

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ  
ДІТЕЙ 5-7 РОКІВ ПЛАВАННЯ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу 411 групи

Спеціальності: 014 Фізична культура

Освітня програма: Фізична культура

**Волошко Анатолій Костянтинович**

Керівник: доц. Глухов І.Г.

Рецензент: вчителька фізичної  
культури Херсонської  
спеціалізованої школи І-ІІІ ступеня  
№ 24

Херсон – 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНІ ТЕОРЕТИЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОЦЕСУ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ</b> .	<b>5</b>
•	
1.1. Загальні основи початковому навчанню плавання дітей	5
•	
1.2. Анатомо-фізіологічні та психофізичні особливості дітей дошкільного віку, як критерій впливу на процес навчання плавання .....	8
.....	
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>10</b>
2.1. Методи дослідження .....	10
2.2. Організація дослідження .....	11
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В РІЗНИХ ЗА ТИПАМИ БАСЕЙНАХ.</b> .....	<b>13</b>
3.1. Методичні основи початкового навчання плавання дітей 5-7 років в дитячих басейнах .....	13
.....	
3.2. Методичні основи початкового навчання плавання дітей 5-7 років в глибоких спортивних басейнах .....	18
.....	
3.3. Ігровий метод, як складова ефективного процесу початкового навчання плаванню. ....	21
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>24</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>25</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** На сьогодні, в Україні відбувається зниження показників здоров'я дітей через ряд критеріїв: зниження рухової активності, через карантинні обмеження нерегулярність функціонування спортивно-оздоровчих установ, зниження мотивації дітей до фізкультурно-оздоровчих занять. Одним з проявів фізичної активності людини є плавання. Воно сприяє росту тіла дітей, позитивно впливає на стан центральної нервової системи, покращуються процеси терморегуляції, відбувається загартування організму, підвищується стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Це є наслідком благодійного впливу водного середовища та фізичних вправ, на організм людини. Плавання – найменш травматичний вид фізичних вправ. Під час занять плаванням рівномірно навантажуються м'язи всього тіла, що сприяє пропорційному та гармонійному їх розвитку [6, 20, 22].

Значна кількість дітей на сьогодні, на жаль, не вміють плавати, тому актуальним є вибір методичних напрямків для ефективності здійснення процесу початкового навчання плавання. Автор Назаркевич Л.І. [16] встановив, що існуючі програми фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку мають значні розбіжності підходів до формування основ техніки плавання дошкільнят та вирішення оздоровчих завдань. У зв'язку з цим, нами і був обраний напрямок дослідження, а саме вивчення підходів до методики початкового навчання плавання.

**Мета дослідження** – дослідити науково-методичні підходи до процесу початкового навчання плаванню дітей 5-7 років.

**Об'єкт дослідження** – навчальний процес з плавання дітей 5-7 років.

**Предмет дослідження** – методичні основи початкового навчання плавання дітей 5-7 років.

Виходячи з мети, об'єкта і предмета дослідження були поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Вивчити теоретичні складові обраного напрямку дослідження.
2. Розкрити методичні основи початкового навчання плавання дітей 5-7 років залежно від типу басейна.
3. Встановити роль ігрового методу, як фактору ефективного процесу початкового навчання плаванню.

В роботі використані наступні **методи дослідження**: вивчення і аналіз науково-методичної літератури та Internet джерел, аналіз відеоматеріалів.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розкритті методичних підходів щодо початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку. Детально описані, розкриті основні методичні складові занять з початкового навчання плавання з дошкільнятами. Вивчені складові педагогічної майстерності інструктора з початкового навчання плавання.

**Практичне значення дослідження.** Матеріали дослідження можуть використовувати тренери, інструктори плавання у навчально-тренувальному процесі. Окрім того, результати роботи (як теоретична частина дослідження так і практична) можуть використовувати здобувачі факультету фізичного виховання та спорту для написання наукових студентських робіт та курсових проєктів, використовувати матеріал в підготовці до практичних занять з освітньої компоненти «Плавання з методикою викладання».

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 24 сторінках друкованого тексту (до списку використаних джерел) та містить 2 рисунки й 3 таблиці налічує 23 літературних джерела.

## РОЗДІЛ 1

### ЗАГАЛЬНІ ТЕОРЕТИЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОЦЕСУ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

#### 1.1. Загальні основи початковому навчанню плавання дітей

Початок навчання плаванню – це подія в житті дитини, оскільки здобуваються нові враження, формуються адаптаційні процеси організму, відбувається звикання до іноді некомфортних умов перебування у воді. У зв'язку з цим, інструктори розуміють, що такі заняття потребують певної підготовки кожного займаючогося. Дана підготовка повинна включати наступні складові: 1) психологічне налаштування дитини і батьків до занять плаванням; 2) мотивація до занять плаванням; 3) фізична готовність дитини до заняття; 4) обізнаність дитини щодо дотримання гігієнічних норм на заняттях з плавання; 5) обізнаність дитини щодо правил поведінки в басейні під час занять з плавання; 6) обізнаність дитини щодо поведінки на занятті з плавання. Для ефективної підготовки до занять з плавання необхідно заздалегідь провести збори батьків з дітьми на яких розібрати питання поведінки і гігієни в басейні, розкрити основні методичні завдання, послідовність навчання і очікувані результати від занять з плавання [14, 15].

Важливим критерієм під час початкового навчання плаванню є тривалість заняття, за яке дитина може оволодіти основними вміннями та навичками плавання та виконувати певні нормативні завдання. Для того, щоб досягнути певного результату, діти повинні виконувати значну кількість тренувальних завдань. При цьому, велику роль відіграє тривалість перебування у воді (температура якої для дітей дошкільного віку має бути 28-29 градусів), так і кількість повторень окремих вправ і завдань. Ефективність процесу початкового навчання плаванню залежить також від того, як часто повторюються заняття. Практичний досвід доводить, що нетривалі но часті заняття забезпечують більший успіх, аніж заняття, які проводяться триваліше проте рідше [13].

Автори В. Ремзі, В. Аксьонов, Д. Аксьонов серед основ початкового навчання плаванню зазначають наступні: подолання фактору страху води; підготовчі вправи звикання до води; підготовка дихання. Важливим критерієм є звичайно педагогічна майстерність інструктора з плавання, який реалізовуватиме складові методики професійно [9].

Серед основних завдань початкового навчання плаванню дітей фахівці передбачають наступні [8, 9, 14]:

1. Навчити дітей впевнено та без страху триматися на воді. За статистичними даними, лише 2-3 % дітей дошкільного віку, які приходять на заняття з плавання дійсно мають водобоязнь.

2. Максимально використовувати всі фактори, які сприяють зміцненню здоров'я дітей та їх фізичному розвитку.

3. Закласти «фундамент» для подальших занять плаванням.

Загалом, початкове навчання плаванню в теоретико-практичному аспекті включає два етапи:

1. На першому етапі заняття з плавання передбачають повністю у дітей дошкільного віку формуванню «дружби» з водою на основі практично-ігрових методичних підходів. По завершенні даного етапу діти повинні набути навички, які допоможуть їм впевнено та надійно відчувати себе на воді. На даному етапі інструктор повинен чітко спів ставити відповідність між рівнем засвоєння рухів і рівнем розвитку рухових і фізичних здібностей займаючихся.

2. На другому етапі розучуються елементи спортивного плавання. Відбувається відпрацювання спеціальних плавальних рухових навичок.

Як зазначає автор статті Назаркевич Л.І. [16] базовою методикою навчання плаванню, що лежить в основі власних розробок більшості програм ДНЗ вважається методика Т.І. Осокіної [17]. У ній значна увага приділяється дітям молодшого та середнього віку. Авторка Т.І. Осокіна [17] в процесі навчання плаванню рекомендує використовувати принцип наочності, який є основним у всьому процесі навчання. Вона рекомендує

колективні та індивідуальні форми занять. В програмі детально обґрунтована і розроблена система навчання дітей плаванню в дошкільних установах, яка включає 4 етапи:

1 – Ознайомлення дитини з властивостями води в ранньому і молодшому дошкільному віці;

2 – Надбання дітьми умінь і навичок при зануренні, спливанні, лежанні, ковзанні, здійснення видихів у воду, що доцільно здійснювати в молодшому і середньому дошкільному віці;

3 – Пропливання 10-15 метрів способом «кріль на грудях» на мілкій воді;

4 – Продовження засвоєння і вдосконалення техніки способів плавання, відпрацювання узгодженого руху рук, ніг і дихання; вдосконалення способу плавання з повною координацією руху.

Формувати навички плавання у дітей дошкільного віку автор пропонує шляхом створення ігрових ситуацій в воді і на суші. При цьому зазначається доцільне знаходження вихователя, інструктора у воді з дітьми для надання підтримки, страховки, допомоги в надійному і правильному освоєнні ними плавальних рухів [4].

Автором робочої програми з плавання для дітей 3-7 років Науменком І. П. [18] виявлено, що на початковому етапі адаптація дітей до умов водного середовища проходить набагато швидше, якщо навчання плавання, починати з занурення дітей під воду (діставання предметів з дна), а не з вправ на дихання, як пропонує у своїй програмі Осокіна Т.І. [17] Навчання плаванню потрібно починати з того, щоб не було боязні і страху, і щоб діти відчували себе в воді впевнено і вільно. Для цього автор пропонує використовувати якомога більше ігор на заняттях з плавання, забав та розваг у воді, проте акцентує увагу на застосовуванні ігрових вправ, які дозволять дитині освоїти навички плавання. Автор пропонує використовувати рухливі ігри, які варто включати до заключної частини заняття. Загалом програма спрямована на

зниження захворюваності дітей і зміцнення організму; оволодіння технікою підготовчих і спеціальних вправ з плавання.

Так, нами проаналізовані підходи та закономірні тенденції в методиці початкового навчання плавання дітей дошкільного віку.

## **1.2. Анатомо-фізіологічні та психофізичні особливості дітей дошкільного віку, як критерій впливу на процес навчання плавання**

Для ефективного процесу початкового навчання плаванню інструктор має бути обізнаний в особливостях анатомо-фізіологічного і психофізичного розвитку дітей дошкільного віку, для раціонального підбору засобів, методів впливу та дозування навантаження.

Варто зазначити, що педагоги, фізіологи намагалися для встановлення особливостей розвитку організму на певному етапі життєдіяльності людини, виділити вікові періоди розвитку. Так, за авторкою навчального посібника Гончаровою Ю.А. (2008), вік 5-7 років відноситься до періоду першого дитинства і включений до дошкільного віку. Відносно даної періодизації нами і надана анатомо-фізіологічна і психофізична характеристика досліджуваного вікового періоду [3].

Дошкільний вік характеризується поступовим темпом росту дитини. Приріст росту за рік в середньому складає 5-8 см., маси тіла – біля 2 кг. Серцево-судинна система передбачає наступну роботу серця: 95-100 скорочень за хвилину, хвилинний обсяг серця складає 2120 мл., вага серця у 6 річної дитини досягає до 130 г., артеріальний тиск 99/64 мм. рт. ст.. Дихальна система дошкільного періоду передбачає в легенях збільшення розмірів альвеол. У 7-річних дітей чітко помітний грудний тип дихання, частота дихання складає 18-20 разів за хвилину, а в подальшому відбувається зменшення ЧД. Обсяг кисню, який вдихає дитина дошкільного віку складає 240 мл., а ЖЕЛ складає 1400-1600 мл. [1].



Психічний розвиток дітей дошкільного періоду характеризується домінантністю процесів збудження над процесами гальмування, у зв'язку з цим, спостерігається наявність складності переключення з одного на інше завдання чи дію, неточність виконання. Діти даного віку легше сприймають наочність, аніж вербальність. Дошкільний період – це сприятливий період для розвитку та удосконалення функцій мислення та прийомів: порівняння, виділення суттєвих та несуттєвих ознак, узагальнення. В віці 5-7 років знання, які дитина отримує сприймаються фрагментально, а увага характеризується нестійкістю. Продуктивність пам'яті дітей залежить від розуміння ними завдання [1]. В дошкільному віці проявляється здатність центральної нервової системи концентрувати і акумулювати ефекти вправ відносно м'язового навантаження, тому в цьому віці можлива орієнтація на певний вид спортивно-рухової діяльності. Важливим є збагачення словникового запасу дітей дошкільного віку, так словарний запас дитини 5 років складає вже більш ніж 2000 слів, а 6 років – більше 2500 слів. Даний аспект є важливим, адже дитина вже здатна пояснити свої відчуття, самопочуття в процесі заняття [21].

Природньою для дітей дошкільного віку є потреба в високій руховій активності. Так, разом з психофізіологічним удосконаленням у дітей формуються і рухові якості. В певній послідовності розвиваються так звані основні форми спортивної моторики – біг, стрибки, метання, ловля. Є сприятливим період для розвитку швидкісних і координаційних здібностей, а також здібності тривало виконувати циклічні дії в режимі помірної та великої інтенсивності [14, 21].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження.

Для дослідження обраної тематики ми проходили такі рівні науково-дослідної роботи [19]:

1. Проблемно-пошуковий рівень – на даному рівні дослідження нами було виявлено значення і актуальність тематики нашого дослідження, проаналізовані інформація і знання, що існують в теорії плавання про особливості початкового навчання плавання.

2. Аналітико-синтетичний – даний рівень характеризується зануренням у обрану проблематику дослідженні та узагальненні отриманих даних.

3. Науково-дослідний – даний рівень в нашому дослідженні має теоретико-аналітичний характер і проявляється в виокремленні й систематизації методичних складових початкового навчання плавання дітей дошкільного віку.

Для вирішення поставленої мети, завдань та об'єктивності дослідження, в роботі використовувався ряд теоретико-практичних **методів:**

1. Вивчення і аналіз науково-методичної літератури та Internet джерел.
2. Метод класифікації.
3. Метод абстрагування.
4. Аналіз відеоматеріалів.

**1. Вивчення і аналіз науково-методичної літератури та Internet джерел.**

Метод вивчення і узагальнення літературних та Internet джерел було застосовано для детального вивчення базових аспектів методики навчання плаванню. Вивчені теоретичні дані відносно користі плавання на організм дитини. Аналіз інформаційних джерел дозволив ширше ознайомитися з проблемою, визначити напрямки роботи, вияснити основні положення, намітити шляхи дослідження.

## **2. Метод класифікації.**

Даний метод є методом упорядкування явищ, що вивчаються за певними критеріями [19]. Так, в нашому дослідженні на основі аналізу літературних джерел і власного практичного досвіду, методику початкового навчання плавання дітей дошкільного віку ми рекомендуємо розглядати на основі виділенні домінуючих і другорядних засобів, методів, підходів навчання.

## **3. Метод абстрагування.**

Метод абстрагування – це метод наукового пізнання, що проявляється в уявному виділенні конкретних ознак та властивостей об'єкту (предмета) [19]. Завдяки даному методу стає можливим виокремлення істотних ознак для досліджуваного явища. Нами, на основі даного методу, були виділені домінуючі складові в методиці початкового навчання плавання дітей 5-7 років.

## **4. Аналіз відеоматеріалів.**

Даний метод використовувався нами для вивчення досвіду провідних фахівців з початкового навчання плаванню, які презентують власні заняття в умовах різних за типами басейнів.

### **2.2. Організація дослідження.**

Мета і поставлені завдання дослідження визначили необхідність його проведення в три етапи.

**На першому етапі дослідження (жовтень - листопад 2020 р.)** проводився аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури

та Internet джерел. Аналіз інформаційних джерел, дозволив обґрунтувати мету, завдання, предмет і об'єкт дослідження. Нами вивчалися загальне уявлення про плавання, як ефективний вид рухової активності для росту, розвитку і загартування дитячого організму, вивчалися загальні основи початковому навчанню плавання дітей, анатомо-фізіологічні та психофізичні особливості дітей дошкільного віку, як критерій впливу на процес навчання плавання.

**На другому етапі (грудень 2020 р. - березень 2021 р.),** на основі аналізу інформаційних джерел, аналізу відеоматеріалів, власного практичного досвіду нами був розроблений методичний апарат дослідження. На основі методу аналізу, класифікації і абстрагування нами була розроблена умовна методична піраміда початкового навчання плавання дітей дошкільного віку, залежно від типу басейна в якому відбуваються заняття.

**На третьому етапі дослідження (березень-квітень 2021 р.)** були систематизовані теоретико-методичні дані відносно поставленої мети і завдань дослідження, зроблені висновки і оформлена кваліфікаційна робота згідно вимог.

## **РОЗДІЛ 3**

### **МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В РІЗНИХ ЗА ТИПАМИ БАСЕЙНАХ**

#### **3.1. Методичні основи початкового навчання плавання дітей 5-7 років в дитячих басейнах**

Відомий факт, що плавання в басейні – це один з унікальних засобів позитивного впливу на організм дитини. Дошкільний вік – це період, коли закладається фундамент здоров'я, тому важливим є починаючи з цього вікового періоду залучати дитину до занять плаванням у басейні. Для дітей віком 5-7 років в більшості міст України передбачені невеликі басейни в дошкільних і шкільних закладах, а також в певних спортивних закладах та установах. Особливістю даних басейнів є: дотримання температурного режиму, який є комфортний для дітей дошкільного віку ( $+28^{\circ}$ ,  $+29^{\circ}$  температура води, температура повітря в басейні  $+24^{\circ}$   $+28^{\circ}$ , у роздягальнях і душових  $+25^{\circ}$   $+26^{\circ}$ , а у початковий період навчання плаванню температура води в басейні може досягати до  $+30^{\circ}$   $+32^{\circ}$ ) [15], невелика глибина, сходинко подібний вхід у ванну басейну, обладнання ігрових зон в дитячому басейні, невисокі бортики басейну. Звичайно наявні умови, які за умов адаптовані під вікові особливості дітей певного віку є великим позитивним фактором під час добору, розробки і реалізації методики початкового навчання плаванню. Так, для організації занять із дітьми дошкільного віку доцільно використовувати басейни з ваннами таких розмірів — 7/3 м, 10/6 м, 12,5/6 м, із глибиною до 1–1,6 м. [15].

Для занять з початкового плавання в дитячих, малорозмірних басейнах залучаються до 10 осіб. Інструктору на перших серіях занять бажано

знаходитися з підопічними у воді. Заняття рекомендується проводити 2 рази на тиждень тривалістю по 40 хвилин, із обов'язковою розминкою на суші.

Заняття можуть бути організовані за двома типами груп: за віковим фактором, і за фактором підготовленості (змішані групи відносно віку). В роботі ми проаналізуємо складові початкового навчання плаванню **за віковим фактором**, оскільки вважаємо його найоптимальнішим для процесу навчання плавання.

В таблиці 3.1. ми відобразили узагальнені складові початкового навчання плаванню за **віковим критерієм** у дитячих басейнах.

Таблиця 3.1.

Завдання та зміст початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку [15].

Вікова категорія	Вік	Зміст заняття
Молодший вік дошкільний	5 років	Ознайомити дітей із різноманітними способами плавання. Поглиблювати знання про значення плавання, про правила поведінки на воді. Добитися від дітей уміння впевнено занурюватися у воду з головою. Привчати безбоязно відкривати очі у воді, орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети. Удосконалювати дітей в умінні виконувати видих у воду енергійно й повністю (видих робити через рот, видих через ніс і рот). Привчати їх правильно чергувати глибокий, інтенсивний вдих із повним тривалим видихом не менш 5-8 разів. Освоювати ковзання з предметом у руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду. Продовжувати формувати вміння та навички спливання й лежання на воді («поплавець», «медуза», «зірочка»), ковзання з предметом, дошкою в руках на груди й на спині. Розучувати узгодження рухів ніг, як при плаванні кролем, із диханням в упорі лежачи на місці. Розучувати рухи руками, як при плаванні кролем, стоячи нахилившись уперед на суші й у воді. Плавати зручним для себе способом, у тому числі кролем без виносу рук на груди й на спині.

Зазначені вміння і навички для дітей 5 річного віку в малих дитячих басейнах досягаються ігровим і стандартно-повторним методами навчання.

Вадливим на заняттях якнайшвидше привчати дітей 5 річного віку без остраху входити у воду, чітко формувати реакцію на команду інструктора й формат поведінки дитини, який вимагається під час занять плаванням у басейні. Процес початкового навчання плаванню (формування зазначених у таблиці 3.1. вмінь і навичок) дітей 5 років при сприятливому психологічному налаштуванні батьків і дитини може охопити до 1 року систематичних занять.

В таблиці 3.2. ми відобразили перелік вмінь і відповідно послідовність їх формування при початковому навчанні плаванню дітей 6 років.

Таблиця 3.2.

Завдання та зміст початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку [15].

Вікова категорія	Вік	Зміст заняття
Старший вік дошкільний	6 років	<p>Розширювати уявлення дітей про оздоровче та прикладне значення плавання. Повідомляти дітям найпростіші відомості про техніку плавання кролем на груди й на спині. Учити дітей спливати «поплавцем», потім розпрямлятися й розводити ноги та руки, утворюючи «медузу».</p> <p>Удосконалювати у дітей навички ковзання на груди й на спині. Удосконалювати у дітей навички ковзання на груди й на спині за допомогою рухів ніг. Привчати дітей регулярно чергувати вдих із видихом у воду, повторюючи рух не менше 10-12 разів 2-3 рази поспіль. Учити виконувати рухи ногами, плаваючи з дошкою в руках на груди й на спині. Учити правильно піднімати рот над поверхнею води під час вдиху, поєднувати плавання на груди з дошкою в руках із диханням; освоювати дихання з поворотом голови убік, стоячи або лежачи в упорі на руках спереду, ритмічним вдихам і видихам у поєднанні з рухами ніг при плаванні кролем на спині без виносу рук. Удосконалювати у дітей рухи руками кролем — як на суші, так і у воді, стоячи на місці, а також із просуванням уперед дрібними кроками. Заохочувати спроби плавати на груди з правильним поєднанням рухів рук і ніг, але із затримкою дихання. Привчати дітей прагнути пропливати все більшу й більшу відстань.</p>

Як ми бачимо для 6 річних дітей вже передбачені більш складні аспекти початкового навчання плаванню. Проявляються вже аспекти початкового навчання спортивному плаванню.

В таблиці 3.3. відображені відповідно складові заняття з початкового навчання плаванню 7 річних дітей.

Таблиця 3.3.

Завдання та зміст початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку [15].

Вікова категорія	Вік	Зміст заняття
Старший вік дошкільний	7 років	Закріплювати у дітей знання про правила безпеки на воді. Поглиблювати уявлення про техніку плавання. Удосконалювати всі раніше набуті навички та вміння. Продовжувати привчати дітей регулярно чергувати вдих із видихом у воду, повторюючи 12-16 правильних рухів (глибокий, швидкий вдих через рот, інтенсивний і повний видих через ніс і рот одночасно), стежити, щоб діти не витирали обличчя руками. Удосконалювати дихання з поворотом голови вбік для вдиху й видиху під час плавання за допомогою ніг із дошкою в руках. Закріплювати вміння повертати голову вбік для правильного вдиху й видиху в ковзанні за допомогою рухів ніг. Навчити дітей погоджувати ритмічний вдих і видих з рухами рук при плаванні кролем на груди; плавати з диханням і повною координацією рухів рук і ніг кролем на груди. Навчити плавати на спині, поєднуючи повну координацію рухів із диханням, долаючи все більшу відстань.

Наведені в таблицях складові початкового навчання плаванню за віковим критерієм від 5 до 7 років в невеликих дитячих басейнах, повинні реалізовуватися поступово і послідовно із року в рік. Звичайно, якщо на етап початкового навчання плаванню прийшла дитина 7 років, то вона працює відповідно за методичними завданнями і вимогами як для 5 річної дитини, проте, час який знадобиться для оволодіння дитиною певними вміннями і навичками, виходячи з практичного досвіду, буде значно меншим.



Також, нами проаналізований відеонарс заняття з початкового навчання плаванню інструктора Дениса Тараканова <https://www.youtube.com/watch?v=BzRMPcylcY>, який зазначив важливі принципи навчання в плаванні початківців:

1. Дитина може навчитися плавати лише тоді, коли навчитися без остраху опускати голову у воду і затримувати дихання на декілька секунд, оскільки саме в цей період дитина має комфортно відчувати себе у воді;

2. Перші вправи у воді не повинні бути суворими і чіткими до виконання, головний принцип навчання – це гра. Якщо дитина втомилася від однієї гри необхідно запропонувати і перейти до іншої.

3. Початкове навчання плаванню і відповідно методики навчання мають реалізовуватися тільки в мілкому басейні, щоб дитині вода була не вище поясу.

4. Під час застосування методики початкового навчання з плавання заборонено використовувати нарукавники чи жилети плавальні, оскільки такий підхід тільки затягне час навчання плаванню.

5. Не намагатися досягати результату швидко, тільки гармонійне співвідношення психофізичної готовності дитини до виконання запропонованих методичних підходів без страху під час виконання.

Таким чином, проаналізувавши методичні аспекти навчання початковому навчанню плавання дітей дошкільного віку в дитячих басейнах можна сформулювати наступну методичну піраміду, яку ми відобразили на рисунку 3.1.



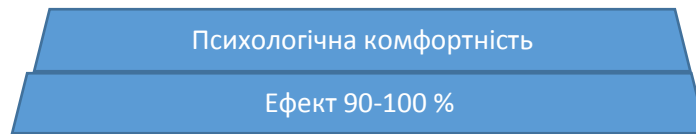


Рис. 3.1. Факторна піраміда складових методики початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку в умовах дитячого басейну.

Важливою метою при застосуванні методичних підходів початкового навчання плаванню з дошкільнятами в умовах дитячого басейну поступово переорієнтовувати ігровий формат виконання завдання в більш серйозний навчально-тренувальний. Щоб діти свідомо могли виконувати поставлені завдання та взаємопов'язувати ряд набутих вмінь під час виконання завдань без страху чи невпевненості. Педагогічна майстерність і підхід тренера, інструктора до процесу навчання плаванню дошкільників є запорукою ефективної реалізації навчально-методичних підходів.

### **3.2. Методичні основи початкового навчання плавання дітей 5-7 років в глибоких спортивних басейнах**

Дослідниця Яна Коштур [11] відобразила власне бачення питання, яке нас так само зацікавило: «Які методичні особливості початкового навчання плаванню дошкільників в умовах глибокого плавального басейну?». Авторка встановила наявність невеликої кількості робіт, які присвячені даному питанню.

Так, встановлено, що для оволодіння плаванням на початковому етапі навчання бажано застосовувати індивідуальні заняття. Обов'язково враховувати температуру води в басейні, оскільки від неї залежить тривалість заняття з дітьми дошкільного віку. Час для заняття в басейні при температурі води 26-27 градусів може бути і 20-30 хвилин, оскільки важливим є факт не допустити переохолодження дитини.

На заняттях в глибокому спортивному басейні методика початкового навчання плаванню базується з максимальним і повномасштабним

використанням плавального інвентарю: пояси, плавальні дошки, нудлси, обруч, жердина. Проблемаю занять в глибокому басейні є безопорність виконання всіх завдань дитиною, тобто дитина не відчуває під собою дна. Ряд досліджень, які проводилися із дошкільниками в умовах глибоких спортивних басейнів, виявили у дошкільників довготривалу наявність остраху води, тривожність, збудливість, що заважають ефективному процесу навчання плаванню загалом, і застосуванню плавальних завдань безпосередньо.

Процес початкового навчання плавання в умовах глибокого спортивного басейну умовно можна поділити на три етапи:

- 1) навчання зануренню та пірнанню під воду
- 2) формування навичок утримання на поверхні води;
- 3) навчання пересування на поверхні води і під водою.

Арсенал завдань в даних умовах може бути наступним: - вправи для вивчення техніки дихання; - вправи для вивчення відштовхування і скольжіння; - вправи для вивчення занурення під воду; - вправи для вивчення рухів ногами; - вправи для вивчення рухів рук і дихання; - вправи для узгодження рухів рук і ніг із диханням. Усі вправи використовуються або з підтримкою інструктора, одного з батьків і з максимальним використанням плавального обладнання. Важливим критерієм в методиці початкового навчання плавання на глибокій воді є правило щодо першочергового вивчення рухів руками і дихання на суші, а потім у воді. Частина вправ при розучуванні рекомендується виконувати із закритими очима - це допомагає краще концентрувати увагу на техніці виконання рухів, направляти зусилля на раціональне їх виконання [5]. Важливим є аспект без остраху навчити дитину занурюванню під воду, оскільки у дитини формується почуття впевненості, вона вчиться доволіно і свідомо занурюватися під воду, орієнтуватися там і переміщуватися. Дані вправи, практично знайомлять дитину з підйомною силою води і дозволять спокійно в ній перебувати.

Нами проаналізований відео нарис з основ початкового навчання плаванню в умовах глибокого басейну. Так, інструктор з плавання Микита Кислов <https://www.youtube.com/watch?v=I6UArslUyXo> рекомендує тільки індивідуальний підхід із наступними покроковими методичними складовими:

1. Розпочинати заняття граючись і не акцентуючи увагу на мету – навчитися плавати;
2. Проводити підводящі вправи задля формування вміння занурюватися у воду «Поплавок», «Зірочка», «Бульбашки»;
3. Формувати вміння роботи ніг і рук у воді.
4. Формувати вміння лежати і розслаблюватися на воді.
4. Домінуюче правило під час навчання – не примушувати дитину виконувати, не дивлячись на психологічну неготовність.
5. Формувати вміння працювати з інвентарем самостійно.

Таким чином, проаналізувавши методичні аспекти навчання початковому навчанню плавання дітей дошкільного віку можна сформувані наступну піраміду факторних складових від яких залежить вибір і застосування методики початкового навчання плавання в умовах глибокого басейну, яку ми відобразили на рисунку 3.2.



Рис. 3.2. Факторна піраміда складових методики початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку в умовах глибокого басейну.

Аналізуючи питання методики навчання плавання дошкільників в умовах глибокого басейну ми погоджуємося з дисертантом Косьяненко Д.А. [10], який у дослідженні встановив, що чим вищий рівень фізичної підготовленості дитини, тим краще вона буде оволодівати вміннями початкового навчання плаванню, проте із інвентарем і, якщо дитина психологічно є готовою. Тому, інструктору важливо враховувати не лише психологічну, а й фізичну готовність дитини до занять з початкового навчання плавання.

### **3.3. Ігровий метод, як складова ефективного процесу початкового навчання плаванню**

Нами встановлено, що як в умовах дитячого басейну, так і в умовах глибокого басейну в методиці початкового навчання плаванню домінуючим є ігровий метод. У зв'язку з цим, розкриємо основні напрямки реалізації ігрового методу саме під час початкового навчання плаванню з дошкільнятами.

При навчанні плаванню дітей ігри і розваги на воді є невід'ємною складовою роботи з дітьми 5-7 років. Ігровий метод робить навчання більш емоційним, допомагає дітям полюбити плавання, стимулюють бажання займатися плаванням систематично. Ігри також сприяють і фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, виховують ініціативність, взаємодію в колективі, відповідальність. Ігровий метод допомагає вирішувати ряд педагогічних завдань: виховувати вольові якості дитини, почуття товариства і колективізму; розвивати і зміцнювати організм дитини; закріплювати і удосконалювати навички плавання; підвищувати емоційність заняття; гра на воді може використовуватися також як відпочинок і розвага [7].

Вибір гри залежить від кількості дітей, які перебувають у воді на занятті, їх рівень підготовленості, глибини басейну, температурного режиму. Як правило – у грі можна застосовувати лише ті рухи, які знайомі вже займаючимся і можуть виконуватися всіма учасниками гри. На перших заняттях можуть використовуватися прості за змістом і діями ігри наступного типу: «Хто вище вистрибне з води?», «Бегемотики», «Бульбашки», «Ракети», «Будиночки» та інші. Дані ігри не потребують попереднього пояснення на суші [2].

Коли діти вже освоїлися із водою і впевнено себе відчують в нових водних умовах, можна інструкторі дітям почати пропонувати сюжетно-рольові ігри на воді такі як: «Тікай-доганяй», «Потяг», «Карасі і карпи». Іноді такі ігри потрібно на початку заняття розповісти на суші.

За спрямованістю рухливі ігри на воді поділяються на наступні групи [2]:

1. Ігри, що допомагають освоїтися з водою, використовуються для навчання плаванню дітей. Завдання цієї групи ігор - познайомити дітей з опором води і навчити їх самостійно пересуватися на воді в різних напрямках з короткочасним зануренням («Хто перший?», «Морський бій», «Пятнашки у колі», «Хоровод» та інші).

2. Ігри, спрямовані на вивчення та вдосконалення окремих елементів техніки плавання, допомагають освоювати подих, ковзання при різних положеннях тіла і рук, рухи ногами («Рибки та рибалки», «Акули і дельфіни», «Плавучі стрілки»).

3. Ігри, що знайомлять з елементами прикладного плавання, вчать пірнати, занурюватися у воду з опорного і безопорного положень, робити стрибки («Салки», «Водолази», «Карась і щука» та інші).

4. Група ігор з елементами водного поло («Боротьба за м'яч», «Переправа м'яча», «М'яч в обруч», «Перекинь м'яч» та інші).

Автори Крук М.З і Крук А.З [12] рекомендують застосовувати ігри на всіх етапах навчання плаванню, а особливо на початкових, для оволодіння плавальними рухами граючись.

Авторка Хоружна Т.Н. [23] в роботі систематизувала основні правила, яких необхідно дотримуватися під час організації і проведенні ігор на воді з дітьми дошкільного віку, які ми також рекомендуємо дотримуватися:

1) пояснювати гру, необхідно чітко, розкриваючи завдання, сюжет і правила;

2). обрати водящого або поділити на команди також на основі ігрового методу: считалочка, віршик, музика.

3) до гри мають бути залучені усі діти, які перебувають у воді;

4) у гру включають тільки знайомі дітям елементи плавальних рухів;

5) якщо у басейні вода прохолодна, то гра має бути активною і проводитися у швидкому темпі;

6) під час гри необхідно слідкувати за тим, щоб діти не проявляли грубості, образливих дій, не допускали порушення правил гри.

7) після завершення гри необхідно обов'язково оголосити результати гри і надати зауваження за їх наявності.

8) кожна гру необхідно своєчасно завершити, доки вона не набридла займаючимся і доки вони не сильно втомилися.

Ігри на воді рекомендується проводити як з новачками, так і з дітьми які вже навчилися плавати, для забезпечення радості та позитивного психоемоційного стану на заняттях з плавання.

## **ВИСНОВКИ**

1. На основі матеріалів літературних та Internet джерел нами були вивчені теоретичні складові напрямку нашого дослідження. Так, встановлено, що діти 5-7 років за фізіологічною класифікацією віднесені до групи дітей дошкільного віку, тому на заняттях з плавання за потреби вони можуть перебувати в одній навчальній групі. Проаналізовані фізіологічні та психофізичні особливості дітей даного віку, адже встановлено, що вони є важливими факторами врахування під час добору методичних заходів інструктором для ефективної організації занять з початкового плавання.

2. В роботі, враховуючи методично-практичні аспекти нами проаналізовані методичні підходи навчання плаванню дітей 5-7 років за типами басейнів: в дитячих і глибоких спортивних. Так, нами були розроблені факторні піраміди методики початкового навчання плаванню дошкільників відносно типів басейнів, які суттєво відрізняються складовими. Єдиним спільним методичним аспектом встановлено застосування ігрового методу навчання. Також, аналізуючи дані ряду наукових досліджень ми обґрунтували перевагу початкового навчання плавання дошкільників в умовах спеціально обладнаних дитячих басейнах.



3. Встановлена позитивно ефективна роль ігрового методу, як фактору ефективного процесу початкового навчання плаванню. Саме даний метод вирішує ряд педагогічних завдань в процесі початкового навчання плаванню з дошкільниками загалом, і одне з головних завдань, безпосередньо – побороти страх дитини до води і навчатися перебувати в ній і виконувати у воді завдання психофізично комфортно.

### Список використаних джерел

1. Баєва Н.А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста : учеб. пособ. Омск : СибГУФК, 2003. 56 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 184 с.
3. Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Воронеж, 2008. 92 с.
4. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : Учебник. Одесса: Друк, 2006. 696 с.
5. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти: навч. посіб. Житомир: Вид-во "Рута", 2009. 157 с.
6. Дікалова О.О. Вплив занять плаванням на здоров'я молодших школярів. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2014. – Вип. 3 К (44). С. 206-208.
7. Ігри на воді. URL: <http://pozashkillya.ostriv.in.ua/publication/code-4490B725F7105/list-F090D9A327>
8. Как научить плавать ребенка? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=l6UArs1UyXo>
9. Как научить ребенка плавать от 1,5 лет и старше? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=l6UArs1UyXo>
10. Косьяненко Д.А. Методика обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2005. 26 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/metodika-obucheniya-plavaniyu-devochek-7-10-let-v-usloviyakh-glubokogo-otkrytogo-plavatelnog/read>
11. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6 річного віку в умовах глибокого плавального басейну. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018, № 4 (78) . С. 293-303.
12. Крук М.З., Крук А.З. Навчання спортивним способам плавання: навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 68 с.

13. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: навч.-метод. матеріали для студ. факультету фіз. вих. і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.
14. Ляшенко А.М., Дєлова І.О., Колонтаєвська О.О., Шевченко З.М. Додаткова програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» // ТМФВ Вчитель. Журнал у журналі. 2012. - № 7 (61). С. 19-31. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295991.pdf>
15. Ляшенко А.М., Дєлова І.О. До питання про методику навчання плаванню // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ТОВ «ОВС», 2004. – № 3.
15. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов. Харків: Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. 2020. 143 с.
16. Назаркевич Л.І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання дітей дошкільного віку // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Вип. 9 (91). 2017. С. 70-73.
17. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991. 128 с
18. Програма з плавання для дітей дошкільного віку. URL: <http://dsrusalochka.ru>
19. П'ятницька-Позднякова І.С. Основи наукових досліджень у вищій школі: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 115 с.
20. Раевский Р.Т. Плавание: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. Одеса: Наука и техника, 2005. 326 с.
21. Семаго Н., Семаго М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. СПб.: Речь, 2010. 385 с.

22. Спортивное плавание: путь к успеху. К.: Олимпийская литература, 2011. 480 с.
23. Хорунжая Т.Н. Использование подвижных игр при обучении плаванию. URL: <https://50bobruisk.schools.by/pages/ispolzovanie-podvizhnyh-igr-pri-obuchenii-plavaniju>