

2. Заболотний В. Ф. Дидактичні засади застосування мультимедіа у формуванні методичної компетентності майбутніх учителів фізики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізика)». Київ. 2010. 38 с.
3. Інформаційні технології в освіті та формування інформаційного суспільства інформаційні технології в освіті. 2010. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Кадемія М. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : Навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер». 2011. 220 с.
5. Козлакова Г. О. Теоретичні і методичні основи застосування інформаційних технологій у вищій технічній освіті: Монографія. К. : ІЗМН. ВІПОЛ. 1997. 180 с.
6. Редькіна М. А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа Карпат*. 2019. Випуск № 21. С. 78-82.
7. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. 2019. Випуск 3 К (110) 19. С. 484-487.

Reference

1. Balbenko S. Yu. (2008). Education for students of interest to physical education. *Physical education of children and youth*. Kyiv, Ukraine. 402.
2. Zabolotny V. (2010). Didactic principles of multimedia application in the formation of methodological competence of future physics teachers: *Abstract of Doctoral thesis*: 13.00.02. Kyiv, Ukraine. 38.
3. Information technology in education and the formation of the information society. *Information technology in education*. 2010. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=788694>.
4. Kademiya M. Yu. (2011). Information and communication technologies in the educational process: Textbook. Vinnytsia : Planer LLC. 220.
5. Kozlakova G. (1997). Theoretical and methodical bases of application of information technologies in higher technical education : Monograph. K.: ІЗМН. ВІПОЛ. 180.
6. Redkina M. (2019). Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties. *Mountain School of the Carpathians*, 21. 78-82.
7. Redkina M. (2019). Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education. *Scientific journal of NPU Dragomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works*, 3 K (110) 19, 484-487.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).76

УДК 615. 825: 616

Сичов С.О.

доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0002-8428-5116

Сиротинська О.К.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ
ORCID: 0000-0003-0371-1601

ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розглянуті питання використання ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств. **Метою** роботи було обґрунтування ефективності ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств. **Методами** дослідження був аналіз літературних джерел, ерготерапевтичне спостереження, анкетування і бесіди зі спортсменами силових єдиноборств, які мають або мали проблеми серцево-судинної системи, аналіз отриманих результатів. **Новизна дослідження** полягала в обґрунтуванні ефективності ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств. Були визначені причини патологічних і передпатологічних змін в стані серцево-судинної системи у спортсменів в процесі тренувальної і змагальної діяльності. До них відносяться надмірні фізичні навантаження, змагальні стреси, зловживання фармакологічними засобами, не знання елементарних правил самоконтролю функціонального стану, планування навантаження та відновлення після тренувального і змагального процесів. Для запобігання

вказаних причин нами були розроблені ерготерапевтичні засоби профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств. Вони включали: регулярний медичний огляд з діагностичним обстеженням, самоконтроль функціонального стану та діяльності серцево-судинної системи, планування тренувального навантаження, раціональне збалансоване харчування, психологічні засоби протидії стресам. При впровадженні ерготерапевтичних засобів головний акцент надавався різноманітним видам фізичної активності, яка була відповідна до віку і індивідуальним можливостям атлетів. Використання у практичній діяльності ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств допоможе уникнути патологічних і передпатологічних змін в стані серцево-судинної системи в процесі тренувальної і змагальної діяльності атлетів.

Ключові слова: ерготерапевтичні засоби, профілактика, серцево-судинні захворювання, спортсмени, силові єдиноборства, тренування, навантаження.

Sychov S., Syrotynska O. Ergotherapeutic means for the prevention of cardiovascular diseases in martial arts athletes. The article deals with the use of ergotherapeutic means of prevention of cardiovascular diseases in martial arts athletes. **The purpose** of the work was to substantiate the ergotherapeutic means' effectiveness of cardiovascular diseases' prevention of athletes in martial arts. **The research methods** were the analysis of literary sources, occupational therapy observation, questionnaires and interviews with martial arts athletes who have or had problems with the cardiovascular system, analysis of the obtained results. **The novelty** of the study consisted in substantiating the effectiveness of ergotherapeutic means of prevention of cardiovascular diseases in martial arts athletes. The causes of pathological and pre-pathological changes in the state of the cardiovascular system in athletes during training and competition were determined. These include excessive physical exertion, competitive stress, abuse of pharmacological agents, lack of knowledge of elementary rules of self-control of functional state, planning of workload and recovery after training and competitive processes. To prevent these reasons, we have developed ergotherapeutic means of preventing cardiovascular diseases in martial arts athletes. They included: regular medical examination with diagnostic examination, self-monitoring of the functional state and activity of the cardiovascular system, training load planning, rational balanced nutrition, psychological means of combating stress. When introducing ergotherapeutic means, the main emphasis was placed on various types of physical activity, which was appropriate for the age and individual capabilities of the athletes. The use of ergotherapeutic means of prevention of cardiovascular diseases of martial arts athletes in practical activities will help to avoid pathological and pre-pathological changes in the state of the cardiovascular system during the training and competitive activities of athletes.

Key words: ergotherapeutic means, prevention, cardiovascular diseases, athletes, martial arts, training, stress

Постановка проблеми. Інтенсивні фізичні навантаження можуть викликати серйозні захворювання серцево-судинної системи у спортсменів силових єдиноборств. Це пов'язано з тим, що в результаті постійного надмірного фізичного навантаження виникають зміни в системі кровообігу. Такі зміни можуть бути як позитивними, так і негативними. Захворювання серцево-судинної системи у спортсменів, у тому числі атлетів силових єдиноборств, є об'єктом для вивчення спеціалістів спортивної медицини, фізичних терапевтів, ерготерапевтів. Не зважаючи на медичні досягнення і наукові відкриття, захворювання серцево-судинної системи у спортсменів силових єдиноборств залишаються не до кінця вивчені і мають масу не розкритих питань. У спортсменів силових єдиноборств (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт) серце збільшене і має назву «спортивне серце». Збільшення серця розвивається через тривалі тренувальні навантаження з обтяженням, а також збільшенням загальної м'язової маси. Збільшення розмірів серця спортсменів сприймається фахівцями медичної галузі по-різному. Це пов'язано з тим, що захворювання серцево-судинної системи у спортсменів, у тому числі і атлетів силових єдиноборств, в останні роки все частіше спостерігаються при медичному обстеженні. Однак, багато науковців навпаки переконані, що заняття спортом позбавляють людину від різних захворювань серцево-судинної системи, тому що у спортсменів йде адаптація і серце пристосовується до навантажень і вважається більш витривалим, а серце могло бути пошкоджено до початку занять спортом. Тому питання щодо захворювання серцево-судинної системи у спортсменів ще будуть виникати. У будь-якому випадку, при неправильному відношенні до навантажень, нехтуванню самоконтролю функціонального стану серцево-судинної системи, відновленню після тренувального і змагального процесів проблеми зі здоров'ям можна придбати дуже багато. Смертельні випадки серед спортсменів зустрічаються не рідко, але все це можна уникнути контролюючи свій функціональний стан серцево-судинної системи та звертати увагу на біль, аритмію, екстрасистолію, задишку та інші відчуття, які з'являються при фізичних навантаженнях. Таким чином, застосування різноманітних ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств є необхідністю сьогодення. Ця стаття передбачає розглянути ерготерапевтичні засоби профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств.

Актуальність дослідження полягає в тому, що необхідно використовувати різноманітні засоби і методи профілактики, лікування, реабілітацію спортсменів з серцево-судинними захворюваннями для збереження їх здоров'я та покращення якості життя. Це пов'язано з тим, що тривалість життя в

Україні у мирний час становили 67,3 роки (чоловіків – 61,5 років, жінок – 73,4 років), що на 11-13 років менше, ніж у країнах Західної Європи [5].

Питаннями організації лікувальних закладів, лікування людей з серцево-судинними захворюваннями займалися видатні кардіологи. М.А.Амосов, Я.А.Бендет, М.Д.Стражеско, Б.М.Тадуров та інші. Сьогодні у кардіологічних центрах таких як Інститут серця МОЗ України, Інститут Амосова, Інститут кардіології імені М.Д.Стажеско проводять унікальні операції людям із захворюваннями серцево-судинної системи. Стосовно профілактичних засобів впроваджуються і розвиваються реабілітаційні технології для хворих із серцево-судинними захворюваннями. Так, профілактикою серцево-судинних захворювань займаються Є. Коваль, В. Коваленко, В. Зайцев [7, 8, 9], Г. Опанасенко надані комплекси лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної системи [2] та багато інших спеціалістів, які працюють у сфері фізичної реабілітації.

Разом з тим, проведений аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств потребує розробки нових і більш якісних технологій та засобів у вирішенні поставлених завдань. Важливу роль у вирішенні цієї проблеми допоможе використання профілактичних ерготерапевтичних засобів для запобігання серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств.

Формування цілей роботи та новизна полягає в обґрунтуванні ефективності ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств. **Методологічне значення** базується на особливостях ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, ерготерапевтичне спостереження, анкетуванні і бесіди зі спортсменами силових єдиноборств, які мають або мали проблеми серцево-судинної системи, аналіз отриманих результатів.

Результати дослідження. Наукові дослідження показують, що заняття спортом позбавляють людину від різних захворювань, у тому числі серцево-судинної системи. Фізичні вправи, як лікування та реабілітація використовуються практично при всіх захворюваннях серцево-судинної системи [1, 2, 10]. Але інтенсивні фізичні навантаження, цілком можуть викликати серйозні захворювання у спортсменів різних видів спорту, у тому числі атлетів силових єдиноборств. Причина полягає в тому, що в результаті системного, постійного, надмірного фізичного навантаження, виникають зміни в системі кровообігу. Наукою доведено, що зміни можуть бути позитивними і негативними, тому захворювання серцево-судинної системи є давно головним об'єктом для вивчення [4, 5]. Незважаючи на медичні досягнення і наукові відкриття, захворювання серцево-судинної системи у спортсменів силових єдиноборств залишаються не до кінця вивчені і мають багато не розкритих питань. Сьогодні серцево-судинні захворювання є основною причиною смертності та інвалідності населення більшості країн світу. Поширеність серцево-судинних захворювань серед населення України зросла в три рази і залишається незмінною, лідирують у ній хвороби системи кровообігу – 69%, або 972 на 1000 тисяч населення (за даними 2020 року).

У спортсменів силових єдиноборств (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт) як правило серце збільшене, так вчений Хеншен ввів термін під назвою «спортивне серце». Причиною збільшення розміру серця є тривалі тренувальні навантаження з обтяженням спортсменів силових видів спорту, а також збільшення загальної м'язової маси [10]. Вважається, що збільшення розмірів серця є природним і спостерігається у багатьох спортсменів, але з медичної точки зору така обставина аж ніяк не може вважатися сприятливою. З цього приводу є багато суперечок, але захворювання серцево-судинної системи в останні роки все частіше спостерігається при медичному обстеженні спортсменів силових єдиноборств. Багато науковців спортивної медицини навпаки переконані, що заняття спортом позбавляють атлетів від різних захворювань серцево-судинної системи. Це пов'язано з тим, що у спортсменів йде адаптація до силових вправ, серце пристосовується до навантажень і вважається більш витривалим, а серце мало вади або було пошкоджено до початку вправ. Інша точка зору полягає в тому, що патологічні зміни в міокарді у спортсменів силових єдиноборств викликається надмірним фізичним навантаженням, змагальними стресами, зловживаннями фармакологічними засобами, незнанням елементарних правил самоконтролю функціонального стану, механізмів відновлення після тренувального і змагального процесу тощо. Цей стан атлетів призводить до розвитку серцевої недостатності, у спортсменів спостерігається некроз м'язових волокон із-за різних порушень функцій провідності при тріпотінні шлуночків і може наступити раптова смерть. Якщо цієї катастрофи вдалось уникнути спортсмену, тоді розвивається кардіосклероз, тобто в місцях некрозу м'язових волокон, особливо у лівому шлуночку, розвивається сполучна тканина у вигляді рубців. Внаслідок цього розвивається хронічна серцева недостатність, обмежується робота серця, ця патологічна зміна серця у атлетів може виражатися в дистрофії міокарда. Сьогодні для спортсменів силових єдиноборств дуже важливим є виключення патологічних і передпатологічних змін станів серцево-судинної системи. Навіть у здорової людини, яка не займається спортивними єдиноборствами, при нераціональних навантаженнях, надмірних фізичних вправах цілком можуть розвиватися захворювання серцево-

судинної системи. Це і порушення ритму, гіпертонічний і гіпотонічний стан, стенокардія, хвороби судин і багато іншого. У будь-якому випадку, при неправильному відношенні спортсменів силових єдиноборств до фізичних навантажень, змагальних і тренувальних стресів, психічної напруги проблем з серцево-судинними захворюваннями можна придбати дуже багато.

Для попередження серцево-судинних захворювань, випадків раптової смерті спортсменів нами були розроблені ерготерапевтичні засоби профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств:

- регулярний медичний огляд з діагностичним обстеженням. При цьому звернути увагу на наступні відчуття, які з'являються при фізичних навантаженнях: різка слабкість, задишка, виступає холодний піт, знижується артеріальний тиск, з'являється біль, аритмія тощо. При цьому необхідно припинити тренування і звернутися до лікаря;

- здійснення самоконтролю функціонального стану за показниками ЧСС (частота серцевих скорочень), артеріального тиску, частоти дихання. Крім того, потрібно контролювати самовідчуття, тривалість та якість сну, апетит, працездатність, вагу тіла тощо. Якщо спортсмен силових єдиноборств здійснює самоконтроль свого функціонального стану, веде щоденник самоконтролю, він постійно нагромаджує корисний матеріал, що допомагає йому, тренеру і лікарю аналізувати тренувальні навантаження, правильно їх планувати та стежити за діяльністю серцево-судинної системи;

- планування тренувального навантаження до якого відноситься кількість вправ у тренуванні, інтенсивність (мала, середня, велика), послідовність виконання вправ, визначення активної частини доби та інтервал часу для тренування, об'єм виконаного навантаження, час відпочинку між вправами тощо;

- раціональне збалансоване харчування де потрібно уникати жири, які містять багато «поганого» холестерину, який відкладається у судинах і сприяє виникненню проблем з серцево-судинною системою. Це жирне м'ясо, сосиски, ковбаси, магазинні фарші. Скоротити вживання солі тому, що натрій який міститься в солі сприяє затриманню рідини в організмі та створює додаткове навантаження на серце і судини, призводить до виникнення набряків і підвищення артеріального тиску. Додавати в меню омега-3 ненасичені жирні кислоти за допомогою цих речовин можна зменшити відкладання холестерину і тромбоутворення. Контролювати кількість випитої рідини, вживати більше продуктів, що містять харчові волокна, які дозволять спортсменам позбавитися від зайвого холестерину та будуть абсорбувати токсичні речовини і виводити їх з організму. Обмежити вживання продуктів, що збуджують нервову систему, це міцні чай, кава, грибні бульйони, гострі страви;

- психологічні засоби, протидії стресам спортсменам силових єдиноборств, дія котрих спрямована головним чином на відновлення нервової рівноваги та стійкості психіки атлета у зв'язку з великими навантаженнями і змаганнями. Для цього використовують спеціальні засоби регуляції психічних станів, це психорегулююче аутогенне тренування, м'язова релаксація, повноцінний сон, застосування деяких медикаментозних засобів, спрямованих на врівноваження нервових процесів, підтримку серцево-судинної системи та інше.

Для профілактики серцево-судинних захворювань важливим є раннє виявлення факторів ризику, оцінці сумарного кардіоваскулярного ризику та їх корекції. Тому при впровадженні ерготерапевтичних засобів головний акцент був спрямований на поліпшення серцево-судинної системи за допомогою різноманітних видів фізичної активності. Це передбачало регулярну м'язову діяльність відповідно до віку і можливостей; зниження маси тіла (за наявності надлишкової); дотримання здорового способу життя тощо. Важливим при цьому є адекватність навантаження рухової активності і індивідуальним можливостям атлетів. Тому ми використовували фізичні вправи малої інтенсивності, в повільному темпі для дрібних м'язових груп, дихальні вправи і вправи з розслабленням м'язів. Для реалізації відновлювальних процесів від вправ малої інтенсивності переходили до вправ середньої та великої інтенсивності.

Висновки. Таким чином, розроблені ерготерапевтичні засоби профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств допоможе уникнути патологічних і передпатологічних змін станів серцево-судинної системи в процесі тренувальної і змагальної діяльності атлетів. Впровадження ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств допоможе поліпшити здоров'я атлетів, зробити життя більш активним та повернутися до звичайного життєвого ритму.

Список використаних джерел

1. Амосов Н. М. Моя система здоров'я. Київ : Здоров'я, 1997. 54 с.
2. Апанасенко Г. Л., Волков В. В., Науменко Р. Г. Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи. Київ : Здоров'я, 1987. 120 с.
3. Братусь В. В., Шуманов В. А., Талаева Т. В. Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, острый коронарный синдром : патогенез, диагностика, лечение : монографія. Киев : Четверта хвиля, 2004. 576 с.

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*. *Ukrainskyi kardiologichnyi zhurnal*, 5, 12–16.
5. Kovalenko V. M., Kornatsko 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, profilyaktyka ta likuvannia : metod. rekomendatsii*. Kyiv : Chetverta khvylia, Ukraine. 56.
7. Koval E. A. (2004). *От профилактыки ишемической болезни сердца к профилактыке сердечно-сосудистых заболеваний : новый взгляд на проблему*. *Ukrainskyi naukovo-praktychnyi zhurnal. Sertse i sudyny*, 1, 12–26.
8. Kovalenko V. M. (2009). *Profilyaktyka ta likuvannia infarktu miokarda v Ukraini*. *Ukrainskyi 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,