

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ В КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хлус Наталія,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженко, м. Глухів, Сумська обл., вул. Київська, 24, 41400, Україна;

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>;

E-mail: hkusnatasha2020@ukr.net

Перепелиця Максим,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, 21001, Україна;

<https://orcid.org/0000-0003-4283-2596>;

E-mail: maks83star@gmail.com

Анотація. Актуальність. Сучасний освітній процес у закладах дошкільної освіти потребує пошуку ефективних, безпечних та доступних засобів зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку, підвищення їх рухової активності та профілактики функціональних відхилень. Особливого значення набуває використання засобів плавання в корекційно-оздоровчій роботі, оскільки водне середовище створює сприятливі умови для комплексного впливу на фізичний, психоемоційний і функціональний стан дитини. Водночас ефективність такого впливу значною мірою залежить від науково обґрунтованого добору вправ, послідовності їх застосування, урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методичні засади використання засобів плавання в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Матеріал та методи дослідження: теоретичні методи дослідження; емпіричні методи дослідження, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний та контрольний етап); методи оцінювання фізичного розвитку та функціонального стану; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Обґрунтовано доцільність систематичного

використання засобів плавання як складової корекційно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти. Визначено основні методичні принципи організації занять: систематичність, поступовість, доступність, індивідуалізація, емоційна комфортність і безпечність. Основу методики складали комплекси вправ, об'єднані у такі блоки: адаптаційний, дихальний, координаційний, корекційно-профілактичний, плавальний, ігровий та відновлювальний. Запропоновано модель заняття, яка передбачала послідовне поєднання адаптаційного, навчального, корекційно-оздоровчого та ігрового компонентів. Розкрито особливості добору вправ, спрямованих на формування правильної постави, розвиток координаційних, силових і швидко-силових здібностей, удосконалення дихальної функції, загартування організму та підвищення рівня рухової активності. Акцентовано увагу на необхідності поєднання плавальних вправ із корекційними, дихальними, загальнорозвивальними та ігровими вправами.

Висновки. Використання засобів плавання має значний корекційно-оздоровчий потенціал у роботі з дітьми старшого дошкільного віку. Науково обґрунтована організація занять, урахування індивідуальних можливостей дітей та дотримання педагогічних і гігієнічних вимог сприяють комплексному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, формуванню позитивного ставлення до рухової активності та підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

Ключові слова: діти дошкільного віку, плавання, корекційно-оздоровча робота, рухова активність, фізичний розвиток, заклад дошкільної освіти.

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE USE OF SWIMMING ACTIVITIES IN CORRECTIVE AND HEALTH-PROMOTING WORK WITH OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Khlus Nataliia, Perepelytsia Maksym

Abstract. Topicality. The contemporary educational process in preschool education institutions requires the development of effective, safe, and accessible means of promoting the health of older preschool children, enhancing their physical activity, and preventing functional disorders. The use of swimming-based activities in corrective and health-promoting work is of particular importance, as the aquatic environment provides favourable conditions for a comprehensive impact on children's physical, psycho-emotional, and functional well-being. At the same time, the effectiveness of such an approach largely depends on the scientifically substantiated selection of exercises, the appropriate sequencing of their application, and consideration of children's age-related and individual characteristics.

The purpose of the study – to theoretically substantiate the methodological principles of using swimming-based activities in corrective and health-promoting work with older preschool children.

Material and methods of the research: theoretical research methods; empirical research methods; a pedagogical experiment, including ascertaining, formative, and control stages; methods for assessing physical development and functional status; and methods of mathematical statistics.

Results of the research. The feasibility of systematic use of swimming-based activities as an integral component of corrective and health-promoting work in preschool education institutions has been substantiated. The main methodological principles of organising swimming sessions were identified, including systematicity, gradual progression, accessibility, individualisation, emotional comfort, and safety. The methodology was based on sets of exercises grouped into the following blocks: adaptation, breathing, coordination, corrective and preventive, swimming, play-based, and recovery. A session model was developed that provided for the sequential integration of adaptation, instructional, corrective and health-promoting, and play-based components.

The specific features of selecting exercises aimed at developing correct posture, coordination, strength and speed-strength abilities, improving respiratory function, promoting physical hardiness, and increasing the level of physical activity were identified. Particular attention was paid to the need to combine swimming exercises with corrective, breathing, general developmental, and play-based exercises.

Conclusions. The use of swimming-based activities has considerable corrective and health-promoting potential in work with older preschool children. Scientifically substantiated organization of swimming sessions, consideration of children's individual capabilities, and compliance with pedagogical and hygienic requirements contribute to comprehensive physical development, health enhancement, the formation of a positive attitude towards physical activity, and increased effectiveness of physical education and health-promoting activities in preschool education institutions.

Keywords: preschool children, swimming, corrective and health-promoting work, physical activity, physical development, preschool education institution.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток системи дошкільної освіти України характеризується посиленням уваги до збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей, створення безпечного освітнього середовища й забезпечення повноцінного фізичного розвитку кожної дитини. Відповідно до сучасних підходів до організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти (ЗДО), фізичне виховання має бути спрямоване не лише на формування рухових умінь і навичок, а й на створення умов для гармонійного розвитку

організму, підвищення його функціональних можливостей, профілактику порушень фізичного розвитку та формування основ здорового способу життя. У зв'язку з цим актуалізується проблема пошуку ефективних, доступних та педагогічно доцільних засобів корекційно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку (Вільчковський, & Курок, 2019; Налісна, & Куш, 2020).

Особливого значення проблема набуває щодо дітей старшого дошкільного віку, оскільки саме в цей період відбувається активне формування основних рухових умінь, фізичних якостей, координаційних здібностей, правильної постави, навичок раціонального дихання та загальної рухової культури (Хлус, Москаленко, & Капелько, 2023).

Старший дошкільний вік є сприятливим періодом для цілеспрямованого впливу засобами фізичного виховання, оскільки організм дитини характеризується високою пластичністю та здатністю адаптуватися до різноманітних рухових навантажень. Водночас недостатня рухова активність, порушення режиму дня, тривале перебування у статичних положеннях, надмірне використання цифрових пристроїв та інші особливості сучасного способу життя створюють додаткові передумови для виникнення негативних тенденцій у фізичному розвитку дітей дошкільного віку (Хлус, Тітаренко, Цись, Цись, Москаленко, & Капелько, 2023).

Одним із перспективних засобів вирішення зазначеної проблеми є плавання. Специфічні властивості водного середовища створюють особливі умови для виконання фізичних вправ, що дозволяє здійснювати комплексний вплив на організм дитини. Під час занять у воді активізується робота основних функціональних систем організму, удосконалюються координація рухів, рівновага, просторове орієнтування, витривалість і гнучкість. Виконання вправ у воді також сприяє формуванню правильного дихання, розвитку рухової активності та вдосконаленню здатності дитини контролювати власні рухи (Бабаліч, 2020; Підгайна, 2023; Підгайна, Ужвенко, & Жовтенко, 2025).

Важливою особливістю плавання є його потенціал у корекційно-оздоровчій роботі. Цілеспрямований добір вправ у воді може використовуватися для профілактики та корекції окремих недоліків фізичного розвитку, удосконалення постави, зміцнення м'язового корсета, розвитку координаційних здібностей та формування раціонального дихання. Зміна положення тіла у воді, виконання вправ на ковзання, занурення, дихання, роботу рук і ніг, а також різноманітних рухових завдань дозволяють комплексно впливати на рухову активність дитини.

Корекційно-оздоровча спрямованість занять плаванням передбачає не механічне збільшення кількості фізичних вправ, а їх цілеспрямований добір відповідно до конкретних завдань фізичного розвитку. При цьому важливого

значення набувають систематичність занять, поступове ускладнення рухових завдань, оптимальне дозування навантаження, дотримання принципів доступності та індивідуалізації, позитивний емоційний супровід діяльності та забезпечення безпеки дітей у водному середовищі. Разом із тим використання засобів плавання в корекційно-оздоровчій роботі потребує належного методичного забезпечення. Ефективність занять залежить від того, наскільки обґрунтовано визначено їх мету і завдання, підібрано фізичні вправи, встановлено їх послідовність, визначено інтенсивність і тривалість навантаження, а також ураховано вік, індивідуальні можливості, рівень сформованості умінь плавання та особливості фізичного розвитку дітей (Бріскін, Смирновський, Смирновська, & Слімаковський, 2022; Курок, & Хлус, 2025).

Невідповідність фізичного навантаження можливостям дитини може знижувати ефективність занять і негативно впливати на її ставлення до рухової активності. Проблема набуває особливої актуальності в умовах необхідності вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблемами дослідження використання засобів плавання з дітьми старшого дошкільного віку займалися багато вітчизняних науковців, саме: М. Крук, С. Биканов, & А. Крук (2010); І. Райтаровська, & О. Шишкіна (2021); Л. Шульга (2019).

Питання впливу плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей розглядали науковці І. Пілярська І. (2012); вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку Т. Котляр (2024); плавання як засіб оздоровлення дітей дошкільного віку науковці Н. Хлус, & К. Виходцева (2022); методичні аспекти організації навчання плаванню дітей дошкільного віку автори Н. Хлус, & А. Кравченко (2023).

Актуальність дослідження використання засобів плавання в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку зумовлена необхідністю вдосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, підвищення ефективності оздоровчої роботи, профілактики порушень фізичного розвитку та створення оптимальних умов для формування рухової компетентності дітей.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в рамках плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка на 2023–2027 рр. за темою «Вдосконалення методичних, психологічних і організаційних основ фізкультурно-спортивної та туристично-краєзнавчої роботи з різними групами населення» (номер державної реєстрації теми в УКР ІНТЕІ: 0122U201671).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методичні засади використання засобів плавання в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

Відповідно до поставленої мети були виокремлені такі **завдання дослідження**:

1. проаналізувати сучасні наукові підходи до використання плавання у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку;
2. визначити корекційно-оздоровчі можливості засобів плавання для дітей старшого дошкільного віку;
3. систематизувати засоби та вправи плавання корекційно-оздоровчої спрямованості.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники та організація дослідження.* Педагогічний експеримент було здійснено на базі Глухівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 6 (наявний басейн) та Глухівського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) «Світлячок» Глухівської міської ради Сумської області. В педагогічному експерименті взяли участь дві старші групи: «Калинонька» (КГ, n = 20), «Чомусики» (ЕГ, n = 20). Діти КГ займалися фізичною культурою та плаванням відповідно до традиційного змісту освітнього процесу ЗДО (освітня програма «Дитина»). В ЕГ поряд із традиційними формами фізкультурно-оздоровчої роботи систематично реалізовувалася розроблена методика використання засобів плавання корекційно-оздоровчої спрямованості.

Методи дослідження: теоретичні методи дослідження; емпіричні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування (ходьба та біг у воді (для оцінювання адаптації до водного середовища та загальної рухової активності; занурення обличчя у воду з видихом (для оцінювання сформованості навичок раціонального дихання); ковзання на грудях (для визначення рівня сформованості базових умінь з плавання); ковзання на спині (для оцінювання здатності зберігати горизонтальне положення тулуба); виконання рухів ногами у воді (для оцінювання координації та сили нижніх кінцівок), бесіди з педагогами та інструкторами з плавання, аналіз результатів фізичної підготовленості дітей; *педагогічний експеримент* (констатувальний, формувальний та контрольний); *методи оцінювання фізичного розвитку та функціонального стану* (довжина і вага тулуба, ЧСС, частота дихання); *методи математичної статистики.*

Результати дослідження. Відповідно до поставленої мети основну увагу було зосереджено на визначенні педагогічного потенціалу занять у водному середовищі, систематизації засобів і методів їх використання, а також обґрунтуванні педагогічних умов, за яких плавання може бути ефективним компонентом фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО. Встановлено, що

корекційно-оздоровчий потенціал плавання доцільно реалізовувати за такими основними напрямками:

- зміцнення та загальне оздоровлення організму;
- удосконалення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;
- формування правильної постави;
- розвиток координаційних здібностей, сили, гнучкості та витривалості;
- формування навичок раціонального дихання;
- удосконалення просторового орієнтування;
- підвищення рівня рухової активності;
- формування базових умінь з плавання;
- профілактика негативних наслідків недостатньої рухової активності.

Аналізуючи науково-методичну літературу, було систематизовано основні групи засобів плавання корекційно-оздоровчої спрямованості, які доцільно використовувати в роботі з дітьми старшого дошкільного віку (табл. 1) (Хлус, & Кравченко, 2023; Курок, & Хлус, 2025).

Таблиця 1

**Основні групи засобів плавання корекційно-оздоровчої
спрямованості**

Група вправ	Основний зміст	Спрямованість
Адаптаційні	ходьба, занурення, ігри у воді	адаптація до водного середовища
Дихальні	вдих над водою, видих у воду, ритмічне дихання	формування правильного дихання
Координаційні	ковзання, зміна положення тіла, рухи руками й ногами	розвиток координації
Коригувальні	вправи на спині, ковзання, симетричні рухи	профілактика порушень постави
Загальнорозвивальні	рухи руками, ногами, тулубом	фізичний розвиток
Спеціальні плавальні	робота ніг, рук, узгодження рухів із диханням	формування плавальної навички
Ігрові	естафети, рухливі ігри, пошукові завдання	мотивація та рухова активність
Релаксаційні	спокійне ковзання, вправи на розслаблення	відновлення та емоційна стабілізація

Наведена систематизація свідчить, що корекційно-оздоровчий потенціал плавання реалізується не лише за рахунок безпосереднього плавання на певну дистанцію. Значну роль відіграють підготовчі та спеціальні вправи, які забезпечують поступове формування рухових навичок і створюють умови для індивідуалізації фізичного навантаження.

Для оцінювання результативності запропонованого підходу було визначено три умовні рівні сформованості базових умінь з плавання: високий, достатній та початковий (табл. 2).

Такий підхід дозволяє оцінювати не лише кінцевий результат у вигляді подолання певної дистанції, а й процес формування окремих компонентів навичок з плавання.

Таблиця 2

Критерії оцінювання базових умінь з плавання у дітей старшого дошкільного віку

Рівень	Характеристика
Високий	Дитина впевнено перебуває у воді, самостійно занурюється, виконує видих у воду, ковзання, узгоджує рухи рук і ніг, виконує вправи з плавання без постійної допомоги педагога
Достатній	Дитина виконує основні вправи, однак потребує окремих словесних підказок або допомоги педагога; допускає незначні помилки у координації рухів
Початковий	Дитина відчуває невпевненість у воді, потребує постійної допомоги, недостатньо сформовані навички занурення, дихання та ковзання

Для оцінювання ефективності запропонованого підходу було визначено комплекс показників, що характеризують сформованість базових умінь з плавання, координаційні можливості, рівень рухової активності, здатність виконувати дихальні вправи та окремі показники фізичної підготовленості.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було проведено педагогічне тестування, мета якого – визначення вихідного рівня сформованості рухових умінь і умінь з плавання дітей ЕГ та КГ. Для оцінювання використовувалися такі контрольні вправи: занурення обличчя у воду з видихом, ковзання на грудях, ковзання на спині, плавання за допомогою рухів ногами та комплексне виконання рухів з плавання (табл. 3).

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості та умінь з плавання у дітей КГ та ЕГ на констатувальному етапі (n=20 дітей в кожній групі)

№	Показник	КГ, М±m	ЕГ, М±m
1	Занурення обличчя у воду з видихом, разів	5,2±0,3	5,3±0,3
2	Ковзання на грудях, м	3,8±0,2	3,9±0,2
3	Ковзання на спині, м	3,5±0,2	3,6±0,2
4	Плавання за допомогою роботи ніг, м	5,1±0,3	5,2±0,3
5	Плавання доступним способом, м	7,4±0,4	7,5±0,4
6	Піднімання тулуба за 30 с, разів	12,4±0,4	12,5±0,4
7	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	5,8±0,4	5,9±0,4

Як видно з таблиці 3, на констатувальному етапі показники дітей КГ та ЕГ були близькими за своїми значеннями. Так, кількість виконаних видихів у воду становила $5,2 \pm 0,3$ рази у КГ та $5,3 \pm 0,3$ рази в ЕГ, довжина ковзання на грудях – відповідно $3,8 \pm 0,2$ та $3,9 \pm 0,2$ м. Показники ковзання на спині також практично не відрізнялися – $3,5 \pm 0,2$ м у КГ та $3,6 \pm 0,2$ м в ЕГ. Довжина плавання за допомогою рухів ногами становила $5,1 \pm 0,3$ та $5,2 \pm 0,3$ м, а результат плавання доступним способом – $7,4 \pm 0,4$ та $7,5 \pm 0,4$ м відповідно.

Незначна різниця між середніми значеннями показників свідчить про відносну однорідність КГ та ЕГ на констатувальному етапі. Це дозволило надалі здійснювати порівняння динаміки результатів та більш обґрунтовано оцінити вплив запропонованої методики.

На *формуальному етапі* в ЕГ було впроваджено методику використання засобів плавання корекційно-оздоровчої спрямованості. У КГ заняття проводилися відповідно до традиційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи та наявного змісту занять з плавання. Основу методики становили комплекси вправ, об'єднані у блоки, які представлена на рисунку 1.



Рис. 1. Основа методики використання засобів плавання корекційно-оздоровчої спрямованості з дітьми старшого дошкільного віку

Заняття проводилися систематично, із поступовим збільшенням складності

рухових завдань. Особливе значення надавалося ігровому методу, оскільки саме гра є природною формою діяльності дітей дошкільного віку.

На основі результатів дослідження запропоновано модель заняття, яка передбачає послідовне поєднання адаптаційного, навчального, корекційно-оздоровчого та ігрового компонентів (табл. 4).

Запропонована модель дозволяє варіювати зміст заняття залежно від рівня підготовленості дітей, їх емоційного стану та конкретних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи.

Таблиця 4

Орієнтовна модель заняття плаванням корекційно-оздоровчої спрямованості

Компонентів	Основні завдання	Орієнтовний зміст
Адаптаційний	Підготовка до роботи у воді	ходьба, занурення, дихальні вправи
Підготовчий	Підготовка основних м'язових груп	загальнорозвивальні вправи
Основний	Навчання та корекційний вплив	ковзання, робота рук і ніг, плавальні вправи
Ігровий	Підвищення рухової активності	рухливі ігри, естафети
Відновлювальний	Зниження навантаження	спокійне плавання, дихальні вправи, розслаблення
Основний	Навчання та корекційний вплив	ковзання, робота рук і ніг, плавальні вправи

На *контрольному етапі* педагогічного експерименту було проведено повторне тестування дітей КГ та ЕГ. Результати дозволили визначити характер змін досліджуваних показників (табл. 5).

Таблиця 5

Динаміка показників фізичної підготовленості та навичок з плавання дітей КГ та ЕГ

Показник	КГ до, М±m	КГ після, М±m	Приріст, %	ЕГ до, М±m	ЕГ після, М±m	Приріст, %
Занурення з видихом, разів	5,2±0,3	6,4±0,3	23,1	5,3±0,3	8,1±0,3	52,8
Ковзання на грудях, м	3,8±0,2	4,6±0,2	21,1	3,9±0,2	6,1±0,3	56,4
Ковзання на спині, м	3,5±0,2	4,2±0,2	20,0	3,6±0,2	5,8±0,3	61,1
Плавання ногами, м	5,1±0,3	6,3±0,3	23,5	5,2±0,3	8,0±0,4	53,8
Плавання доступним способом, м	7,4±0,4	8,7±0,4	17,6	7,5±0,4	11,2±0,5	49,3
Піднімання тулуба за 30 с, разів	12,4±0,4	13,8±0,4	11,3	12,5±0,4	15,4±0,5	23,2
Нахил тулуба вперед, см	5,8±0,4	6,7±0,4	15,5	5,9±0,4	8,0±0,4	35,6

Аналіз даних табл. 5 свідчить про позитивну динаміку більшості показників в КГ та ЕГ. Водночас величина приросту результатів у дітей ЕГ була вищою. Найбільш виражені зміни в ЕГ спостерігалися за показником ковзання на спині, де середній результат збільшився з $3,6 \pm 0,2$ до $5,8 \pm 0,3$ м, що відповідає приросту 61,1 %. У КГ аналогічний показник зріс з $3,5 \pm 0,2$ до $4,2 \pm 0,2$ м, тобто на 20,0 %. Значне покращення в ЕГ встановлено також у результаті виконання вправи «Ковзання на грудях». Показник збільшився з $3,9 \pm 0,2$ до $6,1 \pm 0,3$ м, а приріст становив 56,4 %. У КГ приріст склав лише 21,1 %. Здатність виконувати контрольований видих у воду в ЕГ покращилася на 52,8 %, тоді як у КГ – на 23,1 %. Це свідчить про ефективність систематичного використання спеціальних дихальних вправ у поєднанні з завданнями з плавання. Позитивна динаміка спостерігалася і за показником плавання за допомогою роботи ніг. В ЕГ результат збільшився з $5,2 \pm 0,3$ до $8,0 \pm 0,4$ м, що становило 53,8 %, тоді як у КГ приріст становив 23,5 %. Показник плавання доступним для дитини способом в ЕГ зріс із $7,5 \pm 0,4$ до $11,2 \pm 0,5$ м, тобто на 49,3 %. У КГ відповідний приріст становив 17,6 %. В ЕГ частка дітей із високим рівнем збільшилася з 15,0 до 50,0 %, тобто більш ніж утричі. Одночасно кількість дітей із початковим рівнем зменшилася з 40,0 до 10,0 %. У КГ також відбулися позитивні зміни, проте вони були менш вираженими: високий рівень збільшився з 15,0 до 25,0 %, а початковий зменшився з 45,0 до 25,0 %. Отже, порівняльний аналіз засвідчує більш виражену позитивну динаміку в ЕГ.

Дискусія. Отримані під час дослідження результати дають підстави стверджувати, що використання засобів плавання має значний потенціал у системі фізкультурно-оздоровчої та корекційно-профілактичної роботи з дітьми старшого дошкільного віку. Водночас ефективність плавання визначається не лише регулярністю перебування дитини у водному середовищі, а насамперед змістом занять, доцільністю добору вправ, характером фізичного навантаження, методами навчання та врахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини.

Результати проведеного дослідження засвідчили позитивну динаміку показників дітей ЕГ та КГ, однак у дітей ЕГ зміни були більш вираженими. Така тенденція може бути пояснена систематичним використанням комплексу спеціально підібраних вправ корекційно-оздоровчої спрямованості, що поєднували адаптаційні, дихальні, координаційні, коригувальні, загальнорозвивальні та спеціальні вправи з плавання. На нашу думку, саме комплексний характер методичного впливу є однією з основних передумов отриманого позитивного результату. Особливо суттєва динаміка спостерігалася у формуванні базових умінь з плавання. У дітей ЕГ покращилися результати виконання вправ на занурення, контрольований видих у воду, ковзання на грудях і спині, а також вправ, пов'язаних із роботою ніг. Це дає підстави припустити,

що послідовне формування окремих компонентів плавальної діяльності є більш продуктивним, ніж передчасне орієнтування дітей безпосередньо на плавання на дистанцію (Котляр, 2024).

Важливим результатом дослідження вважаємо позитивну динаміку навичок дихання у воді. Формування контрольованого видиху є важливою складовою навчання плавання, оскільки дозволяє дитині поступово адаптуватися до специфічних умов водного середовища та координувати дихальні й рухові дії. Використання спеціальних дихальних вправ, їх систематичне повторення та поступове ускладнення сприяли підвищенню впевненості дітей під час занурення та виконання вправ з плавання. Отримані результати узгоджуються з положенням про необхідність поступової адаптації дітей дошкільного віку до водного середовища. Для дітей старшого дошкільного віку характерною є значна варіативність індивідуального досвіду перебування у воді. Частина дітей швидко адаптується до нових умов, тоді як інші можуть демонструвати невпевненість, страх занурення або труднощі під час виконання вправ. Тому організація занять має передбачати диференційований підхід, за якого складність завдання визначається не лише віком дитини, а й рівнем сформованості її умінь з плавання.

Важливо зазначити, що корекційно-оздоровчий потенціал плавання не варто обмежувати лише розвитком навичок з плавання. Результати дослідження демонструють позитивні зміни також у показниках, пов'язаних із фізичною підготовленістю дітей. Це можна пояснити комплексним характером рухової діяльності у воді. Під час виконання вправ з плавання дитина залучає значну кількість м'язових груп, постійно контролює положення тулуба та координує рухи кінцівок із диханням. Таким чином, плавання створює умови для одночасного розвитку декількох фізичних і психомоторних компонентів (Курок, & Хлус, 2025).

Окремого обговорення потребує використання коригувальних вправ. Старший дошкільний вік є важливим періодом формування правильної постави та м'язового балансу. У цьому контексті вправи на ковзання, утримання горизонтального положення тулуба, роботу ніг, симетричні рухи верхніх і нижніх кінцівок можуть використовуватися як складова профілактичної роботи. Водночас необхідно підкреслити, що педагогічна корекційно-оздоровча робота не повинна ототожнюватися з медичною корекцією патологічних станів. За наявності в дитини порушень здоров'я зміст і величина навантаження мають визначатися з урахуванням відповідних рекомендацій медичних та інших профільних фахівців.

Порівняння результатів КГ та ЕГ також дозволяє зробити висновок про важливість структурованості корекційно-оздоровчого впливу. У КГ, де заняття

здійснювалися за традиційним змістом, також спостерігалася позитивна динаміка. Це є закономірним наслідком природного розвитку дітей, систематичної рухової активності та самого факту участі в заняттях фізичною культурою і плаванням. Проте більш виражені зміни в ЕГ свідчать про додатковий ефект цілеспрямованого методичного впливу. Водночас результати дослідження дозволяють критично оцінити підхід, за якого ефективність занять плаванням визначається переважно довжиною дистанції, яку дитина здатна подолати. Для дітей дошкільного віку більш інформативним є комплексне оцінювання, що включає адаптацію до води, якість дихання, координацію рухів, здатність утримувати правильне положення тіла, виконання ковзання, роботу рук і ніг та емоційне ставлення до занять. Такий підхід більшою мірою відповідає завданням дошкільної освіти та корекційно-оздоровчої роботи.

Проведене дослідження також дозволяє розглядати плавання як засіб реалізації здоров'язбережувального підходу в закладі дошкільної освіти. Його потенціал полягає у можливості одночасного вирішення освітніх, оздоровчих, розвивальних та виховних завдань. Під час занять дитина не лише навчається плавати, а й формує навички безпечної поведінки у воді, розвиває самостійність, здатність виконувати інструкції, взаємодіяти з іншими дітьми та контролювати власні рухи.

Отже, дискусія результатів підтверджує доцільність використання засобів плавання в корекційно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку за умови їх методично обґрунтованого, систематичного, диференційованого та безпечного застосування. Перевага ЕГ за більшістю досліджуваних показників свідчить про перспективність запропонованого підходу та необхідність його подальшого наукового й практичного вдосконалення.

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що плавання є перспективним засобом фізкультурно-оздоровчої та корекційно-профілактичної роботи з дітьми старшого дошкільного віку. Визначено, що корекційно-оздоровча спрямованість плавання найбільш ефективно реалізується за умови комплексного використання різних груп вправ: адаптаційних, дихальних, загальнорозвивальних, координаційних, коригувальних, спеціальних плавальних та ігрових. Їх поєднання дозволяє одночасно вирішувати освітні, оздоровчі, розвивальні та виховні завдання фізичного виховання дітей.

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту засвідчили порівняно однорідний вихідний рівень фізичної підготовленості дітей та навичок плавання КГ та ЕГ. Відмінності між показниками на початку дослідження були незначними, що створило передумови для об'єктивного порівняння результатів після впровадження запропонованої методики.

На формувальному етапі педагогічного експерименту в ЕГ було впроваджено комплексну методику, що передбачала послідовне використання вправ для адаптації до водного середовища, формування правильного дихання, розвитку координації, зміцнення м'язів тулуба, удосконалення умінь з плавання та профілактики порушень постави. Важливою складовою методики було використання рухливих ігор та ігрових завдань, які сприяли підвищенню інтересу дітей до занять і підтриманню їх рухової активності. Порівняльний аналіз результатів контрольного тестування показав, що позитивна динаміка спостерігалася в обох групах, проте в ЕГ вона була більш вираженою. Зокрема, у ЕГ приріст показника занурення з видихом становив 52,8 %, ковзання на грудях – 56,4 %, ковзання на спині – 61,1 %, плавання за допомогою роботи ніг – 53,8 %, плавання доступним способом – 49,3 %. У КГ відповідні зміни були менш значними. Отримані результати підтверджують, що ефективність занять визначається не лише обсягом навантаження з плавання, а й правильним добром та послідовністю використання вправ. Особливо результативним є поєднання дихальних, координаційних і коригувальних вправ із базовими плавальними рухами та рухливими іграми.

Результати проведеного дослідження дають підстави рекомендувати використання розробленого комплексу засобів плавання в системі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку за умови врахування їх індивідуальних можливостей, стану здоров'я та рівня навичок плавання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні диференційованих програм плавання для дітей із різним рівнем фізичної підготовленості.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бабаліч, В. А. (2020). Формування навичок плавання в учнів початкової школи на основі міждисциплінарної інтеграції. В *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали III Всеукр. наук.-практ. семінару (26–27 травня 2020 р.)* (с. 42–45). КОД. <https://surli.cc/czdsxh>
2. Бріскін, Ю., Смирновський, С., Смирновська, С., & Слімаковський, О. (2022). Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (10[155]), 44–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).11)
3. Вільчковський, Е. С., & Курок, О. І. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник*. ПФ «Університетська книга».

4. Котляр, Т. В. (2024). Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 86–92. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71744>

5. Крук, М. З., Биканов, С. Р., & Крук, А. З. (2010). *Теорія і методика викладання плавання: навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту*. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. <https://eprints.zu.edu.ua/5897/2/2009.pdf>

6. Курок, О. І., & Хлус, Н. О. (Укл.). (2025). *Навчання дітей плавання: теорія і практика: навчальний посібник*. Нілан-ЛТД.

7. Налісна, Д. В., & Куш, О. С. (2020). Особливості використання плавання для фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. В *Сучасний стан та перспективи розвитку науки* (Т. 2, с. 115–117). <https://doi.org/10.36074/18.12.2020.v2.1012>

8. Підгайна, В. (2023). Вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм дитини молодшого шкільного віку. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, 97–102. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-97-102>

9. Підгайна, В., Ужвенко, В., & Жовтенко, Є. (2025). Використання оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. *Physical Culture and Sport Scientific Perspective*, 1(1), 392–397. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).53](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).53)

10. Пілярська, І. (2012). Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4), 323–325. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2575/1/anot75.pdf>

11. Райтаровська, І. В., & Шишкіна, О. П. (2021). *Теорія і методика викладання плавання: методичні рекомендації*. КНТ.

12. Хлус, Н. О., & Виходцева, К. Ю. (2022). Плавання як засіб оздоровлення дітей дошкільного віку. В *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (24 листопада 2022 р.)* (с. 62–65).

13. Хлус, Н. О., & Кравченко, А. С. (2023). Методичні аспекти організації навчання плаванню дітей дошкільного віку. В *Психолого-педагогічний пошук: зб. студентських наукових праць за матеріалами V Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору» (15–16 березня 2023 р.)* (с. 185–188). ГНПУ ім. О. Довженка. <https://repository.gnpu.edu.ua/items/4b2652d6-daf9-4c81-9d5b-4cf210f69da7>

14. Хлус, Н. О., Москаленко, І. М., & Капелько, Л. Г. (Авт.-укл.). (2023). *Корекційно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку (курс лекцій): навчальний посібник*. ТОВ «Твори». <https://repository.gnpu.edu.ua/items/174b0244-914f-4590-a314-af2e42b5d5fd/full>
15. Хлус, Н. О., Тітаренко, С. А., Цись, Д. І., Цись, Н. О., Москаленко, І. М., & Капелько, Л. Г. (Авт.-укл.). (2023). *Організація корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти: навчально-методичний посібник*. ТОВ «Твори». <https://repository.gnpu.edu.ua/items/174b0244-914f-4590-a314-af2e42b5d5fd/full>
16. Шульга, Л. М. (2019). *Плавання: методика навчання: навчальний посібник* (2-ге вид., без змін). Національний університет фізичного виховання і спорту; Олімпійська література.

REFERENCES

1. Babalich, V. A. (2020). Formuvannia navychok plavannia v uchniv pochatkovoi shkoly na osnovi mizhdystsyplinarnoi intehtatsii [Formation of swimming skills in primary school students based on interdisciplinary integration]. In *Novatsii, praktyky ta perspektyvy rozvytku fizychnoi kultury i sportu: materialy III Vseukr. nauk.-prakt. seminaru (26–27 travnia 2020 r.)* [Innovations, practices and prospects for the development of physical culture and sport: Proceedings of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Seminar (May 26–27, 2020)] (pp. 42–45). KOD. <https://surli.cc/czdsxh>
2. Briskin, Yu., Smyrnovskyi, S., Smyrnovska, S., & Slimakovskiy, O. (2022). Navchannia plavanniu ditei doshkilnoho viku z vykorystanniam innovatsiinykh zasobiv [Teaching swimming to preschool children using innovative tools]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15* [Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15], (10[155]), 44–47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).11)
3. Vilchkovskyi, E. S., & Kurok, O. I. (2019). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku: pidruchnyk* [Theory and methods of physical education of preschool children: Textbook]. PF “Universytetska knyha”.
4. Kotliar, T. V. (2024). Vplyv zaniat z plavannia na psykhoemotsiinyi stan ditei doshkilnoho viku [The impact of swimming classes on the psycho-emotional state of preschool children]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia* [Current Problems of Physical Education of Different Population Groups], 86–92. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71744>
5. Kruk, M. Z., Bykanov, S. R., & Kruk, A. Z. (2010). *Teoriia i metodyka vykladannia plavannia: navchalno-metodychni materialy dlia studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methods of teaching swimming: Teaching and methodological materials for students of the Faculty of Physical Education and Sport]. Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. <https://eprints.zu.edu.ua/5897/2/2009.pdf>

6. Kurok, O. I., & Khlus, N. O. (Comps.). (2025). *Navchannia ditei plavannia: teoriia i praktyka: navchalnyi posibnyk* [Teaching children to swim: Theory and practice: Study guide]. Nilan-LTD.
7. Nalisna, D. V., & Kushch, O. S. (2020). Osoblyvosti vykorystannia plavannia dlia fizychnoho rozvytku ditei molodshoho shkilnoho viku [Peculiarities of using swimming for the physical development of primary school children]. In *Suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku nauky* [Current state and prospects of science development] (Vol. 2, pp. 115–117). <https://doi.org/10.36074/18.12.2020.v2.1012>
8. Pidhaina, V. (2023). Vplyv fizkulturno-ozdorovchych zaniat u vodi na orhanizm dytyny molodshoho shkilnoho viku [The influence of physical culture and health activities in water on the body of a primary school child]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu* [Theory and Practice of Physical Culture and Sport], 97–102. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-97-102>
9. Pidhaina, V., Uzhvenko, V., & Zhovtenko, Ye. (2025). Vykorystannia ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii v protsesi navchannia plavanniu ditei molodshoho shkilnoho viku [Use of health and recreational technologies in teaching swimming to primary school children]. *Physical Culture and Sport Scientific Perspective*, 1(1), 392–397. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).53](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).53)
10. Piliarska, I. (2012). Vplyv plavannia ta fizychnykh vprav u vodi na fizychnyi rozvytok ditei molodshoho shkilnoho viku [The influence of swimming and exercises in water on the physical development of primary school children]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society], (4), 323–325. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2575/1/anot75.pdf>
11. Raitarovska, I. V., & Shyshkina, O. P. (2021). *Teoriia i metodyka vykladannia plavannia: metodychni rekomendatsii* [Theory and methods of teaching swimming: Methodological recommendations]. KNT.
12. Khlus, N. O., & Vykhodtseva, K. Yu. (2022). Plavannia yak zasib ozdorovlennia ditei doshkilnoho viku [Swimming as a means of improving the health of preschool children]. In *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta turystychno-kraieznavchoi i fizkulturno-ozdorovchoi roboty: materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (24 lystopada 2022 r.)* [Modern problems of physical education, sport, tourism and local lore, and physical culture and health work: Proceedings of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference (November 24, 2022)] (pp. 62–65).
13. Khlus, N. O., & Kravchenko, A. S. (2023). Metodychni aspekty orhanizatsii navchannia plavanniu ditei doshkilnoho viku [Methodological aspects of organizing swimming instruction for preschool children]. In *Psykhologo-pedahohichni poshuk: zb. studentskykh naukovykh prats za materialamy V Vseukrainskoi studentskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii “Doshkilna osvita Ukrainy v konteksti intehratsii do Yevropeiskoho osvitnoho prostoru” (15–16 bereznia 2023 r.)* [Psychological and pedagogical search: Collection of student scientific papers based on the materials of the 5th All-Ukrainian Student Scientific and Practical Internet Conference “Preschool education of Ukraine in the

context of integration into the European educational space” (March 15–16, 2023)] (pp. 185–188). HNPU im. O. Dovzhenka. <https://repository.gnpu.edu.ua/items/4b2652d6-daf9-4c81-9d5b-4cf210f69da7>

14. Khlus, N. O., Moskalenko, I. M., & Kapelko, L. H. (Comps.). (2023). *Korektsiino-ozdorovcha robota z ditmy doshkilnoho viku (kurs leksii): navchalnyi posibnyk* [Corrective and health-improving work with preschool children (lecture course): Study guide]. TOV “Tvory”. <https://repository.gnpu.edu.ua/items/174b0244-914f-4590-a314-af2e42b5d5fd/full>

15. Khlus, N. O., Titarenko, S. A., Tsys, D. I., Tsys, N. O., Moskalenko, I. M., & Kapelko, L. H. (Comps.). (2023). *Orhanizatsiia korektsiino-ozdorovchoi roboty z ditmy v zakladi doshkilnoi osvity: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Organization of corrective and health-improving work with children in a preschool education institution: Teaching and methodological manual]. TOV “Tvory”. <https://repository.gnpu.edu.ua/items/174b0244-914f-4590-a314-af2e42b5d5fd/full>

16. Shulha, L. M. (2019). *Plavannia: metodyka navchannia: navchalnyi posibnyk* [Swimming: Teaching methodology: Study guide] (2nd ed., unchanged). Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu; Olimpiiska literatura.

Статтю надіслано до редколегії 13.08.2026 р.

Статтю рекомендовано до друку 10.09.2026 р.

Статтю опубліковано 14.10.2026 р.

*Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу
Creative Commons Attribution License*