УДК [37.09:797.21/.22]:711.455.8-053.5

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Ольга Ображей[1]

1 Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, obrik102119@ukr.net

https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-56-62

Анотації

Аналіз наукових досліджень свідчать про важливість пошуку та розробки нових методичних підходів до початкового навчання плавання, які б враховували всі особливості та можливості сучасної табірної зміни, давали змогу суттєво підвищити якість й ефективність навчання плавання в літніх оздоровчих таборах. У статті проаналізовано основні вимоги, які потрібно враховувати під час початкового навчання плавання. Визначено причини, які ускладнюють процес навчання плавання дітей молодшого шкільного віку, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію. Також удосконалено структуру та зміст програми циклу зміни занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку в оздоровчому таборі. На підставі аналізу наукової літератури, узагальнення досвіду практичної роботи провідних фахівців, а також отриманих даних у ході дослідження розроблено та впроваджено методику занять плаванням із використанням дихальної гімнастики А. Н. Стрельнікової, елементами аквааеробіки, вправ із снорклінг і рятувальних вправ. Наведено організаційно-методичні умови навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі «Ластівка» на відкритій водоймі, порівняно з класичною методикою за М. Набатніковою. Експериментальна методика навчання плавання містить навчальний матеріал, методи й засоби, уключаючи технічні пристосування: цикл занять «Плавання – як найважливіша навичка людини», заняття з елементами тренінгу (боротьба з фобіями, що пов'язані з відкритими водоймами), ігрова програма «Я-рятувальник». У роботі наведено результати рівня вміння плавати дітей молодшого шкільного віку, які перебували на навчально-тренувальних заняттях із плавання на базі літнього оздоровчого табору «Ластівка» у м. Скадовськ у 2016 р. протягом серпня-місяця. Упровадження експериментальної методики в навчальний процес літнього оздоровчого табору позитивно вплинула на вміння плавати. Усебічне вивчення плавальних вправ дало можливість дітям отримати нові вміння, навички й знання з порятунок потопаючих, які значною мірою сприяють безпеці перебування дітей на воді.

Ключові слова: плавання, літній оздоровчий табір, масове навчання плаванню.

Ольга Ображей. Особенности построения процесса обучения плаванию младших школьников в летнем оздоровительном лагере. Анализ научных исследований свидетельствуют о важности поиска и разработки новых методических подходов к начальному обучению плаванию, которые бы учитывали все особенности и возможности современной лагерной смены, позволяли существенно повысить качество и эффективность обучения плаванию в летних оздоровительных лагерях. В статье проанализированы основные требования, которые необходимо учитывать при начальном обучении плаванию. Определены причины, которые затрудняют процесс обучения плаванию детей младшего школьного возраста, вызывают дискомфорт, страх и стрессовую ситуацию. Также усовершенствованы структура и содержание программы цикла смены занятий оздоровительным плаванием детей младшего школьного возраста в оздоровительном лагере. На основании анализа научной литературы, обобщение опыта практической работы ведущих специалистов, а также полученных данных в ходе исследования, была разработана и внедрена методика занятий плаванием с использованием дыхательной гимнастики А. Н. Стрельникова, элементами аквааэробики, упражнений с снорклинг и спасательных упражнений. Приведены организационно-методические условия обучения плаванию младших школьников в летнем оздоровительном лагере «Ласточка» на открытом водоеме, по сравнению с классической методикой по М. Набатникова. Экспериментальная методика обучения плаванию содержит учебный материал, методы и средства, включая технические приспособления: цикл занятий «Плавание – как самый важный навык человека», занятия с элементами тренинга (борьба с фобиями, связанными с открытыми водоемами), игровая программа «Я-спасатель». В работе приведены результаты уровня умения плавать детей младшего школьного возраста, находившихся на учебно-тренировочных занятиях по плаванию на базе летнего оздоровительного лагеря «Ласточка» в г. Скадовск в 2016 г. в течение августа месяца. Внедрение экспериментальной методики в учебный процесс летнего оздоровительного лагеря положительно повлияла на умение плавать. Всестороннее изучение плавательных упражнений дало возможность детям получить новые умения, навыки и знания спасения утопающих, которые в значительной степени способствуют безопасности пребывания детей на воде.

Ключевые слова: плавание, летний оздоровительный лагерь, массовое обучение плаванию.

© 2018 Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Ця стаття відкритого доступу на умовах CC BY-NC 4.0

Olga Obrazhey. Peculiarities of Formation Smimming Training Process of Junior Schoolchildren in a Summer Camp. Analysis of scientific researches show the importance of finding and developing new methodological approaches to initial swimming training that would take into account all the features and possibilities of modern camp shifts, would significantly improve the quality and effectiveness of swimming training in summer health camps. The article analyzes main requirements that need to be taken into account in initial swimming training. Reasons which complicate the process of swimming of junior schoolchildren, cause discomfort, fear and stressful situation are determined. Structure and content of swimming training in a summer health camp for junior schoolchildren are developed in the article. Swimming technique with the use of respiratory gymnastics by A.N. Strelnikova was developed on the basis of analysis of scientific literature, generalization of practical experience of leading experts and obtained data with elements of aqua aerobics, exercises with snorkeling and rescue exercises. Organizational and methodological conditions of teaching swimming of junior schoolchildren in the summer health camp «Lastochka» in an open water bodies are given in comparison with classical technique by Nabatnikova M. Experimental methodology of swimming training contains teaching material, methods and tools, including technical devices: a series of lessons «Swimming as the most important human skill», lessons with elements of training (fighting phobia related to open water bodies), the game program «I am a lifeguard».

The study reveals results of ability to swim of junior schoolchildren age who took part in training swimming sessions on the basis of the summer camp «Lastochka» in Skadovsk in 2016 during the month of August. The results of introduction of experimental method in the swimming training of the summer health camp positively influenced the ability to swim. Comprehensive study of swimming exercises gave children the opportunity to gain new skills and knowledge in rescuing drowning men, which, to a large extent, contribute to safety of children on the water.

Key words: swimming, summer camp, mass swimming.

Вступ. В умовах динаміки сучасних економічних та соціальних процесів стає більшим навантаження на молодших школярів, яким необхідний повноцінний відпочинок. Проблему оздоровлення й відпочинку дітей ефективно розв'язують дитячі оздоровчі табори. Однак у цей період важливе не лише вирішення питання організації відпочинку дітей, а й питання організації навчання плавання молодших школярів у цьому таборі [1].

Проблеми організації занять та методики навчання плавання дітей у літніх оздоровчих таборах розкрито в численних роботах таких учених, як С. В. Беліц-Гейтман, Н. Ж. Булгакова, С. М. Войцеховський, В. С. Васильєв, С. М. Гордон, Т. І. Осокіна, З. П. Фірсов, В. Н. Пижов, С. М. Клімакова та ін.

Однак, незважаючи не це, повністю розв'язати проблему навчання дітей плавання поки що не вдається. Із даних дослідження, у певних регіонах України чисельність школярів, котрі не вміють плавати у віці 8–10 років, складає 40–50 %, старшокласників – 40–42 %, серед юнаків допризовного віку – понад 50 %. У молодшому віці дітей, які не вміють плавати, – більше 90 %.

Головними причинами невміння плавати фахівці називають недостатню кількість стаціонарних басейнів, нестачу коштів спеціалістів-тренерів із плавання та ін. [1; 3; 6].

На сьогодні досить важливо якомога ефективніше та більш раціонально організовувати навчання дітей плавання використавши час їх перебування в літньому оздоровчому таборі [2; 4; 6; 7].

Не менш важливі пошук та розробка нових методичних підходів до початкового навчання плавання, які б враховували усі особливості та можливості сучасної табірної зміни, давали змогу суттєво підвищити якість й ефективність навчання плавання в літніх оздоровчих таборах. З огляду на це наше дослідження є актуальним.

Мета роботи – дослідити вплив експериментальної методики на вміння плавати молодших школярів в літньому оздоровчому таборі.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводили на навчально-тренувальних заняттях із плавання на базі літнього оздоровчого табору «Ластівка» у м. Скадовськ у 2016 р. протягом серпня місяця. Зміна тривала 21 день. У дослідженні брали участь 24 особи які не вміли плавати, віком 8–9 років, із який 13 дівчаток й 11 хлопчиків. Із метою визначення індивідуальних особливостей використовували тестування показників фізичного стану тих, хто займається.

Попередній аналіз дав змогу виявити неістотні відмінності між хлопчиками й дівчатками в цьому віці за рівнем прояву фізичних якостей і рівнем плавальної підготовленості, що давала змогу об'єднати всіх випробовуваних в одну групу. Заняття з плавання проводили щодня, крім дня приїзду дітей та останнього дня перебування в оздоровчому таборі «Ластівка» із 10.00 до 12.00 год. дня, у Чорному морі. При цьому особливу увагу приділяли питанням безпеки та попередження травматизму дітей. Лікарський контроль здійснювали медичними працівниками літнього оздоровчого табору.

Для визначення оцінки рівня вміння плавати, підготовленості дітей на початку й у кінці експерименту нами розроблено систему контрольних вправ та систему п'ятибальної оцінки:

– *страх до води:* 1 – дитина відмовляться входити у воду; 2 – входить у воду після тривалої бесіди; 3 – входить у воду з тренером;4 – самостійно входить, але тримається біля бортика; 5 – не боїться води, сміливо входить у воду, бавиться;

– *занурення обличчя у воду:* 1 – не занурює обличчя (відмовляється); 2 – занурює після роз'яснення й умовлянь тренера; 3 – занурює лише обличчя (очі заплющені);4 – занурює голову (очі заплющені); 5 – занурює голову глибоко, пірнає, очі відкриті;

– *присідання у воді:* 1 – відмовляється; 2 – присідає разом із тренером (рівень води до грудей); 3 – присідає самостійно, рівень води – по шию; 4 – присідає з повним зануренням голови, очі заплющені; 5 – самостійно присідає, пірнає;

– *стрибки у воду:* 1 – відмовляється робити «спад із бортика»; 2 – робить спад із бортика, не відпускаючись руками бортика; 3 – робить спад разом із тренером; 4 – самостійно робить спад із бортика; 5 – стрибає самостійно з відштовхуванням від бортика;

– *затримка дихання у воді:* 1 – затримка дихання тільки на суші (до 10 с); 2 – затримка дихання лише на суші (до 15–20 с); 3 – затримка дихання у воді (до 5 с); 4 – затримка дихання до – 10 с; 5 – затримка дихання більше 15 с;

– *уміння виконувати зірочку;* 1 **–** відмова від виконання; 2 – виконання зірочки «некоординоване»; 3 – зірочка з опущеними ногами до 5 с; 4 – зірочка виконана правильно – до 10 с; 5–зірочка виконана правильно більше 15 с;

– *уміння відштовхуватись і ковзати:* 1 – невміння групуватися біля поворотної стінки, ковзання відсутнє; 2 – погане групування, є слабке не спрямоване відштовхування; 3 – ковзання після відштовхування до 2 м; 4 –ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування, відштовхування до 4 м. 5 – ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування більше 5м;

– *уміння ковзати й працювати ногами:*1– ковзання без роботи ніг; 2 – ковзання з роботою ніг кролем із коливаннями тулуба 3 – правильне ковзання з роботою ніг кролем на грудях до 5 м; 4 – вірне ковзання з вірною роботою ніг кролем на грудях до 8 м; 5 – правильне ковзання до 12 м;

– *уміння ковзати й працювати руками:* 1 – ковзання без роботи рук; 2 – ковзання з роботою рук кролем, із надмірним коливанням тулуба; 3 – правильне виконання ковзань із роботою рук кролем на грудях до 5 м; 4 – правильне ковзання з роботою рук до 8 м; 5 – правильне ковзання з роботою рук до 12 м;

– *уміння плавати в координації:* 1 – відмова від виконання вправи; 2 – невміння плавати в координації; 3 – нечітке виконання плавання в координації і із зупинками; 4 – пропливання в координації до 15 м.; 5 – пропливання в координації більше 15 м.

Отримані результати вносили до індивідуальних протоколів та опрацьовували за допомогою методів математичної статистики.

Результати дослідження. Реалізація потенціалу фізкультурно-оздоровчої діяльності літнього табору можливе лише на основі нагромадженого ним досвіду, наявності знань, цікавих ідей, умінь і навичок, що дають змогу знаходити та застосовувати новаторські форми й методи і тим самим удосконалювати підходи до навчання плаванню дітей [1].

Нами проаналізовано основні вимоги, які необхідно враховувати при початковому навчанні плаванню, які наведенно в табл. 1.

Методики початкового навчання плавання дітей М. В. Набатнікова, Н. Ж. Булгакова, А. І. Гурфінкель й ін. зазначають особливі вимоги до проведення занять із плавання на відкритих водоймах [1; 2; 4; 5; 6; 7; 8].

У літніх оздоровчих таборах купання, навчання дітей плавання, а також удосконалення техніки рекомендовано проводити щоденно з 10 до 12 год та з 17 до 19 год. Заздалегідь у ранкову гімнастику табору залучаються загальнорозвивальні та спеціальні вправи, що підводять до основ засвоєння техніки плавання. Згодом комплекси засвоєних на суходолі фізичних вправ діти виконують на заняттях перед вправами у воді. Доцільно використовувати допоміжний інвентар: плавальні дощечки з дерева чи пінопласту, гумові надувні круги та іграшки, плавальні підтримувальні пояси, гумові м'ячі, свисток. [5]. Як ми бачимо з табл. 1, найкраща температура – 23°С. Якщо діти починають мерзнути, тоді потрібно негайно припинити заняття й зробити перерву.

Таблиця 1

Основні вимоги, які необхідно виконувати при початковому навчанні плаванню

Автори	Кіль-кість дітей у групі	Глибина води (*см*)	Швидкість течії *м/хв*	Площа для плавання	t-води у водойма х (°С)	t-повітря (°С)	Тривалість занять	
							на поч. (*хв*)	в кінці (*хв*)
Булгакова Н. Ж.	10	120	10	25м х15м	20–25	22–26	5	30–35
Васільєв В. С.	10	90–130	≤10	6 х15м	21–23	23–25	5–7	25–30
Набатнікова М.	10–12	90–100	≤10	25м х15м	20 і >	25	3	30
Давидов В. Ю.	10–15	90 і >	10	3 м х 12м	22–25	23–25	5	30
Криводуд Т. Є.	≤10	≤130	10	25м х10м	20–22	20 і >	3-5	25
Железний Д. В.		90	10	4м х12м	20–24	22 і >	3-5	30
Гурфінкель А. І.	8–10	100	10	12х15м	21–25	25	3	25

Більшість науковців, як-от Н. Ж. Булгакова, А. І. Гурфінкель, С. М. Клімакова, М. В Набатнікова та ін. стверджують, що за 21 день перебування в літньому таборі діти 10–12 і 13–15 років, які не вміють плавати, повинні навчитися плавати способом «кроль без виносу рук», а ті, котрі вміють плавати – способом кроль. У результаті занять із плавання діти 8–9 років повинні навчитися без остраху заходити у воду та відчувати себе впевнено у воді, виконувати вправи на освоєння з водою та навчитися плавати способом «кроль без виносу рук» [1; 4; 8]

Навчання плавання у відкритих водоймах має як позитивні, так і негативні аспекти. Не можна не звертати увагу на великий відсоток дітей, які під час проведення занять із навчання плавання на відкритих водоймах очікують небезпеку через підвищений страх води (найчастіше після виникнення в минулому критичної ситуації на воді при самостійних спробах навчитися плавати). Як відомо, небезпека – це взаємозв'язок чи загроза чогось небезпечного. Реакція на небезпеку, згідно зі спеціальною літературою, виявляється в тривозі та підвищеній активності нервової системи. [3]

Потрібно передбачити причини, які ускладнюють процес навчання, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію:

– відкрите оточення (може викликати відчуття незахищеності);

– відсутність можливості надійно зафіксуватися;

– дискомфортні погодні умови (прохолодна температура водойма, сильний вітер, опади, хвилювання);

– незручне дно для входу у воду босоніж (мул, водорості, галька, коралові відкладення, забрудненість побутовим та іншим сміттям);

– велика кількість сторонніх людей на березі та у воді;

– досить різке пониження дна, відсутність мілководдя;

– можливі небажані підводні мешканці;

– сильна течія;- відсутність зручного місця для переодягання, туалету;

– забрудненість, непрозорість води;

– сильний шум (моторні плавзасоби, голосна музика та ін.) [3].

На підставі аналізу наукової літератури, узагальнення практичного досвіду та погодженню адмістрації табору була складена програма.

У табл. 2 наведено структуру й зміст зміни занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку.

На підставі аналізу наукової літератури, узагальнення досвіду практичної роботи провідних фахівців, отриманих даних розроблено методику занять плаванням із використанням дихальної гімнастики А. Н. Стрельнікової. Особливістю й важливою перевагою дихальної гімнастики А. Н. Стрельникової є використання форсованого вдиху та залучення до процесу дихання дихального м'яза – діафрагми. Дихальна гімнастика полягала в тренуванні короткого, різкого, шумливого вдиху через ніс з частотою приблизно три вдихи за 2 с із подальшим абсолютно пасивним видихом через рот. Одночасно з вдихом виконували рухи, що викликали стиснення грудної клітки. Гімнастика виконувалась у підготовчий частині заняття з плавання й уключала прості дихальні вправи. Дихальну гімнастику починали з трьох базових вправ: «Долоньки»; «Погони»; «Насос». Кожен наступний день додавали по вправі «Кішка», «Обійми плечі», «Великий маятник», «Повороти голови», «Вушка», «Перекочування» [9].

Таблиця 2

Структура та зміст програми циклу зміни занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку в оздоровчому таборі

Мета заходу	Назва заходу	Кількість занять та їх тривалість
Організаційний період		
Виховання стійкого інтересу до систематичних занять плаванням. Розповісти про користь плавання, та ознайомити з професіями, у яких необхідне вміння плавати. Ознайомлення дітей зі спеціальними знаннями в галузі спортивного плавання.	Цикл бесід «Плавання – як найважливіша навичка людини»	3 заняття (45 хв)
Основний період		
Навчити управляти власними емоціями в кризових ситуаціях. Навчити правильно готуватися до ситуацій підвищеного емоційного тиску. Підвищити рівень упевненості у власних силах. Навчити долати страхи за допомогою спеціальних вправ. Сформувати індивідуальну систему роботи зі страхами на основі запропонованих на тренінгу методик.	Заняття з елементами тренінгу (боротьба з фобіями пов'язаними з відкритими водоймами.	8 занять (45 хв)
Завершальний період		
Перевірити ефективність методики навчання.	Ігрова программа «Я–рятувальник»	1 заняття (1 год 30 хв)

Також у підготовчу частину заняття входили елементи аквааеробіки, що включала біг і ходьбу у воді, різні, танці, стрибки, спеціальні вправи на розтяжку, ігри та інші різновиди вправ і рухових дій у водному середовищі. Основні рухи в аквааеробіці використовувались із різних вихідних положень: стоячи, у напівприсіді, із рухомою й нерухомою опорою, на невеличкій (30 см) глибині, із безопірного положення на глибокому місці (60 см), з обладнанням (предметами, технічними засобами) і без них, із підтримкою й без підтримки партнерки партнера.

В основній частині заняття використано вправи із снорклинг, які сприяли більш швидкому та якісному виконанню вправ на дихання, на затримку дихання, рухів ногами кролем і дельфіном, пірнання тощо.

Ознайомлення рятувальних вправ у завершальній частині. Під час виконання рятувальних вправ діти отримували різні прикладні навички, які можуть стати в нагоді їм у подальшому житті. Усебічне вивчення плавальних умінь і навичок дає можливість дітям отримати нові вміння та навички й знання в рятуванні. Ці навички впливають на безпеку перебування дітей на воді. Для більш ефективного засвоєння навичок рятувальника використовували рятувальний інвентар (рятувальні круги, кулі, багри, «кішки», метальну мотузка, рятувальні пояси, жилети, нагрудники та ін.) [4; 8].

Застосовували комплекси вправ різного характеру, адекватних рівню підготовленості тих, хто займається. Навантаження дозували за рахунок зміни амплітуди рухів, темпу, ритму, координаційної складності та кількості повторів. Експериментальна методика розрахована на 18 занять, кратністю кожен день по 45 хв.

У табл. 3 наведено організаційно-методичні умови навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі «Ластівка» на відкритій водоймі, порівняно з класичними (за М. Набатніковою).

Відомо, що якість освоєння плавальних навичок у більшості дітей залишається досить низькою (М. В. Антропова, З. І. Кузнецова, Г. Н. Сальникова). Це пояснюється великою кількістю чинників, що впливають на результативність навчання (В. З. Афанасьєв; К. Ф. Бакунієне; В. В. Белоковський; Л. Ф. Євтушова). Одними із найважливіших чинників, що забезпечують успішність навчання плавання, є вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, провідний вид діяльності (ігрова). Методика навчання плавання має містити навчальний матеріал, методи та засоби, уключаючи технічні пристосування, що дасть змогу знаходити нові форми занять, збільшувати їх емоційність та підвищуватиме зацікавленість дітей до них. Крім того, виконуватиме завдання всебічного розвитку особистості молодшого школяра (гарні фізичні якості, здорова психіка й розумовий розвиток) [7].

Таблиця 3

Умови для проведення занять і навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Умови для проведення занять із навчання плавання	Методика	
	експериментальна методика	за М. Набатніковою
Загальна кількість занять (дні)	18	15
Кількість занять на тиждень (дні)	7	7
Трив. заняття на поч. навч. (хв)	45	5
Трив. заняття в кінці (хв)		35–40
Нововведення	Застосування дихальної гімнастики Стрельнікової та елементів аквааеробіки в підготовчий частині заняття. Вправи із снорклинг в основній частині. Ознайомлення рятувальних вправ у завершальній частині.	Застосування ігрового методу

У зв'язку з цим розроблено цикл занять «Плавання – як найважливіша навичка людини», заняття з елементами тренінгу (боротьба з фобіями, що пов'язані з відкритими водоймами), ігрова програма «Я-рятувальник». Висока емоційність, музичний супровід, велика різноманітність цікавих вправ й елементів сприяють розвитку плавальної підготовленості, розвитку фізичних якостей, творчих і психічних здібностей дітей молодшого шкільного віку [5; 6; 7].

Проведене дослідження засвідчило, що впроваджена експериментальна методика в заняття молодших школярів позитивно вплинула на вміння плавати.

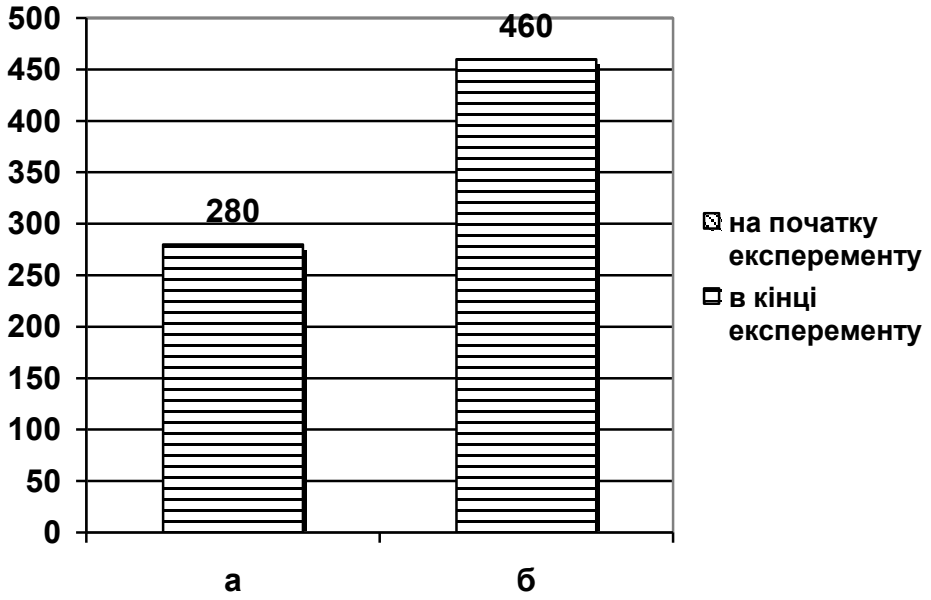

Рис 1. *Сумарний показник, що характеризує вміння плавати дітей на початку та в кінці експерименту*

На початку експерименту група впоралася на 280 балів. Після циклу занять нами проведено аналогічне тестування, яке входило в ігрову программу «Я-рятувальник», результати якого довели можливість навчання дітей у відкритих водоймах. Усі діти виконували тестові завдання з позитивним результатом. Кращими показниками контрольних вправ, із якими діти впоралися, виявилися подолання страху до води (46 балів) та вміння плавати в координації (48 балів).

Висновки та перспективи подальших досліджень: Результати впровадження експериментальної методики в навчання літнього оздоровчого табору позитивно вплинула на вміння плавати. Усебічне вивчення плавальних вправ дало можливість дітям отримати нові вміння, навички й знання з порятунку потопаючих, які значною мірою сприяють безпеці перебування дітей на воді.

Джерела та література

1. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание: первые шаги в спорте Москва: Астрель, 2002. 160 с.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию: учеб.-метод. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 2011. С. 82–95.
3. Воскресенская Е. В. Психология страха и тривоги в спортивной деятельности : метод. рек. Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. 53 с.
4. Гурфінкель А. І. Навчання плавання в піонерському таборі: навч.-метод. посіб. для студентів пед. навч. закл. Київ: Рад. шк., 1996.
5. Давыдов В. Ю. Плавание в оздоровительном лагере: [учеб.-метод. пособие]. Волгоград: ВГИФК, 1995. 97
6. Железний Д. В. Физкультура и спорт в пионерском лагере: учеб.-метод. пособие. Киев: Здоровья, 1988. С. 62.
7. Криводуд Т. Є. Навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: навч.-метод. посіб. для студентів пед. навч. закладів / Т. Є. Криводуд [та ін.]; Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. 64 с.: мал.-Бібліогр.: с. 64.
8. Набатникова М. Я. Плавание: пособие для вожатих и руководителей физического воспитания в пионерсих лагерях. Москва Мол. гвардия, 1999.
9. Щетинин М. Т. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыши правильно, укрепляй здоровье: учеб.-метод. пособие. Москва; АСТ; 2014.

References

1. Bulhakova, N. Zh. (2002). Poznakomtes – plavanie: Pervye shahi v sporte / [Get to know - swimming : The first steps in the sport]. M.: Astrel, 160.
2. Vasilev, V. S. (2011). Obuchenie detei plavaniiu [Teaching children to swim]. M.: Fizkultura i sport, 82 – 95.
3. Voskresenskaia, E. V. (2015). Psikholohiia strakha i trivohi v sportivnoi deiatelnosti [Psychology of fear and anxiety in sports]. Vitebsk: VHU imeni P.M. Masherova, 53.
4. Hurfinkel, A. I. (1996). Navchannia plavannia v pionerskomu tabori [Swimming training in a pioneer camp]. K. «Rad. shkola», 1996.
5. Davydov, V. Yu. (1995). Plavanie v ozdorovitelnom lahere: [Swimming in the health camp]. Volhohrad : VHIFK, 97.
6. Zheleznyi, D. V. (1988). Fizkultura i sport v pionerskom lahere [Physical education and sports in the pioneer camp]. K: Zdorovia, 62.
7. Kryvodud, T. Ye. (2003). Navchannia plavanniu ditei doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku [Swimming training for children of preschool and junior school age]. Sumskyi derzh. pedahohichnyi un-t im. A. S. Makarenka. Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka, 64.
8. Nabatnikova, M. Ya. (1999). Plavanie [Swimming]. M. «Mol. hvardiia», 1999.
9. Shchetinin, M. T. (2014). Dykhatelnaia himnastika Strelnikovoi. Dyshi pravilno, ukrepliai zdorove[Strelnikova's respiratory gymnastics. Breathe properly, strengthen health:]. AST; Moskva; 2014

Стаття надійшла до редакції 06.07.2018 р.