і першачків, блоку фізичної готовності, вивчення і розробки його компонентів і основних характеристик.

Аналіз попередніх досліджень. Програма формування фізичної готовності дітей до навчання у школі повинна реалізовуватися, в першу чергу, інструктором фізичної культури в закладі дошкільної освіти та продовжена вчителем фізичної культури. А завдання її формування слід розглядати як одну з найважливіших самостійних цілей роботи навчального закладу. Мета веде за собою визначення завдань, вирішення яких повинно здійснюватись через систему засобів, методів і форм роботи. Науковці відмічають, що заняття плаванням дітей в старшому дошкільному віці мають велике значення для подальшого розвитку рухових здібностей та зміцнення показників їхнього здоров'я, зокрема формування вольової сфери сучасних дітей [5- 7].

Плавання природний спосіб оздоровлення організму, та полягає в підвищенні опірності організму до впливу температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням вирішують ефективно порушення постави, плоскостопості, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів та відіграють неабияку роль в покращенні функцій дихальної та серцево-судинної систем.

Одним із головних компонентів особистісної готовності дошкільника до навчання є її вольова готовність, що передбачає довольність поведінки (підпорядкування дитиною своїх дій, вчинків загальноприйнятим нормам, правилам), і психічних процесів (сприймання, увазі, пам'яті, уяви), певний рівень саморегуляції навчальної діяльності та розвитку морально-вольових рис (відповідальності, організованості, наполегливості, дисциплінованості тощо). На нашу думку, обов'язковим компонентом фізичної готовності дитини до школи є її емоційно-мотиваційний стан, який виявляється у стійкому інтересі, емоційній налаштованості, у бажанні виконувати різноманітні вправи, усвідомлено відноситися до свого здоров'я. А у свою чергу, оздоровче плавання є тим універсальним засобом саме впливу на емоційну сферу дітей дошкільного віку, що доведено багатьма науковцями [6, 7].

Мета дослідження – дослідити вплив оздоровчого плавання на показники фізичної готовності дітей 5-6 років упродовж року.

Для рішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи: аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження; оцінка фізичного стану дітей (за Т.Ю. Круцевич). Визначалися чис-

лові значення наступних показників: біологічний вік; масоростовий індекс; тривалість гострих респіраторних захворювань (ТГРЗ); частота серцевих скорочень, визначена на правій руці; плечова дуга; частота подиху; індекс сутулості. Визначали рівень фізичного стану як суму отриманих балів за кожним показником; індекс функціональних змін (за Р. М. Баєвським) за формулою: $I\Phi Z = 0,011 \times ЧСС + 0,0114 \times САТ + 0,008 \times ДАТ + 0,009 \times МТ + 0,014 \times В - 0,009 \times Р - 0,27$; оцінка функціональних показників дітей: індекс Скібінського, коефіцієнт витривалості, ЖЄЛ, затримка дихання на вдосі і видиху, ЧСС, АТс і АТд, коефіцієнт загальної витривалості (КВ), функціональна проба з дозованими навантаженнями за методикою Мартине-Кущелєвського; оцінка показників вольової сфери дітей батьками (завзятості та терплячості – опитувальник Є.П. Ільїн та Е.К. Фещенко, організованості – опитувальник Є.П. Ільїна, імпульсивності – В.А. Лосєнкова, саморегуляції – А.В. Зверкова і Е.В. Ейдмана, усвідомленості – Лорі Греко і Рут Баєр, труднощів у поведінці та проблем адаптації дітей – Р. Гудмена); педагогічний експеримент; стандартні методи математичної статистики.

Результати дослідження. Розв'язання завдань дослідження передбачало визначення показників фізичної готовності дітей та їх зміни на початку і наприкінці навчального року під впливом занять оздоровчим плаванням три рази на тиждень. Як інтегральний показник адаптаційних можливостей дитини ми визначали індекс функціональних змін (ІФЗ) за формулою Р.М. Баєвського. Так, на початку дослідження рівень задовільної адаптації склав у 67,1 % дітей, при цьому кількість дітей, які мали напруження механізмів адаптації виявлено у 25,7 % і незадовільну адаптацію у 7,2 % дітей. Так результати свідчили про низький рівень функціональних резервів організму дітей. Наприкінці дослідження під впливом занять плаванням задовільним рівень адаптації був уже в 69,3 % дітей, що свідчило про їхні достатні адаптаційні резерви при мінімальному ступені напруження регуляторних систем. Напруження механізмів адаптації відмічалось у 18,9 %, стан незадовільної адаптації в 11,8 % першокласників. В результаті оцінки рівня фізичного стану хлопчиків та дівчаток було виявлено наступне. У хлопчиків рівень фізичного стану відповідав вище за середній. Кількість хлопчиків з низьким рівнем фізичного стану склало 8% (2 хлопчики). Найбільша кількість хлопчиків мали середній рівень фізичного стану (38%). Однакова кількість хлопчиків відносилися до рівня вище середнього і низького (по 8%), а також до рівня нижче середнього і високого (по 23%).

Розглядаючи результати оцінки рівня фізичного стану хлопчиків та дівчаток наприкінці

дослідження встановлено, що у більшості хлопчиків він розглядався як середній (33%), у дівчаток – вище середнього (40% дітей). Кількість хлопчиків з рівнями вище середнього та високого збільшилася і склав (20% та 28%, відповідно). Кількість дівчат з високим та низьким рівнем наприкінці дослідження не змінилася. Перерозподіл дівчат відбувався в рівнях вище та нижче середнього та середньому. Кількість дівчаток з рівнем фізичного стану вище середнього склала вже 40%, середнього – 34%, а нижче середнього 14%.

Відомий факт, що одним з найважливіших стрес-факторів, який впливає на функціональні показники дітей, є високий рівень розумових навантажень у зв'язку з інтенсифікацією навчально-пізнавальної діяльності, передчасного початку дошкільного систематичного навчання, невідповідності програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям дітей.

У таких умовах виникає потреба вивчення змін функціональних показників стану їх нервової системи, органів дихання і кровообігу. Вимірювання вихідних даних показників хлопчиків, які характеризують діяльність серцево-судинної системи, показало, що вони були в межах норми. Адаптація серцево-судинної системи до різних навантажень є важливим інтегральним критерієм, оскільки її здатність збільшувати свою функцію нерідко стає ланкою, що лімітує інтенсивність і тривалість пристосувальних реакцій організму. У своїх дослідженнях ми проводили пробу Мартіне-Кушелєвського із дозованим фізичним навантаженням. Проте результати оцінки функціонального стану ССС за функціональною пробою Мартіне-Кушелєвського засвідчили про його низький рівень на початку дослідження, і деяке покращення наприкінці до задовільного рівня (2,83±1,27 та 3,41±1,03 балів, відповідно). Проте значення цього показника підвищилося, але недостатньо.

Наприкінці дослідження коефіцієнт загальної витривалості вже склав 25,34±0,69 ум.од., порівняно з вихідними даними дослідження (24,24±1,98 ум.од.), а результат функціональної проби Мартіне-Кушелєвського вже відповідав 3,41±1,03 балам (задовільний рівень) порівняно з початком дослідження (2,83±1,27 бали).

Слід зазначити, що при проведенні проби Мартіне-Кушелєвського на початку дослідження у 27,7 % дітей ми виявили несприятливу реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Більшість (57,1 %) становили діти з проміжним типом реагування серцево-судинної системи на фізичне навантаження, а фізіологічний тип реакції спостерігався лише у 17,2 % першокласників. Аналізуючи показники функціонального стану серцево-судинної системи в динаміці,

ми встановили, що наприкінці навчального року частка дітей з патологічною (несприятливою) реакцією серцево-судинної системи на фізичне навантаження зменшилася і становила 23,2 %.

Покращилися також показники ЧСС та АТс і АТд хлопчиків наприкінці навчального року. Вони відповідали віковим нормам, як на початку дослідження, так і наприкінці. Показник ЧСС зазнав наступних змін. Він покращився з 100,06±3,79 уд/хв на початку дослідження до 92,24±6,15 уд/хв – наприкінці. Встановлено також деяке зниження тиску в хлопчиків, як АТс, так і і АТд. Показник затримки дихання на вдосі склав 20,28 ±5,28с, а на видиху – 12,01±2,87 с. Показник ЖЄЛ у хлопчиків склав 1250±421,20 мл і відповідав низькому рівню. Наприкінці дослідження зафіксовано покращення всіх вищезазначених показників, що характеризують діяльність серцево-судинної системи. Але достовірних змін за цими показниками не виявлено.

Показник, що характеризує потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії, а також, певною мірою, рівень узгодженості функціонування з системою кровообігу індекс Скібінського покращився і склав 1127,90±124,12 ум.од., порівняно з початком дослідження –1051,41±117,34 ум.од.

Аналізуючи отримані результати дівчаток, слід зазначити, що в них також відбулися позитивні зміни. Відповідно результатам, які характеризують діяльність серцево-судинної системи, показало, що вони є також у межах норми, хоча показник ЧСС на початку дослідження мав граничне віковій нормі значення. Показник функціональної проби Мартіне-Кушелєвського на початку дослідження відповідав 2,91±1,38 балам, а наприкінці вже відповідав задовільному рівню і склав 3,78±2,58 бали.

Коефіцієнт загальної витривалості відповідав віковій нормі, як на початку дослідження так і наприкінці, але наприкінці дослідження він покращився і склав і склав 27,02±0,79 ум.од., порівняно з початком дослідження (25,03±2,56 ум.од.). Проте достовірно він не змінився. Результати оцінки показників дихальної системи у дівчаток на початку дослідження виявилися наступними. Так показник затримки дихання на вдосі склав 20,28 ±3,10 с, а на видиху – 11,12±2,56 с. Показник ЖЄЛ у дівчаток склав 1250±350,09 мл. Наприкінці дослідження вимірювання вищезазначених показників встановлено, що вони також, як і у хлопчиків, зазнали позитивних змін. Проте ці зміни не достовірні. Показник індексу Скібінського покращився у дівчаток з 1087,16±300,61 до 1189,18±211,40 ум.од. порівняно з початком дослідження. Проте ці зміни також не достовірні.

Таким чином, підсумовуючи все вищезазначене можна стверджувати, що заняття оздоровчим плаванням позитивно впливає на показники фізичної готовності дітей.

Також ми розглядали зміни у вольовій сфері дітей. У ході експерименту з'ясували зміни таких якостей, як вольова саморегуляція, наполегливість, самовладання, організованість, завзятість, терплячість та імпульсивність під впливом занять оздоровчим плаванням.

Слід зазначити, що в результатах тестування дітей домінує низький рівень організованості (78% учнів). Отже, у досліджуваних дітей на низькому рівні розвинена здатність вчасно, ретельно та відповідально виконувати поставлені перед ними завдання (наприклад, готуватись до занять).

Отримані результати тестування свідчать про перевагу дітей з середнім рівнем завзятості (60%). Отже, досліджувані діти переважно мають середньо виражену здатність при потребі до кінця виконувати навіть нудну та одноманітну роботу.

Таблиця 1

**Зміни показників вольових якостей дітей,
бали ($\bar{X} \pm m, t$)**

Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту
Вольова саморегуляція	6,43±2,7	13,7±3,9*
Наполегливість	7,1±0,2	9,3±0,8*
Самовладання	5,5±0,2	8,01±0,7*
Організованість	7,9±1,3	12,1±1,9*
Завзятість	7,0±4,5	11,6±4,4*
Терплячість	5,9±1,9	10,6±1,4*

Переважали діти з низьким рівнем терплячості (77%). Отже, досліджувані діти є переважно є нетерплячими до фізичного дискомфорту і до необхідності виконання завдань, які є для них не достатньо цікавими або ж до яких вони вже втратили інтерес. Отже, досліджувані діти на рівні нижче за середній здатні оволодівати своєю поведінкою в різних ситуаціях, керувати своїми діями, станами і спону-

каннями. Для них характерний середньо виражений довільний самоконтроль емоційних реакцій і станів в різних ситуаціях та середній рівень прагнення до завершення розпочатих справ.

Таким чином, в загальному на початку експерименту діти мали середньо розвинені вольові якості (організованість, завзятість, терплячість, наполегливість, самовладання, загальна вольова саморегуляція). Оцінивши вольові якості школярів наприкінці експерименту слід відмітити, що вони достовірно не змінилися.

Наприкінці дослідження, в результаті річних занять оздоровчим плаванням середні бали за всіма якостями у дітей достовірно покращилися. Усі вольові якості у загальній більшості дітей наприкінці дослідження відповідали вже середньому рівню. Отже, ми вважаємо за потрібне контролювати і формувати показники фізичної готовності дітей старшого шкільного віку за рахунок секційних занять, зокрема плаванням.

Висновки. У ході теоретичного аналізу проблеми встановлено, що на стан фізичної готовності не звертають увагу як педагоги, так і батьки, які переважно контролюють питання інтелектуального розвитку дитини, орієнтуючись, насамперед, на вимоги школи до випускника закладу дошкільної освіти. А тим паче цілеспрямовано не готують дітей до школи застосовуючи такий дієвий засіб, як заняття фізичною культурою та спортом. На даний час відбір дітей для навчання в школі проводиться, головним чином, за показниками психологічної готовності. Дослідники визначають фізичну готовність як найважливішу комплексну характеристику особистості дитини, яка полегшує процес адаптації дітей до школи і є запорукою успішного навчання. Саме секційні заняття з плавання є тим ефективним чинником позитивного впливу на показники фізичної та психічної готовності дітей до навчання в закладах середньої освіти. Експериментальним шляхом підтверджено ефективність впливу оздоровчого плавання на показники фізичної готовності дітей, їхню вольову сферу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубогай О. Чи готова дитина до навчання? *Дошкільне виховання*, 2002. № 11. С. 7–9.
2. Боделан О. Р. Психологічне забезпечення адаптації дітей шестирічного віку до навчальної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2000. 24с.
3. Лаврентьева М. В. Физиологическое развитие и школьная успеваемость [Електронний ресурс]. URL : <http://www.portal-slovo.ru>.
4. Мельничук І. В. Особливості емоційного розвитку дітей різного віку та статі. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського* : зб. наук. пр. 2002. № 11–12. С. 149–154.
5. Рудюк Н. Г., Дубчак Г. М. Дослідження емоційно-вольової сфери : практикум із заг. психології. Чернівці : Рута, 2005. 65 с.
6. Бех І.Д. Виховання особистості. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
7. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія. Херсон : ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.

REFERENCES

1. Dubogai O. (2002) Chy hotova dytyna do navchannya? [Is the child ready to start?] Doshkil'ne vykhovannya, 2002. № 11. S. 7–9.
2. Bodelan O. R. (2000) Psykholohichne zabezpechennya adaptatsiyi ditey shestyrichnoho viku do navchal'noyi diyal'nosti. [Psychological care of adaptation of children of the sixfold age to primary activity] author. dis. for the sake of science. cand. psychol. sciences: spec. 19.00.07. Odessa, 2000. 24 s.
3. Lavrent'eva M. V. (2018) Fyzyolohycheskoe razvytye y shkol'naya uspevaemost' Elektronnyy resurs. [Physiological development and school performance [Electronic resource] URL: <http://www.portal-slovo.ru>.
4. Mel'nychuk I. V. (2002) Osoblyvosti emotsiynoho rozvytku ditey riznoho viku ta stati [Peculiarities of emotional development of children of different age and status] Naukovyy visnyk Pivdenoukrayins'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni K. D. Ushyns'koho : zb. nauk. pr. № 11–12. S. 149–154.
5. Rudyuk N. H., Dubchak H. M. (2005) Doslidzhennya emotsiyno-vol'ovoyi sfery : praktykum iz zah. Psykholohiyi [Research of the emotional and volitional sphere: a workshop on general psychology] Chernivtsi: Ruta. 65 s.
6. Beh I.D. (2003) Vykhovannya osobystosti [Personality education] Kyiv: Libid', 2003. 280 s.
7. Popovych I. S (2017) Psychological dimensions of social expectations of the individual: monograph [Characteristics of the protocol for recording pulse data in the lesson] Kherson: PAT «KHMD». 504 s.