

ГНЕСЬ Наталія

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-8080-7909>n.gnes@chnu.edu.ua**ЗЕНДИК Олена**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0003-1583-1352>o.zendyk@chnu.edu.ua**ВИКОРИСТАННЯ СЮЖЕТНО-РОЛЬОВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У статті доведено ефективність методики використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку. Методика була застосована в процесі початкового навчання плавання дітей 5-6 років, які не мали попереднього досвіду відвідування організованих занять. Заняття проводились у басейні «Дельфін» м. Чернівці. 2 рази на тиждень тривалістю по 45 хв. Всього було проведено 28 занять.

Сюжет казок був адаптований до змісту занять з плавання та вирішення основних задач початкового етапу навчання: вивчення контрастних вправ для освоєння з водою; вивчення правильного дихання; оволодіння вмінням занурення під воду, спливання, утримання на поверхні води у горизонтальному положенні; вивчення ковзання; вивчити поперемінної роботи ніг на грудях і на спині у безопорному положенні.

За результатами контрольних випробувань плавальної підготовленості виявлено статистично достовірні відмінності за 10 показниками (з 13) на користь дітей, що навчалися за експериментальною методикою використання сюжетно-рольових ігор у порівнянні з дітьми, які навчалися за програмою «Казкове плавання». Це: пробігання 6-метрового відрізка у воді з опорою на дно басейну; піднімання предметів з дна басейну за 30 с; «Поплавець»; максимальна кількість видихів у воду; затримка дихання на вдиху; затримка дихання на видиху; «Зірка» на грудях; «Зірка» на спині; поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори без затримки дихання; поперемінна робота ніг кролем із рухливою опорою без затримки дихання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз методик навчання плавання дітей дошкільного віку; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Ключові слова: навчання плавання, діти 5-6 років, сюжетно-рольові ігри.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.24>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Для навчання дітей дошкільного віку плавання розроблено та обґрунтовано різні методики проведення занять [2; 3; 6-8]. Водночас, багаторічна практика навчання дітей плавання показала, що ефект використання цих методик є досить індивідуальним, оскільки заняття у воді пов'язані з труднощами психологічного плану. Психоемоційний стан дитини значною мірою впливає на тривалість та ефективність початкових етапів навчання плавання, пов'язаних із формуванням почуття впевненості та комфорту у водному середовищі, без яких неможливе навчання основних плавальних навичок.

Ігровий метод завжди був предметом пильної уваги дослідників [4; 9]. Автори зазначають, що використання ігрових елементів надають заняттям привабливої, емоційної форми. Проте, використання ігор а

процесі навчання плавання пов'язане з низкою проблем. У зв'язку з тим, що ігри несуть у собі дуже великий заряд енергії у фізичному та емоційному плані, їх прийнято проводити наприкінці занять, приділяючи їм близько 10 хв. Слід зазначити також, що проблеми використання ігор у воді пов'язані зі складністю дозування різних компонентів навантаження під час занять. Тому є потреба у розробці таких варіантів ігрових сюжетів, які дозволять регулювати рівень навантаження в процесі занять в умовах водного середовища, водночас будуть цікаві, зрозумілі та відомі дітям дошкільного віку.

Перевагами сюжетно-рольових ігор є те, що їх можна використовувати на всіх етапах навчання рухових дій [1]. Також використання казкового сюжету у початковому навчанні плавання дозволяє провести у ігровій формі все заняття, що позитивно впливає на оволодіння навичками плавання дітей 5-6 років, сприяє позитивній динаміці їх фізичного, психічного та функціонального розвитку.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методики використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми 5-6 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз методик навчання плавання дітей дошкільного віку; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Проведення педагогічного експерименту проводились у басейні «Дельфін» м. Чернівці. Для експерименту за згодою батьків було відібрано 29 дітей, які були поділені на дві групи – контрольну (14 осіб) та експериментальну (15 осіб).

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

В результаті аналізу літератури було виявлено, що сюжетно-рольові ігри займають важливе місце у житті дітей дошкільного віку, а казки є невід'ємною частиною їхнього морального розвитку. Методика навчання плавання із використанням сюжетно-рольових ігор створити, базується на загальнопедагогічних принципах навчання та

виховання: свідомості та активності, систематичності, наочності, доступності та міцності закріплення пройденого матеріалу.

Для підбору засобів на заняттях з плавання із дітьми 5-6 років ми орієнтувались на етап початкового навчання плавання. Цей етап об'єднаний групою вправ із освоєння з водою, за допомогою яких вирішуються наступні завдання: вивчення контрастних вправ для освоєння з водою; вивчення правильного дихання; оволодіння вмінням занурення під воду, спливання, утримання на поверхні води у горизонтальному положенні; вивчення ковзання; вивчити попереминої роботи ніг на грудях і на спині у безопорному положенні.

Для вирішення завдань сюжет відомих дітям казок адаптували до змісту занять з плавання. Сюжет казки «Колобок» був використаний для вивчення контрастних вправ з освоєння з водою; «Ріпка» для вивчення вправ на дихання; «Три порося» для вивчення вправ на занурення; «Гуси-лебеді» для вправ на спливання; «Вовк і семеро козенят» вивчення навички лежання на воді; «Червона шапочка» вивчення навички ковзання; «Бременські музики» - вивчення техніки попереминої роботи ніг на грудях та на спині без рухливої опори. У таблиці 1 представлений перелік основних навчальних завдань та казка, в процесі якої ці завдання вирішувались.

Таблиця 1

Перелік казок та завдання, які вирішувались на кожному занятті з плавання

№	Назва казки	№	Завдання
1	Колобок	1	Познайомити дітей із властивостями води
		2	Навчити самостійно пересуватись у воді
2	Ріпка	1	Вивчити види дихання у воді
		2	Закріпити відчуття води
3	Три порося	1	Вивчити занурення під воду
		2	Вивчити види дихання у воді у різних положеннях
4	Гуси-лебеді	1	Вивчити спливання на поверхню води
		2	Удосконалити навичку занурення
		3	Вивчити попереминні рухи ногами кролем на грудях біля нерухомої опори
5	Вовк та семеро козенят	1	Вивчити утримуватись на воді у горизонтальному положенні
		2	Вивчити попереминні рухи ногами кролем на грудях біля нерухомої опори на затримці дихання
		3	Удосконалити навичку спливання
		4	Закріпити попереминні рухи ногами кролем на грудях біля нерухомої опори
6	Червона шапочка	1	Вивчити ковзання на грудях і на спині
		2	Вивчити попереминні рухи ногами кролем на грудях та спині з рухливою опорою на затримці дихання
		3	Закріпити навичку занурення, спливання та лежання на воді
7	Бременські музики	1	Вивчити техніку рухів ногами кролем на грудях та на спині у безопорному положенні («стрілочка»)
		2	Досягти ритмічного виконання активного вдиху-видиху у воді
		3	Виховати вміння працювати у парах

Для реалізації кожного завдання з навчання плавання було підібрано по 30 вправ. Відібрані казки були інтерпретовані та адаптовані до водного середовища та являли собою сюжетно-рольову гру, зміст якою реалізовувався протягом 4 занять. Перші три заняття виділялися на розучування вправ, а четверте заняття було присвячене повторенню і закріпленню навичок, отриманих на попередніх заняттях, в результаті чого з'являлася можливість програвати всю казку цілком.

Така методика була застосована в процесі початкового навчання плавання дітей 5-6 років, які не мали попереднього досвіду відвідування організованих занять. Заняття проводились у басейні «Дельфін» м. Чернівці. Заняття проводились у ванні басейну завдовжки 12 м і шириною 6 м, температурою води 30° С і глибиною 0,7-0,9 м.

Заняття проводилися 2 рази на тиждень тривалістю по 45 хв. Кожне заняття складалось з трьох частини: підготовчої (15 хв.), основної та заключної (30 хв.). Підготовча частина заняття відводилася на організацію дітей та функціональну підготовку організму. Основна частина заняття була присвячена виконанню вправ з навчання плавання, які відповідали певному завданню та були адаптовані до казкового сюжету. Заключна частина заняття призначалася для поступового зниження навантаження та організованого закінчення заняття. Всього було проведено 28 занять.

У процесі навчання плавання застосовувався підтримуючий інвентар - дошки для плавання, нудли, аквапояси (на перших заняттях за потребою).

Для експерименту за згодою батьків було відібрано 29 дітей, які відвідують басейн. Діти були поділені на дві групи – контрольну (14 осіб) та експериментальну (15 осіб). Діти контрольної групи займалися за парціальною програмою навчання плавання дошкільників «Казкове плавання» [5]. А експериментальна група займалася за методикою використання сюжетно-рольових ігор на основі казкових сюжетів. Однорідність складу груп (контрольної та експериментальної) визначалася за результатами попередніх контрольних випробувань за показниками фізичної підготовленості (сили - піднімання тулуба з положення лежачи, кількість разів; рівноваги - стійка на одній нозі, с; гнучкості -

нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; вибухової сили - стрибок у довжину з місця, см). Оцінка плавальної підготовленості перед проведенням занять не проводилася, оскільки діти контрольної та експериментальної групи не вміли плавати.

У контрольних та експериментальних групах заняття проводили тренери з плавання, які працюють у басейні «Дельфін». Заняття проводилися згідно з встановленим розкладом плавального басейну.

За результатами контрольних випробувань фізичної підготовленості дітей 5-6 років можна говорити про однорідність контрольної та експериментальної груп на початку експерименту.

У таблиці 2 представлені результати плавальної підготовленості дітей 5-6 років контрольної та експериментальної груп після проведення циклу занять з навчання плавання за двома програмами.

За результатами контрольних випробувань плавальної підготовленості виявлено статистично достовірні відмінності за 10 показниками (з 13) на користь дітей, що входять до експериментальної групи. Це: пробігання 6-метрового відрізка у воді з опорою на дно басейну; піднімання предметів з дна басейну за 30 с; «Поплавець»; максимальна кількість видихів у воду; затримка дихання на вдиху; затримка дихання на видиху; «Зірка» на грудях; «Зірка» на спині; поперемина робота ніг кролем на грудях біля нерухої опори без затримки дихання; поперемина робота ніг кролем із рухливою опорою без затримки дихання.

Варто зауважити, що контрольна вправа (максимальна кількість вдихів-видихів у воду) одна з найважливіших вправ у початковому навчанні плавання, яка дозволяє дитині комфортно почуватися у водному середовищі, готує її до правильного положення тіла у воді та освоєння техніки плавання різними способами. Крім цього видихи у воду зміцнюють дихальну систему і нормалізують частоту серцевих скорочень під час занять. За цим показником виявлено достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групою при ($P < 0,001$). Середній показник у експериментальній групі становив ($13,3 \pm 0,7$), у контрольній ($8,3 \pm 0,7$). Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що діти експериментальної групи почали освоювати навичку дихання вже з 5 заняття, тоді як у

контрольній групі ця навичка була включена в навчання тільки на 10 занятті. На кожному занятті в експериментальній групі

наголошувалось на диханні. Таким чином, вправа дітьми виконувалась більш впевнено та якісно.

Таблиця 2

Результати плавальної підготовленості дітей 5-6 років контрольної та експериментальної груп після проведення експерименту

Тест	Групи		Достовірність різниці, P
	Контрольна група (n=14)	Експерименталь-на група (n=15)	
Подолання 6 метрового відрізка з опорою на дно басейну, с	12,3±0,5	8,7±0,3	P<0,001
Піднімання предметів з дна басейну за 30 с, шт.	2,7±0,7	5,6±0,6	P<0,001
«Поплавець», с	4,2±1,1	11,4±0,8	P<0,001
Максимальна кількість видихів у воду, разів	8,3±0,7	13,3±0,7	P<0,001
Затримка дихання на вдиху, с	8,4±0,7	10,6±0,7	P<0,05
Затримка дихання на видиху, с	5,5±0,5	6,7±0,4	P<0,05
«Зірка» на грудях, с	8,8±0,7	12,5±0,9	P<0,001
«Зірка» на спині, с	8,6±1,1	16,9±2,0	P<0,001
Ковзання на грудях, м	4,2±0,3	4,4±0,4	P>0,05
Поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори без затримки дихання, с	29,0±2,0	34,7±2,4	P<0,05
Поперемінна робота ніг кролем на грудях біля нерухомої опори із затримкою дихання на вдиху, с	8,5±0,6	8,7±0,6	P>0,05
Поперемінна робота ніг кролем на грудях з рухливою опорою без затримки дихання, м	8,4±1,1	13,8±1,4	P<0,001
Поперемінна робота ніг кролем на грудях без опори із затримкою дихання, м	5,2±0,3	5,7±0,3	P>0,05

Також показники тестування затримки дихання на вдиху під водою склали у дітей експериментальної групи 10,6±0,7 с, у контрольної - 8,4±0,7 с (при P<0,05), пов'язуємо це з тим, що при виконанні цієї вправи дітям експериментальної групи пропонували згадати казки, де необхідно ховатися, присідаючи під воду, таким чином мотивуючи дітей виконання даної вправи.

При виконанні вправи (поперемінна робота ніг кролем на грудях з рухливою опорою), необхідно, щоб дитина якомога довше не торкалася ногами дна басейну і при цьому пересувалась у заданому напрямку. Дане випробування достовірно краще освоєно (P<0,01) в експериментальній групі, результат дорівнює 13,8 ±1,4 м, в контрольній - 8,4±1,1 м.

Результати контрольних вправ (ковзання на грудях, поперемінна робота ніг біля нерухомої опори на затримці дихання та поперемінна робота ніг кролем на грудях на затримці дихання) статистично не достовірні між контрольною та експериментальною групою (P>0,05). Діти обох груп показали максимально можливі результати, що мають позитивну динаміку.

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Також показники тестування затримки дихання на вдиху під водою склали у дітей експериментальної групи 10,6±0,7 с, у контрольної - 8,4±0,7 с (при P<0,05), пов'язуємо це з тим, що при виконанні цієї вправи дітям експериментальної групи пропонували згадати казки, де необхідно ховатися, присідаючи під воду, таким чином мотивуючи дітей виконання даної вправи.

При виконанні вправи (поперемінна робота ніг кролем на грудях з рухливою опорою), необхідно, щоб дитина якомога довше не торкалася ногами дна басейну і при цьому пересувалась у заданому напрямку. Дане випробування достовірно краще освоєно (P<0,01) в експериментальній групі, результат дорівнює 13,8 ±1,4 м, в контрольній - 8,4±1,1 м.

Результати контрольних вправ (ковзання на грудях, поперемінна робота ніг біля нерухомої опори на затримці дихання та поперемінна робота ніг кролем на грудях на затримці дихання) статистично не достовірні між контрольною та експериментальною

групою ($P>0,05$). Діти обох груп показали максимально можливі результати, що мають позитивну динаміку.

Література

1. Бабіч В. Сюжетно-рольова гра як засіб соціальної адаптації дітей дошкільного віку // Дефектолог, 2013. - № 4. - С. 38–46.
2. Бріскін Ю. А., Смирновський С. Б., Смирновська С. Б., Слімаковський О. В. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. 2022. - Вип.10 (155). - С.44-47.
3. Котляр Т. В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2016. - С.86–92.
4. Линець М., Назаркевич Л. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017. - № 1(27). – С.32-34.
5. Ляшенко А.М., Делова І.О., Колонтаєвська О.О., Шевченко З.М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» // Теорія і методика фізичного виховання. 2012. № 7. – С.19–31.
6. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2017. - Вип.9 (91). - С. 70–73.
7. Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. В: Приступа Є, редактор // Молода спортивна наука України. Зб. тез. доп. Львів, 2017. № 21 . - С. 62.
8. Назаркевич Л.І. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Чернігів; 2017; №143. С. 189–192.
9. Степчук Н, Мордвінцев Н., Сусла В. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2023. - № 1(52) - С. 206–209. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.206-209>

References

1. Babich V. Plot-role play for the social adaptation of preschool children // Defectologist, 2013. - No. 4. - pp. 38–46.
2. Brisikin Yu. A., Smirnovsky S. B., Smirnovska S. B., Slimakovsky O. V. Introducing swimming to preschool children based on the development of innovative traits. Scientific book of the National Pedagogical University named after. M.P. Dragomanova. 2022. - VIP.10 (155). - P.44-47.
3. Kotlyar T.V. Swimming to the psychoemotional state of preschool children. Current problems of physical development of various skills of the population: materials of the 2nd All-Ukrainian Science.-Practice. conference (Kharkiv, May 20, 2016). Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture, 2016. - P.86–92.
4. Linets M., Nazarkevich L. Physical training of children of young preschool age in healthy activities, swimming and water sports. Physical activity, health and sports. 2017. - No. 1(27). – P.32-34.
5. Lyashenko A.M., Delova I.O., Kolontaevska O.O., Shevchenko Z.M. Additional partial program for a special course on learning swimming for preschoolers “Fairytale Swimming” // Theory and methodology of physical training. 2012. No. 7. – P. 19–31.
6. Nazarkevich L. I. Analysis of physical education and health programs for swimming for preschool children. Scientific book of the National Pedagogical University named after. M. P. Dragomanova. 2017. - VIP.9 (91). - P. 70–73.
7. Nazarkevich L. Theoretical and methodological aspects of swimming lessons for children of the young preschool age. In: Pristupa E, editor // Young sports science of Ukraine. Zb. abstract add. Lviv, 2017. No. 21. - P. 62.
8. Nazarkevich L.I. Regularization of swimming in physical education and health activities for children of the young preschool age. // Bulletin of Chernihiv. national ped. un-tu. Series: Pedagogical sciences. Zb. Sci. Chernihiv Ave.; 2017; No. 143. pp. 189–192.
9. Stepchuk N., Mordvintsev N., Susla V. Development of current innovative methods and technologies in the beginning of swimming for preschool children // Scientific Bulletin of Uzhgorod University. Series: “Pedagogy. Social work”, 2023. - No. 1(52) - pp. 206–209. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.206-209>

Abstract

HNES Nataliia, ZENDYK Olena

THE USE OF ROLE-PLAYING GAMES IN SWIMMING LESSONS WITH PRESCHOOL CHILDREN

The article proves the effectiveness of the method of using role-playing games in swimming lessons with preschool children. The method was used in the process of initial swimming training for children 5-6 years old who had no previous

experience of attending organized classes. Classes were held in the Dolphin swimming pool in Chernivtsi. 2 times a week for 45 minutes. A total of 28 classes were held.

The plot of the fairy tales was adapted to the content of swimming lessons and the solution of the main tasks of the initial stage of training: the study of contrasting exercises for mastering with water; learning how to breathe correctly; mastering the skill of immersion under water, floating, keeping on the surface of the water in a horizontal position; gliding study; Learn the alternating work of the legs on the chest and on the back in an unsupported position.

According to the results of control tests of swimming fitness, statistically significant differences were found in 10 indicators (out of 13) in favor of children who studied according to the experimental method of using role-playing games in comparison with children who studied under the program "Fairytale Swimming". These are: running a 6-meter segment in the water with support on the bottom of the pool; lifting objects from the bottom of the pool in 30 seconds; "Float"; maximum number of exhalations into the water; breath retention while inhaling; holding breath while exhaling; "Star" on the chest; "Star" on the back; alternating work of the legs with a crawl on the chest near a fixed support without holding breath; alternating work of the legs with a crawl with a movable support without holding your breath.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; analysis of methods of teaching swimming to preschool children; pedagogical testing; pedagogical experiment; Methods of Mathematical Statistics.

Keywords: swimming lessons, 5-6 years old children, role-playing games.

Стаття надійшла до редакції 11.01.2024 р.