

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет дошкільної і технологічної освіти
Кафедра дошкільної освіти

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Ковшар О.В.
«___» _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
«___» _____ 2023р.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШИХ
ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Кваліфікаційна робота
студента групи ДВ м-22
ступінь вищої освіти «магістр»
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»
Кургана Данила Володимировича

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Бадіца М.В.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
1.1 Сутність змісту поняття «фізичні здібності» в контексті наукового дискурсу.....	5
1.2 Морфофункціональні особливості дітей передшкільного віку.....	13
1.3 Аквафітнес як ефективний засіб розвитку фізичних здібностей дітей шостого року життя в процесі їх оздоровлення.....	19
Висновок до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ	
2.1 Аналіз європейських практик проблематики дослідження.....	28
2.2 Адаптивна технологія розвитку фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять із аквафітнеса.....	32
2.3 Методичне забезпечення розвитку фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами плавання в закладі дошкільної освіти.....	38
Висновок до 2 розділу.....	41
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми визначається відповідно до Законів України "Про дошкільну освіту" та "Про фізичну культуру", які визначають фізичне виховання дітей в дошкільних закладах освіти як один із пріоритетів, спрямований на профілактику захворювань дітей дошкільного віку та зміцнення організму. Аналіз статистичних показників за 2020-2022 роки свідчить про погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, з приблизно 75% учнів, які мають проблеми зі здоров'ям, і рівень хронічних захворювань серед них збільшився на 35%.

Для кардинального поліпшення цього становища необхідно покращити оздоровчо-профілактичну роботу в дошкільних закладах освіти, дитячих центрах та спортивних клубах. Останні роки в Україні було затверджено ряд державних нормативних документів, розроблених Державними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку "Малятко", "Дитина", "Українське дошкілля", "Я у Світі", "Впевнений старт", в яких особлива увага приділяється проблемі профілактики захворювань дітей дошкільного віку та визначені конкретні шляхи її вирішення.

Аналіз наукової літератури свідчить, що значна кількість робіт присвячена профілактиці та корекції відхилень в опорно-руховому апараті дошкільників . У роботах Амосова Миколи обґрунтовано ефективність застосування різноманітних комплексів фізичних вправ для первинної та вторинної профілактики захворювань серцево-судинної системи дітей; профілактиці захворювань дихальної системи дітей дошкільного віку присвячені роботи Коваленко Юрія.

Проте, науковці в своїх дослідженнях недостатньо приділяють увагу оздоровчо-профілактичному фізичному вихованню дітей 5-6 років, багато робіт присвячено вторинній профілактиці захворювань, і відсутні роботи з комплексним підходом до оздоровчо-профілактичної роботи в дитячих закладах освіти.

Отже, відсутність науково обґрунтованого комплексного підходу до профілактики захворювань дітей дошкільного віку за умови високого рівня нормативно-правового забезпечення оздоровчо-профілактичної роботи в ЗДО, з одного боку, та тенденція до погіршення стану здоров'я сучасних дошкільників і молодших школярів, з іншого, обумовили вибір теми дослідження: "Розвиток фізичних здібностей старших дошкільників за допомогою засобів плавання"

Мета дослідження полягає в розробці та теоретичному обґрунтуванні методики аквафітнесу для дітей передшкільного віку.

Мета дослідження – розробити та теоретично обґрунтувати методику аквафітнесу дітей передшкільного віку.

Завдання завдання:

1. Проаналізувати розвиток фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку.
2. Визначити фізичний стан дітей 5-6 років.
3. Розробити та обґрунтувати методику аквафітнесу дітей передшкільного віку

Об'єкт дослідження – оздоровчо-профілактичне фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – аквафітнес як ефективний засіб розвитку фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку .

Апробація результатів дослідження: Курган Д.В. Заняття з плавання як ефективний чинник розвитку опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку. Наукові здобутки студентів з дошкільної та спеціальної освіти : зб. наук. і наук.-метод. праць студ. до III Всеукр. наук.-практ. конф. «Дошкільна освіта : проблеми, пошуки, інновації». Вип. №14, Кривий Ріг, КДПУ, 11-12 травня 2023 р.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Сутність змісту поняття «фізичні здібності» в контексті наукового дискурсу

Під фізичними якостями та здібностями ми розуміємо такі якості й здібності, які характеризують фізичний стан дитини, це - перш за все стан її морфофункціонального розвитку (конституція, фізіологічні функції).

До ознак, що характеризують конституцію організму, відносяться такі показники статури як зріст, вага, окружність тіла і ін.

Серед різноманітних фізіологічних функцій людського організму особливо слід відзначити рухову функцію, яка характеризується здатністю людини виконувати певне коло рухів і рівнем розвитку рухових (фізичних) якостей.

Розвиток фізичних якостей тісно пов'язаний з періодизацією виховання фізичних якостей, супроводжується розгляданням і аналізом показового матеріалу (графіків, діаграм), що відображає особливості розвитку координаційних здібностей, уміння зберігати стійку позу (рівновагу), ступінь розвиненості загальної витривалості, швидкісно-силових якостей у дітей різного дошкільного віку.

Виявлено, що у проявах загальної витривалості, сили, в збереженні рівноваги і деяких інших здібностях періоди найбільш інтенсивного розвитку у хлопчиків і дівчаток не збігається. Це свідчить про статеві відмінності в темпах розвитку фізичних якостей.

Нервова система дітей дошкільного віку відрізняється великою пластичністю, на основі чого у дитини легко утворюються нові умовні зв'язки. Цю властивість необхідно використовувати для формування в ранньому віці різних рухових навичок, а також навичок самообслуговування.

Однак організм дошкільника ще недостатньо адаптований до несприятливих умов середовища: у дітей легко виникає шлунково-кишкові, простудні та інші захворювання.

Теорія фізичного виховання враховує психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку: можливості працездатності організму, що виникають, інтереси і потреби, форми наочно-дієвого, наочно-образного й логічного мислення, своєрідності переважаючого виду діяльності в зв'язку з розвитком якої відбуваються найголовніші зміни в психіці дитини й готується «перехід дитини до нового вищого ступеня його розвитку».

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей протягом дошкільного дитинства здійснюється безперервний розвиток фізичних якостей. Разом з тим вчені стверджують, що максимальні темпи приросту фізичних якостей по роках не збігаються.

Найбільший приріст показників відзначається:

- швидкості - у віці від 3 до 5 років
- спритності - від 3 до 4 років,
- силових здібностей - від 4 до 5 років.

У віці від 5 до 6 років виявлені деякі уповільнення силових показників. Це необхідно враховувати це під час організації цілеспрямованої роботи з розвитку фізичних якостей дошкільнят.

На розвиток фізичних якостей дошкільника впливають різні засоби і методи фізичного виховання.

Ефективним засобом розвитку швидкості є вправи спрямовані на розвиток здатності швидко виконувати рухи. Діти освоюють вправи найкраще в повільному темпі. Педагог повинен передбачити, щоб вправи не були тривалими, одноманітними. Бажано їх повторювати в різних умовах з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, зі зниженням вимог.

Для виховання у дітей уміння розвивати максимальний темп бігу можуть бути використані наступні вправи: біг у швидкому й повільному темпі; біг з прискоренням по прямій, по діагоналі. Корисно виконувати вправи в різному

темпі, що сприяє розвитку у дітей уміння прикладати різні м'язові зусилля співвідносно з темпом.

Для розвитку вміння підтримувати темп рухів протягом деякого часу ефективним засобом є біг на короткі дистанції: 15, 20, 30 метрів. Під час навчання швидкому початку руху застосовується біг з прискоренням за сигналом; старт з різних вихідних положень. Ці вправи включаються в ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, вправи, рухливі ігри на прогулянці.

Вправи для розвитку силових здібностей діляться на дві групи:

- з опором, яке викликається вагою предметів;
- без опору, виконання яких ускладнюється вагою власного тіла (стрибки, лазіння, присідання).

Велике значення має кількість повторень: невелика не сприяє розвитку сили, а надмірно велика може привести до стомлення. Необхідно також враховувати темп виконання вправ: чим він вищий, тим менша кількість разів повинно виконуватися. У силових вправах перевагу слід віддавати горизонтальним і похилим положенням тулуба. Вони розвантажують серцево-судинну систему і хребет, зменшують кров'яний тиск в момент виконання вправи. Вправи з м'язовою напругою доцільно чергувати з вправами на розслаблення.

Для розвитку витривалості найбільше підходять вправи циклічного характеру (ходьба, біг, стрибки, плавання та ін.). У виконанні цих вправ бере участь велика кількість груп м'язів, добре чергуються моменти напруги й розслаблення м'язів, регулюється темп і тривалість виконання.

Для розвитку спритності необхідні складніші вправи по координації і умовам проведення: застосування незвичайних вихідних положень (біг і початкове положення стоячи на колінах, сидячи, лежачи); стрибки з вихідного положення стоячи спиною до напрямку руху; швидка зміна різних положень; зміни швидкості або темпу руху; виконання взаємоузгоджених дій декількома учасниками. Можуть бути використані вправи в яких діти докладають зусиль, щоб зберегти рівновагу: кружління на місці, хитання на гойдалках, ходьба на

носках та ін. У ранньому і дошкільному віці важливо вирішувати завдання розвитку практично всіх фізичних якостей.

В першу чергу слід звертати увагу на виховання координаційних здібностей, зокрема на такі компоненти, як відчуття рівноваги, точність, ритмічність, узгодженість окремих рухів. Під час освоєння нових рухів перевага віддається методу цілісного розучування. При розчленуванні рухів дитина втрачає його сенс, а отже, і інтерес до нього. Дитина хоче відразу бачити результат своєї дії.

Координація - вміння узгоджувати рухи різних частин тіла. Окремі елементи руху поєднуються в одну рухову дію, яка виконується економно, ненапружено, пластично, чітко. Рухи тулуба, голови, рук та ніг виконуються у трьох площинах по відношенню до тіла: лицьовій, бічній, горизонтальній. Рухи рук та ніг по відношенню один до одного у просторі можуть бути:

- одноіменними - рухи збігаються з напрямленням (наприклад, вправо відводиться права рука і нога);

- різноіменними - виконуються в різних напрямках (наприклад, під час підскоків піднімається права рука і ліва нога, і навпаки). Рухи, які виконуються руками або ногами, можуть бути:

- односпрямованими (наприклад, обидві руки підняті вгору);

- різноспрямованими (наприклад, одна рука піднята вгору, інша відведена в сторону).

Рухи ніг та рук можуть бути:

- одночасними (наприклад, лежачи на спині, піднімати і опускати обидві ноги);

- послідовними (наприклад, стоячи, руки на поясі, спочатку виставляється на носок одна нога, потім інша);

- почерговими - рухи рук або ніг йдуть одне за одним з відставанням на половину амплітуди (наприклад, стоячи, обертальні рухи прямих рук: в той час як права перебуває вгорі, ліва - внизу, вони ніби наздоганяють одна одну).

Найлегше погоджувати рухи, якщо вони одночасні односпрямовані; більш важкі дошкільнятам почергові рухи. Найскладніші, доступні лише дітям старшого дошкільного віку різноіменні різноспрямовані рухи.

Для розвитку координації в вправах для рук та ніг слід враховувати збільшення складності. Крім того, потрібно давати вправи, в яких ізольовано тренуються руки, або ноги, або тулуб, а потім поступово вводити вправи, які об'єднують рухи рук, ніг і тулуба. Спочатку дається поєднання з двох ланок (наприклад, підняти руки і піднятися на носки), потім з трьох і більше ланок (наприклад, з вихідного положення стоячи, руки вгору нахилити тулуб, відводячи руки в сторони і виставляючи вперед ногу) і, нарешті, корисні такі вправи, в яких відбувається зміна напрямків руху частин тіла (наприклад, права рука в сторону-вгору, в сторону-вниз; те ж виконує ліва рука; або; права - в сторону, ліва - в сторону, права - вгору, ліва-вгору і т.д.).

Поступовість в ускладненні завдань, розмаїтість рухів і прискорення темпу - необхідні умови для розвитку координації. Розвиток вміння орієнтуватися у просторі.

Координація рухів неможлива без просторового орієнтування, вона є необхідним компонентом будь-якої рухової дії. У загальнорозвиваючих вправах просторові орієнтування розвиваються швидко, тому що тут одночасно беруть участь зорові і шкірно-м'язові відчуття, в той же час вправи супроводжуються поясненнями, вказівками, командами інструктора або вихователя.

Комплексна робота декількох аналізаторів першої сигнальної системи в поєднанні з другою дає найкращі результати. На першому етапі оволодіння просторового орієнтування зміна положення окремих частин тіла повинна проходити під контролем зору. На другому етапі дітям доступно словесне позначення різних напрямків, але все це по відношенню до частин тіла самої дитини. І тільки на третьому етапі діти можуть визначати напрямок по відношенню до предметів, до інших людей. З'являються уявлення про направлення руху за словесним описом його виконання. Таким чином, для

розвитку просторових орієнтувань доцільно давати таку послідовність загальнорозвиваючих вправ:

1. Рухи руками (вони є найбільш керованими), які перебувають в максимальному полі зору дитини (різні варіанти вправ з витягуванням рук вперед, махами перед собою та ін.).

2. Рухи руками, що знаходяться частково у полі зору (піднімання вгору, в сторони, назад - зі згинанням, обертанням в суглобах - в якомусь одному напрямку).

3. Рухи тулубом в лицьовій, бічній і потім горизонтальній площині.

4. Рухи ногами вперед, в сторони, назад.

5. Рухи різних частин тіла у напрямку до конкретних предметів, потім за словами в названому напрямку (наприклад, повороти в сторони до вікна, до дверей, потім вправо, вліво).

6. Рухи різними частинами тіла у напрямку до іншої дитини (наприклад, стоячи в колоні, підняти руки з м'ячем вгору, передати його гравцю який стоїть позаду).

7. Рухи будь-якими частинами тіла з поступовим підвищенням вимог до точності, напрямку, амплітуди й швидкості орієнтування (наприклад, розвести руки в сторони, трохи вище рівня плечей, виставити пряму ногу вперед з поворотом носка в сторону; те саме - в інший бік, потім виконати в прискореному темпі).

Просторове орієнтування дітям дається простіше, ніж орієнтування у часі. Більшість загальнорозвиваючих вправ активно впливають на розвиток орієнтування у часі, тому що вони проводяться в певному темпі і ритмі. З метою розвитку орієнтування у часі доцільно давати вправи в такому порядку:

1. Вправи, які проводяться зі словесним супроводом вихователя. При цьому вказівки, команди і паузи витримуються в певному ритмі з акцентуванням («присіли вниз», «випрямились»; «в сторони»; «прямо» і т.д.).

2. Вправи з музичним супроводом.

3. Поряд з вправами під музику давати вправи під рахунок з чітким ритмічним малюнком («раз - руки всторони», «два - вниз») або такі рухи, в яких частини ритмічно нерівномірні («раз, два, три - присіли», «чотири - випрямились»).

4. Добре відомі вправи виконувати самотійно, команда дається на початку вправи.

Розвиток спритності безпосередньо пов'язаний з удосконаленням координаційних здібностей, просторових і часових орієнтувань, визначається умінням швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до раптової зміни обставин.

В таких вправах підвищуються вимоги до уваги, кмітливості, швидкості реакції, умови можуть змінюватися швидко і несподівано. Найбільший вплив на розвиток спритності мають такі загально-розвиваючі вправи:

- вправи, в яких є швидка зміна пози (наприклад, з положення сидячи з витягнутими ногами лягти на живіт (спину), перевернутися навколо себе в один бік, в інший, знову сісти).
- вправи, які потребують погоджених дій двох або декількох дітей (наприклад, вправи в парах, сидячи один навпроти одного, вправи підгрупами з великими гімнастичними обручами, з гімнастичними палицями, в колоні – під час передачі м'яча і т. д.).
- вправи з предметами (м'ячі, скакалка та ін.).

Вправи на спритність залежать від наявності рухового досвіду, від рівня координації під час виконання простих, ізольованих, а також складних комбінацій рухів. Тому в роботі з малюками використовуються лише деякі вправи (наприклад, вправи з м'ячами).

Швидкі темпи розвитку моторики у дітей дозволяють застосовувати ці вправи в середньому і, особливо, в старшому дошкільному віці.

Координація та спритність рухів неможливі без розвитку функції рівноваги, яка визначається положенням центра ваги тіла над площею опори.

Чим менше площа опори, чим вище центр ваги від площі опори, тим важче зберегати рівновагу. Вона залежить і від сили інерції попереднього руху, особливо, якщо далі йде статична поза.

Наприклад, після кількох обертань важко зберегти рівновагу, ще важче після цього зупинитися в нерухомій позі.

На функцію рівноваги найбільший вплив мають наступні загальнорозвиваючі вправи:

- Піднімання на носки з близько розташованими ступнями ніг; присідання на носках з прямою спиною.
- Відведення та приставлення вперед, в сторону, назад однієї ноги з опорою на іншу ногу (по черзі).
- Піднімання однієї ноги з опорою на іншу ногу; те ж - із закритими очима; те ж - із затриманням на одній нозі.
- Повороти (стрибнути в обруч, зробивши поворот, і вистрибнути з нього; стоячи повернутися навколо себе, зупинитися; те саме - в інший бік; те саме - повернутися два рази і т.д.).
- На зменшеною площі опори (стоячи на кубі, присісти і випрямитися; стоячи на бруску на одній нозі, витягнути іншу ногу вперед).

Для дітей кращим поєднанням є симетричні рухи руками та односпрямовані рухи руками й ногами. Ці координаційні співвідношення виконуються дітьми без спеціального навчання і більш точно й координовано.

Навчання дітей довільному виконанню координованих дій підвищує можливість регулювати і співставляти власні дії, вдосконалює довільне напруження й розслаблення м'язів, вчить дитину регулювати і співставляти свої рухи, виконувати їх з найбільшою економією сил, є засобом пізнання можливостей свого рухового апарату.

Особливу цінність мають такі педагогічні дії, які ставлять за мету тільки прищеплення конкретних умінь, а й розвиток певних обов'язків, які мають генералізоване значення. До таких здібностей відносять витривалість, швидкість, відчуття часу, просторові відчуття, координованість

1.2. Морфофункціональні особливості дітей передшкільного віку

Успішне навчання основним видам діяльності в шкільному віці залежить від стану здоров'я дитини [6]. Фізично діти в цей період розвиваються досить рівномірно. Збільшується зріст і вага, покращується імунна система, інтенсивно розвиваються серцеві м'язи [3; 5]

Дуже важливою є спільна праця двох систем життєзабезпечення – дихання й кровообігу. Плавання дарує користь масажу для шкіри та м'язів, особливо дрібних, завдяки механічній дії води, що не досягається іншими видами фізичних вправ. У результаті цього очищаються потові залози, сприяючи активізації шкірного дихання та приємному притоку крові до периферичних органів, і м'язи стають міцнішими [6, 15]. Застосування елементів аквафітнесу в тренувальних заняттях має свої переваги, такі як зміцнення ефекту від занять за рахунок природного опору води, безпечність для суглобів та відсутність надмірного навантаження. Під час виконання вправ у воді відбувається масажний і лімфодренажний ефект. Також в підготовчій частині за допомогою елементів аквафітнесу можна вирішити завдання основної частини, а саме оволодіння водою та безпосереднє виконання елементів спортивного плавання

Перебування на свіжому повітрі, рухливі ігри, правильно організована праця сприятливо діють на розвиток органів дихання, кровообігу та всього організму. Артерії в дітей передшкільного віку дещо ширші, ніж у дорослої людини й саме цим пояснюються особливості артеріального тиску. Частота серцевих скорочень стійкіша, але під впливом різних рухів, позитивних і негативних емоцій вона може швидко змінюватися [3; 5; 11].

Кістково-сполучний апарат дітей передшкільного віку досить гнучкий, оскільки в їхніх кістках ще багато хрящової тканини. На це потрібно зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта, удавлюванню грудей, сутулуватості [12].

Відомо, що з віком міняються пропорції тіла. У дітей передшкільного віку відбувається подальше зменшення відносних розмірів голови.

Розвиток м'язової системи сприяє збільшенню фізичної сили дітей. Але малі м'язи кисті рук розвиваються повільніше. Першокласникам важко писати в межах рядка, координувати рухи руки, уникаючи зайвих рухів, які спричиняють швидку втому. Саме тому слід проводити фізкультхвилинки, які розслабляють напруження дрібних м'язів пальців і кистей рук [7; 12].

Аналізуючи фізичний розвиток дітей, важливо враховувати їхній акселеративний стан (прискорений розвиток), особливо під час навчання, відпочинку та праці. Необхідно забезпечити достатнє перебування дітей на свіжому повітрі, а також високий вміст заліза та вітамінів у їхньому раціоні.

У дітей добре розвинені всі органи чуття, але деякі з них мають свої особливості. Так, очі, завдяки еластичності кришталика, можуть швидко змінювати свою форму залежно від позиції під час читання та письма. Якщо не враховувати цієї особливості органів зору молодших школярів і не виправляти їхню позу під час уроків, це може призвести до підвищення очного тиску, нечіткості зображень на сітківці й до короткозорості [12].

До початку шкільного віку завершується дозрівання кори великих півкуль головного мозку, утворюються зв'язки нервових структур, які забезпечують вищих нервових центрів у одержанні й обробці зовнішніх сигналів, асоціативну функцію кори великих півкуль, удосконалення уваги [3; 5; 6]. Розвиток мозку визначений генетично, тобто в певній послідовності, на певних етапах індивідуального розвитку дозрівають певні його "частини". Ступінь дозрівання тих чи інших нервових елементів, а головне – становлення їх функцій, залежить від інформації, яка надходить ззовні.

Кора великих півкуль головного мозку дітей у віці 5-6 років майже повністю сформована. У цьому віці площа поверхні більшості ділянок кори становить приблизно 80% від площі кори у дорослих. Виняток становить лобова частка, яка в 6 років менша за дорослу як за шириною звивин, так і за опуклістю. Розвиток лобових часток не завершується приблизно до 12 років;

до 7 років повністю сформована вся підкіркова частина мозку і майже всі ділянки кори. Однак і тут розвиток лобової кори великих півкуль головного мозку ще не завершується [1; 3; 5; 6].

У дітей дошкільного віку збільшуються об'єм і довжина основних шляхів, які збуджують аферентні та еферентні нейрони. Нервові волокна, що з'єднують ліву і праву півкулі, також стають довшими і товщими (що забезпечує парну роботу). До дошкільного віку мозок майже структурно зрілий, але деякі нейронні елементи продовжують дозрівати ще кілька років.

У дітей передшкільного віку в електричній активності мозку відбуваються певні зміни. У цей час починає з'являтися основний ритм електричної активності, притаманний дорослим людям. Порівняно зі старшими дітьми та дорослими, у дітей виявляються певні відмінності. Це значно нижча частота основного ритму й наявність коливань, що свідчить про збудження підкіркових структур [1; 5; 11].

Під час навчання в учнів якісно та кількісно розвиваються пізнавальні процеси. Вони проявляються у розвитку сприйняття. Кількісні зміни полягають у збільшенні швидкості процесу сприймання й кількості сприйнятих об'єктів, розширенні обсягу їх запам'ятовування тощо. Якісні зміни свідчать про зростання пізнавальної ефективності [2; 9].

Сприйняття стає довірливішим, цілеспрямованим і категоріальним процесом, але трапляються труднощі в сприйнятті форми та її відображенні, написанні букв, цифр. Розвивається здатність розрізняти висоту звуків, що сприяють заняття із музики і співу. Для початку занять із музики передшкільний вік є найсприятливішим.

У учнів формується здатність спостерігати явища навколишньої дійсності, тобто, виходячи з певної мети, помічати їх, виявляти істотні деталі, з'ясовувати взаємозв'язки між ними.

У розвитку пам'яті відбуваються значні якісні зміни. Навчання впливає на формування логічної пам'яті, яка є важливою для засвоєння знань. Однак у дітей дошкільного віку розвивається уявлення про дослівне запам'ятовування

і відтворення, оскільки вони ще не вміють розрізняти завдання (запам'ятати і відповісти) та інші навчальні завдання (зрозуміти і т.д.). За відповідного педагогічного керівництва діти можуть запам'ятовувати наявний матеріал осмислено. Однак дослівне запам'ятовування і відтворення також має позитивну цінність. Дослівне запам'ятовування є важливим засобом збагачення словникового запасу та культури мовлення дітей, розвитку спонтанної пам'яті. У процесі навчання у дітей розвивається самоконтроль і здатність розпізнавати і виправляти помилки в тому, що вони чувають. Зростає продуктивність, кількість, інтенсивність і точність запам'ятовування. У цей період учні схильні використовувати спеціальні техніки для запам'ятовування.[2; 9; 10].

Розвиток пам'яті полягає в зміні співвідношення між мимовільним і довільним запам'ятовуванням (зростає довільне), образною та словесно-логічною пам'яттю. Для розвитку логічної пам'яті важливою є настанова вчителя – зрозуміти (проаналізувати, порівняти, співвіднести, згрупувати тощо) матеріал, засвоїти його. Довільне запам'ятовування продуктивне тоді, коли запам'ятовуваний матеріал стає об'єктом активної діяльності учнів.

Розвиток уяви рухається від репродуктивних форм до творчого осмислення ідей, від довільних комбінацій до побудови логічно обґрунтованих нових образів. Вимоги дітей до продуктів своєї уяви та швидкість, з якою вони створюють уявні образи, стають дедалі швидшими.

Розвиток мислення в дітей передшкільного віку полягає в якісній зміні практично-дійового, конкретнообразного й понятійно-теоретичного мислення; в удосконаленні процесу та результату аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення й абстрагування; у формуванні нових умінь та навичок розумової діяльності. Мислення в дітей передшкільного віку розвивається на основі досягнень їх інтелектуального розвитку в дошкільні роки. Особлива роль у цьому належить допитливості, інтересові до знань [2; 8].

Мислення дітей передшкільного віку не можна характеризувати лише як конкретно-образне. Їх мислення якісно вдосконалюється у двох протилежних напрямках – удосконалення конкретних та вдосконалення абстрактних його компонентів [9; 10].

Залежно від індивідуальних особливостей та змісту уроків аналіз навчального матеріалу може відбуватися по-різному. Одні дошкільнята це здійснюють безпосередньо під час сприймання, а інші – пригадують уже відомі предмети та явища, мислено розчленовують їх, абстрагують одні їх особливості від інших. Об'єктом аналізу можуть бути предмети, явища, процеси, дії, вчинки людей, риси їх характеру та ін. Аналіз при цьому тісно пов'язується із синтезом – мисленим об'єднанням виділених елементів у єдине ціле, установлення спільних ознак, зв'язків [4].

У дітей передшкільного віку переважає практично-дійовий синтез, тобто синтез на основі практичних дій із предметами.

Важливим у розвитку мовлення є використання різних мовленнєвих форм, писемного та внутрішнього мовлення, що проявляється у функціональних формах: зворотний зв'язок, монологи, колективні монологи, повідомлення, критика, команди, вимоги та погрози, запитання та відповіді. Значно збільшилася кількість слів, які діти використовують для позначення предметів, явищ, їхніх ознак, дій і процесів. Проте все ще існує низка недоліків усного мовлення (шепелявість, заміна одних звуків іншими, заїкання, заїкання), які потребують уваги педагогів та логопедів [4; 12].

У дітей передшкільного віку переважає мимовільна увага: діти активно реагують на все нове, яскраве й незвичайне. Мимовільна увага має позитивне значення, але недостатня для досягнення успіхів у навчанні. Із віком зростають обсяг і стійкість уваги, пов'язані зі значущістю навчального матеріалу. Усвідомлення дошкільнятами важливості його засвоєння – умова стійкості довільної уваги.

У дітей передшкільного віку відбувається подальший розвиток особистісних якостей не лише в інтелектуальній, а й у емоційній, вольовій сферах, спілкуванні з дорослими та однолітками.

Джерелом емоцій у дітей передшкільного віку є навчальна й ігрова діяльність. Формуванню почуттів сприяють успіхи та невдачі в навчанні, взаємини в колективі, читання художньої літератури, сприймання телепередач, кінофільмів, інтелектуальні ігри тощо. До емоційної сфери належать переживання нового, здивування, сумнів, радощі пізнання — основи формування пізнавальних інтересів, допитливості учнів. Колективні заняття сприяють розвитку моральних почуттів і формуванню таких рис характеру, як відповідальність, товариськість, колективізм [2; 8; 9; 10].

Діти передшкільного віку емоційно вразливі. Відбувається диференціація сором'язливості, що виявляється в реагуванні на людину, думка якої має значення для них. Розвивається почуття самолюбства, що виявляється в гнівному реагуванні на приниження їх гідності й позитивне емоційне переживання за визнання їх позитивних особистих якостей. Розвитку моральних почуттів (дружби, товарищкості, обов'язку, гуманності) сприяє перебування учнів у колективі, об'єднаному спільною навчальною діяльністю. Розвивається почуття симпатії, важливе для утворення малих груп, із яких складаються колективи [8; 9].

Формуванню вольових якостей (воля, впевненість у собі, наполегливість і терпіння) сприяє шкільне навчання, яке вимагає від учнів розуміння і виконання обов'язкових завдань, шкільне навчання вимагає від учнів активності, вміння вільно керувати власною поведінкою, активно управляти своєю увагою, слухати, думати, запам'ятовувати, запам'ятовувати, узгоджувати власні потреби з вимогами вчителя. Ефективність цього процесу залежить від використання педагогом закликів, заперечень, занепокоєння та інших засобів впливу на дитину. Використання негативних оцінок, зауважень і покарань призводить до погіршення ставлення учнів до навчання, зниження активності, лінощів та інших негативних характеристик [2; 8].

У них розвивається почуття відповідальності та розуміння того, що недотримання правил поведінки шкодить інтересам персоналу та кожної дитини в школі. Діти схильні до наслідування і мають високі переконання, що може позитивно або негативно впливати на встановлення норм і правил поведінки. Через нерозвинену самосвідомість і обмежений життєвий досвід діти можуть наслідувати небажану поведінку, наприклад, грубість і погане поводження. Крім того, якщо вони моделюють поведінку свого улюбленого заводчика, і вона є для них автентичною, підвищена імітація та навіювання сприяють встановленню поведінкових норм і правил поведінки. [4].

Таким чином, інтенсифікація освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах призводить до підвищення вимог до функціонального стану дитячого організму, особливо в дошкільному віці, коли інтенсивно розвивається статура, моральні та функціональні органи. Як наслідок, відбуваються різні зміни, що характеризуються зменшенням організаційних можливостей і нав'язуванням регуляторної системи, що призводить до змін в ефективності діяльності дітей.

1.3. Аквафітнес як ефективний засіб розвитку фізичних здібностей дітей шостого року життя в процесі їх оздоровлення

Аквафітнес представляє собою систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток різних функціональних можливостей організму, в умовах водного середовища. Вода створює специфічні умови для виконання рухів, у деяких випадках полегшуючи їх, а в інших - ускладнюючи.

Аквафітнес може проводитися як у неглибокій, так і в глибокій воді, а також включати в себе використання різноманітного спорядження (спеціальні манжети для рук і ніг, дошки, нудлі тощо). Початково гідроаеробіка активно використовувалася в якості нового методу підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, зокрема, члени збірних команд з легкої атлетики

використовували біг і різні вправи у воді як ефективний засіб підготовки до Олімпійських ігор та інших змагань.

Крім спортсменів легкої атлетики, вправи у воді широко використовуються боксерами та представниками різних бойових мистецтв для імітації ударів у воді з акцентом на певні м'язові групи, що безпосередньо беруть участь в ударних рухах. Це сприяє розвитку різноманітних навичок. Вправи у воді також можуть використовуватися як засіб реабілітації. Наприклад, легкоатлет високого класу Глен МакКоуртс, отримавши поранення стегна під час в'єтнамської війни, втратив можливість бігати. Розроблена ним система вправ зі спеціальним плавучим жилетом дозволила йому бігати у воді та відновити колишню спортивну форму. Так народилася акваджоггінг, який сьогодні широко визнаний як спосіб позбавлення від зайвої ваги, покращення координації рухів і кардіоваскулярної системи.

В Україні протягом багатьох років науковці активно досліджують стан здоров'я дітей, проте проблема залишається недостатньо висвітленою. Недостатньо уваги приділяється питанню використання аквафітнесу як засобу підвищення рухової активності дітей.

Втім, позитивні зрушення в цьому напрямку вже є. Наприклад, мережа фітнес-клубів Sportlife за підтримки іноземних партнерів відкрила нові фітнес-клуби в низці українських міст (Вінниця, Дніпро, Запоріжжя, Кременчук, Кривий Ріг, Луцьк, Львів, Одеса, Полтава, Суми, Харків, Херсон, Черкаси), у місті відкрився новий комплекс. Дитяча академія фітнесу пропонує розвиваючі та навчальні програми, танці, плавання, аквафітнес та дитячий фітнес [14].

Головійчук І. в своїх дослідженнях описує аквафітнес як систему вправ у воді, яка має значний оздоровчий вплив на людину. Завдяки систематичним заняттям у воді усуваються надмірна збудливість і дратівливість, зміцнюється нервова система, активізується обмін речовин, поліпшується функціональна діяльність внутрішніх органів. Заняття аквафітнесом підвищують стійкість організму, гартують його, зменшують небезпеку виникнення простудних

захворювань. На сьогодні аквафітнес як засіб фізичної рекреації має особливий пріоритет і перспективу. Оздоровчий вплив аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваних вправ, що супроводжується феноменом гравітаційного розвантаження опорного рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартовування. Систематичні заняття у воді мають широкий спектр: лікувально-профілактичний, навчальний, спортивний, кондиційний, спортивно-орієнтований. На практиці форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, наприклад: гідроаеробіка (на витривалість); акватонік (для підтримки тону м'язів); аквастретчинг (на гнучкість); гідрорелаксація (на розслаблення); акваданс (синхронність і ритміка) та ін.

Аквафітнес - це дозвілля, організоване людьми різного віку та рівня фізичної підготовки у водному середовищі з використанням традиційних і нетрадиційних технік плавання, включаючи ігри та розваги, які вирішують рекреаційні, розвиваючі та освітні завдання. Такі заняття включають вправи з різноманітними предметами, допоміжними засобами та легкими обтяженнями. Змагальне плавання (спортивне плавання) не завжди включається в різні форми програм з водних видів спорту. Однак плавання на короткі дистанції (рекреаційне плавання) є гарним доповненням до щотижневої рутини вправ або як додаткова активність після занять. Через схожість між завданнями плавання та його впливом на здоров'я, плавання для відпочинку та загартування можна вважати різновидом водних видів спорту. До них належать оздоровче плавання, гідроаеробіка, гідроформінг, гідропрофілактичне плавання, сімейне групове плавання, конденсоване плавання, лікувальне плавання та плавання для здоров'я.

За Д. Лоуренсом аквафітнес є системою фізичних вправ вибіркового спрямування в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним якостям, роль природного багатофункціонального тренажера. У аквафітнес входять декілька видів: AquaJogging, AquaRelaxation, AquaGym,

AquaBox, AquaCycle. Залежно від методичних принципів і способів проведення занять розрізняють такі комплекси вправ у воді як: аквабілдинг, аквамоушен, акватрейнінг, гідроатлетизм, гідро аеробіка [9]. Така популярність аквафітнесу пов'язана з тим, що на відміну від дистанційного плавання, має певні переваги, а саме:

- можливість залучення більшої кількості людей, в тому числі, тих хто не має навики плавання; «Young Scientist» можливість диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів в режимах різних методів;

- високий емоційний фон на проведених заняттях, що забезпечується музичним супроводом;

- великий вибір додаткових технічних засобів.

Аквафітнес за допомогою активних рухів у воді під музичним супроводом не лише поліпшує функціонування органів життєдіяльності, сприяє психоемоційному розвантаженню, а й полегшує фізичні-навантаження, підсилюючи оздоровчий ефект. Усі засоби гідроаеробіки поділяються на основні (фізичні вправи у воді) і додаткові (словесна і наочна дія; музичний супровід; відновні засоби – педагогічні, медико-біологічні, технічні). За спрямуванням дії на організм всі засоби гідроаеробіки можна розділити на наступні вправи: вправи, що впливають на судинно-судинну і дихальну; вправи для м'язів і суглобів; вправи, дії яких спрямовані на нервову систему [2].

Підвищена щільність водного середовища значно полегшує підтримку будь-якої позиції або положення тіла. В умовах гідростатики людина майже повністю позбавляється від статичної м'язової діяльності, завдяки чому і з'являється можливість зняти навантаження з опорно-рухового апарату.

Більшість рухів, з яких складається гідроаеробіка, - це танці, гімнастика, ходьба, біг і стрибки. Танець і гімнастика - це швидкі, силові рухи з динамічними, а іноді і статичними елементами. Вони вимагають точного контролю сили і швидкості скорочення м'язів, а також достатньої координації

рухів частин тіла. Різноманітність поєднань танцю і гімнастики дозволяє вибірково впливати на певні групи м'язів. Поєднання танців і гімнастики з ходьбою і бігом дозволяє регулювати і навантажувати частоту серцевих скорочень і дихання. Біг і стрибки - основні засоби гідроаеробіки. Ці вправи виконуються для підвищення функціональних можливостей всього організму і розвитку витривалості, сили, швидкості і координації рухів. До основних засобів гідроаеробіки також належать "ігрові станції" та "аеробні хвилі". "Ігрові станції" - це стаціонарні зони, де невеликі групи (або окремі люди) використовують спортивне обладнання та опір води для покращення своєї фізичної форми. Проходячи через ігрові станції, діти імітують рухи різних спортивних дисциплін. Наприклад, "боксерські поєдинки" - атакують воду ударами, або грають у теніс чи гольф, використовуючи відповідне обладнання. Станції можна розмістити по периметру басейну або згрупувати на одній стіні. Кожна станція повинна мати номер та опис вправи, написаний на картці певного кольору, щоб її було легко розпізнати.

До найбільш популярних станцій «аеробних хвиль» відносяться: імітування пересування на лижах з палицями, біг, прискорення в різних напрямках, стрибки з ноги на ногу і підскоки вперед, стрибки з перешкодами, танцювальні кроки. При проведенні занять аквафітнесу з дітьми можна використовувати найрізноманітніші форми ігор – ігрові вправи, ігри-забави, сюжетні і безсюжетні ігри з елементами змагань, естафети, ватерполо, баскетбол. Вибираючи ігри і методичні прийоми, потрібно враховувати вік, кількість дітей, їх фізичну підготовленість, ступінь володіння пропонованими руховими діями.

Завдання в грі повинні бути орієнтовані на гру, а не на змагальну діяльність. Навантаження можна регулювати в необхідному режимі, надаючи різні варіанти гри, в тому числі спрощені, варіюючи тип музики, інтенсивність і правила гри. Для управління грою програмне забезпечення повинно вибрати зручне місце, постійно контролювати дитину і в будь-який момент прийти на

допомогу. Класифікація основних засобів безпеки на воді ґрунтується на організаційній формі проведення заходів з безпеки на воді.

Група 1 включає вправи, що виконуються на борту басейна: кроль, скоби, ножиці, велосипед, віджимання, різні стретчинг (розтяжки м'язів); триматися за борт, пересуватися, повертатися, зачепитися; стояти спиною до борту, підтягувати тіло вгору і утримувати тіло в повітрі обличчям до борту в положенні "вис". Вправи - згинання ніг в колінах і відштовхування від дошки - ігрове положення. Метою цих вправ є розвиток поперечини та м'язів ніг. У цьому випадку потрібно сісти на край басейну і опустити ноги у воду. Важливо сидіти міцно, щоб уникнути ковзання і падіння.

2 група – вправи, що проводяться на мілководді. Рівень води доходить до колін. Глибина – 30-50 см. Основні вправи – ходьба, біг, стрибки. При горизонтальному положенні тіла пересування по дну здійснюється за допомогою рук в упорі лежачи спереду і ззаду.

3 група – опорне положення. Рівень води – від поясу до плечей. Опора – дно басейну або водоймища. Вправи виконуються стоячи на дні, відштовхуватись від нього, на місці, в русі: ходьба, біг, стрибки, танцювальні елементи, «аеробні хвилі», «водний стретчинг».

4 група – безопорне положення. Тіло у воді ковзає або тримається за допомогою гребкових рухів руками: плавання, позиції, початкові положення, гребки, елементи і фігури синхронного плавання.

5 група – з предметами. В цілях опори, поліпшення плавучості і збільшення опору використовуються пінопластові дошки, круги, рятувальні жилети, м'ячі, ласты, металеві браслети для рук і ніг.

6 група – вправи, що виконуються у ванні. Для дітей розроблені спеціальні ігри на воді: – «Звірятка на доріжці». Діти діляться на дві команди.

Кожна пара (по одному учасникові від кожної команди) отримує образ: «Качка», «Лебідь», «Щука», «Крокодил», «Дельфін» та ін. За сигналом інструктора учасники команд під веселу музику в «своєму» образі долають

відстань 6-8 м і передають естафету наступному. Перемагає команда, що краще увійшла в образ і швидше закінчила естафету.

– «Чарівні картинки». Учасники стають в круг. Інструктор пропонує намалювати різні фігури у воді: «Медуза», «Краб», «Водорості», «Восьминіг».

– «Веселі естафети». Учасники розбиваються на дві команди. Варіанти естафет:

- пересування боком, приставними кроками, спиною вперед;
- біг з веслами;
- естафети на плотах;
- стрибки вперед, ноги нарізно, разом [3].

Навчання плаванню вимагає подолання боязні води і невпевненості в своїх силах. Тому правильно організовані заняття плавання сприяють розвитку таких вольових якостей, як сміливість, рішучість, настійливість.

Заняття плавання, як правило, групові, що сприяє формуванню почуття товариства, дружби, колективізму [13, 21].

Плавання має на організм людини всебічний вплив. Пояснюється це багатьма факторами. Водне середовище і створений нею фізичний, механічний дещо, біологічний і температурний вплив є причиною безлічі сприятливих реакцій організму, стимулюючи функціональний розвиток всіх систем, а також профілактику і лікування різних захворювань опорно-рухового апарату, судинно-судинної, дихальної, нервової систем [26].

Крім того, незвичайне для нас горизонтальне положення тіла, перебування в стані значного зниження сил земного тяжіння, можливість сурового дозування рухової активності також позитивно впливають на організм. Систематичні заняття плавання полегшують і прискорюють адаптацію (приспосовування) організму до специфічних умов водного середовища [19].

Формування здорового способу життя у молоді є одним з головних напрямків роботи для сучасних науковців. Вправи у водному середовищі позитивно впливають на всі системи організму, покращують психологічний і

емоційний стан людини, це і зумовило напрямок наших досліджень. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки рівень фізичної підготовленості школярів дуже погіршився, особливо у дітей молодшого шкільного віку. Це зумовлено багатьма факторами, починаючи з екології і закінчуючи простою не зацікавленістю дітей до занять спортом, але це можна покращити простим, цікавим і головне ефективним методом, а саме заняттями плаванням. Професор Нокко М.О. запропонував класифікацію вправ відносно вектора гравітації: в звичайних (природних) умовах гравітації, вправи, які моделюють умови гіпогравітації, вправи, які моделюють умови гіпергравітації, вправи, які моделюють умови супергравітації. Вправи в звичайних (природних) умовах гравітації – це вправи, які виконуються на повітрі, без застосування вантажу чи еспандерів, тобто виконуються з власним тілом в залежності від поставлених цілей та завдань. Це всі гімнастичні вправи, легкоатлетичні вправи (без снарядів) в основному локомоторні рухи, всі ігри і т.д. Вправи даної групи завжди мають чітку біомеханічну структуру рухів. Вправи, які моделюють умови гіпогравітації (зниження) – найближчі умови при виконанні фізичних вправ, які моделюють гіпогравітацію, викликає водне середовище. До цієї групи належать вправи, які використовуються у спортивному та синхронному плаванні, спортивних та рухливих іграх на воді, в аквааеробіці [22].

Заняття плаванням є ефективним засобом оздоровлення, фізичного розвитку та загартовування дітей. Купання, плавання, ігри та фізичні вправи у воді сприяють не лише загальному оздоровленню організму, але і лікуванню деяких захворювань судинно-серцевої і дихальної систем, опорно-рухового апарату. Під час плавання дитина переборює значний опір води, постійно тренуючи всі м'язові групи, що дозволяє усунути різні дефекти постави і плоскостопість. Крім того, у дитини формується стійкий імунітет не тільки до простудних, але і до деяких інфекційних захворювань.

У процесі занять плаванням розвиваються координація і ритмічність рухів, необхідні для будь-якої рухової діяльності і всіх життєвих проявів дитячого організму, поліпшуються сон і апетит [16].

Висновки до 1 розділу

Таким чином, аналізуючи дані літератури, можна зробити висновок, що в останні десятиріччя стан здоров'я та фізичного розвитку дитячого населення України погіршується. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров'я, чи не найважливіша роль належить навчальному навантаженню, стресогенна дія якого веде до дезадаптаційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня. Проблеми сьогодення ставлять перед нами нові завдання.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

2.1 Аналіз європейських практик проблематики дослідження

З давніх часів життя людини пов'язане з водою. Всі первісні поселення розташовувались на берегах струмків, річок, озер. Вони слугували джерелом питної води, дозволяли займатись мисливством, рибальством, сільським господарством, були природним захистом від нападів хижих тварин та ворогів. З розвитком цивілізації річки та моря набули комунікаційного значення, як зручні торговельні шляхи. Спочатку елементарне виживання, а згодом, необхідність побутового та промислового освоєння водних ресурсів вимагала від людини вміння плавати. Тому, можна сміливо стверджувати, що історія плавання це невід'ємна складова історії людської цивілізації [15].

Плавання виникло та розвивалося паралельно з розвитком людства. Це можна стверджувати, виходячи з майже всіх місць, де люди проживали, існуючих зображень плаваючих осіб. Археологічні знахідки, такі як вази, статуетки, амфори, барельєфи та інше, разом із дослідженнями істориків (древні рукописи, папіруси, легенди та інші джерела), підтверджують, що задовго до нашої ери люди вміли плавати, стрибати та пірнати у воду. Вони використовували ці навички як у повсякденному житті, так і у військовій справі. Згодом люди стали використовувати плавання та купання для розваги, фізичного вдосконалення та гігієнічних цілей.

В Єгипті на стіні гробниці, спорудженої більше 2 тисячі років до нашої ери, зображено фігуру людини, що пливе. Вчені довели, що це є ієрогліф, що означає широко поширене в Стародавньому Єгипті слово "плавання". Це зображення свідчить про те, що давні єгиптяни користувалися способом плавання, схожим на сучасний стиль кроль на грудях.

У музеї давньоєгипетського мистецтва в Турині зберігається великий камінь, знайдений у саркофазі фараона. На камені вирізана фігура плавця, який лежить у воді на грудях, зігнутими, як у жаби, ногами і розведеними в боки руками. Це зображення плавця, який пливе способом, схожим на сучасний стиль брас, існує вже більше чотирьох тисяч років.

Багато професій древніх людей, що жили по берегах різних водойм, потребували хорошого володіння навичкою плавання. Але крім прикладного значення, плавання почало отримувати велике значення як один з головних засобів фізичного виховання молоді, при чому не тільки юнаків, але і дівчат.

Крім того, що в Стародавній Греції свідчать різноманітні пам'ятки старовини, наприклад, на одній з давньогрецьких ваз, що зберігається в історичному музеї Лувру («Ваза Франциска» IV ст. до н.е.), зображено жінок, які купаються. Рухи однієї з них нагадують спосіб плавання кролем [23].

Місце плавання у фізичному вихованні давніх греків характеризується у одному з підручників з історії військового мистецтва так: «В Афінах велика увага приділялась розумовому і фізичному розвитку. Однак вважали "кульгавим" (каліку), як не вміючого читати, так і не вміючого плавати». Проте, яке значення надавали давні греки вмінню плавати, свідчить відоме висловлювання давньогрецького філософа і історика Платона: «Чи можна людям, які є протилежністю мудрого,... плавати і читати не вміють, довіряти службу?».

У Стародавній Греції та Римі плавання також відіграло важливе місце у військовій справі. Перші школи плавання з'явилися в давньоримських гімназіях. За даними римського історика Тіта Лівія, під час облоги галами Риму (IV ст. до н.е.) оточені римляни за допомогою розвідників, що пересуваються у плав по річці Тибр, встановлювали зв'язок зі своїми союзниками. На військових кораблях створювалися спеціальні загони плавців, які виконували ремонтні роботи підводних частин суден, а також виконували спеціальні завдання диверсійного характеру та морську розвідку.[23].

У записках Юлія Цезаря є дані про те, що його воїни вмiли перепливати швидкі ріки з військовою зброєю та вантажем.

Для використання плавання в оздоровчих та гігієнічних цілях у Римі та Помпеях були споруджені криті терми зі спеціальними плавальними басейнами, що наповнювалися підігрітою водою. Басейни при римських термах (лазнях) Нерона (36x25м), Каракалла (55x20м) і Діоклетіана (100x50м), що у напівзруйнованому стані збереглися до наших днів, є найдавнішими пам'ятниками архітектурного мистецтва.

У середні віки, в часи інквізиції, розвиток плавання, як і розвиток суспільства загалом, призупинився. В цей час заняття плаванням вважалося гріхом. У Європі в деяких містах церква забороняла купатися.

Видатні гуманісти епохи Відродження: письменник Франсуа Рабле, соціалісти-утопісти Томас Мор і Томмазо Кампанелла на противагу середньовіковій педагогіці, яка ігнорувала фізичне виховання, вважали плавання важливим засобом фізичного виховання [27].

Збереглися ескізи Леонардо да Вінчі (XVI ст.), на яких були зображені рукавички, схожі на плавник, і ласті для ніг, які, мабуть, виготовляли зі шкіри.

З давніх часів також відомі пристосування, за допомогою яких покращувалась можливість бачити під водою. На французькій гравюрі XVI ст. пірнаючі за коралами були зображені в окулярах.

У 1538 вийшла перша книга з плавання, яку написав датчанин Н. Вінман.

Автор пропонує звичайний метод цілісного навчання способу плавання: спочатку навчали лежання на воді, а потім виконання всіх плавальних рухів. При цьому автор зосереджує увагу на наповненні легень повітрям, необхідності витягуватися, зберігати горизонтальне положення тіла та узгоджувати рухи рук і ніг.

Одні з перших змагань з плавання проведено у Венеції в 1515 р. Воно сприяло прогресивному розвитку техніки способів плавання, зростанню швидкостей плавання.

Перші школи плавання з'явилися в другій половині XVIII ст. у Німеччині, Австро-Угорщині, Франції. До кінця XIX ст. плавання отримало велику популярність як вид спорту [15].

Розвиток та історія становлення плавання в Україні пов'язані з історією та розвитком плавання в Російській імперії, до складу якої входила свого часу Україна.

Розвиток плавання також тісно пов'язаний з особистістю відомого полководця О. В. Суворова. Він розглядав плавання як засіб фізичного виховання, котрий разом з фізичною підготовкою воїнів має також оздоровчу та прикладну спрямованість. О. В. Суворов вважав, що вміння плавати є важливою навичкою, необхідною солдату для подолання водних перешкод.

Техніка плавання того періоду передбачала те, що людина повинна прийняти на поверхні води горизонтальне положення, що створить додаткову площу опори, ноги мають виконувати одночасні рухи, помірно згинаючись, а потім розгинаючись з одночасним витягуванням рук вперед та з наступним здійсненням гребкових рухів під себе [14].

Описана техніка плавання нагадує сучасний брас. Таким чином, у другій половині 18 ст. було закладено основи теорії плавання та надано перші практичні рекомендації для засвоєння навички плавання. А вже в XIX ст. почалось зародження спортивного плавання.

Перші офіційно зареєстровані спортивні змагання плавців за першими в історії «Правилами проведення змагань плавців на спеціальні призи» були організовані в Інженерному корпусі російської армії на початку 30-х років XIX ст. В ті роки в Першій і Другій саперних бригадах цього корпусу були створені спеціальні плавальні команди.

В середині XIX ст. почали проводитись спортивні змагання з плавання серед військової та студентської молоді в Англії. У 1869 р. була зареєстрована перша в світі спортивна організація плавців — «Асоціація любителів спортивного плавання Англії», яка почала регулярно організовувати і проводити у своїй країні національні чемпіонати з плавання.

У той же час стали проводитись перші змагання з плавання, або окремо, або в рамках комплексних Олімпіад, в котрих брали участь спортсмени з організованих на той час плавальних клубів, в тому числі з таких українських міст, як Київ, Харків, Миколаїв, Севастополь, Чернігів.

З ростом популярності та масовості спортивного плавання на всіх континентах стали з'являтися свої міжнародні організації. Сама значна і найбільш активна з них це Європейська Ліга плавання (ЛЕН), створена у 1926 році [23].

2.2 Адаптивна технологія розвитку фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять із аквафітнеса

Виклики сьогодення зумовили необхідність впровадження у процес фізичного виховання дошкільнят і молодших школярів сучасних видів рухової активності і новітніх оздоровчих підходів. Зокрема, Л.С. Михно (2017) запропонувала застосування засобів йога-аеробіки в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; Я. А. Смаль (2017) обґрунтувала і розробила педагогічні умови оптимізації рухового режиму старших дошкільнят з використанням засобів народної фізичної культури; Н.Б. Петренко (2018) визначила позитивний вплив елементів танцювальних вправ на психофізичний стан дітей 4-6 років; Р.О. Сухомлинов (2021) визначив підходи до вдосконалення організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах футбольних клубів.

Значну зацікавленість у цьому напрямі викликають питання застосування фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу, змістом якого є система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища.

Особливе значення заняття аквааеробікою мають для розвитку дитини дошкільного віку. Вони здійснюють інтегративний вплив на розвиток

фізичних, психічних, емоційних складових особистості дитини. Комплексне застосування елементів аквааеробіки, гідропластики у воді під час навчання плавання дітей сприяє не тільки засвоєнню основних навичок плавання, але й допомагає навчитися застосовувати їх під час освоєння більш складних координаційних рухів у воді [23, 28].

Проведення занять аквааеробікою є педагогічно доцільним з огляду на необхідність переборення дитиною відчуття страху та невпевненості під час тренувань у водному середовищі. Основні напрями занять включають здоров'язбереження та формування основних плавальних навичок та вмінь, які можна застосовувати при виконанні складніших координаційних вправ.

У ході занять слід приділяти особливу увагу вирішенню освітніх завдань аквааеробіки. Специфічні завдання включають освоєння загально-розвивальних вправ для різних м'язових груп у водному середовищі, вивчення елементів танцю та музично-ритмічних рухів, які виконуються в певному ритмі та темпі, а також супроводжуються різною за характером музикою. Цей комплекс сприяє розвитку координації рухів, сприяє швидкому та раціональному оволодінню руховими навичками і підтримує інтерес дітей до водних занять.

Мета занять полягає у вивченні плавальних рухів, зміцненні організму, сприянні своєчасному фізичному розвитку та збереженні фізичного та психічного здоров'я дітей під час вивчення різних видів вправ у воді. Для досягнення цієї мети вирішуються наступні завдання.

Реалізація мети досягається в процесі вирішення наступних завдань:

- формувати правильну поставу;
- вдосконалювати координацію рухів і рівновагу у воді;
- сприяти зміцненню м'язового апарату дитини;
- навчити впевнено триматися на воді;
- сприяти розвитку рухливості суглобів;
- зміцнювати серцево-судинну і дихальні системи;

- формувати нові рухові вміння і навички за допомогою елементів гідроаеробіки і гідропластики;
- формувати навички особистої гігієни і самообслуговування;
- сприяти розвитку фізичних здібностей (спритності, витривалості, гнучкості);
- ознайомити з правилами поведінки на воді;
- сприяти гартуванню організму дитини;
- сприяти розумовому, моральному та естетичному вихованню;
- сприяти соціалізації дитини, розвитку її комунікативних навичок.

З метою успішного засвоєння дошкільнятами вправ і рухів у воді доцільно застосовувати такі методичні прийоми: виконання вправ у парах за допомогою партнера; варіативність в процесі навчання рухів, їх виконання у змагальній та ігровій формі; полегшення (ускладнення) умов виконання рухів; повільне плавання; виконання рухів, тримаючись за нерухому опору; образне порівняння, імітаційні рухи та ін.

Основою побудови занять з аквааеробіки є загальні теоретичні положення (принципи), які містять сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості в процесі занять фізичними вправами, а саме [19]:

- історизму (опосередкованості дії загальних закономірностей розвитку особистості в ранньому онтогенезі впливом конкретних історичних умов життя суспільства, актуальними на даному етапі розвитку держави завданнями);
- гуманізму та педагогічного оптимізму (ставлення до дитини, як до цінності, визначення її права на вільний розвиток та реалізацію своїх природних здібностей, вироблення оптимістичної гіпотези розвитку, вираз довіри до можливостей дитини, існування резервних сил, опора на її позитивні якості й здобутки);
- об'єктивності й науковості (розвиток дошкільника здійснюється за об'єктивними законами, пояснюється науковими фактами, не порівнюється з

особливостями розвитку дорослої людини, спирається на знання вікової специфіки);

– системності (процес особистісного розвитку зумовлюється збалансованим поєднанням його взаємопов'язаних складників.

Фрагментарність, однобокність, переоцінка однієї сторони за рахунок нехтування іншими, розвиток «по частинах» гальмує процес становлення дошкільника як особистості);

– єдності свідомості і діяльності (базується на врахуванні взаємозв'язку свідомості й діяльності в особистісному розвитку дошкільника, розумінні того, що свідомість спрямовує діяльність дитини і в ній формується);

– індивідуального та особистісного підходів (спільні, типові для всіх дітей певного віку закони особистісного розвитку виявляються в індивідуальному розвитку кожної конкретної дитини своєрідно, неповторно, втілюються у системі її цінностей, світогляді, життєвій позиції, волі, почуттях);

– активності (розвиток у дошкільному віці самостійності, творчого ставлення до життя і різних видів діяльності (в тому числі – рухової), формування у дитини критичності, самокритичності, здатності приймати власні рішення, розширювати ступені свободи, саморозвиватися);

– природовідповідності (передбачає створення педагогом сприятливих умов для природного й поступового розвитку особистості дитини, орієнтацію на здоровий глузд, диференціацію позитивного і негативного для власного здоров'я; врахування в навчально-виховному процесі вікових та індивідуальних особливостей дошкільника);

– культуровідповідності (органічне поєднання особистісного розвитку з формуванням у дитини базису особистісної культури (в тому числі – фізичної), збалансованість з національною культурою, інтегрованість національної культури у загальносвітову);

– наступності й неперервності (використання попереднього досвіду дитини на всіх етапах розвитку, його збалансованість з наступним, поступове

ускладнення та урізноманітнення змісту і напрямів навчально-виховного процесу; рівноцінну представленість у всіх сферах життєдіяльності дитини);

– єдності розвитку, виховання і навчання (збалансованість у педагогічній роботі розвивальних, виховних та навчальних завдань, їх спрямованість на формування у дитини елементарного світогляду, системи ціннісних ставлень до власного здоров'я, природи, культури, людей);

– демократизації навчально-виховного процесу (посилення уваги педагога до використання різноманітних форм співробітництва всіх учасників освітнього процесу, встановлення між ними партнерських стосунків);

– акмеологічності (педагог орієнтує процес фізичного виховання на найвищі морально-духовні досягнення дитини; створює умови для оптимальної самореалізації підростаючої особистості, розвитку її індивідуальних можливостей і здібностей);

– технологізації (процес фізичного виховання передбачає послідовні науково обґрунтовані дії педагога та відповідно організовані ним дії дошкільників, підпорядковані досягненню спеціально спроектованої системи цілей, що узгоджуються з психофізіологічними механізмами розвитку особистості. Побудований у такий спосіб навчально-виховний процес має ознаки проєктивності, певною мірою гарантує позитивний кінцевий результат).

Структура заняття з аквааеробіки є традиційною стосовно занять фізичною культурою і складається з трьох частин:

– вступна (підготовча) частина (активізація організму, розігрів м'язів і суглобів);

– основна частина (зміцнення опорно-рухового апарату, серцевосудинної і дихальної систем);

– заключна частина (нормалізація частоти серцевих скорочень, частоти дихання, стретчинг, релаксація).

В процесі занять у водному середовищі застосовують як загальнопедагогічні методи (словесні, наочні), так і специфічні (практичні).

Практичний метод включає в себе: метод суворо регламентованої вправи; ігровий метод; змагальний метод.

Метод суворо регламентованої вправи передбачає: застосування визначеної програми рухів; точне дозування навантаження і управління його динамікою; застосування допоміжних засобів управління діями і контролю навантаження.

В процесі проведення занять аквафітнесом застосовують методи, які спрямовані на засвоєння рухових вмінь і навичок (пересування у воді, акробатичні й хореографічні елементи). В процесі навчання ці методи поділяють на методи розучування вправи в цілому (цілісно-конструктивний) і по частинах (розчленовано-конструктивний).

Велика увага в процесі проведення занять у водному середовищі приділяється розвитку фізичних здібностей дитини, для чого застосовують відповідні методи (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний).

Ігровий метод використовується для комплексного вдосконалення рухової діяльності дитини у варіативних умовах[3, 4].

Для підвищення ефективності занять можна застосовувати спеціальне обладнання:

- степ-платформи які виготовляються зі спеціального матеріалу який повністю виключає ковзання і відповідно отримання дитиною травми;
- плавальні дошки, яких особливо потребують діти, адже більшість малюків ще не вміють плавати. Використовуються вони для фіксації тіла на поверхні води. Часто застосовуються для інтенсивних вправ ногами, які слугують базовими кроками перед навчанням дитини плаванню;
- рукавички з перетинками. Вони потрібні для збільшення опору води і під час засвоєння плавальних навичок;
- спеціальний пояс для утримання правильного положення тіла у воді, балансування та фіксації тіла в певному положенні.

Для контролю за процесом засвоєння рухових вмінь і навичок з аквафітнесу необхідно проводити моніторинг два рази на рік у формі

спостереження за дітьми в процесі безпосередньо освітньої діяльності та індивідуальної роботи.

2.3 Методичне забезпечення розвитку фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами плавання в закладі дошкільної освіти

З огляду на дуже високу популярність серед дитячого контингенту та їх батьків занять у воді для організації вільного часу нами була обґрунтована, розроблена та запропонована до впровадження у систему занять оздоровчої програми з аквафітнесу для дітей старшого дошкільного віку.

Основною метою програми є сприяння розвитку здорової, гармонійно розвиненої особистості, а також організація змістовно корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних вольових та моральних якостей дитини.

Програма включала вирішення наступних задач:

- підвищення рівня рухової активності;
- всебічний гармонійний розвиток дитини;
- розвиток фізичних здібностей дітей;
- зміцнення здоров'я, загартовування організму;
- формування характеру;
- організація змістовно наповненого, цікавого дозвілля;
- сприяння підвищення соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку;
- розширення кола знайомств.

Основним засобом запропонованої програми занять виступали ігри у воді, які відповідали віку дітей.

Для створення програми нами були використані творчі методи, впровадження яких дозволило глибоко і повно розкрити та втілити в практиці її складові елементи.

Тривалість практичного заняття аквааеробікою складала 25 хв. Та складалося з трьох частини, а саме (додаток А, Б):

- розминки;
- аеробної частини;
- заключного розтягування (табл. 2. 1).

Таблиця 2.1

Компоненти оздоровчої програми з аквафітнесу для дітей старшого дошкільного віку

Частина заняття	Характер вправ	Інтенсивність	Тривалість
Підготовча частина	Спеціальні вправи в залі. Ізольовані рухи (наклони, повороти голови, кругові рухи плечами, наклони тулуба) Рухи всього тіла (приставні кроки, невеликі випади відведення рук в різні сторони) Вправи на гнучкість	50-60%	5 хв
Основна частина	Аеробна частина (ігри у воді приставні кроки, випади, махи ногами, легкий біг)	70-75 %	15 хв
Заклучна частина	Вправи на гнучкість, вправи біля бортика	60 %	5 хв

Розминка або підготовча частина тривала 5 хвилин (10-15% загального часу) включала спеціальні вправи в залі, дихальні вправи, ізольовані і комплексні руху ніг, рук і тулуба з опрацюванням основних (ключових) суглобових з'єднань (голеностопа, коліна, стегна, хребта, плеча, плечового пояса і ліктя), а також м'язових груп від локальних до регіональних.

Вправи виконуються в діапазоні інтенсивності 50-60 акцій в хв.

Основна частина заняття з аквааеробіки тривала 15 хвилин (70-75% його тривалості) будувалася на основі ходьби (50-150 акц/хв.), бігу, стрибків з амплітудою і частотою (до 115 акц/хв.), рухів руками (50-60 акц /хв.), тулубом 30-60), ногами (50-60) в режимі акваджогінга, аквабілдінга, акваденса і т. д.

Як правило, вище зазначений відрізок заняття включає найбільш значний обсяг роботи («аеробний пік»), якому повинна передувати спеціальна розминка, яка відповідає меті заняття (відповідного характеру).

Важливою частиною заняття є також елементи початкового розучування синхронного плавання («фламінго», «балетна нога», «подвійна екбіте»), використання в практиці так званих «ігрових станцій» для індивідуального тренування, а також і «аеробні хвилі», що представляють собою швидкісні та поперемінні перетини всій площі басейну в різних напрямках різноманітними способами плавання.

Заключна частина заняття включала повільні композиції з використанням засобів аквастретчінга та релаксації.

Розроблена нами програма передбачала використання в основній частині заняття гри у воді з метою освоєння дитини з водою та навчання її основам плавання.

До основних ігор ми віднесли наступні:

- Спеціальні ігри для освоєння з водою: «морський бій» «хвилі на морі», «до п'яти», «футбол у воді», «вмивання», «хто вище?», та ін.
- Ігри у воді, мета яких навчити зануренню та в спливанню дитини («медуза», «поплавок», «зірочка», та ін.).
- Ігри, які навчають правильному диханню під водою («загальне дихання», «пузирі», «гарячий чай»)
- Ігри для закріплення навичку правильної техніки плавання («гонка катерів» «мотор», «фонтан», та ін.)

Для дітей старшого дошкільного віку були розроблені спеціальні ігри на воді:

– «Звірятка на доріжці». Діти діляться на дві або більше команд команди. Кожна команда отримує образ: «Крокодил», «Качка», «Лебідь», «Щука», «Дельфін» та ін. За звуковим сигналом тренера учасники під веселу та енергійну музику в «амплуа» долають відстань у 6-8 м і передають естафету наступному учаснику. Перемагає та команда, яка найкраще увійшла в образ і найшвидше закінчила естафету.

– Гра «Чарівні картинки». Діти стають в коло. Інструктор пропонує відобразити різні фігури у воді: «Водорості», «Медуза», «Краб», «Восьминіг», «Веселі естафети».

Варіанти естафет:

- пересування боком, приставними кроками, спиною вперед;
- естафети на плотах;
- біг з веслами;
- стрибки вперед.

Тривалість занять у воді не перевищувала 25 хвилин. Кратність занять на тиждень складала 2 рази.

Висновок до розділу 2

Встановлено та узагальнено мотиваційні пріоритети дітей старшого дошкільного віку. Досліджено показники їх фізичного стану. На основі принципів оздоровчої діяльності, теорії і методики фізичного виховання обґрунтована, розроблена та запропонована до впровадження програма занять з аквафітнесу для дітей старшого дошкільного віку. Представлено структуру та зміст програм. Врахований той факт, що більшість досліджуваних дітей мали вище за середній рівень фізичного здоров'я та в переважній більшості вибрали заняття з аквафітнесу. Досліджено ефективність запропонованої програми.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз літературних джерел та власних досліджень вказує на те, що сучасне фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку не відповідає належному рівню здоров'я. Традиційні методи фізкультурно-спортивної роботи з дітьми не відповідають сучасним вимогам і потребують перегляду. У фаховій літературі акцентується увага на можливості раціональної організації вільного часу дітей старшого дошкільного віку та підвищенні рівня їхньої рухової активності за допомогою інноваційних програм з аквафітнесу. Таким чином, актуальним стає вивчення досвіду організації діяльності дітей для розробки програм, які використовують елементи аквафітнесу.

2. Теоретичний аналіз проблеми дозволив встановити, що заняття аквафітнесом мають значущий позитивний вплив на організм дітей. Зокрема, вони сприяють своєчасному психофізичному розвитку дошкільнят і виступають як ефективний засіб профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату. Також ці заняття сприяють підвищенню опірності організму дитини негативним впливам зовнішнього середовища і сприяють вдосконаленню функціонування сенцево-судинної і дихальної систем, а також підвищенню захисної функції поверхні шкіри.

3. З огляду на широку популярність занять у воді серед дітей нашої вибірки з метою організації насиченого дозвілля, ми розробили та пропонуємо впровадження в систему занять програми аквафітнесу для дітей старшого дошкільного віку. Основна частина програми передбачала використання ігор у воді як засобу оволодіння навичками плавання та навчання основам плавання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Гуманізація освіти як джерело особистісної свободи. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство* : наук.-метод. Зб. / ред. Кол. Н. Софій та ін. КИЇВ : Контекст, 2000. 336 с.
2. Ганонг В. Фізіологія людини : пер. з англ. : підручник: БаК, 2002. 784 с.
3. Голованова, Л. М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку: теорія і практика. Київ: Видавничий дім «Самміт-Книга». 2018.
4. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Київ. 2004. 351 с.
5. Маруненко М. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій / М. І. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. Київ : Професіонал, 2004. 480 с.
6. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. Посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
7. Степанов О. М. Основи психології та педагогіки : посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. Київ : Академвидав, 2003. 504 с.
- Литвиненко, Л. І. (2019). Розвиток фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку в контексті сучасних підходів до фізичного виховання. Науковий вісник НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 4(91), 87-92.
9. Чайченко Г. М. Фізіологія людини і тварин. Київ : Вища шк., 2003. 463 с.
10. Воловик НІ. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
11. Гоглювата НО. Порівняльна ефективність програм занять аквафітнесом різної переважної спрямованості. Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фіз. Культури та спорту 2004; 8.3:79-82.

12. Сухомлинов Р, Андрєєва О. Особливості клубної форми організації рекреаційно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017.
13. Кірсанов В.В. Теоретико-методологічні та методичні засади педагогічної діагностики організації дозвілля: монографія. Київ. 2006. 352 с.
14. Кравцова О.О. Рекреаційні технології у структурі соціально-гуманітарних технологій. Вісник державної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2012; 3:88-93.
15. Воловик НІ. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015
16. Лінчук М., Шрамко Н., Чекулаєва М. Оздоровлення дошкільників на заняттях гуртка з аквааеробіки. *Вихователь – методист дошкільного закладу*. 2016. №10. С. 32-40.
17. Маляр НС, Маляр ЕІ. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
18. Москаленко Н, Полякова А, Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013; 1: 40-42.
19. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку: дис. канд. н. з фіз. вих. І спорту: 24.00.02. Львів, 2018. 246 с.
20. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 р. №1148/2004.
21. Пангелова Н., Рубан В., Кусай М. Рухова активність як чинник формування гармонійної особистості дошкільника. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5К (134) 21. С. 97-106.

22. Пангелова Н. Є. Теоретично-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дисерт. ...доктора наук з фіз. вих. і спорту. Київ: Нац.ун-ет фіз. вих. і спорту, 2014. 445 с.

23. Закон України «Про дошкільну освіту» від 19.12.2006 р. № 2628-III, із змінами.

24. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використаннями інтегрально-розвивальних м'ячів: дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2014.

25. Петренко Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 21 с.

26. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 273 с.

27. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2017. 23 с.

28. Старченко А. Ю. оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу: автореф. дис. ... канд. Наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

29. Сухомлинов Р. О. Організаційно-методичні засади оздоровчорекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних центрів: автореф. дис канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 26 с.

30. Кравченко, І. В. (2016). Теоретичні аспекти фізичного виховання старших дошкільників. Фізична культура, спорт і здоров'я нації, 2(15), 23-30.

31. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д.

Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. 2-е вид., перероб. та доп. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп л-ра», 2017. Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

32. Adami M. R. Aqua fitness. London: A. Dorling Kindersley Book, 2019. 160p

33. Платформа розвитку дошкільнят : <https://numo.mon.gov.ua>

34. Кравченко, І. В. (2016). Теоретичні аспекти фізичного виховання старших дошкільників. Фізична культура, спорт і здоров'я нації, 2(15), 23-30.

35. Москаленко Н, Полякова А, Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013; 1: 40-42.

36. Kozina Zh .L., Cieslicka M., Muskieta R. Technologies of integrated development and health promotion of people of different age [monograph]. Kharkov, Bydgoszcz, 2017. 376p.

37. Smal Ya. A. Formation of the motor mode of children of senior preschool age with the use of folk physical culture: author's ref. dis. ... Cand. ped. Science: 13.00.02. Lutsk, 2017

38. Moskalenko, N., Demidova, O., Yelisieiva, D (2018). The innovative technology of strengthening the health of senior school children during independent classes of physical education. Polish Science Journal (Issue 7, 2018). Warsaw: Sp. z o. o. iScience, 120-125p.

39. Nataliia Panhelova , Tetiana Krutsevych , Maria Panhelova, Pyvovar Andriy , Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. International journal of applied exercise physiology. 9(1). Iran. 2020. P.73-88.

40. Sukhomlinov R.O. Organizational and methodological principles of health and recreational activities of preschool children in terms of children's football

centers: author. dis.... Cand. Sciences in Phys. Ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2021. 26 p.

41. Єдинак Г.А., Галаманжук Л.Л. Корекція психофізичного стану старших дошкільників із різною руховою асиметрією як педагогічна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2010. – № 4. – С. 35–38.

42. Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 р. № 2402 – III.

43. Ківерник О. Чинники використання вправ спортивного характеру в фізкультурно-оздоровчій роботі сучасного дошкільного закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків. 2006. № 4. С. 64–67.

45. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання 391 с.

46. Пангелова Н., Рубан В., Кусай М. Рухова активність як чинник формування гармонійної особистості дошкільника. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*.

47. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с.

48. Плавання: навчальний посібник для студентів вищих учбових закладів // Під ред. Раєвського Р. Т. – О.: Наука і техніка, 2005. – С. 326.

49. Методична розробка «Плавання та методика викладання» / [Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда, М. В. Островський та ін.]. – Ужгород, 2013. – 55 с

50. Короп Ю. О., Цвек С. Ф. Плавати повинен кожний. Київ : Здоров'я, 1985. С. 34, 36-54.
51. Глазирін І.Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
52. Балацька Л.В. Типологічні особливості динаміки у показниках фізичного стану дошкільників. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків. 2006. № 4. С. 5–8.
53. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 248 с
54. Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevych, Maria Panhelova, Pyvovar Andriy , Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. *International journal of applied exercise physiology*. 9(1). Iran. 2020. P.73-88.
55. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» / наук. кер. О.В.Проскура, Л.П. Кочина, В.У. Кузьменко, Н.В. Кудикіна. К., 2011. 328 с.
56. Наказ МОН України № 486 від 21.07.2003 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх навчальних закладів».
57. Бабюк С.М. Сутність та структура фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Кам'янець-Поділ., 2010. Вип. 14, кн. 2. С. 230–236

ДОДАТКИ

Додаток А

Конспект заняття з плавання для дітей 4-6 років з використанням елементів аквааеробіки

Мета:

1. Сприяти зміцненню здоров'я, прояву рухових умінь і навичок у нестандартних умовах.
2. Створити у дітей позитивний настрій під час занять з плавання.
3. Закріплювати вміння триматися на поверхні води, розвівши руки і ноги широко в сторони (вправа «Зірочка»).
4. Вдосконалювати техніку пірнання та ковзання під час виконання вправи «Стріла» і рухливої гри «Дельфіни»

Обладнання: 1.Надувні м'ячі. 2.Магнітофон

Хід заняття:

Підготовча частина (вправи з м'ячем)

Діти заходять у басейн і по одному заходять у воду , беруть в руки м'ячі.

(Звучить дитяча танцювальна музика).

1. В.п. - Стійка ноги нарізно, руки вгору. Рухи руками вправо, вліво (8 разів).
2. В.п.- Ноги на ширині плечей, руки перед грудьми, присідаючи руки підняти вгору (6 разів).
3. В.п. – Ноги на ширині плечей, руки вгору. Колові рухи руками вправо, вліво (4 рази).
4. В.п.- Стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Приставні кроки вправо і вліво з одночасним розгинанням і згинанням рук вперед (8 разів).
5. В.п. – Стійка ноги нарізно, руки перед собою. Повороти тулуба вправо, вліво (8 разів).
6. В.п.- Стійка ноги нарізно, руки перед собою. Набрати повітря, нахилитися вперед, обличчя опустити в воду з одночасним видихом(4 рази).

(Темп музики змінюються. Звучить музична композиція «У світі тварин»).

Основна частина.

1. В.п. - Стрибки на місці, ноги разом, піднімаючи руки вгору з'єднавши долоні (6 разів).
2. В.п. - Стійка ноги нарізно руки - права вгору, ліва вниз. Поперемінні рухи руками вгору, вниз (вправа «руб'ємо воду») (8разів)
3. Вправа «Зірочка» : Стоячи по пояс у воді, підняти руки вперед вгору. Зробити глибокий вдих, затримати дихання, нахилитися вперед, плавно лягти на живіт, повністю опустивши обличчя у воду. Лежати на поверхні води, розвівши руки і ноги широко в сторони. Триматися, скільки вистачає повітря, потім встати на ноги (4 рази).
6. Вправа «Дельфіни» : За командою керівника діти, відштовхнувшись ногами від дна басейну, вистрибують угору – вперед (немов дельфіни), падають грудьми на воду з піднятими вгору руками і ковзають. Потім повторюють цей рух (6 разів).
7. Вправа «Стріла»: Стоячи по пояс у воді спиною до бортика басейну, підняти руки вгору з'єднавши долоні. Зробити глибокий вдих, затримати дихання, нахилитися вперед і, сильно відштовхнувшись від бортика однією чи обома ногами, ковзати по поверхні води близько 3-5метрів. Головне в цій вправі не виконувати ніяких рухів ні руками, ні ногами (4 рази).

(Темп музики змінюється. Звучить композиція «Звуки природи»).

Заклучна частина (вправи виконуються повільно і плавно).

1. Вправа «бульбашки» - вдих і видих під воду (4 рази).
2. В.п. - Стійка ноги нарізно, долоні на воді. Оберти навколо себе, спочатку в одну сторону, потім в іншу (4 рази).
3. Стоячи обличчям до бортику, триматися за бортик. Прогнутися назад, потилицею доторкнутись до води, повернутися у в.п. (2 рази).
4. Те ж, з рухом правої, а потім лівої руки (виконати рукою повну амплітуду руху) (4 рази).
5. Вправа «бульбашки» - вдих і видих у воду (4 рази).

Заняття закінчується: діти виходять з басейну і направляються в роздягальню.