

4. Гайдаєв Ю. О., Корнацький В. М. Проблеми здоров'я та напрямки його покращення в сучасних умовах. *Український кардіологічний журнал*. Київ. 2007. № 5. С. 12–16.
5. Динаміки стану здоров'я України та регіональні особливості : Аналітико-статистичний збірник / за ред. В. М. Коваленко, В. М. Корнацького. Київ, 2012. 211 с.
6. Мітченко О. І., Лутай М. І. Дисліпідемії : діагностика, профілактика та лікування : метод. рекомендації. Київ : Четверта хвиля, 2007. 56 с.
7. Коваль Е. А. От профилактики ишемической болезни сердца к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний : новый взгляд на проблему. *Український науково-практичний журнал. Серце і судини*. 2004. №1. С. 12–26.
8. Коваленко В. М. Профілактика та лікування інфаркту міокарда в Україні. *Український кардіологічний журнал*. Київ. 2009. № 4. С. 22–29.
9. Зайцев В. П. Фізична реабілітація хворих, що перенесли інфаркт міокарда. Харків : ХГІФК, 1995. 147 с.
10. Сичов С. О., Попадюха Ю. А. Основи силових видів спорту та єдиноборств : навч. посібник. Київ : НТУУ «КПІ», 2007. 156 с.

References

1. Amosov N. M. (1997). *Moia systema zdorov'ia*. Kyiv : Zdorov'ia, Ukraine. 54.
2. Apanasenko H. L., Volkov V. V., Naumenko R. H. (1987). *Likuvalna fizkultura pry zakhvoriuvanniakh sertsevo-sudynnoi systemy*. Kyiv : Zdorov'ia, USSR. 120.
3. Bratus V. V., Shumanov V. A., Talaeva T. V. (2004). *Ateroskleroz, yshemycheskaia bolezn serdtsa, ostryi koronarnyi syndrom : patohenez, dyahnostyka, lechenye : monohrafiia*. Kyiv : Chetverta khvylia, Ukraine. 576.
4. Haidaiev Yu. O., Kornatskyi V. M. (2007). *Problemy zdorov'ia ta napriamky yoho pokrashchennia v suchasnykh umovakh. Ukrainyskyi kardiologichnyi zhurnal*, 5, 12–16.
5. Kovalenko V. M., Kornatskoho V. M. (Ed.) (2012). *Dynamiky stanu zdorov'ia Ukrainy ta rehionalni osoblyvosti : Analitiko-statystychnyi zbirnyk*. Kyiv, Ukraine. 211.
6. Mitchenko O. I., Lutai M. I. (2007). *Dyslipidemii : diahnostyka, profilaktyka ta likuvannia : metod. rekomendatsii*. Kyiv : Chetverta khvylia, Ukraine. 56.
7. Koval E. A. (2004). *От профилактики ишемической болезни сердца к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний : новый взгляд на проблему. Ukrainyskyi naukovo-praktychnyi zhurnal. Sertse i sudyny*, 1, 12–26.
8. Kovalenko V. M. (2009). *Profilaktyka ta likuvannia infarktu miokarda v Ukraini. Ukrainyskyi kardiologichnyi zhurnal*, 4, 22–29.
9. Zaitsev V. P. (1995). *Fizychna rehabilitatsiia khvorykh, shcho perenesly infarkt miokarda*. Kharkiv : KhHIFK, Ukraine. 147.
10. Sychov S. O., Popadiukha Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedynoborstv : navch. posibnyk*. Kyiv : NTUU «KPI», Ukraine. 156.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).77

УДК 797.2-053.5

Сімак Н.Д.

аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0001-8780-4447

Одинець Т.Є.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-8613-8470

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В сучасному науковому просторі розроблено різні моделі навчання плавання, які включають в себе цілісно-роздільну, послідовну, послідовно-паралельну, прискорену, з використанням підтримуючих та технічних засобів навчання. В рамках розроблених моделей застосовуються різні способи та прийоми навчання залежно від специфіки педагогічного завдання та особливостей контингенту дітей. **Мета дослідження** – визначення інноваційних підходів навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки. **Методологія дослідження**. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів. **Наукова новизна**. Встановлено таку послідовність навчання дітей плавання на етапі початкової підготовки: ознайомлення з водою, звання до води, подолання опору води, занурення у воду головою, вміння триматись на воді, вміння відкривати очі у воді,

ковання у воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воду. **Висновки.** Визначено, що основним обмежуючим фактором початкового навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки є дефіцит часу, що відводиться в навчальних програмах на опанування навичок плавання. Виникає необхідність пошуку засобів і методів, що дозволяють у стислі терміни сформуванню навички плавання дітей з урахуванням рівня їх соматичного здоров'я та функціонального стану. Це зумовлює пошук ефективних інноваційних методик початкового навчання техніки плавання. Перспективним в цьому напрямку є застосування засобів аквафітнесу в ігровій формі для дітей, які з одного боку дозволять швидко сформуванню навички початкового плавання, а з іншого – будуть сприяти підвищенню рівня соматичного здоров'я, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей.

Ключові слова: плавання, інноваційні підходи, навчання, початковий етап підготовки.

Simak N., Odynets T. Innovative approaches to teaching swimming to children at the stage of initial training. In the modern scientific space, various models of swimming training have been developed, which include integral-separate, sequential, sequential-parallel, accelerated, with the use of supporting and technical means of training. Within the framework of the developed models, various teaching methods and techniques are used depending on the specifics of the pedagogical task and the characteristics of the contingent of children. **The purpose** of the research is to identify innovative approaches to teaching swimming to children at the stage of initial training. **Research methodology.** The work used the methods of the theoretical level of research: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature, regulatory and legal documents. **Scientific novelty.** The following sequence of teaching children to swim at the stage of initial training has been established: familiarization with water, getting used to water, overcoming water resistance, diving headfirst into water, being able to stay afloat, being able to open eyes in water, gliding in water, performing paddling movements and learning to jump in water. **Conclusions.** It was determined that the main limiting factor in children's initial swimming training at the stage of initial training is the lack of time allocated in educational programs for mastering swimming skills. There is a need to find means and methods that allow to quickly form children's swimming skills, considering the level of their somatic health and functional state. This leads to the search for effective innovative methods of initial teaching of swimming technique. It is promising in this direction to use aquafitness tools in a game form for children, which on the one hand will allow to quickly form initial swimming skills, and on the other - will contribute to increasing the level of somatic health, functional state, and physical fitness of children.

Key words: swimming, innovative approaches, training, initial stage of training.

Постановка проблеми. У сучасному середовищі плавальні навички як компоненти рухової сфери людини мають важливе прикладне значення в житті людини, адже більшість нещасних випадків у воді пов'язані саме з їх відсутністю у дітей [13, 15]. Навчання плавання визнано ефективною стратегією запобігання утопленню і було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я як одне з десяти ключових стратегій глобальної профілактики утоплення.

Д. Каунсілменом зазначено [6], що головною розвивальною властивістю занять плаванням є поступова та планомірна перебудова від вроджених та малоефективних інстинктивних рухів ногами та руками дитини на усвідомлені, активні та ефективніші. Це відбувається тому, що під впливом регулярних занять плаванням на кору головного мозку впливає комплекс сигналів та подразнень, викликаних дотиком води та її механічними властивостями, а також багаторазового повторення однотипних рухів.

В умовах дефіциту басейнів, науково-обґрунтованих методик навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки, зростаючій кількості нещасних випадків на воді є актуальна проблема пошуку і впровадження інноваційних технологій, що дозволяють пришвидшити процес навчання з плавання.

Мета дослідження – визначення інноваційних підходів навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасному науковому просторі розроблено різні моделі навчання плавання, які включають в себе цілісно-роздільну, послідовну, послідовно-паралельну, прискорену, з використанням підтримуючих та технічних засобів навчання [3]. В рамках розроблених моделей застосовуються різні способи та прийоми навчання залежно від специфіки педагогічного завдання та особливостей контингенту дітей. Ю.А. Устькачкінцевим, Є.Ю. Сорокіною [17] обґрунтовано позитивний перенос навички опорного гребка спочатку на опанування технікою кроля на спині, а потім на оволодіння кролем на грудях.

Результати проведеного дослідження В. В. Фролова [18] дозволяють стверджувати, що при навчанні складних за технікою рухів варто застосовувати методики, в яких провідна роль у формуванні уявлень про рухи належала б руховому аналізатору. Для цього доцільно застосовувати різні тренажерні пристрої та такі методичні прийоми, як проведення по руху, фіксація положень тіла тощо. Ці методичні прийоми у поєднанні з конкретною і чіткою словесною інструкцією створюють

сприятливі умови для раціональної взаємодії механізмів довільної пам'яті в процесі формування рухової навички і тим самим ефективнішої реалізації принципу наочності.

Особливе значення має організація перших занять у басейні та ознайомлення юних плавців з вимогами до занять плаванням та безпеки. Тренер зобов'язаний контролювати виконання правил безпеки на заняттях, гігієни проходження до басейну, поведінки у приміщеннях басейну. Дотримання вимог безпеки та правил поведінки в басейні є основою для запобігання травмам та нещасним випадкам [9].

На заняттях доцільно поєднувати окремі підготовчі вправи з плаванням у повній координації, а також широко застосовувати ігри та заохочувати спроби дітей самостійно плавати вибраним способом. Переважною спрямованістю тренувального процесу у групах початкової підготовки є навчання та вдосконалення навичок плавання спортивними методами, розвиток загальної витривалості (на основі вдосконалення аеробних можливостей), гнучкості та швидкості рухів [15].

На етапі початкового навчання базовим елементам техніки плавання молодших школярів включаються адаптивні функції, які відрізняються чіткими трансформаціями з боку центральної нервової, кровоносної систем та органів дихання [14].

На сьогодні існує велика кількість ігор у воді, які сприяють опануванню навичок плавання і поліпшенню фізичної підготовленості дітей [5]. Ігри у воді залежно від віку та підготовленості дітей поділяються на ігри, що мають елементи змагань; ігри сюжетного характеру та командні [7].

Ігри з елементами змагань не мають певного сюжету, прості у виконанні і не вимагають детального попереднього пояснення. Такі ігри орієнтовані на подолання опору води, тренування занурення у воду, пірнання, стрибки у воду, відкривання очей у воді, ковзання по воді. Особливістю таких ігор є обов'язкове їх проведення на дрібній частині басейну з дітьми, які ще не вміють плавати.

Ігри сюжетного характеру передбачені для дітей, які вже освоїлися з водою, навчилися пересуватися та впевнено почуватися у водному середовищі. Серед цих ігор зустрічаються і такі, в яких необхідно ділити дітей на дві змагальні групи з попереднім поясненням сюжету та правил гри. У разі складного сюжету доцільно заздалегідь апробувати такі ігри на суші [2, 19].

В командних іграх діти поділяються на дві рівні за силою, витривалістю, статтю та віком команди і змагаються між собою. В такі ігри доцільно залучати дітей, які впевнено почуватися на воді і вміють вже добре плавати [4].

Основу розробленої методики Л. Н. Ісаєвої, Е. Е. Шакіної [5] становило раціональне поєднання плавальних вправ з іграми. В результаті проведеного експерименту авторами виявлено, що включення ігор до процесу навчання плавання вимагає дотримання певних умов: дітям повинні бути добре знайомі запропоновані для виконання плавальні вправи, що включаються у гру; відповідно до вікових особливостей дітей можливо застосовувати примовки, лічилки, пісні; для раціональної організації рухової діяльності дітей необхідна часта зміна вправ при багаторазовій їх повторюваності для уникнення монотонності.

Подолати страх водного середовища та сприяти зануренню у воду без побоювання допоможе якісний та цілеспрямований підбір систематизованих фізичних вправ, що є першочерговим завданням у навчанні плавання новачків. У зв'язку з цим доцільно розпочати навчання у басейні з невеликою глибиною з фізичних вправ на дихання. Крім того, важливо, щоб діти могли спиратися на дно басейну для забезпечення психологічної стійкості. Умовою успішного формування навички у дітей молодшого шкільного віку є забезпечення міцного сталого зв'язку між мимовільним сигналом та безумовним рефлексом, що складається внаслідок їх систематичних конвергенцій у положенні лежачи на воді у ковзанні з подальшою інтеграцією цілеспрямованих систематизованих рухових дій та дихання [12, 13].

Деякі автори [9, 11] підкреслюють користь підводного плавання, в якому вправи виконуються у специфічному середовищі, що сприяє формуванню та вдосконаленню просторового орієнтування та тонкої рухової координації, стійкості до кисневого голодування та дихання в умовах надмірного тиску, розвитку сміливості та рішучості, ініціативи та винахідливості, витримки, стійкості уваги та здатності до його широкого розподілу та перемикання.

Кос'яненко Д.А. [8] була розроблена та апробована методика паралельного застосування підтримувальних засобів на воді при навчанні плавання дітей в умовах глибокого басейну. Згідно розробленої методики проходило поступове зменшення використання підтримувальних засобів згідно певного алгоритму. Упродовж 1-25 занять застосовувалось медичне надувне коло для утримання тіла на поверхні води в горизонтальному положенні. На 5-10 занятті величина підтримувальної сили зменшувалась на 1/4; на 11-15 заняття – на 2/4, а на 16-25 заняття – на 3/4. Для акцентованого відпрацювання роботи ніг використовувалися плавальні ласті застосовуються упродовж 3-23 заняття. Для підтримки тіла на поверхні води в горизонтальному положенні у поєднанні з узгодженою роботою ніг використовувалась плавальна дошка на 6-32 заняттях.

В. А. Аікін, Є. С., Жукова, Р. С. Жуков [1] встановили, що для хлопчиків і дівчаток 7-9 років рекомендовано акцентоване збільшення сили тяги у воді при плаванні елементами (за допомогою рук і ніг). У хлопчиків цього віку доцільно включати засоби, що сприяють збільшенню темпу гребоквих

рухів та сили тяги під час плавання у повній координації, у дівчаток – технічні елементи плавання на збільшення рухливості в суглобах, враховуючи сенситивний період розвитку гнучкості.

А.А. Зайчиковим [3] розроблено спеціальні варіативні картки, що являли собою сукупність різноманітних за змістом, ступенем складності та формою виконання навчальних плавальних завдань у парах, підгрупах чи індивідуально. Картки давали можливість дитині самостійно обирати завдання та інвентар, а також додавати до них інші на власний розсуд. На основі обраної дитиною картки підбирався відповідний матеріал, вибиралися засоби та методи, планувалося кількість підгруп для опанування навичками плавання.

На думку Є. Г. Мар'янічева, Є. І Самаріна [10] одним із способів оптимізації техніки навчання плавання дітей молодшого шкільного віку є цілеспрямоване формування адекватних рухових уявлень, використання різноманітних рухових установок з урахуванням біомеханічних закономірностей формування плавальних рухів.

Т. І. Полуніна, В. Н. Соколов, А. Ю. Тітлов [12] встановили, що малі басейни ні в чому не поступаються великим басейнам дитячо-юнацьких спортивних шкіл і навіть, навпаки, мають деякі переваги під час навчання плавання. Завдяки малим басейнам усувається страх дітей перед водою, який посилюється у разі навчання в глибокому великому басейні. На думку авторів, за рахунок збільшення кількості дітей в групі формувалася певна масовість, що приводила до більшої конкуренції в плаванні і як наслідок, до ще більш високих перемог у спорті.

Дослідження Г. М. Саакян, А. С. Гронської [14] переконливо доводять, що властивості нервової системи є важливим фактором освоєння плавальних рухів. Сильна нервова система забезпечує психоемоційну стійкість при впливі надсильних подразників, що підвищує ефективність виконуваної роботи. Слабкість нервових процесів характеризується нездатністю витримувати тривалі процеси збудження та гальмування. Авторами встановлено, що успішність оволодіння плаванням на етапі початкової підготовки була достовірно кращою у дітей з сильною нервовою системою порівняно зі слабою.

В умовах малогабаритного басейну Є. І. Сабаненко [15] включив елементи синхронного плавання, які найбільш повно відображають структуру техніки руху плавальних елементів та сприяють її прискореному та поглибленому освоєнню. Серед таких вправ автором були застосовані: «Угруповання», «Фламінго», «Обертання вперед», «Обертання назад», «Винт обертання в горизонтальному положенні», «Коло» тощо.

Для освоєння з водою І.В. Тарабріною [16] рекомендовано вивчити загальнорозвивальні та спеціальні вправи плавця на суші, шляхом виконання угруповання та поплавця. У воді потрібно пересуватися дном ногами за допомогою рук та застосовувати такі ігри: «хто швидше», «хованки», «салки», «невод», присідання із зануренням під воду на затримання дихання, відкривання очей, угруповання, поплавок, медуза, зведення та розведення рук і ніг, лежання на воді у положенні на грудях і спині, видихи, ковзання на грудях та на спині з різним положенням рук та ніг, торпеда, ковзання з роботою ніг кролем на грудях та на спині, веселі дельфіни, вистрибування з води, пірнання, діставання предметів із дна, передача м'яча або іграшки, салки з м'ячем.

Дослідження R. H. Olaisen, S. Flocke та T. Love [20] показало, що 8-тижневе плавання ефективно для формування навичок серед дітей віком 3-14 років у громаді, а кількість уроків плавання значно сильніше корелювала з набуттям навичок, ніж вік чи стать.

Важливими факторами, що впливають на ефективність навчання дітей плавання є ліміт часу. Шкільні програми, як правило, мають недостатню годин для занять плаванням. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку методичного інструментарію, що дозволяє за короткий час навчити дітей плавання. Для того щоб інтенсифікувати цей процес, викладачам та інструкторам потрібні інноваційні методики навчання [18]. Окрім цього для досягнення позитивного ефекту початкового навчання дітей 7-9 років є своєчасна систематизація організаційних питань, пов'язаних з підготовкою інвентарю та обладнання, врахування фізичної та функціональної підготовленості дітей.

Висновки. Незважаючи на наявність публікацій з методик навчання плавання, практично не розкриваються питання щодо регламентації фізичного навантаження під час застосування ігрового методу в басейні, що ускладнює його застосування на заняттях. Основним обмежуючим фактором початкового навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки є дефіцит часу, що відводиться в навчальних програмах на опанування навичок плавання. Виникає необхідність пошуку засобів і методів, що дозволяють у стислі терміни сформувати навички плавання дітей з урахуванням рівня їх соматичного здоров'я та функціонального стану. Це зумовлює пошук ефективних інноваційних методик початкового навчання техніки плавання. На наш погляд, перспективним в цьому напрямку є застосування засобів аквафітнесу в ігровій формі для дітей, які з одного боку дозволять швидко сформувати навички початкового плавання, а з іншого – будуть сприяти підвищенню рівня соматичного здоров'я, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку структури та змісту інноваційної програми навчання дітей плавання на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел

1. Аикин В. А., Жукова Е. С., Жуков Р. С. Возрастные особенности обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания у мальчиков и девочек 7–11 лет. *Физическая культура*. 1997. № 2. С. 60–64.
2. Бужина І. В., Дікалова О. О., Гричик Д. В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112 (3). С. 105–107.
3. Зайчиков А. А. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста : автор. дисс ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бурятский государственный университет. Улан-Удэ, 2010. 25 с.
4. Зернов В. Особенности начального этапа обучения плаванию. *Пралеска*. 2020. № 2 (342). С. 37–40.
5. Исаева Л. Н., Шакина Е. Е. Использование игр на воде при обучении плаванию детей младшего школьного возраста на начальном этапе. *Молодой ученый*. 2021. № 17 (359). С. 310–313.
6. Каунсилмен Д. Спортивное плавание. Москва : Книга по требованию, 2013. 208 с.
7. Коричко А. В., Горохова М. Г. Применение игровых и соревновательных форм в процессе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2021. № 4. С. 56–58.
8. Косьяненко Д. А. Методика обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна : автор. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2005. 25 с.
9. Курганова Е. Н., Мостовая Т. Н. Основы методики обучения плаванию. *Наука-2020*. 2019. № 5 (30). С. 84-90.
10. Маряничева Е. Г., Самарина Е. И. Самоанализ и самооценка двигательных действий при обучении плаванию детей младшего школьного возраста : Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 1. С. 28–29.
11. Ображей О., Маляренко І., Кольцова О., Кедровський Б. Структура процесу початкового навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 1. С. 90–95.
12. Полунина Т. И., Соколов В. Н., Титлов А. Ю. Физический и психологический комфорт при обучении плаванию детей младшего школьного возраста в малых бассейнах. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2019. № 4. С. 73–75.
13. Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. Плавание : учеб. пособие. Одесса : Наука и техника, 2005. 324 с.
14. Саакян Г. М., Гронская А. С. Влияние свойств нервной системы на успешность обучения плаванию на этапе начальной подготовки. *Человек в мире спорта: материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции: в 2 частях. Сер. «Студенческая наука – физической культуре и спорту», г. Санкт-Петербург, 06–16 апреля 2020 года, Санкт-Петербург, 2020. С. 51–54.*
15. Сабаненко Е. И. Обучение детей плаванию в малогабаритных бассейнах. Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2016. № 5. С. 902-908.
16. Тарабрина И. В. Эффективность методики обучения плаванию на суше. *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2015. № 2. С. 236–240.
17. Устьячкинцев Ю. А., Сорокина Е. Ю. Оптимизация начального обучения плаванию в спортивной школе. *Олимпийская идея сегодня : материалы Шестой Всероссийской научной конференции с международным участием. г. Ростов-на-Дону, 20–23 апреля 2016 г. Ростов-на-Дону, 2016. С. 120-125.*
18. Фролов В. В. Роль двигательной памяти в формировании технических навыков плавания у школьников : автор. дисс.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ярославский государственный педагогический университет. Ярославль, 2009. 199 с.
19. Шейко Л. В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. *Спортивні ігри*. 2021. № 1. С. 84–94.
20. Olaisen R. H., Flocke S., Love T. Learning to swim: role of gender, age and practice in Latino children, ages 3-14. *Inj Prev*. 2018. Vol. 24(2). P. 129–134.

References

1. Aykyn, V. A., Zhukova, E. S., Zhukov, R. S. (1997). Vozrastnyie osobennosti obucheniya i sovershenstvovaniya tehniki sportivnyih sposobov plavaniya u malchikov i devochek 7–11 let [Age features of training and improving the technique of sports methods of swimming in boys and girls aged 7–11 years]. *Fizicheskaya kultura*, 2, 60–64.
2. Buzhyna, I. V., Dikalova, O. O. & Hrychuk, D. V. (2013). Vykorystannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni plavanni [Using the game method in the initial training of swimming]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria : Pedahohichni nauky. Fyzichne vykhovannia ta sport*, 112 (3), 105–107.
3. Zaychikov, A. A. (2010). Lichnostno-orientirovannyiy podhod v fizicheskom vospitanii detey mladshogo shkolnogo

vozrasta [Personality-oriented approach in the physical education of children of primary school age]: *Abstract of Candidate's thesis* : 13.00.04. Ulan-Ude, Russia. 25.

4. Zernov, V. (2020). Osobennosti nachalnogo etapa obucheniya plavaniyu [Features of the initial stage of learning to swim]. *Praleska*, 2 (342), 37–40.

5. Isaeva, L. N., Shakina, E. E. (2021). The use of water games in teaching swimming to children of primary school age at the initial stage [The use of games on the water when teaching swimming to children of primary school age at the initial stage]. *Young scientist*, 17 (359), 310–313

6. Councilman, D. (2013). Sports swimming [Sports swimming]. Moscow: Book on demand, Russia.

7. Korichko, A.V., Gorohova, M.G. (2021). The use of game and competitive forms in the process of primary swimming training for children of primary school age [The use of game and competitive forms in the process of primary swimming training for children of primary school age]. *Physical culture: upbringing, education, training*, 4, 56–58.

8. Kosyanenko, D. A. (2005). Methods of teaching girls 7-10 years old to swim in a deep open swimming pool [Methods of teaching girls 7-10 years old to swim in a deep outdoor swimming pool]: *Abstract of Candidate's thesis*: 13.00.04. Volgograd, Russia. 25.

9. Kurganova, E. N., Mostovaya, T. N. (2019). Fundamentals of methods of teaching swimming [Fundamentals of swimming teaching methodology]. *Science-2020*, 5 (30), 84-90.

10. Maryanicheva, E. G., Samarina, E. I. (2015). Self-analysis and self-assessment of motor actions in teaching swimming to children of primary school age [Self-analysis and self-assessment of motor actions in teaching swimming to children of primary school age]: Materials of the scientific and scientific-methodological conference of the faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 1, 28–29.

11. Obrazhei O., Maliarenko I., Koltsova O., Kedrovskiy B. (2020). Struktura protsesu pochatkovoho navchannia plavannia molodshykh shkolariv u litnomu ozdorovchomu tabori [The structure of the process of initial swimming training of junior high school students in a summer health camp]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1, 90–95.

12. Polunina, T. I., Sokolov, V. N., Titlov, A. Yu. (2019). Fizicheskiy i psihologicheskiy komfort pri obuchenii plavaniyu detey mladshogo shkolnogo vozrasta v malyykh basseynah [Physical and psychological comfort when teaching swimming to children of primary school age in small pools]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 4, 73–75.

13. Raevskiy, R. T., Petelkaki, V. F. (2005). Plavanie : ucheb. posobie [Swimming: textbook]. Odessa : Nauka i tehnika, Ukraine.

14. Saakyan, G. M., Gronskaya, A. S. (2020). Vliyaniye svoystv nervnoy sistemy na uspeshnost obucheniya plavaniyu na etape nachalnoy podgotovki [Influence of the properties of the nervous system on the success of learning to swim at the stage of initial training.]. *Chelovek v mire sporta: materialy vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyah. Ser. «Studentcheskaya nauka – fizicheskoy kulture i sportu»*, Sankt-Peterburg, 06–16 aprelya 2020 goda, 51–54.

15. Sabanenko, E. I. (2016). Obuchenie detey plavaniyu v malogabaritnykh basseynah [Teaching children to swim in small pools]. *Vospitanie i obuchenie detey mladshogo vozrasta*, 5, 902-908.

16. Tarabrina, I. V. Effektivnost metodiki obucheniya plavaniyu na sushe (2015). [The effectiveness of the method of teaching swimming on land]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sotsialnaya rabota. Yuvnologiya. Sotsiokinetika*, 2, 236–240.

17. Ustkachintsev, Yu.A., Sorokina, E.Yu. (2016). Optimizatsiya nachalnogo obucheniya plavaniyu v sportivnoy shkole [Optimization of initial swimming training in a sports school]. *Olimpiyskaya ideya segodnya : materialy Shestoy Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. Rostov-na-Donu, 20–23 aprelya 2016*, 120-125.

18. Frolov, V. V. (2009). Rol dvigatelnoy pamyati v formirovaniy tehnicheskikh navyikov plavaniya u shkolnikov : *Abstract of Candidate's thesis* : 13.00.04 / Yaroslavskiy gosudarstvenniy pedagogicheskiy universitet. Yaroslavl, Russia. 199.

19. Sheiko, L. V. (2021). Vplyv irovoho metodu na yakist plavalnoi pidhotovlenosti ditei molodshoho shkilnoho viku, yaki zaimaiutsia ozdorovchym plavanniam [Influence of the game method on the quality of swimming readiness of children of primary school age who are engaged in health swimming]. *Sportyvni hry*, 1, 84–94.

20. Olaisen, R. H., Flocke, S., Love, T. (2018). Learning to swim: role of gender, age and practice in Latino children, ages 3-14. *Inj Prev*, 24(2), 129–134.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).78

УДК 37.5.016 : 796.332 (045)

Собко С.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського Національного технічного університету, м. Кропивницький

ORCID: 0000-0001-7325-2869

Собко Н.Г.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри теорії та методик олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського Національного технічного університету, м. Кропивницький

ORCID: 0000-0002-5354-926