

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА
МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Чуприна Олександр Валерійович

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІЗНИХ ЗА НАПРЯМКОМ ЗАНЯТЬ З
ПЛАВАННЯ НА РІВЕНЬ АДАПТАЦІЙНИХ ЗМІН В ОРГАНІЗМІ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Автореферат дипломної роботи на здобуття ступені магістра з фізичної
культури і спорту

Миколаїв – 2019

Дипломна є рукопис

Роботу виконано в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили

Науковий керівник доктор біологічних наук, професор **Берегова Татяна Володимирівна**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Найважливішим завданням фахівців з фізичного виховання, які володіють достатнім арсеналом знань, необхідних для його розв'язання, є підвищення рівня здоров'я та запобігання захворюваності дітей. Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є плавання. Заняття з плавання позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистісних якостей: наполегливості, дисциплінованості, сміливості, самостійності й цілеспрямованості.

Отже, постає важливе науково-практичне завдання з'ясувати шляхи удосконалення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Наукового обґрунтування потребує як структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання відповідно до вікових особливостей дошкільнят, так і застосування рухливих ігор у воді під час проведення занять, оскільки саме ігри рекомендують, як основний засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дипломна є фрагментом планових наукових робіт «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017–2019 рр.).

Мета дослідження – удосконалити структуру і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку для підвищення їх оздоровчого ефекту.

Завдання дослідження:

1. Визначити проблемне поле застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку за відомостями вітчизняної та зарубіжної спеціальної літератури.
2. Узагальнити досвід застосування засобів плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку.

3. Обґрунтувати та розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з пріоритетним використанням рухливих ігор у воді.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання дітей молодшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: структура і зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з пріоритетним використанням рухливих ігор у воді.

Наукова новизна: систематизовано рухливі ігри у воді, зокрема традиційні та спеціально розроблені для кожного з етапів початкового навчання плавання дітей молодшого дошкільного віку; визначено позитивний вплив застосування рухливих ігор у воді впродовж усієї основної частини заняття, що сприяло поліпшенню функціональних показників та фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку; удосконалено класифікацію ігор для початкового навчання плавання та доповнено наукові дані, що характеризують фізичний розвиток, стан фізичної підготовленості та функціональний стан дітей молодшого дошкільного віку; набули подальшого розвитку сучасні поняття про наукові підходи до використання ігрового методу у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого дошкільного віку та доповнено наукові дані щодо оздоровчого впливу занять з плавання на організм дітей молодшого дошкільного віку.

Практичне значення роботи полягає у розробленні та впровадженні авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор у воді; формулюванні методичних рекомендацій щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчих занять дітей молодшого дошкільного віку. Результати дослідження доповнюють теоретико-методичні основи початкового навчання плавання дітей молодшого дошкільного віку із застосуванням рухливих ігор у воді.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

Матеріали та методи дослідження. В процесі досліджень використувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; опитування (анкетування) – застосовано для визначення напрямів удосконалення та побудови структури, змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку; педагогічне спостереження застосовано для вивчення особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей молодшого дошкільного віку; медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, спірометрія) використано для визначення функціональних спроможностей, фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку; педагогічне тестування проведено для визначення фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку.

Організація досліджень проводилась в декілька етапів: упродовж першого етапу було конкретизовано тему, мету дослідження, сформульовано завдання дослідження, визначено об'єкт та предмет дослідження, розроблено та затверджено обґрунтування дисертаційної роботи, здійснено аналіз наукової й методичної літератури за напрямом дослідження, проведено опитування кваліфікованих фахівців-інструкторів з плавання дошкільних навчальних закладів; на другому етапі проаналізовано наукову й методичну літературу за напрямом дослідження, проаналізовано та оброблено результати опитування інструкторів з плавання; розроблено програму фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор у воді; на третьому етапі проведено порівняльний педагогічний експеримент, у якому було з'ясовано ефективність авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор у воді.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану дітей основної групи та групи порівняння упродовж педагогічного експерименту. За час педагогічного експерименту у хлопців основної групи відбулися достовірні

позитивні зміни усіх, окрім частоти дихання, показників функціонального стану (табл. 1). Найбільший приріст ми спостерігали при аналізі проб із довільною затримкою дихання на вдосі (проби Штанге) і на видосі (проби Генча) (171,1 і 152,0% відповідно). Досить високі темпи приросту функціонального стану були зафіксовані й у показнику життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що становив 28,3%.

Таблиця 1

**Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану хлопців
основної групи упродовж педагогічного експерименту**

№ п/п	Тести	ОГ (n=11)		Зміни, %	Критерій Вілкоксо- на, $T_{\text{емп}}$	p
		До експе- рименту $\bar{x} \pm SD$	Після експе- рименту $\bar{x} \pm SD$			
1	ЧД, цикл/хв	27,1 $\pm$ 3,3	26,5 $\pm$ 2,5	2,2	20,5	> 0,05
2	ЧСС, уд/хв	103,6 $\pm$ 8,8	92,5 $\pm$ 6,0	10,7	—*	0
3	Проба Штанге, с	4,5 $\pm$ 3,2	12,2 $\pm$ 3,2	171,1	—*	0
4	Проба Генча, с	2,5 $\pm$ 1,9	6,3 $\pm$ 1,9	152,0	—*	0
5	ЖЄЛ, мл	710,9 $\pm$ 44,6	911,8 $\pm$ 106,1	28,3	—*	0

Примітки: критерій Вілкоксона ($T_{\text{емп}} \leq 7$ при $p \leq 0,01$; $=8-13$ при $p \leq 0,05$; >13 при $p > 0,05$. —* - критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Найнижчі темпи приросту (2,2%) серед показників функціонального стану було зафіксовано у частоті дихання. При цьому її позитивні зміни були недостовірними ($p > 0,05$).

Серед показників функціонального стану дівчат ОГ (табл. 2) найбільший приріст також спостерігався у затримках дихання на вдосі і на видиху, аналогічно як і у хлопців. Найбільш виражені темпи приросту (123,1%) у дівчат основної групи спостерігались у пробі Штанге, та у пробі Генча (109,7%), що статистично підтверджено високим рівнем достовірності.

Таблиця 2

**Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану дівчат
основної групи упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тести	ОГ (n=11)		Зміни, %	Критерій Віллко- со- на, $T_{\text{емп}}$	p
		До експе- рименту $\bar{x} \pm SD$	Після експе- рименту $\bar{x} \pm SD$			
1	ЧД, цикл/хв	26,2 $\pm$ 4,0	26,5 $\pm$ 1,4	1,1	22	>0,05
2	ЧСС, уд/хв	109,8 $\pm$ 6,7	92,0 $\pm$ 10,0	16,2	—*	0
3	Проба Штанге, с	5,2 $\pm$ 3,3	11,6 $\pm$ 2,4	123,1	—*	0
4	Проба Генча, с	3,1 $\pm$ 2,1	6,5 $\pm$ 2,1	109,7	—*	0
5	ЖЄЛ, мл	716,4 $\pm$ 38,8	927,3 $\pm$ 78,6	29,4	—*	0

Примітки: критерій Вілкоксона ($T_{\text{емп}} \leq 7$ при $p \leq 0,01$; $=8-13$ при $p \leq 0,05$; >13 при $p > 0,05$). —* - критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Високі темпи приросту (29,4%) нами також виявлено у рівні розвитку ЖЄЛ, що підтверджує дані численних фахівців щодо позитивного впливу систематичних фізкультурно-оздоровчих занять з плавання на організм дітей дошкільного віку.

Дещо нижчі темпи приросту (16,2%), зафіксовані при дослідженні частоти серцевих скорочень (ЧСС), аналогічно як і у хлопців ОГ. Найнижчі темпи приросту (1,1%) серед показників функціонального стану було зафіксовано у частоті дихання. Як і в хлопців ОГ приріст цього показника у дівчат також був недостовірним ($p > 0,05$). Імовірно це пов'язано з тим, що частота дихання зумовлена переважно природним процесом розвитку функціональних систем для дітей цього віку.

У хлопців групи порівняння також відбулися позитивні зміни всіх показників функціонального стану (табл 3). У чотирьох з них (проба Штанге, проба Генча, життєва ємність легень та частота серцевих скорочень) вони були

підтверджені статистично. При цьому слід звернути увагу на те, що незалежно від змісту занять (авторська чи типова програми) найвищі темпи приросту результатів тестування були в тих самих показниках (проба Штанге, проба Генча), проте вони значно нижчі, ніж у хлопців ОГ.

Таблиця 3

**Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану хлопців
групи порівняння упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тести	ОГ (n=11)		Зміни, %	Критерій Вілкоксона, T_{emp}	p
		До експе- рименту $\bar{x} \pm SD$	Після експе- рименту $\bar{x} \pm SD$			
1	ЧД, цикл/хв	27,2 $\pm$ 2,0	26,2 $\pm$ 1,6	3,7	23	> 0,05
2	ЧСС, уд/хв	106,6 $\pm$ 8,2	100,5 $\pm$ 8,3	5,7	11	$\leq$ 0,05
3	Проба Штанге, с	4,5 $\pm$ 2,2	7,5 $\pm$ 2,2	66,7	—*	0
4	Проба Генча, с	2,2 $\pm$ 1,3	4,2 $\pm$ 1,0	90,9	—*	0
5	ЖЄЛ, мл	700,9 $\pm$ 54,9	809,1 $\pm$ 69,2	15,4	—*	0

Примітки: критерій Вілкоксона (T_{emp}) ≤ 7 при $p \leq 0,01$; $=8-13$ при $p \leq 0,05$; >13 при $p > 0,05$. —* - критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Середні темпи приросту функціонального стану (15,4%) були зафіксовані у показнику життєвої ємкості легень (ЖЄЛ). В інших показниках функціонального стану хлопців порівняльної групи були зафіксовані більш помірні темпи приросту (3,7% – ЧД і 5,7% – ЧСС).

Позитивні зміни всіх показників функціонального стану відбулися також і у дівчат групи порівняння (табл 4). У чотирьох з них (проба Штанге, проба Генча, життєва ємність легень та частота серцевих скорочень) вони також були підтверджені статистично. При цьому слід звернути увагу на те, що незалежно від змісту занять найвищі темпи приросту результатів тестування були в тих самих показниках (проба Штанге, проба Генча), проте вони були дещо

нижчими, ніж у хлопців групи порівняння.

Таблиця 4

**Внутрішньогрупові зміни показників функціонального стану дівчат
групи порівняння упродовж педагогічного експерименту**

№ п/п	Тести	ОГ (n=11)		Зміни, %	Критерій Вілкоксона $T_{\text{емп}}$	p
		До експе- рименту $\bar{x} \pm SD$	Після експе- рименту $\bar{x} \pm SD$			
1	ЧД, цикл/хв	25,9 $\pm$ 2,5	25,0 $\pm$ 2,2	3,5	18	> 0,05
2	ЧСС, уд/хв	110,2 $\pm$ 9,2	99,4 $\pm$ 8,4	9,8	—*	0
3	Проба Штанге, с	4,7 $\pm$ 1,4	7,7 $\pm$ 2,1	63,8	—*	0
4	Проба Генча, с	2,4 $\pm$ 0,8	4,2 $\pm$ 1,2	75,0	3	$\leq$ 0,01
5	ЖЄЛ, мл	723,6 $\pm$ 56,1	833,6 $\pm$ 89,4	15,2	1	$\leq$ 0,01

Примітки: критерій Вілкоксона ($T_{\text{емп}} \leq 7$ при $p \leq 0,01$; $=8-13$ при $p \leq 0,05$; >13 при $p > 0,05$. —* - критерій Вілкоксона не обчислюється при абсолютній достовірності показників ($p=0$).

Середні темпи приросту функціонального стану були зафіксовані у показнику життєвої ємкості легень (ЖЄЛ), що становив 15,2%, аналогічно до хлопців ГП. В інших показниках функціонального стану дівчат порівняльної групи були зафіксовані помірні темпи приросту (3,5% – ЧД і 9,8% – ЧСС). Слід відзначити, що як і в хлопців ГП найнижчі темпи приросту спостерігалися в показниках, які прямо чи опосередковано пов'язані з природним процесом розвитку функціональних систем для дітей цього віку

Зіставлення вихідного рівня фізичної підготовленості хлопців основної групи та групи порівняння (табл. 5) свідчить, що до початку педагогічного експерименту за сімома показниками фізичної підготовленості хлопці ОГ переважали своїх однолітків із ГП, а за рівнем розвитку швидкісних якостей середньогрупові результати були ідентичними. Проте, ці розбіжності статистично не підтвердилися ($p > 0,05$). Отже, є підстави рівень фізичної підготовленості учасників ОГ та ГП вважати ідентичним.

Таблиця 5

Вихідні показники фізичної підготовленості хлопців основної групи та групи порівняння

№ з/п	Тести	Основна група (n=11) $\bar{x} \pm SD$	Група порівняння (n=11) $\bar{x} \pm SD$	Критерій Манна-Уїтні, $U_{емп}$	p
1	Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс	3,4 $\pm$ 0,9	3,1 $\pm$ 0,6	51,5	> 0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	44,4 $\pm$ 10,6	38,6 $\pm$ 20,0	47,5	> 0,05
3	Біг 20 м з високого старту, с	9,8 $\pm$ 1,2	9,8 $\pm$ 1,1	59,0	> 0,05
4	Частота рухів кистю за 5 с, кількість	19,2 $\pm$ 2,4	18,5 $\pm$ 2,9	53,0	> 0,05
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	4,3 $\pm$ 1,2	3,4 $\pm$ 2,5	47,5	> 0,05
6	Човниковий біг 3х5 м, с	10,5 $\pm$ 1,3	11,1 $\pm$ 1,2	47,0	> 0,05
7	Підкидання та ловіння м'яча, кількість	2,0 $\pm$ 1,2	1,6 $\pm$ 0,7	48,5	> 0,05
8	Відбивання м'яча від підлоги, кількість	1,1 $\pm$ 0,8	0,7 $\pm$ 0,5	47,0	> 0,05

Примітка: критерій Манна-Уїтні ($U_{емп}$) ≤ 25 при $p \leq 0,01$; $=26-34$ при $p \leq 0,05$; > 34 при $p > 0,05$.

Аналіз внутрішньогрупових змін у рівні фізичної підготовленості хлопців ОГ за час експерименту (табл. 6) показав, що найвищі темпи приросту були у рівні розвитку координаційних якостей (відбивання м'яча від підлоги – 109,1% та підкидання і ловіння м'яча – 100%). З одного боку це зумовлене динамікою вікового розвитку координаційних якостей, а з іншого – тренувальним впливом занять плаванням за авторською програмою.

Таблиця 6

**Вихідні показники фізичної підготовленості дівчат основної групи
та групи порівняння**

№ з/п	Тести	Основна група (n=11) $\bar{x} \pm SD$	Група порівняння (n=11) $\bar{x} \pm SD$	Критерій Манна- Уїтні, $U_{\text{емп}}$	p
1	Кистьова динамометрія сильнішої руки, кгс	3,5 $\pm$ 1,0	3,5 $\pm$ 0,8	59,0	> 0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	43,7 $\pm$ 8,1	44,6 $\pm$ 8,6	51,0	> 0,05
3	Біг 20 м з високого старту, с	10,0 $\pm$ 1,2	9,9 $\pm$ 1,1	57,0	> 0,05
4	Частота рухів кистю за 5 с, кількість	18,8 $\pm$ 3,2	19,4 $\pm$ 2,6	57,0	> 0,05
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,1 $\pm$ 1,9	5,8 $\pm$ 2,3	53,0	> 0,05
6	Човниковий біг 3x5 м, с	10,7 $\pm$ 1,4	10,1 $\pm$ 1,0	45,5	> 0,05
7	Підкидання та ловіння м'яча, кількість	1,8 $\pm$ 1,1	2,8 $\pm$ 2,1	44,0	> 0,05
8	Відбивання м'яча від підлоги, кількість	1,1 $\pm$ 0,7	0,9 $\pm$ 0,9	50,0	> 0,05

Примітка: критерій Манна-Уїтні ($U_{\text{емп}}$) ≤ 25 при $p \leq 0,01$; $=26-34$ при $p \leq 0,05$; > 34 при $p > 0,05$

ВИСНОВКИ

1. Наявні наукові дані свідчать про позитивний вплив занять з плавання на фізичний розвиток та стан здоров'я дітей дошкільного віку. Застосування рухливих ігор у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого дошкільного віку сприяє поліпшенню функціонування органів дихання, кровообігу

та оптимізації обміну речовин, вихованню в дітей уваги, цілеспрямованості, формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами у воді. Більшість фахівців вважає рухливі ігри у воді пріоритетним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, однак їх використовують лише впродовж 35% часу заняття. У науковій і методичній літературі спостерігається недостатня визначеність щодо структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. У наявних програмах фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку є суттєві розбіжності в підходах до навчання техніки плавання та розв'язання оздоровчих завдань.

2. Аналіз відповідей інструкторів дошкільних навчальних закладів дав змогу визначити найбільш сприятливий вік початку фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, наповнюваність груп, пріоритетні критерії для з'ясування готовності дітей молодшого дошкільного віку до занять плаванням, оптимальну послідовність етапів навчання плавання для дітей молодшого дошкільного віку.

3. На основі аналізу наукової і методичної літератури та результатів пошукових досліджень обґрунтовано та розроблено авторську програму занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку, сутність якої полягає у застосуванні дібраних та спеціально розроблених рухливих ігор у воді упродовж усієї основної частини кожного з 72 занять, на відміну від наявних програм, які передбачають поєднання вправ з розучування елементів техніки плавання (65,0% часу) з рухливими іграми у воді (35,0% часу). Усі рухливі ігри розподілено відповідно до етапів навчання плавання, що послідовно сформовані згідно з даними спеціальної літератури та пошукових досліджень: ознайомлення з водою, звикання до води, подолання опору води, занурення у воду головою, уміння триматися на воді, уміння розплющувати очі у воді, ковзання по воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воді.

4. Аналіз результатів порівняльного педагогічного експерименту свідчить, що, незалежно від статі дітей та змістовного наповнення програм занять, відбулися достовірні ($p \leq 0,01$ і вище) позитивні зміни показників фізичного розвитку. Характер цих змін був також ідентичним. Найбільш виражені зміни відбулися в масі

тіла (у середньому на 8,9%), менш виражені зміни були в довжині тіла (у середньому на 4,5%) і найменш виражені зміни – в обводі грудної клітки (на 3,5%). Міжгрупові розбіжності були відсутні як до початку педагогічного експерименту, так і по його закінченні ($p > 0,05$). Отримані наукові дані дають підстави стверджувати, що позитивні зміни ($p \leq 0,01$ і вище) показників фізичного розвитку в дітей молодшого дошкільного віку (3,2–3,6 року) упродовж педагогічного експерименту були зумовлені переважно віковими закономірностями розвитку дитини і не залежали ($p > 0,05$) від впливу програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ

1. Купріянова Л. С., Рейлян Р. О., Васильєва К. О., Мустафаєв А. Р., Яцюк А. С., Короткий В. В., Чуприна О. В. Імуногістохімічні особливості ендотелін-продукуючої активності судинного компоненту яєчників плодів від матерів, вагітність у яких ускладнена прееклампсією різного ступеню тяжкості. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4(1):58-65.

АНОТАЦІЇ

Чуприна О. В. Особливості впливу різних за напрямком занять з плавання на рівень адаптаційних змін в організмі дітей дошкільного віку

В процесі експериментальних досліджень отримано систематизовано рухливі ігри у воді, зокрема традиційні та спеціально розроблені для кожного з етапів початкового навчання плавання дітей молодшого дошкільного віку.

Визначено позитивний вплив застосування рухливих ігор у воді впродовж усієї основної частини заняття, що сприяло поліпшенню функціональних показників та фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку, а також удосконалено класифікацію ігор для початкового навчання плавання та доповнено наукові дані, що характеризують фізичний розвиток, стан фізичної підготовленості та функціональний стан дітей молодшого дошкільного віку.

Набули подальшого розвитку сучасні поняття про наукові підходи до

використання ігрового методу у фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого дошкільного віку та доповнено наукові дані щодо оздоровчого впливу занять з плавання на організм дітей молодшого дошкільного віку.

Практичне значення роботи полягає у розробленні та впровадженні авторської програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор у воді; формулюванні методичних рекомендацій щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчих занять дітей молодшого дошкільного віку. Результати дослідження доповнюють теоретико-методичні основи початкового навчання плавання дітей молодшого дошкільного віку із застосуванням рухливих ігор у воді.

Ключові слова: оптимізація процесу, плавання, діти дошкільного віку, адаптаційні зміни в організмі, фізичні навантаження.

SUMMARY

Chuprina O.V. Peculiarities of the influence of different after-hours exercises on swimming on the level of adaptation changes in the organization of children of preschool age

In process of systematical training are systematized, smart games in the water, zoppema t.addictional and specially developed for each of the stages of initial training swimming children of junior preschool age.

Positive influence of the use of smart water in the water throughout the main part of the class was determined, which improved the functional parameters and physical preparedness of the children of the junior preschool age, and also the classification of the IOGP for the initial study of swimming was improved and the scientific data, which describe the physical development, the state of physical preparedness and functional state of children of junior preschool age.

There have been further development of modern concepts of scientific approaches to the use of the ipovy method in fizkultupno-ozdopovchikh exercises for swimming for children of junior preschool age and supplemented with scientific data on the spatial

influence of exercises on swimming on the organization of children of junior preschool age.

The practical significance of the work is the use and use of autopass training programs for physiotherapy and swimming training for children of the junior preschool age with the use of robust andhops in water; Foumbulation of methodical recommendations on improvement of physical therapy and longevity classes of children of junior preschool age. The research results are complemented by theoretical and methodological basics of initial training of swimming children of junior preschool age with the use of smart andpower in water.

Key words: optimization of ppocecu, swimming, preschool children, adaptive changes in the body, physical activity.