

Півень Олександр Пилипович,

ORCID ID: 0000-0002-3993-0454

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі*

Горбенко Микола Іванович,

ORCID ID: 0000-0002-6130-8055

*доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі*

Гордієнко Олександр Іванович,

ORCID ID: 0000-0001-7703-5859

*старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі*

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ 9–11 РОКІВ

APPLICATION OF ELEMENTS OF GYMNASTICS IN SWIMMING LESSONS WITH CHILDREN 9–11 YEARS OLD

У статті проаналізовано вплив фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, поєднаних із елементами гімнастики, як ефективного засобу фізичного розвитку для школярів 9–11 років. Окрім цього, обговорюються проблеми здоров'я дітей раннього та молодшого шкільного віку, надаються результати аналізу їхніх функціональних можливостей, що є важливим для формування адекватних фізичних навантажень.

Дослідження містить огляд наукових праць, присвячених методикам викладання та навчання плаванню з елементами гімнастики. Зокрема, вивчено сучасні підходи до складання оздоровчих програм, які містять рекомендації щодо інтеграції цих видів активності в навчальний процес. Такі програми сприяють розвитку загальної фізичної підготовки, координації рухів, зміцненню опорно-рухового апарату, а також поліпшують функціональні можливості дитячого організму.

Розкрито, що оздоровчий вплив плавання на молодших школярів виявляє, що систематичні заняття плаванням сприяють покращенню роботи серцево-судинної, дихальної, м'язової, опорно-рухової та нервової систем. Завдяки водним вправам розвиваються основні фізичні якості, зокрема: витривалість – базова фізична якість, яка забезпечує загальну функціональну стійкість організму до фізичних навантажень. Вона поділяється на: загальну витривалість, що підвищує здатність організму тривалий час виконувати помірну роботу без надмірної втоми; швидкісну витривалість, яка відповідає за здатність підтримувати високий темп виконання вправ; координаційну витривалість, що пов'язана зі здатністю точно та ритмічно виконувати рухи навіть у складних умовах.

Проаналізовано, що заняття плаванням у поєднанні із елементами гімнастики ефективно розвивають ці види витривалості. Гімнастичні вправи допомагають опанувати правильні техніки рухів і забезпечують підготовку до навантажень під час плавання. Оздоровчий вплив цього підходу значною мірою залежить від дотримання техніки безпеки, санітарно-гігієнічних норм і методичних рекомендацій, що забезпечують комфорт і безпеку дітей під час занять.

Визначено, що для дітей 9–11 років провідною формою оздоровчого процесу є вправи у воді із елементами гімнастики. У зв'язку з цим особливе місце в методиці освоєння плавальних рухів дітей займають вправи гімнастичного характеру у воді. Вправи дають змогу за рахунок позитивних емоцій швидше освоїтися у воді, знижують рівень скутості, стресу.

Ключові слова: плавання, елементи гімнастики, діти 9–11 років.

The article examines the importance of recreational swimming classes, combined with elements of gymnastics, as an effective means of physical development for schoolchildren aged 9–11. In addition, the health problems of children of early and primary school age are discussed, the results of the analysis of their functional capabilities are provided, which is important for the formation of adequate physical activity.

The study includes an overview of scientific works devoted to methods of teaching and learning swimming with elements of gymnastics. In particular, modern approaches to the development of health programs, which contain recommendations for the integration of these types of activity into the educational process, have been studied.

Such programs contribute to the development of general physical fitness, coordination of movements, strengthening of the musculoskeletal system, and also improve the functional capabilities of the child's body.

It has been revealed that the health-improving effect of swimming on younger schoolchildren reveals that systematic swimming lessons contribute to improving the work of the cardiovascular, respiratory, muscular, locomotor and nervous systems. Thanks to water exercises, basic physical qualities are developed, in particular: endurance – a basic physical quality that ensures the body's overall functional resistance to physical exertion. It is divided into: general endurance, which increases the body's ability to perform moderate work for a long time without excessive fatigue; speed endurance, which is responsible for the ability to maintain a high pace of exercise; coordination endurance, which is associated with the ability to accurately and rhythmically perform movements even in difficult conditions.

It was analyzed that swimming in combination with elements of gymnastics effectively develop these types of endurance. Gymnastic exercises help to master the correct movement techniques and provide preparation for loads during swimming. The health-improving effect of this approach largely depends on the observance of safety techniques, sanitary and hygienic norms and methodical recommendations that ensure the comfort and safety of children during classes.

It was determined that for children 9–11 years old, the leading form of the health-improving process is water exercises with elements of gymnastics. In this regard, gymnastic exercises in water occupy a special place in the method of mastering swimming movements of children. Exercises allow you to get used to the water faster due to positive emotions, reduce the level of stiffness and stress.

Key words: swimming, elements of gymnastics, children 9–11 years old.

Постановка проблеми. Забезпечення високого рівня фізичної підготовленості дітей і молоді справді є ключовою складовою фізичної культури, спрямованою на підтримання здоров'я, підготовку до майбутньої професійної діяльності та виконання важливих соціальних функцій. Врахування сучасних тенденцій і розробка нових методик є надзвичайно важливими для подолання негативних змін у здоров'ї молоді. Сучасні оздоровчі технології, такі як аквагімнастика, здобули популярність через свою доступність, емоційний вплив і позитивні оздоровчі ефекти, які вода має на організм.

Впровадження гімнастичних елементів у заняття з плавання для молодших школярів (зокрема, 9–11 років) стає перспективним напрямом, оскільки воно активізує різні фізіологічні механізми впливу на дитячий організм. Вода як середовище для фізичних вправ дає можливість поєднати фізичну активність із терапевтичним ефектом. Тому для досягнення ефективності таких програм важливим є комплексне вивчення, яке має включати аналіз існуючих методик і їх адаптацію для дітей різного віку та стану здоров'я молодших школярів із застосуванням водних технологій має значний потенціал [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день існує чимало наукових і методичних праць, які стосуються аквагімнастики та її застосування в оздоровчих і спортивних програмах. Серед них праці, які розробляли питання методології проведення занять, вдосконалення техніки та використання елементів гімнастики у водному середовищі.

Аквагімнастика, як сучасний напрямок фізичної активності, дійсно має багатий

науково-методичний фундамент, що охоплює аспекти викладання та організації занять. Роботи С. Мякінченка, М. Шестакова, Т. Меншуткіної та інші автори заклали основи теорії і методики навчання, даючи обґрунтовані рекомендації щодо викладання аквагімнастики та елементів плавання з гімнастичними елементами. Відомі дослідження також підкреслюють значення фізичної підготовленості молоді, яка має на меті не тільки сприяти майбутній професійній діяльності, але й допомагає у виконанні соціальних обов'язків [6].

За кордоном багато наукових робіт зосереджено на проблемах оздоровчого плавання і фітнес-програма на воді, це дослідження Е. Хоулі та Б. Френкса, а також зарубіжних авторів, таких як О. Браун Тері та М. Х. Вільямс, аналізують особливості та умови проведення занять, вивчаючи програми і спеціальні підходи до аквафітнесу та аквааеробіки [10].

Аквагімнастика, як частина оздоровчої аеробіки, має безліч варіантів, залежно від застосовуваних засобів і техніки: аквагімнастика, аквастретчинг, аквабоксінг, акваджогінг та аквабілдінг. Такий поділ дає можливість адаптувати тренування під різні рівні фізичної підготовленості, цілі та інтереси учасників, що робить аквагімнастику універсальною та доступною у вигляді фізичної активності для різних вікових категорій [4, с. 57].

Мета статті – теоретично і експериментально обґрунтувати методику застосування елементів гімнастики на заняттях плавання з дітьми 9–11 років.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвитку суспільства проблема збереження здоров'я дітей набула особливої актуальності, потім фахівці фіксують зниження стану здоров'я

дорослого населення, а також дітей, що є найбільш вразливою біологічною категорією. У цьому контексті збереження та покращення здоров'я дітей вимагає комплексного підходу, який враховує індивідуальні вікові особливості на всіх етапах розвитку. Крім того, особливу увагу слід приділяти впливу різних факторів мікро та макросоціуму на дитячий організм. Недооцінка цих аспектів значно ускладнює створення ефективних профілактичних та організаційних програм, спрямованих на оздоровлення дитячого населення.

Значний внесок у покращення здоров'я дітей може забезпечити освітні установи через якісне вдосконалення фізичного виховання. Із перспективних підходів є інтеграція елементів гімнастики у заняття з плавання для молодших школярів, що дозволяє підвищити рівень фізичної підготовки та сприяння зміцненню здоров'я дітей [2, с. 54].

Гімнастика відіграє важливу роль у загальній та спеціальній фізичній підготовці спортсменів у різних видах спорту. Вона продовжує розвивати такі основні фізичні якості, як сила, гнучкість, витривалість, швидкість і спритність. Ефективним засобом оздоровлення є гімнастичні вправи у водному середовищі, після чого вони створюють додатковий опір, що забезпечує ефективність навантаження на м'язи й суглоби. Водні вправи також сприяють зниженню ризику і поліпшенню загального стану травми. У контексті навчання дітей планування саме так допомагає формувати потребу навички й адаптувати їх до умов води, враховуючи особливості дітей [2, с. 8].

Для досягнення успіху на заняттях з плавання дітей 9–11 років необхідно забезпечити індивідуальні особливості розвитку дітей певного віку. Метод групової індивідуалізації є ефективним: він забезпечує засвоєння загальної техніки плавання всіма учнями, але дозволяє кожній дитині освоювати їх у власному темпі та способом. Однак ключові фактори, що забезпечують ефективність цього процесу (як-от стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, емоційність до застуди, реакція на фізичні навантаження і зміни температури), часто залишаються поза увагою.

Плавання, як зазначається в дослідженнях, є потужним інструментом зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей, особливо у віці 9–11 років. Це поняття має значну роль у гігієнічному та оздоровчому аспектах дитячого життя, а також у загартуванні та формуванні імунітету до застуди та деяких захворювань [4, с. 42].

Карпенко Є. Н. зазначає, що плавання має багатосторонній вплив на організм людини завдяки

унікальному водному середовищу, яке забезпечує різні види впливу: фізичний, біологічний, механічний та температурний. Вони сприяють позитивним реакціям речовин, що стимулюють функціональний розвиток усіх систем і сприяють профілактиці та лікуванню захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та дихальної систем [3, с. 357].

Плавання є надзвичайно корисним для всебічного розвитку м'язової системи дітей, оскільки залучає до роботи як великі м'язові групи (рук, ніг, тулуба), так і дрібніші, менш розвинені групи м'язів. Вже з 5 років діти мають достатньо сформовані великі м'язи, що дозволяє ефективно виконувати плавальні рухи з великою амплітудою. Завдяки плаванню, м'язова напруга чергується з моментами розслаблення, що створює сприятливі умови для розвитку м'язів і дозволяє дитячому організму витримувати тривалі фізичні навантаження без значної втоми. Плавальні рухи динамічні, прості, і саме через такі ритмічні зміни навантаження м'язи поступово розвиваються, не зазнаючи перевантаження [6].

Цікаві спостереження Глазиріної Л. Д., які демонструють, що анатоμο-фізіологічні особливості дитячих м'язів відіграють важливу роль у виборі підходів до фізичних навантажень. Завдяки коротким і широким сухожиллям та повільному скороченню м'язів, що характеризується меншими проміжками між скороченнями, діти швидко втомлюються, але й швидко відновлюються. Тому саме чергування короточасних навантажень і відпочинку під час рухливих ігор і розваг допомагає уникати надмірної втоми і сприяє ефективному фізичному розвитку. Це пояснює, чому такі форми фізичної активності є природними і прийнятними для дитячого організму, дозволяючи витримувати значні навантаження без перевтоми [7, с. 231].

Плавання з елементами гімнастики дійсно має значний терапевтичний потенціал, особливо в роботі з порушеннями опорно-рухового апарату. Поєднання водних вправ із гімнастичними елементами допомагає зміцнювати м'язи спини й коригувати поставу, що є важливим для профілактики й лікування сколіозу та кіфозу. Вода зменшує навантаження на суглоби, що особливо корисно при обмеженій рухливості, спричиненій травмами або захворюваннями, такими як поліомієліт. Заняття плаванням у поєднанні з гімнастичними елементами створюють безпечне середовище для розвитку гнучкості, сили, а також відновлення й підтримки нормальної рухливості тіла [1, с. 45].

Плавання справді відіграє важливу роль у зміцненні організму дітей і підлітків, сприяючи розвитку захисних механізмів завдяки регулярній зміні температур середовища. Це підвищує стійкість до простудних захворювань, що є особливо актуальним для зміцнення імунітету у молодшому віці.

Крім того, плавання має значне прикладне значення як життєво важлива навичка. У дітей молодшого шкільного віку на заняттях плавання із вправами, які включають елементи гімнастики, доцільно розвивати базові навички прикладного плавання. Це включає навчання спортивним стилям плавання, вміння орієнтуватися та пірнати під водою, а також витягати предмети з дна. Такі навички, набуті у дитинстві, закладуть основу для того, щоб у старшому віці діти могли допомагати тим, хто потрапив у небезпечну ситуацію на воді [2, с. 256].

Абсолютно вірно, заняття плаванням мають значний вплив на фізичне здоров'я дітей. Поєднання плавання з елементами гімнастики сприяє розвитку координації, гнучкості та сили, що позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи. Плавання, завдяки впливу водного середовища, також стимулює процеси загартовування, покращуючи адаптацію організму до змін температури. Це, у свою чергу, сприяє загальному зміцненню імунітету і зниженню ризику захворювань у дітей.

Традиційний підхід до навчання плаванню дітей 9–11 років спрямований на те, щоб вони засвоїли основні елементи техніки плавання, а не на оволодіння досконалою технікою рухів. Важливим є розуміння загальної структури плавальних рухів, на основі якої з часом формуватимуться та вдосконалюватимуться навички плавання. Це підхід, у якому основну увагу приділяють освоєнню широкого спектру плавальних рухів, адже чим більше різноманітних рухів дитина засвоює, тим міцнішою буде її навичка. Систематичне використання різних гімнастичних вправ у воді сприяє різноманітності і стійкості цієї навички [8, с. 57].

Так, свідоме та активне залучення елементів гімнастичних вправ справді може покращити результати під час навчання плаванню. Коли вихователь пояснює рухи, важливо, щоб діти розуміли, як і чому слід виконувати кожен елемент: амплітуда рухів сприяє подовженню ковзання, повний видих у воду забезпечує ефективне чергування дихання і плавність рухів. Такий підхід допомагає дітям не тільки правильно освоювати техніку, але й усвідомлювати користь вправ, що формує мотивацію та позитивний інтерес до тренувань [5, с. 19].

Регулярність проведення занять є ключовою для ефективного формування рухових умінь і навичок у дітей. Поєднання повторень із засвоєнням нових елементів гімнастичних вправ підтримує інтерес і стимулює розвиток, поступово формуючи стійкі рухові навички. Чергування фізичного навантаження з періодами відпочинку, а також зміна видів діяльності (вправи та ігри) допомагають уникнути перевантаження та забезпечують оптимальний рівень мотивації й активності. Такий підхід сприяє всебічному фізичному розвитку дітей і формує їхні фізичні вміння на тривалий час [7, с. 124].

Важливість підходу до навчання плаванню для дітей є поступовість переходу від виклику до води до плавання військової техніки є основою для подальшого освоєння складніших плавальних прийомів. Під час навчання використовують різноманітні елементи, такі як гімнастика, ковзання, аквагімнастика, а також плавання з предметами або в полегшених умовах. Важливою умовою є також привчання дітей до виконання вправ на різній глибині, що дозволяє розвивати їх навички навчання [4, с. 54].

Використання елементів гімнастики у воді під час занять із дітьми 9–11 років має багато переваг. Порівняно з навантаженням на суші, водне середовище забезпечує більш інтенсивний вплив на організм, і при цьому діти природно регулюють рівень зусиль, що знижує ризик перенавантаження. Проте, через незакінченість розвитку дитячого організму, ефективність використання енергії (так званий «коефіцієнт корисної дії») нижча, ніж у дорослих, що відображається на фізичній працездатності.

Заняття з плавання, доповнені гімнастичними вправами, є ефективними для емоційного залучення дітей, що сприяє кращому засвоєнню навичок та подоланню страху води. Вправи з різними руховими елементами у воді сприяють вдосконаленню техніки плавання, розвивають основні рухові якості, такі як координація, витривалість, і впевненість у своїх діях [3, с. 34].

Методика проведення занять плавання з елементами гімнастики для дітей 9–11 років може бути організована з урахуванням таких основних принципів:

1. Зрозумілість та доступність вправ: Підбір вправ має бути орієнтований на вікові особливості, рівень розвитку та здатності дітей. Важливо, щоб кожна вправа була цікавою і зрозумілою для всіх учасників.

2. Адаптація складності: Вправи повинні відповідати рівню плавальної підготовленості дітей,

а також їх фізичному розвитку. Важливо не перевантажувати дітей складними елементами, але поступово підвищувати рівень складності, щоб забезпечити прогрес.

3. Навчання через вправи: Кожна вправа є не тільки способом фізичного розвитку, а й засобом пізнання навколишнього світу, що допомагає дітям розвивати інтерес до навколишнього середовища.

4. Активна участь: Вправи мають бути такими, щоб кожен учасник був активним, без пасивних моментів. Це забезпечує кращу фізичну підготовку і підвищує мотивацію.

5. Емоційний вплив: Вправи не тільки сприяють фізичному розвитку, але й впливають на емоційний стан дітей, що особливо важливо для їх психічного розвитку. Позитивні емоції сприяють кращій взаємодії і підтримці мотивації.

6. Контроль навантаження: Під час занять важливо контролювати фізичне і психічне навантаження. Вправи повинні бути розраховані таким чином, щоб не спричинити перевантаження або втому, особливо на початкових етапах навчання.

7. Безперервне повторення та поступове ускладнення: Регулярне повторення вправ дозволяє закріпити техніку. Ускладнення вправ повинно відбуватися поступово, залежно від рівня підготовленості учнів.

8. Фізичне навантаження: Заняття повинні забезпечувати належне фізичне навантаження для розвитку сили, витривалості та координації, що є основою для покращення плавальних навичок.

9. Постійний контроль: Важливо, щоб тренер або керівник постійно контролював процес виконання вправ, щоб коригувати техніку і забезпечити безпеку дітей.

10. Систематичність і поступовість: Вправи повинні проводитись регулярно, з поступовим підвищенням складності, з урахуванням вікових і фізичних особливостей дітей, щоб ефективно сприяти їх розвитку [1, с. 8–10].

Ця методика допомагає створити оптимальні умови для навчання плаванню з елементами гімнастики, що сприяють розвитку фізичної підготовленості, психічної стійкості та соціальних навичок дітей.

Висновки і перспективи подальших досліджень Дійсно, сучасний стан здоров'я дітей в Україні викликає занепокоєння, і є необхідність застосовувати комплексні підходи до оздоровлення. Враховуючи все більше функціональних порушень, фізичне виховання повинно включати не лише традиційні методи, а й нові технології, серед яких важливу роль займає плавання з елементами гімнастики.

Плавання з елементами гімнастичних вправ, як засіб фізичного розвитку, має багатофункціональний вплив на організм дітей. Воно сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної систем, розвитку сили, витривалості та координації рухів. Більш того, завдяки специфічному середовищу (воді), плавання є низькоударним видом фізичної активності, що мінімізує ризик травм, що важливо для дітей з підвищеною схильністю до травмування.

Крім того, врахування вікових та індивідуальних особливостей, таких як морфофункціональні, фізичні та психічні параметри, є ключовим для розробки ефективних програм плавання для дітей 9–11 років. Плавання з елементами гімнастики допомагає розвивати не лише фізичні якості, а й сприяє формуванню позитивного психологічного настрою, зменшує рівень стресу та тривожності у дітей.

Вправи з елементами гімнастичного характеру у воді є важливим інструментом у навчанні плавання дітей 9–11 років. Вони не тільки сприяють адаптації до водного середовища, а й допомагають зменшити страх і підвищити рівень комфорту в воді. Такий підхід дозволяє дітям швидше освоїти техніку плавання завдяки ігровим елементам, що підвищують мотивацію та інтерес до процесу навчання.

Водночас, використання гімнастичних елементів у воді активно розвиває рухові навички, покращує координацію, гнучкість і силу. Вправи зазвичай включають різні варіанти підтримки, плавання на спині та животі, а також елементи рівноваги і координації. Це дозволяє дітям, які ще не вміють плавати, поступово освоювати необхідні рухи, а тим, хто вже володіє базовими навичками, вдосконалювати свої здібності.

Гімнастичні вправи у воді допомагають уникнути монотонності навчального процесу, підтримують інтерес дітей та забезпечують ефективне засвоєння рухових навичок через регулярне повторення, що є необхідним для досягнення високих результатів у плаванні.

Отже, систематичне включення плавання із застосуванням елементів гімнастики в програму фізичного виховання є важливим засобом не тільки для загального зміцнення здоров'я, але й для гармонійного розвитку дітей, сприяючи підвищенню їх фізичної підготовленості та психічного здоров'я.

Перспективним напрямком подальших досліджень може бути детальніше вивчення впливу кожного спеціального виду плавання із застосуванням вправ аквагімнастики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабаліч В. А. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард"; 2019. 56 с.
2. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посіб. Київ: Освіта України, 2010. 389 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 502 с.
4. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2009. 156 с.
5. Купрієнко В. І. Навчимо дітей плавати. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 23 с.
6. Підгайна В. О. Вплив занять плаванням на здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2023. Випуск 40. С. 76-80. doi: 10.15330/fcult.40.76-80
7. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 259 с.
8. Райтаровська І. В., Шишкін О.П. Теорія і методика викладання плавання. Київ : КНТ, 2019. С. 56-58.
9. Шейко Л. В. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Спортивні ігри*, 2022, 1 (23): С.68-75.
10. Pfeifer H. Fundamentals and principles of endurance training. *Principles of Sports Training*. Berlin: Sportverlag, 2019. P. 108-124.