

8. Hryn'ko V. M. Stavlenyya studentiv do fizychnoho vykhovannya i zdorovoho sposobu zhyttya ta yikh samoostinka rivnyia fizychnoyi pidhotovlenosti // Slobozhans'kyi naukoivo-sportyvnyy visnyk. 2015. № 1(45). S. 55–59.
9. Dem'yanyuk M.B. Sotsiokul'turni zasady osvith'oho seredovyscha vyshchoho navchal'noho zakladu. Aktual'ni problemy filosofiyi ta sotsiologii. 2017. Vypusk 20. S. 21–24.
10. Zakon Ukrayiny «Pro osvitu» zi zminamy. URL: [https://urst.com.ua/download\\_act/pro\\_osvitu](https://urst.com.ua/download_act/pro_osvitu).
11. Klymchuk VO. Horbunova VV. Vnutrishnya motyvatsiya uchbovoyi diyal'nosti molodi: teoriya, metodyka, prohrama rozvytku: [monohrafiya], In-t sots. ta polit. psykholohiyi; Nats. akad. ped. nauk Ukrayiny; Zhytomyr. derzh. un-t im. Ivana Franka; Derzh. fond fundam. doslidzh. Zhytomyr, 2014. 108 s.
12. Komisova, T. YE., Kovalenko, L. P., Mamotenko, A. V. (2018). Vplyv riznykh rukhovykh rezhymiv na fizychnu pratsezdatsnist' studentiv vprodovzh navchal'noho roku, Bioriznomanittya, ekolohiya ta eksperymental'na biolohiya, № 19, S. 131-140.28.
13. Korzh N. L. Tekhnolohiya formuvannya tsinnisnoho stavlenyya u studentiv do samostiynykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu. 2016:201-206.
14. Krylov, A. H., Martynov, YU. O. (2021). Osoblyvosti rekreatsinykh zanyat' atletyzmom zi studentamy zakladiv vyshchoyi osvity, Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. 1(129), S. 21.
15. Kupriy T.H. Sotsiologiia osvity: Navch. posibnyk dlya studentiv neprofil'nykh spetsial'nostey / Ukl.: T. H. Kupriy. K.: Vydavnytstvo «Lohos», 2014. 304 s.
16. Moskalenko NV. Motyvatsiyni priorytety studentiv do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom. Sportyvnyy visnyk Prydniprova. 2010; 2:10-13.
17. Natsional'na biblioteka Ukrayiny imeni V. I. Vernads'koho [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www.nbu.gov.ua/>
18. Pavlenko, V. O., & Pavlenko, YE. YE. (2018). Sotsiologichni osnovy formuvannya vidnoshennya student-s'koyi molodi do fizychnoho vykhovannya. Zbirnyk naukovykh prats' «Pedagogichni nauky», 1(85), 183-187.
19. Popova O.B., Sokolova N.D. Osoblyvosti ta bazovi pryntsypy sotsiologichnoho doslidzhennya fizychnoyi kul'tury ta sportu / O.B. Popova, N.D. Sokolova // Praktychna filosofiya. – 2019. – Vyp. 1. – S. 192 – 196.
20. Kholkovska I.L., Moskovchuk O.S. Osoblyvosti sotsiokul'turnoho osvith'oho prostoru yak chynnyka formuvannya sotsial'noyi kompetentnosti studentiv. Suchasni informatsiyni tekhnolohiyi ta innovatsiyni metodyky navchannya v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiya, teoriya, dosvid, problemy. 2018. Vypusk 52. S. 430–434.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).23  
УДК 373.5.016:797.2]159.943.7-053.5

Образжей О.Є.

доктор філософії за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура),  
викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації  
Національного університету фізичного виховання та спорту України.

#### ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Навчання плавання у всіх цивілізованих країнах світу вирішує завдання державного значення. Актуальним є навчання плавання саме молодших школярів: як одного з основних здоров'язбережувальних засобів; основного дієвого чинника щодо запобігання нещасних випадків на воді. Мета дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності формування навички плавання у дітей молодшого шкільного віку на основі програмування. Методи дослідження: теоретичний аналіз, тестування, педагогічний експеримент, методи математичного аналізу та статистики. У статті представлено розроблену алгоритмізовану програму навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору, що умовно розподілена на три етапи відповідно до етапів формування рухового вміння. Отримані, наприкінці табірної зміни, результати тестування та показник коефіцієнта навченості (0,80), який збільшився на 0,30 одиниці, свідчать про ефективність впровадження авторської алгоритмізованої програми навчання плаванню, що забезпечило досягнення поставленої мети. Дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми навчання плавання молодших школярів. Подальші наукові пошуки можуть відбуватися в площині визначення основних передумов ефективного формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку у відкритих водоймах.

**Ключові слова:** діти молодшого шкільного віку, плавання, алгоритмізована програма, літній оздоровчий табір.

**Olha Obrazhej. Swimming skills formation of junior school age children.** Teaching swimming in all civilized countries of the world solves tasks of national importance. It is relevant to teach swimming especially to younger schoolchildren: as one of the main means of preserving health; the main effective factor in preventing accidents on the water. The purpose of the study was to experimentally substantiate the effectiveness of the formation of swimming skills in children of primary school age based on programming. Research methods: theoretical analysis, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical analysis and statistics. The research was conducted at educational and training swimming classes on the basis of the summer health camp "Red Sails" (Skadovsk) in the summer of 2020. The camp shift lasted 14 days. 15 people (9 girls and 6 boys) aged 8-9 took part in the study. The article presents a developed algorithmic program for teaching swimming to younger schoolchildren in the conditions of a health camp, which is conventionally divided into three stages according to the stages of motor skill formation. At the end of the camp shift, the test results and the learning coefficient indicator (0.80), which increased by 0.30 units, testify to the effectiveness of the implementation

of the author's algorithmized swimming training program, which ensured the achievement of the set goal. The research does not exhaust all aspects of the problem of teaching swimming to younger schoolchildren. Further scientific research can take place in the field of determining the main prerequisites for the effective formation of swimming skills of children of primary school age in open water bodies.

**Key words:** children of primary school age, swimming, algorithmized program, summer health camp.

**Постановка проблеми.** Навчання плавання у всіх цивілізованих країнах світу вирішує завдання державного значення. Актуальним є навчання плавання саме молодших школярів: як одного з основних здоров'язбережувальних засобів; основного дієвого чинника щодо запобігання нещасних випадків на воді; одного з ефективних оздоровчих заходів безмедикаментозної реабілітації; володіння навичкою плавати суттєво підвищує фізичний, розумовий і психічний розвиток особистості, адаптуючи до життєдіяльності, що можливо виключно за умови своєчасного відпрацювання у молодших школярів «рухових програм», а саме, своєчасного оволодіння ними навички плавати [2, 4, 5, 14].

Разом із тим, з року в рік спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей, які не опанували навичку плавати. Причиною, що гальмує розвиток плавання серед молодших школярів, є орієнтація масового спорту на відбір дітей до груп навчання плавання у дитячих спортивних школах з перспективою на подальші звершення у великому спорті [7, 13].

Тому масове навчання плавання молодших школярів є найважливішим базовим компонентом формування цілісного розвитку особистості, що сприятиме гармонізації тілесно-духовної єдності, формуванню в них таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, покликане залучати до здорового способу життя. Отож дослідження проблеми формування навички плавання у дітей молодшого шкільного віку є своєчасним та актуальним.

**Аналіз літературних джерел.** Сучасний стан розвитку суспільства висуває досить високі вимоги до людини як до особистості та носія загальнолюдських культурних цінностей, важливе місце в яких займають здоров'язберігаючі форми життя людини. Однією з важливих складових даних форм є вміння плавати, основа якого закладається ще в дитинстві. Це обумовлено тим, що якості сформовані в дитинстві є найбільш міцними та відіграють велику роль у становленні особистості [1, 10, 15].

Численні наукові дослідження О. Андрєєва [1], Н. Пангелова [11], показують, що в своєму розвитку дитячий організм проходить від одної стадії до іншої, кожна з яких має свої особливості та характерні риси.

Молодші школярі швидко прогресують у фізичному розвитку, а з психічної точки зору для них ще характерна не тривала концентрація уваги та важливість ігрових форм організації навчання, що сприяє формуванню позитивного емоційного фону.

Незважаючи на зусилля ряду дослідників І. Гончар [4]; В. Пижов [10]; В. Підгайна [12], Н. Сімак [15], Н. Степчук [16], М. Янчук [17] та інші. з пошуку найбільш ефективних засобів, цілеспрямовано впливають на формування техніки рухів у процесі навчання плавання, бажаний результат поки не досягнуто: основним обмежуючим фактором початкового навчання плавання дітей молодшого шкільного віку 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 молодшого шкільного віку.

Це зумовлює пошук ефективних інноваційних методик початкового навчання техніки плавання.

**Мета** дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності формування навички плавання у дітей молодшого шкільного віку на основі програмування.

**Матеріал та методи.** Дослідження проводились на навчально-тренувальних заняттях з плавання на базі літнього оздоровчого табору «Червоні вітрила» (м.Скадовськ) влітку 2020 року. Табірна зміна тривала 14 днів. У дослідженні прийняли участь 15 осіб (9 дівчаток та 6 хлопчиків) 8-9 років. Попередній аналіз рівнів прояву фізичних якостей і плавальної підготовленості дозволив виявити неістотні відмінності між хлопчиками і дівчатками в цьому віці, що дозволило об'єднати всіх випробовуваних в одну групу. Заняття з плавання проводилися щодня два рази на день, крім дня приїзду дітей та останнього дня перебування в оздоровчому таборі, в ці дні заняття проводилися один раз. Навчально-тренувальні заняття з плавання проводилися з 10.00 до 11.00 та з 16.00 до 17.00 години в Джарилгацькій затоці Чорного моря, при цьому особливу увагу приділяли питанням безпеки та попередженню травматизму дітей. Лікарський контроль здійснювався медичними працівниками літнього оздоровчого табору.

Для визначення оцінки плавальної підготовленості дітей протягом дослідження, нами була розроблена система контрольних вправ, в яку входили: страх до води; занурення обличчя в воду; присідання у воді; стрибки у воду; затримка дихання у воді; вміння виконувати «зірочку»; вміння відштовхуватися і ковзати; вміння ковзати і працювати ногами; вміння ковзати і працювати руками; вміння плавати в координації. [7].

Для діагностики сформованості навички плавання ми використовували п'ятибальну оцінювальну шкалу [7]. Максимально можлива кількість балів, яку міг отримати молодший школяр за правильне виконання десяти контрольних вправ, становила п'ятдесят балів.

З метою перевірки ефективності впровадження алгоритмізованої програми навчання плаванню молодших школярів в літньому оздоровчому таборі ми розраховували коефіцієнт навченості. Значення коефіцієнта навченості за результатами тестування обчислювався за формулою В. П. Беспалька [3]:

$$K = \frac{Q}{N}$$

де Q – кількість отриманих молодшими школярами балів у контрольних вправах; N – максимально можлива кількість балів.

Виконання завдань вважалось достатнім, якщо коефіцієнт K складав не менше 0,6, що відповідає 60%. Отримані результати вносилися до індивідуальних протоколів та опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичного аналізу та статистики

**Результати дослідження.** Для формування плавальної навички за основу ми взяли методичний підхід В.М. Костюкевича [6] до розробки алгоритмізованої навчальної програми, відповідно до якого, навчання технічним прийомом здійснюється впродовж трьох взаємопов'язаних етапів, кожний з яких може включати від одного до кількох кроків, програма

також містить організаційно-методичні дії інструктора, зміст дій дитини, рівень виконання вправ.

Розроблена алгоритмізована програма для формування у молодших школярів навички плавання представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

**Алгоритмізована програма навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору**

Етапи засвоєння плавальної навички	Кроки алгоритму	Організаційно-методичні дії інструктора	Дії дитини	Програмні результати
I	1	Формування уявлення про плавання. Інструктаж техніки безпеки та поведінці на воді.	Сприйняття та осмислення інформації.	Знання щодо техніки безпеки та поведінки в воді. Розуміння важливості плавання.
	2	Вихідне діагностування. Аналіз сформованості плавальної навички.	Проходження опитування	Сформовані групи відповідно до індивідуальних особливостей школярів
	3	Створення позитивного емоційного фону групи, «ситуації успіху»	Взаємодія в групі	Поступове подолання стану фрустрації, страхуводи та тощо
II	4	Показ базових плавальних елементів тарухів. Підбір та проведення ігор.	Осмислення інформації, активна участь в іграх, імітація рухів.	Сформовані вміння щодо виконання базових плавальних елементів та рухів
	5	Проведення підсумкового блоку за темою. Підбір контрольної гри. Визначення рівня сформованості вміння.	Участь у грі. Рефлексія.	Отримання акварозряду. Формування здібності дорефлексії.
	Кроки 4-5 повторюють п кількість разів (за необхідності) до моменту отримання певного акварозряду.			
III	N	Підбір ігор. Проведення занять з варіативним виконанням рухів. Контроль та корекція.	Активна участь. Рефлексія.	Закріплення виконання рухів у варіативній діяльності.
	N	Організація підсумкового контролю-гри. Аналіз результатів навчання плаванню. Визначення рівня сформованості плавальної навички.	Участь у змаганнях (контрольній грі)	Отримання акварозряду «Акула». Сформованість навички плавання.

Перший етап ми умовно поділили на три кроки, підсумковим результатом яких повинно бути подолання страху, сформованість знань щодо техніки безпеки на воді, важливості занять плаванням тощо. Також важливим на даному етапі є формування груп відповідно до індивідуальних особливостей дітей.

Другий етап алгоритмізованої програми навчання плавання містить два основних кроки, що спрямовані на формування вмінь основних плавальних елементів та рухів та отримання акварозряду.

Важливим також є формування в дітей здібності до рефлексії, що сприяє досягненню більш швидкого результату. Зазначимо, що кроки 4-5 повторюють необхідну кількість разів відповідно до моменту отримання певного акварозряду, умов табору, підготовленості дітей тощо. Це передбачає можливість варіювання до змінних умов виховного простору табору.

Третій етап містить два кроки, спрямовані на закріплення рухів у варіативних умовах, формування навички та, як результат, отримання кінцевого акварозряду.

Відповідно до означеної алгоритмізованої програми нами був розроблений план-графік навчання плавання молодших школярів з урахуванням:

- умов табору (наявність відкритої водойми);
- тривалості табірної зміни (14 днів);

- періоду зміни (організаційного, основного, завершального);
- кількості запланованих занять (28 занять);
- розроблених п'яти акварозрядів («Краб», «Морська черепаха», «Рибка», «Дельфін», «Акула»);
- видів підготовки (теоретичної та практичної);
- змісту навчального матеріалу (поетапне вивчення основних елементів від простого до складного);
- засобів контролю (у вигляді контрольних ігор та естафет).

Для отримання акварозряду відводиться 3 дні (6 занять), окрім першого акварозряду «краб» на опанування якого відводиться 2 дні (4 заняття).

Зміст матеріалу кожного блоку та спрямованість занять відповідає вимогам акварозряду щодо сформованості певного плавального вміння.

Кожен блок завершується контрольною грою, за умовами якої необхідно виконувати певні контрольні елементи [8, 9].

Як зазначено вище, алгоритмізована програма навчання плавальним рухам допускає варіювання за необхідності надання більшої уваги певному вмінню.

Саме тому додатково ми розподілили заняття за змістом та спрямованістю навчального матеріалу, що надасть змогу інструкторам більш швидко знаходити та визначитись із додатковими заняттями для опанування конкретним умінням (занурення обличчя в воду, стрибки в воді, вправи на плавучість тощо.). Даний розподіл представлений в таблиці 2

Таблиця 2

Розподіл занять за змістом та спрямованістю навчального матеріалу

Вид підготовки	Зміст навчального матеріалу	Номер заняття
Теоретична підготовка	«Плавання – як найважливіша навичка людини»	1
	«Техніка безпеки під час занять з плавання на відкритій водоймі»	з 1 по 28
Практична підготовка	- занурення обличчя в воду;	з 1 по 28
	- стрибки в воді;	3; 7; 9; 11;12; 13;14; 15; 16; 17; 20; 21; 23; 25; 27.
	- виконання вправ на плавучість	з 5 по 28
	- вміння відштовхуватися й ковзати;	3 11 по 28
	- вміння ковзати та працювати ногами;	3 11 по 28
	- вміння ковзати та працювати руками;	3 11 по 28
	- вміння плавати в координації	3 17 по 28
Контроль	Контрольна гра «У гостях у Котигорошка»	4
	Контрольна гра «Морські пригоди»	10
	Свято Нептуна	16
	Контрольна гра «Шість перешкод»	22
	Контрольна гра-квест «У пошуках скарбів»	28

У таблиці 3. наведені дані, які характеризують рівень плавальних навичок у дітей молодшого шкільного віку на початку та в кінці табірної зміни.

Отримані дані групи на початку та наприкінці зміни (табл. 3) свідчать, щонайменший приріст показників був отриманий під час виконання тестів «присідання у воді» –  $9 \pm 0,12$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 6,75 %; «стрибки у воду» –  $11 \pm 0,17$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 8,2% та «страх до води» –  $12 \pm 0,18$  балів ( $p < 0,01$ ), що становить 9%.

Таблиця 3.

Результати рівня плавальних навичок дітей молодшого шкільного віку  
напочатку та наприкінці табірної зміни ( у балах)

Назва контрольної вправи	(N-15)		різниця	T	P
	Початок зміни	Кінець Зміни			
Страх до води	44±0,15	56±0,15	12±0,18	2.0	<0.01
Занурення обличчя в воду	44±0,06	59±0,18	15±0,19	2.8	<0.01
Присідання у воді	45±0,10	54±0,13	9±0,12	2.3	<0.01
Стрибки у воду	41±0,10	52±0,16	11±0,17	1.9	<0.01
Затримка дихання у воді	37±0,16	53±0,19	16±0,22	2.5	<0.01
Вміння виконувати зірочку	42±0,17	59±0,18	17±0,23	2.6	<0.01
Вміння відштовхуватись і ковзати	40±0,12	56±0,15	16±0,23	2.8	<0.01
Вміння ковзати і працювати ногами	38±0,19	54±0,13	16±0,19	2.6	<0.01
Вміння ковзати і працювати руками	45±0,13	59±0,13	14±0,21	2.4	<0.01
Вміння плавати в координації	37±0,19	61±0,15	24±0,18	3.6	<0.01
<b>Загальна кількість балів</b>	<b>413±0,38</b>	<b>563±0,18</b>	<b>150±1,42</b>	<b>22.3</b>	<b>&lt;0.01</b>

Кращі результати приросту показників під час другого тестування були одержані під час виконання контрольних вправ «вміння ковзати і працювати руками» – 14±0,21 балів (p<0,01), що становить 10,5%, та «занурення обличчя в воду» 15±0,19 балів (p<0,01), що становить 11,2%.

Результати приросту показників контрольних вправ «затримка дихання у воді» становили 16±0,22 балів, «вміння відштовхуватися і ковзати» – 16±0,23 балів та «вміння ковзати і працювати ногами» 16±0,19 балів (p<0,01), що дорівнює по 12%.

Найвищий показник приросту було виявлено у результаті виконання контрольних вправ «вміння плавати в координації» – 24±0,18 балів (p<0,01), що становить 18%, та «вміння виконувати «зірочку» – 17±0,23 балів (p<0,01), що становить 12,7%.

З метою визначення загальної ефективності процесу навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах літньому оздоровчому таборі нами був розрахований коефіцієнт навченості дітей молодшого шкільного віку (за В. Беспальком [3]) щодо сформованості навички плавання (табл.4).

Таблиця 4

Результати показників значення коефіцієнту навченості дітей молодшого шкільного віку щодо уміння плавати

Етап дослідження	Кількість молодших школярів	Середній Бал	Значення коефіцієнта навченості за результатами тестування
I (початок табірної зміни)	15	25,5	0,50
II (кінець табірної зміни)		37,5	0,80

**Висновки.** Результати тестування молодших школярів на початку дослідження свідчили про низький вихідний рівень плавальних вмінь – коефіцієнт навченості становив відповідно 0,50. Отримані, наприкінці табірної зміни, результати тестування та показник коефіцієнта навченості (0,80), який збільшився на 0,30 одиниці, свідчать про ефективність впровадження авторської алгоритмізованої програми навчання плаванню, що забезпечило досягнення поставленої мети.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. Подальші наукові пошуки можуть відбуватися в площині визначення основних передумов ефективного формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку у відкритих водоймах.

**Література.**

1. Андреева О. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів / О. Андреева, О. Саїнчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 3–8
2. Андреева О. Гакман А. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 4. С. 35- 42
3. Беспалько В. П. Опыт разработки и использование критериев качества усвоения знаний / В. П. Беспалько // Советская педагогика. – 1968. – № 4. – С. 52–69.
4. Ганчар О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекспрінт, 2020. 341 с
5. Кізло Н, Павлів І, Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню : навч. посіб. Дрогобич : Дрогоб. держ. пед. ун-т, 2013. 98 с
6. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів / В. Костюкевич // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2016. – С. 138-142

- 7.Ображей О.Е. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис. на здобуття наукового ступеня доктора філософії: спец. 014 Середня освіта (фізична культура). Луцьк, 2021. 312 с
- 8.Ображей О. Е., Маляренко І. В., Кольцова О. С., Кедровський Б. Г. Структура процесу початкового навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. №1 (49). С. 90-95.
- 9.Ображей О Е, Кольцова О С. Пляжні пригоди або Як граючись навчити плавати: навч. посібн. / О Е Ображей, О С Кольцова. – Херсон : Книжкове видавництво ФОП Вишемирський ВС, 2022. – 74
10. Пижов В. В. Ігнорування в Україні масового навчання вмінню плавати: причини і наслідки. Наукові записки [Української академії друкарства]. 2012. № 1. С. 190–193. 224 118.
11. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвинутої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: Монографія Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М. 2013. 432 с
12. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Молодий вчений. Полтава, 2022. С. 129–132.
13. Розпутняк Б., Ніфака Я. Навчання дітей плавання в оздоровчому таборі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2008. Т. 2. С. 214–218.
14. Савченко М. І. Плавання на відкритих водоймах: Навчально-методичний посібник /Микола Савченко, Юлія Ковальова. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2005. – 412 с.: іл. – Бібліогр. с. 408-412с.
15. Сімак Н.Д., Одинець Т.Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип.10 (155). URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38563>
16. Степчук Н. В., Мордвінцев Г.О, Сусла В. Я, «Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку». Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», no. 1(52) (Червень 1, 2023): 206–209. дата звернення Серпень 24, 2023. <http://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/278985>.
17. Янчук М.Ю., Янчук І.О, Янчук Ю.Б. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл.: М.Ю. Янчук, І.О. Янчук, Ю.Б. Янчук. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

#### References

- 1.Andreeva O. (2014). Approaches to assessing the level of health and adaptation capabilities of schoolchildren of junior classes / O. Andreeva, O. Sainchuk // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 2. – P. 3–8 [in Ukrainian]
- 2.Andrieieva O., Hakman A.(2012) Movement mode of children in a summer health camp. Teoria i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2012. №4. P. 35- 42 [in Ukrainian].
- 3.Bespalko V.(1968). Опыт rasrabotky u uspolsowane kryteryew katschestvauswoenyja snanyj . Experience of development and use of criteria of quality of assimilation of knowledge.
- 4.Hanchar, O. I. (2020). Plavannia: teoriia i praktyka navchannia ta vdoskonalennia [Swimming: theory and practice of learning and improvement]: monohrafiia. Odesa : Simeks-print. [in Ukrainian]
5. Kizlo N, & Pavliv I, & Kizlo T (2013). Methods of initial swimming training: training. manual Drohobych: Drohob. state ped. University, 98 p. [in Ukrainian]
- 6.Kostiukevych, V.M. (2016). Teoretiko-metodichni aspekty programuvannia trenuvannia sportyveniv [Theoretical and methodical aspects of programming of the training process of athletes]. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia, 1, 138-142. [in Ukrainian]
- 7.Obrazhei O.Ie.( 2021). The technology of accelerated swimming training of junior high school students in the conditions of summer health camps: thesis for obtaining the scientific degree of Doctor of Philoso phy: special. 014 Secondary education (physical education). Lutsk., 312 p[in Ukrainian].
- 8.Obrazhey,O.Ye., & Maliarenko,I.V., & Koltsova,O.S., & Kedrovskiy,B.H., (2020). Struktura protsesu pochatkovoho navchannia plavannia molodshykh shkolariv u litnomu ozdorovchomu tabori. [Structure of initial teach-ing swimming process of primary school-age children at a summer health camp]. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 49, 90-95 [in Ukrainian].
9. Obrazhei O Ye, Koltsova O S. (2022) Beach adventures or How to learn to swim while playing: teach. Manual. Book publishing house of the Vyshemyr State University, 74. [in Ukrainian].
10. . Pyzhov V. V. (2012). Ignoring the mass teaching of swimming in Ukraine: causes and consequences. Scientific notes [of the Ukrainian Academy of Printing]. No. 1. P. 190–193. 224 118. [in Ukrainian].
11. Pangelova N.E. (2013). The formation of a harmoniously developed personality of preschool children in the process of physical education: Monograph Pereyaslav-Khmelnitskyi: FOP Lukashevich O.M. 2013. 432 p[in Ukrainian]
12. Pidgayna V. O.(2022). Use of swimming lessons to strengthen the health and physical development of preschool children. A young scientist. Poltava, P. 129–132. [in Ukrainian].
13. Rozputnyak B., & Nifaka Ya. (2008). Teaching children to swim in a health camp. Physical education, sports and health culture in modern society. Vol. 2, pp. 214–218. [in Ukrainian].
14. Savchenko M. (2005). Swimmings on open reservoirs: Educational and methodical grant. Kirovohrad: RVV KDPU name V. Vinnichenka. [in Ukraine].
15. Simak,N.D., & Odynets,T.Ye., (2022). Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti navchannia plavanniu ditei na etapi pochatkovoї pidhotovky. [Organizational and methodolog-ical features of teaching swimming to children at the initial stage of training]. Scientific Jour-nal National Pedagogical Dragomanov Uni-versity, 10(155), <https://enpuir.npu.edu.ua/han-dle/123456789/38563> [in Ukrainian]

16. Stepchuk, N., Mordvintsev, G., & Susla, V. (2023). Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», (1(52), 206–209. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.206-209> [in Ukrainian]

17. Yanchyuk M.Yu., & Yanchyuk I.O. & Yanchuk Yu.B.(2020). Swimming with teaching methods: educational and methodological manual / comp.: M.Yu. Yachnyuk, I.O. Yachniuk, Yu.B. Yachnyuk Chernivtsi: Chernivtsi National University. University., 216 p. [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).24  
УДК: 796.015.134:793.324-053.5(510)

Осадців Т. П.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства,  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна  
Оленич І. М.,  
кандидат географічних наук,  
доцент кафедри туризму,  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна  
Жіанкі Жанг,  
магістрант кафедри хореографії та мистецтвознавства,  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,  
вул. Костюшка, 11, м. Львів, Україна

#### УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ВІКОМ 6–7 РОКІВ У БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ КНР

Осадців Т. П., Оленич І. М., Жіанкі Жанг. Удосконалення технічної підготовки дітей віком 6–7 років у бальних танцях КНР. У статті розглянуто питання про особливості використання різноманітних методів та засобів технічної підготовки юних спортсменів-танцюристів. Мета роботи – удосконалення технічної підготовки дітей віком 6–7 років у бальних танцях в Китайській народній республіці. Проведено спостереження 28 тренувальних занять, у яких взяли участь 8 танцювальних пар віком 6–7 років. На основі проведеного анкетування китайських фахівців з міста Ухань встановлено, що перевага надається словесним, практичним та наочним методам навчання бальних танців; найбільш значущими є технічна (38,0%), хореографічна і музично-ритмічна (20,0%), а також фізична (20,0%) та функціональна (18,0%) види підготовки. Вперше застосовано методику технічної підготовки, що базувалася на використанні спеціально підібраної системи відповідних вправ для танцюристів-початківців на основі танцювальних фігур рівня STUDENT. У результаті проведеного експерименту були отримані дані, які засвідчили зростання середнього рівня технічної підготовленості китайських танцюристів-початківців на 10,8%. Підтверджено ефективність методики проведення занять із застосуванням спеціальних відповідних вправ та послідовним цілеспрямованим використанням адекватних методів та засобів тренування танцюристів.

**Ключові слова:** технічна підготовка, діти віком 6–7 років, відповідні вправи, бальні танці.

**Osadtsiv Taras, Olenych Iryna, Jianqi Zhang. Increasing the technical conditioning of children aged 6–7 in ballroom dance in China.** The article considers the issue of peculiarities of using various methods and means of technical training of young athletes-dancers. The purpose of the work is to improve the technical training of children aged 6–7 years in ballroom dancing in the People's Republic of China. 28 training sessions were observed, in which 8 dance couples aged 6-7 years took part. Based on a survey conducted by Chinese specialists from Wuhan, it was found that preference is given to verbal, practical and visual methods of teaching ballroom dance; the most significant are technical (38.0%), choreographic and musical-rhythmic (20.0%), as well as physical (20.0%) and functional (18.0%) types of training. 95.0% of respondents believe that for the training of novice dancers it would be expedient to use a special set of approach exercises, and it is worthwhile, in the opinion of the majority, in the preparatory part of the lesson; optimal training will be four times a week lasting 120 minutes each, where practicing the basic movements of each dance is given 10–20 minutes, and work on the technique of performing the main figures – about 30 minutes. For the first time, the methodology of technical training was applied, which was based on the use of a specially selected system of subordinate exercises for beginner dancers based on dance figures of the STUDENT level. As a result of the experiment, data were obtained that showed an increase in the average level of technical preparedness of Chinese beginner dancers by 10.8%. At the final stage of the study, there was a tendency to align expert assessments according to all criteria of technical preparedness in all dances, which confirmed the effectiveness of our proposed method of conducting classes using special approach exercises and consistent purposeful use of adequate methods and means of training dancers.

**Keywords:** technical conditioning, children aged 6–7 years, underwater exercises, ballroom dance.