

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ НА ОСНОВНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЯК РИБКА У ВОДІ»

Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація

Актуальність теми дослідження. Необхідність зміцнення здоров'я дітей, придбання необхідного досвіду вміння плавати в цілях безпеки, оздоровлення родини є важливими складовими національної державної системи охорони здоров'я. Сучасні підходи до оздоровлення і розвитку дітей вимагають розширення професійних знань у цій галузі. Запит на високоефективні методи оздоровлення дітей раннього віку вимагає підготовки грамотних фахівців, розробки науково обґрунтованих ефективних програм їхнього навчання. У зв'язку з цим, дослідження в галузі навчання плаванню дітей до 3-х років, створення методичних матеріалів щодо організації і проведення занять із відповідним контингентом є нагальними й актуальними. **Метою** дослідження стала розробка покрокової структури формування навичок плавання у дітей до 3-х років на основному етапі навчання за програмою «Як рибка у воді». Під час проведення дослідження були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування, анкетування, відеозйомка, методи математичної статистики. **Результати.** Здійснено структурування основного етапу навчання плаванню дітей до 3-х років за програмою «Як рибка у воді». Докладно представлено покрокове проходження 8-ми стадій основного етапу. Підкреслена значущість структурування його розділів для підвищення кваліфікації фахівців, які працюють із відповідним контингентом. **Висновки.** Організація занять з плавання із дітьми до 3-х років

FORMATION OF SWIMMING SKILLS IN CHILDREN UNDER 3 YEARS OF AGE AT THE MAIN STAGE OF EDUCATION UNDER THE "LIKE A FISH IN WATER" PROGRAM

Azarenko Tetiana, Pylypko Olga

Abstract

Relevance of the research topic. The need to strengthen the health of children, to acquire the necessary experience to know how to swim for safety purposes, to improve the health of the family are important components of the national state health care system. Modern approaches to the improvement and development of children require the expansion of professional knowledge in this field. The demand for highly effective methods of improving the health of young children requires the training of competent specialists, the development of scientifically based effective programs for their training. In this regard research in the field of teaching swimming to children up to 3 years of age, creation of methodical materials regarding the organization and conduct of classes with the appropriate contingent are urgent and relevant. **The purpose** of the study was to develop a step-by-step structure of the formation of swimming skills in children up to 3 years old at the main stage of training under the program "Like a fish in water". During the research, the following methods were used: analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, survey, questionnaire, video recording, methods of mathematical statistics. **Results.** Structuring of the main stage of teaching swimming to children up to 3 years old under the program "Like a fish in water" has been carried out. The step-by-step passage of the 8 stages of the main stage is presented in detail. The importance of structuring its sections for improving the qualifications of specialists working with the relevant contingent is

повинна враховувати покрокове формування навичок у плавальному розвитку дитини. Перехід із стадії на стадію повинен бути чітко визначений на основі оцінювання ступеня оволодіння дитиною навичками плавання. Сприятливе проходження основного етапу забезпечує успішне навчання плаванню та гармонійну взаємодію між батьками та дитиною.

Ключові слова: *діти, плавання, основний етап, навички, структурування.*

emphasized. **Conclusions.** The organization of swimming lessons with children up to 3 years of age should take into account the step-by-step formation of skills in the child's swimming development. The transition from stage to stage should be clearly defined based on the assessment of the child's mastery of swimming skills. A favorable passage of the main stage ensures successful learning to swim and harmonious interaction between parents and child.

Key words: *children, swimming, basic stage, skills, structuring.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Необхідність зміцнення здоров'я дітей, придбання досвіду вміти плавати в цілях безпеки, оздоровлення родини є важливими складовими національної державної системи охорони здоров'я [1, 2].

Наукові дослідження, що проводяться в цьому напрямку, визначили важливість занять плаванням із дитиною, починаючи з самого раннього віку [3, 4, 5, 6].

Сучасні підходи до оздоровлення і розвитку дітей вимагають розширення професійних знань у цій галузі. Запит на високоефективні методи оздоровлення дітей раннього віку диктує необхідність підготовки грамотних фахівців, розробки науково обґрунтованих ефективних програм їхнього навчання. Робота у цьому напрямку активно ведеться практично в усіх країнах світу [7, 8, 9], в тому числі, й в Україні [10, 11, 12].

У той же час, існує потреба у розробці програм, які можна було б рекомендувати для підвищення кваліфікації тренерів, фізичних терапевтів, фахівців у галузі здоров'я дитини [13,14].

У зв'язку з цим, дослідження в галузі навчання плаванню дітей до 3-х років, створення методичних матеріалів щодо організації і проведення занять із відповідним контингентом є нагальними й актуальними.

Метою нашого дослідження стала розробка покрокової структури формування навичок плавання у дітей до 3-х років на основному етапі навчання за програмою «Як рибка у воді».

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося протягом 2019-2023 років у дитячих басейнах міста Харкова на базі СК «Локомотив», СЦ «Острова», СК «Спортлайф», МЦ «Як рибка у воді».

Процесом навчання плаванню було охоплено 112 дітей від 3-х місяців до 3-х років, а саме: 34 дитини у віці від 3-х до 7-ми місяців, 37 дітей віком від 8-ми місяців до 1,5 років, 41 дитина у віці від 1,5 до 3-х років.

Під час проведення дослідження були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування, анкетування, відеозйомка, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Отриманий експериментальний матеріал дозволив створити структуровану програму навчання плаванню дітей до 3-х років, що складається з 3-х етапів, кожен із яких має певну мету (табл.1).

Таблиця 1

Структура програми навчання плаванню дітей до 3-х років

Етапи програми навчання плаванню «Як рибка у воді»		
Адаптивний етап	Основний етап	Просунутий етап
Мета: сформувати у дитини та батьків почуття безпеки у воді, позитивне сприйняття водного середовища і процесу навчання плаванню	Мета: досягти вміння плавати в положенні «на грудях» без підтримки за допомогою активних довільних рухів, лежання та плавання у положенні на спині з підтримкою	Мета: досягти вміння плавати у положенні на спині за допомогою активних довільних рухів. Удосконалювати вміння плавати та пірнати у положенні на грудях відповідно до віку. Опанування навичок безпеки у воді

Розглянемо більш детально основний етап програми навчання плаванню дітей до 3-х років, який ставить за мету оволодіння дитиною навички самостійного плавання в положенні «на грудях» без підтримки дорослого за допомогою активних довільних рухів.

Відповідно до поставленої мети, нами було визначено 5 завдань, що мають вирішуватися на даному етапі (табл. 2).

Таблиця 2

Завдання основного етапу навчання плаванню дітей до 3-х років

№ з/п	Завдання основного етапу
1	Пройти 8 стадій пірнання для послідовного освоєння дитиною навичок, що формують вміння плавати в положенні «на грудях» без підтримки дорослого за допомогою активних довільних рухів
2	Навчити батьків ефективно спрямовувати дії дитини при виконанні вправ на шляху проходження 8 стадій (згідно вікових періодів розвитку дитини)
3	Навчити дитину комфортному лежанню та плаванню в положенні «на спині» з невеликою підтримкою або обладнанням
4	Навчити батьків ігровим прийомом та образному супроводу вправ у підготовчій, основній і заключній частинах уроку відповідно до віку дитини
5	Освоїти батькам спільне з дитиною плавання і пірнання

Для ефективного вирішення 1-го завдання «Пройти поетапно 8 стадій для послідовного освоєння дитиною навичок, що формують вміння плавати в положенні «на грудях» без підтримки дорослого за допомогою активних довільних рухів» нами були розроблені й апробовані на практиці 8 стадій освоєння відповідних навичок, що представлені у табл. 3.

Таблиця 3

Стадії освоєння плавальних навичок

№ з/п	Стадії основного етапу
1	Неглибоке, короткочасне занурення під воду оптимальним для дитини та дорослого способом відповідно до вікових можливостей дитини
2	Поступове збільшення часу перебування дитини під водою в руках дорослого
3	Пірнавання без контакту з руками дорослого під водою з поступовим збільшенням часу
4	Пірнавання з виходом на поверхню води при використанні зручних для дитини захватів (за поручні, бортик, плотик, обруч, гімнастичну палицю, руку, пальці батька, кільця тощо)
5	Серії пірнань з 1-м проміжним вдихом між фазами пірнавання за підтримкою дорослого
6	Серії пірнань з 1-м проміжним вдихом між фазами пірнавання за частковою підтримкою дорослого
7	Серії пірнань з 1-м проміжним вдихом між фазами пірнавання без підтримки дорослого
8	Досягнення навички вміння плавати на грудях за допомогою активних довільних рухів без підтримки дорослого

Своєчасний перехід від однієї стадії до наступної підводить дитину до фінального результату поставленого завдання.

Для вирішення 2-го завдання «**Навчити батьків ефективно спрямовувати дії дитини при виконанні вправ на шляху проходження 8 стадій (згідно вікових періодів розвитку дитини)**» нами були розроблені й апробовані методичні рекомендації по виконанню конкретних вправ у кожній зі стадій згідно моторного онтогенезу та прояву в дитини плавальних навичок (табл. 4).

Таблиця 4

Послідовність виконання вправ залежно від віку дитини

№з/п	Вправи
1	Занурення під воду, короткочасне пірнавання оптимальним для дитини способом
	<u>Для вікової категорії від 3-х до 7-ми місяців:</u>
	1. Пірнавання з усвідомленим опусканням обличчя у воду, за готовністю (підтримка ззаду двома руками або обличчям до обличчя)
	2. Пірнавання з вмиванням обличчя з руки або з ківшика за допомогою тренера (дитина обличчям до обличчя)
	3. Пірнавання бокові, через торкання води щогою (дитина розташована обличчям вперед, підтримка ззаду двома руками)
	4. Пірнавання в положенні «жабкою», обличчям вперед (підтримка двома руками обличчям вперед)
	5. Пірнавання при зміні положення тіла з нахилом обличчя до води за готовністю дитини (підтримка ззаду або обличчям до обличчя)
	<u>Для вікової категорії від 8-ми місяців до 1,5 років:</u>
	1. Пірнавання в положенні сидячи на плоту або бортику (з підтримкою під пахви обличчям до обличчя)
	2. Пірнавання в положенні «з колін» на плоту або бортику (з підтримкою обличчям до обличчя)
	3. Пірнавання в положенні «стоячи» на плоту або бортику (з підтримкою обличчям до обличчя)

	4. Пірнання з усвідомленим опусканням обличчя у воду, за готовністю (з підтримкою обличчям до обличчя)
	<u>Для вікової категорії від 1,5 до 3-х років:</u>
	1. Пірнання в положенні «сидячи» на плоту або бортику (з підтримкою за руки обличчям до обличчя)
	2. Пірнання в положенні «з колін» на плоту або бортику (з підтримкою обличчям до обличчя)
	3. Пірнання в положенні «стоячи» на плоту або бортику (з підтримкою обличчям до обличчя)
	4. Пірнання «падіння», дитина в положенні «стоячи» на сходінці або платформі робить крок у глибину (підтримка обличчям до обличчя за руки)
	5. Пірнання з усвідомленим опусканням обличчя у воду, за готовністю (з підтримкою обличчям до обличчя)
2	Поступове збільшення часу перебування під водою в руках дорослого
	<u>Для вікової категорії від 3-х до 7-ми місяців:</u>
	1. Пірнання з проведенням обличчям вперед (підтримка двома руками ззаду)
	2. Пірнання з проведенням на себе (підтримка двома руками під пахви, обличчям до обличчя)
	3. Пірнання по півколу або колу, обличчям вперед з усвідомленим опусканням обличчя у воду (підтримка двома руками ззаду під пахви)
	4. Пірнання в положенні «жабкою», обличчям вперед (підтримка двома руками, дитина притиснута спиною до дорослого)
	5. Пірнання з усвідомленим опусканням обличчя у воду, за готовністю (з підтримкою обличчям до обличчя)
	<u>Для вікової категорії від 8-ми місяців до 1,5 років:</u>
	1. Пірнання, сидячи на руці дорослого обличчям вперед, вистрибування до мети (підтримка для впливання ззаду, двома руками)
	2. Пірнання в положенні сидячи на плоту або бортику (з підтримкою обличчям до обличчя)
	3. Пірнання в положенні «з колін» на плоту або бортику (з підтримкою обличчям до обличчя)
	4. Пірнання в положенні «стоячи» на плоту або бортику (з підтримкою обличчям до обличчя)
	5. Пірнання «падіння», дитина в положенні «стоячи» на сходінці або платформі робить крок у глибину (підтримка обличчям до обличчя за руки)
	<u>Для вікової категорії від 1,5 до 3-х років:</u>
	1. Пірнання в положенні «сидячи» на плоту або бортику (з підтримкою за руки обличчям до обличчя)
	2. Пірнання в положенні «з колін» на плоту або бортику (з підтримкою обличчям до обличчя)
	3. Пірнання в положенні «стоячи» на плоту або бортику (з підтримкою обличчям до обличчя)
	4. Пірнання «падіння», дитина в положенні «стоячи» на сходінці або платформі робить крок у глибину (підтримка обличчям до обличчя)
	5. Пірнання з усвідомленим опусканням обличчя у воду, за готовністю (з підтримкою за руки обличчям до обличчя)
3	Пірнання з фазою «без контакту з руками дорослого під водою», розвиток навичок впливання на поверхню
	<u>Для вікової категорії від 3-х до 7-ми місяців:</u>

	1. Пірнання усвідомлене, вперед до мети (дитина обличчям вперед, підтримка ззаду)
	2. Пірнання усвідомлене, обличчям до обличчя (підтримка обличчям до обличчя під груди)
	3. Пірнання через самостійний «нахил» до поверхні води з рук дорослого (дитина обличчям вперед, підтримка над водою, обхват дитини на рівні стегон однією рукою)
	4. Пірнання «падіння» із положення «жабкою», дитина тримає баланс у долонях дорослого (підтримка у положенні «жабкою»)
	5. Пірнання в положенні «сидячи» на руці дорослого (без підтримки, спиною до дорослого)
	<u>Для вікової категорії від 8-ми місяців до 1,5 років:</u>
	1. Пірнання в положенні «сидячи» на плоту або бортику (без підтримки дорослого)
	2. Пірнання в положенні «на колінах» на плоту або бортику (без підтримки дорослого)
	3. Пірнання в положенні «стоячи» на плоту або бортику (без підтримки дорослого)
	4. Пірнання «падіння» із положення «стоячи» по груди у воді, у долонях дорослого (підтримка у положенні «стоячи» у долонях дорослого)
	5. Пірнання зі сходів або платформи кроком у глибину (без підтримки дорослого)
	<u>Для вікової категорії від 1,5 до 3-х років:</u>
	1. Пірнання стрибком у воду в положенні «сидячи» на плоту або бортику (без підтримки дорослого)
	2. Пірнання в положенні «на колінах» на плоту або бортику (без підтримки дорослого)
	3. Пірнання стрибком у воду в положенні «стоячи» на плоту або бортику (без підтримки дорослого)
	4. Пірнання усвідомлене під перешкоду (нудл, доріжка, обруч)
	5. Пірнання у глибину (не більше 1 м) за іграшками, що знаходяться на дні (спочатку при пірнанні підтримка за руку дорослого, потім відпускаємо руку)
4	Самостійне випливання з використанням захоплень (поручень, обруч, гімнастична палиця, пальці батьків, кільця тощо)
	<u>Для вікової категорії від 8-ми місяців до 1,5 років:</u>
	1. Пірнання обличчям вперед до поручня, руки, плоту або бортика в положенні «сидячи», «з колін» або «стоячи» (початкова підтримка ззаду, дитина обличчям вперед)
	2. Пірнання обличчям до обличчя, відпускаємо дитину і потім вона без підтримки пропливає до відкритої руки дорослого (на старті підтримка руками під груди)
	3. Пірнання з положення «сидячи» на руці дорослого з розвертанням до дорослого обличчям до обличчя, треба руками вхопитися за плечі дорослого або за руку (підтримка дитини «сидячи» на руці дорослого)
	4. Пірнання вперед із положення «присід» у руках дорослого до мети для самостійного захоплення (підтримка двома руками за область гомілок)

	5. Пірнання «падіння» в положенні «стоячи» на опорі до мети або з розвертанням до місця старту та виходом у захоплення руки дорослого або короткого нудла (підтримка за стопи в долонях дорослого або стоячи на сходах)
	<u>Для вікової категорії від 1,5 до 3-х років:</u>
	1. Пірнання обличчям вперед до поручня, руки, плоту або бортика (початкова підтримка ззаду, дитина обличчям вперед)
	2. Пірнання обличчям до обличчя усвідомлене, відпускаємо дитину і потім вона без підтримки пропливає до руки дорослого (підтримка руками під груди)
	3. Пірнання з положення «сидячи» на плоту або бортику з розвертанням і поверненням до місця старту (без підтримки, дитина самостійно знаходиться в положенні «сидячи»)
	4. Пірнання стрибком вперед із положення «стоячи» до мети (нудл або гантеля) для самостійного захоплення (підтримка двома руками, стопи малюка в долонях дорослого)
	5. Пірнання «падіння» в положенні «стоячи» на опорі до мети або з розвертанням до місця старту та виходом у захоплення руки дорослого або короткого нудла (підтримка за стопи в долонях дорослого або в положенні «стоячи» на сходах)
5	Серії пірнань з 1-м проміжним вдихом між 2-ма або 3-ма фазами пірнання (в руках дорослого)
	<u>Для вікової категорії від 8 місяців до 1,5 років:</u>
	1. Пірнання обличчям вперед із положення «на грудях» до мети, 2 фази – перше пірнання, асистований вихід на вдих, потім друге пірнання (підтримка ззаду під пахви двома руками)
	2. Пірнання усвідомлене обличчям до обличчя спільно з дорослим. 2-3 фази (підтримка під груди двома руками)
	3. Пірнання з положення «нахил», обличчям вперед, 2-3 фази (підтримка за руку)
	4. Пірнання «падіння» в положенні «стоячи» на опорі, 2-3 фази (підтримка обличчям до обличчя)
	5. Пірнання з положення «сидячи» на плоту або бортику, 2-3 фази (підтримка під пахви обличчям до обличчя)
	<u>Для вікової категорії від 1,5 до 3-х років:</u>
	1. Пірнання обличчям вперед із положення «на грудях» до мети, 2 фази – перше пірнання, асистований вихід на вдих, потім друге пірнання (підтримка ззаду під пахви двома руками)
	2. Пірнання обличчям вперед, за готовністю, 2-3 фази (підтримка обличчям до обличчя пахви)
	3. Пірнання під обручі, що з'єднані між собою, 2-3 фази (підтримка під груди двома руками, обличчям до обличчя)
	4. Пірнання «падіння» в положенні «стоячи» на опорі, 2-3 фази (підтримка обличчям до обличчя за дві руки)
	5. Пірнання малюка з положення «стоячи» самостійно на дні басейну, 2-3 фази (підтримка за 1 руку, зі вставанням на дно після кожного занурення)
6	Серії пірнань без контакту з руками дорослого під водою з 1-м проміжним вдихом між фазами пірнання (з підтримкою для впливання)
	<u>Для вікової категорії від 8-ми місяців до 1,5 років:</u>

	1. Пірнання обличчям вперед до мети 2-3 фази (підтримка ззаду під пахви при старті та впливанні для проміжного вдиху)
	2. Пірнання обличчям до обличчя, усвідомлено, за готовністю малюка, 2-3 фази (підтримка під груди двома руками при старті та впливанні для проміжного вдиху)
	3. Пірнання з положення «сидячи», стрибки у воду з бортику, 2-3 фази (підтримка однією рукою при старті та двома руками при впливанні)
	4. Пірнання «падіння», з положення «стоячи» крок у глибину зі сходів, платформи, 2-3 фази (підтримка обличчям до обличчя за одну руку при старті та при виринанні для вдиху)
	5. Пірнання малюка з положення «сидячи», 2-3 фази (без підтримки за одну руку при пірнанні й потім самостійний захват руки дорослого після кожного занурення)
	<u>Для вікової категорії від 1,5 до 3-х років:</u>
	1. Пірнання обличчям вперед із положення «на грудях» усвідомлене, до мети, 2 фази – перше пірнання, асистований вихід на вдих, потім друге пірнання (підтримка ззаду під пахви двома руками)
	2. Пірнання обличчям вперед, із усвідомленим нахилом обличчя до води, за готовністю, 2-3 фази (підтримка обличчям до обличчя під пахви на початку й у кінці вправи)
	3. Пірнання під обручі, з'єднані між собою, 2-3 фази (підтримка за одну руку обличчям вперед на початку й у кінці вправи)
	4. Пірнання «падіння» з положення «стоячи» крок у глибину, 2-3 фази (підтримка обличчям до обличчя за 2 руки)
	5. Пірнання малюка з положення «стоячи» самостійно на дні басейну, 2-3 фази (підтримка за одну руку, з вставанням на дно після кожного занурення)
7	Серії пірнань із 1-м проміжним вдихом між фазами пірнання та впливання без підтримки дорослого з використанням захоплень (рука, пальці батьків, кільця, спина батьків ...)
	<u>Для вікової категорії від 8-ми місяців до 1,5 років:</u>
	1. Пірнання обличчям вперед до мети, 2-3 фази (підтримка при старті ззаду, при впливанні спертися на руку дорослого і продовжити пірнання у наступній фазі)
	2. Пірнання обличчям до обличчя спільне з дорослим, 2-3 фази (підтримка під груди двома руками при старті, впливання в опору на груди дорослого для проміжного вдиху і продовження пірнання у наступній фазі)
	3. Пірнання обличчям вперед до поручня, при впливанні захоплення за поручень, потім обертання до дорослого і знову до поручня, 2-3 фази (підтримка ззаду, захоплення за плечі дорослого ззаду, продовження пірнання у наступній фазі, з підтримкою тренера)
	4. Пірнання з положення «сидячи», 2-3 фази (без підтримки, потім обличчям до обличчя впливання, тримаючись за пальці дорослого, потім продовжити 2-у фазу)
	5. Пірнання з положення «стоячи», 2-3 фази (без підтримки на опорі, потім обличчям до обличчя впливання, тримаючись за пальці дорослого, потім продовжити 2-у фазу)
	<u>Для вікової категорії від 1,5 до 3-х років:</u>
	1. Пірнання обличчям вперед до мети 2-3 фази (підтримка при старті ззаду, при впливанні опора на руку дорослого, продовжити пірнання у наступній фазі)

Продовження табл. 4

	2. Пірнання обличчям до обличчя спільне з дорослим 2-3 фази (підтримка під груди двома руками при старті, впливання з опорою на груди або плечі дорослого для проміжного вдиху, продовжити)
	продовжити пірнання у наступній фазі)
	3. Пірнання обличчям вперед від тренера до дорослого, при впливанні опора на спину дорослого 2-3 фази (підтримка ззаду, захоплення за плечі дорослого ззаду, продовжити пірнання у наступній фазі, з підтримкою тренера)
	4. Пірнання з положення «сидячи», «з колін», «стоячи» 2-3 фази (без підтримки на опорі, потім обличчям до обличчя впливання, тримаючись за пальці дорослого, продовжити 2-у фазу)
	5. Пірнання під обручі, з'єднані між собою, 2-3 фази з опорою малюка на дно (пірнання без підтримки, впливання для вдиху вставання на дно)
8	Впливання без підтримки для проміжного вдиху в серії пірнань
	<u>Для вікової категорії від 1,5 до 3-х років:</u>
	1. Пірнання обличчям до обличчя з контролем самостійного проміжного вдиху при впливанні (можливо короточасне використання дитячих ласт, підтримка на старті за руки, потім підтримку прибираємо)
	2. Пірнання з опори («сидячи», «з колін», «стоячи») обличчям вперед із наступним поверненням на опору самостійно (без підтримки)
	3. Пірнання з опори («сидячи», «з колін», «стоячи») й асистований поворот на спину при впливанні, потім із невеликою підтримкою лежати на спині
	4. Пірнання з ритмічним вдихом-видихом у воду (без підтримки у проміжному вдиху)
	5. Плавання на грудях за допомогою активних рухів руками та ногами, голова знаходиться над водою, без підтримки дорослого

Для оцінювання набутих навичок основного етапу навчання плаванню за програмою «Як рибка у воді» в положенні «на грудях» для дітей до 3-х років нами була розроблена шкала, що представлена в табл. 5, 6.

Таблиця 5

Шкала оцінювання навичок плавання «на грудях» для дітей до 3-х років

№з/п	Критерії оцінювання	Оцінка	Бали
1	Емоційне сприйняття вправи	негативна	0-3
		нейтральна	4-7
		позитивна	8-10
2	Готовність до освоєння навички	початкова	0-3
		середня	4-7
		висока	8-10
3	Активність у самостійних рухах	низька	0-3
		середня	4-7
		висока	8-10

Таблиця 6

Характеристика оцінки навички

Кількість балів		
0-3 бали	4-7 балів	8-10 балів
Навичка не освоєна (необхідно розібратися в причинах проблеми, що виникає)	Навичка у стадії закріплення (необхідно продовжити виконання вправи)	Навичка освоєна (можна переходити до освоєння нової навички)

У ході експерименту проводилося спостереження за групою дітей у кількості 30 осіб, які знаходилися на основному етапі навчання плаванню за програмою «Як рибка у воді». Ступінь оволодіння ними навичок плавання оцінювалася відповідно до розроблених восьми стадій.

Отримані результати дозволили визначити ступінь складності проходження кожної з них (рис.1).

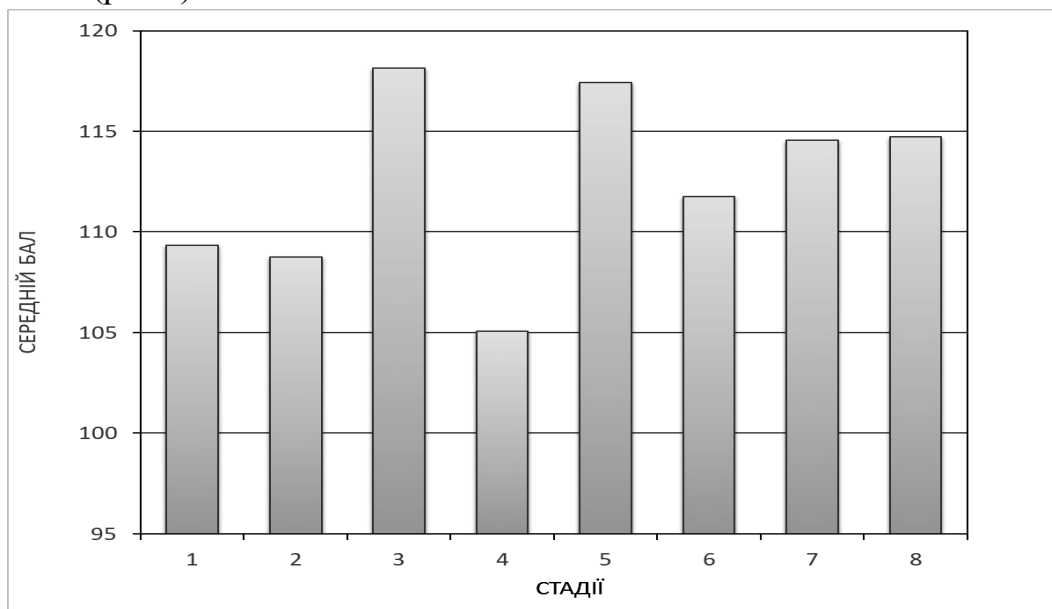


Рис.1. Оцінка складності проходження дітьми до 3-х років стадій основного етапу навчання плаванню за програмою «Як рибка у воді»

Як видно з отриманих даних, четверта стадія основного етапу, що передбачає пірнання дитини з виходом на поверхню води при використанні зручних захватів за поручень, бортик, плотик, обруч, руку, кільця тощо, є найбільш складною.

Віковий період і часовий відрізок її проходження в середньому також є найдовшими. Він починається приблизно з 6-ти місяців і продовжується не менше півроку. Виявлений показник є важливим критерієм при розробці методичних рекомендацій для тренерів і батьків, які повинні містити відповідний розділ, що детально пояснює особливості четвертої стадії та шляхи її оптимального проходження.

З рис. 1 видно, що при повному успішному завершенні четвертої стадії наступна не представляє особливої складності для дітей.

Відповідно до 3-го завдання «Навчити дитину та батька комфортному лежанню на спині з підтримкою та без неї» нами були розроблені й апробовані на практиці вправи, що сприяють ефективному вирішенню цього завдання. Вони представлені у табл. 7.

Таблиця 7

Вправи для навчання дитини та батька комфортному лежанню на спині з підтримкою та без неї

№ з/п	Завдання у воді
1	Викладання дитину на спину із зануренням вух у воду з різними підтримками
2	Поступове зменшення підтримки під головою, перехід на допоміжне обладнання (тонкий, короткий нудл)
3	Перехід на підтримку «голова дитини на плечі дорослого» із зануренням вух у воду в кризові періоди відмови від пасивного лежання на спині (після 6 місяців)
4	Дотримання правила осьового повороту зі спини на груди вздовж поздовжньої осі на наступних етапах розвитку навички
5	Поступовий перехід із підтримки «на плечі дорослого» до підтримки двома, а потім однією рукою під головою дитини
6	Поступове освоєння досвіду переходу з положення «лежачи на спині» в поздовжній осьовий поворот на груди, з наступним пірнанням
7	Застосування ембріональної пози біля поручня з опусканням вух у воду та досягненням розслабленого стану з подальшим відпусканням рук від поручня у положенні «зірочки» за допомогою голови та без підтримки (після 1,5 років)
8	Спільне з дорослим плавання на спині за допомогою та без допомоги обладнання
9	Застосування образного супроводу в повільному, що сприяє розслабленню темпу, ритму
10	Досягнення комфортного лежання та просування на спині з асистентською підтримкою або обладнанням

Для ефективного вирішення 4-го завдання «Навчити батьків ігровим прийомам у підготовчій, основній і заключній частинах уроку відповідно до віку дитини» нами були розроблені й апробовані на практиці відповідні методичні рекомендації (табл. 8).

Таблиця 8

Рекомендації щодо навчання батьків ігровим прийомам відповідно до віку дитини

№ з/п	Методичні рекомендації
1	Пояснення психологічних і фізіологічних аспектів впливу конкретної вправи в інструкціях тренера до кожної вправи
2	Поступове формування у батьків свідомого ставлення до структури уроку
3	Часте повторення конкретної гри відповідно до вікового психофізіологічного розвитку дитини, що дозволяє закріпити в пам'яті цей ігровий прийом
4	Домашні завдання для повторення образного супроводу та конкретних ігор через індивідуальні або групові чати
5	Заохочення батьків запропонувати свою улюблену гру з дитиною у фазах відпочинку між вправами

Відповідно до вирішення 5-го завдання «Освоїти батькам спільне з дитиною самостійне плавання та пірнання» нами були розроблені вправи та методичні рекомендації, що в процесі апробації привели до позитивних результатів (табл. 9).

Таблиця 9

Рекомендації щодо освоєння батьками спільного з дитиною самостійного плавання та пірнання

№ з/п	Методичні рекомендації
1	Застосування підтримуючого обладнання на початковому етапі спільного плавання в положенні на грудях (дошка, нудл, коло для плавання, ласты для батьків)
2	Поступове зменшення обсягу застосування підтримуючого обладнання
3	Залучення батьків до активних фаз освоєння пірнання разом із дитиною протягом 8 стадій основного етапу
4	Застосування вправ для послідовного спільного пірнання, спочатку дорослий, потім дитина
5	Використання батьками плавальних окулярів і маски з трубкою для підводного плавання
6	Освоєння спільного плавання з використанням обладнання (нудл) з дитиною, розташованою на спині, здійснюючи видихи у воду, виконуючи рухи руками способом брас, ногами кроль

Дискусія. Результати проведеного дослідження узгоджуються з думкою фахівців про необхідність структурування етапів навчання плаванню дітей від народження, обґрунтування рекомендацій як тренерам, так і батькам дітей щодо організації цього процесу [1, 2,15].

Доведено, що основний етап навчання плаванню дітей до 3-х років має покрокову структуру, яка складається з восьми стадій і визначається специфікою вікових можливостей дитини відповідно моторного онтогенезу та її комплексного розвитку. Напрацьований авторами практичний досвід ілюструє досягнення навичок плавання в положенні «на грудях» у дітей на основному етапі, що впливає на формування їхньої готовності до освоєння нових навичок на просунутому етапі навчання плаванню.

Висновки.

1. Структура навчання плаванню дітей до 3-х років включає 3 етапи, що відрізняються за метою, завданнями та шляхами їхнього досягнення.
2. Проходження восьми стадій послідовного освоєння навичок плавання в положенні «на грудях» є ключовим для досягнення поставленої мети на основному етапі навчання плаванню дітей до 3-років.
3. Послідовність виконання вправ на кожній із восьми стадій має відповідати віковим особливостям дітей до 3-х років і бути структурованою у визначеному порядку.
4. Перехід із стадії на стадію повинен чітко визначатися на основі оцінювання ступеня оволодіння дитиною навичками плавання.
5. Четверта стадія основного етапу, що передбачає пірнання дитини з виходом на поверхню води при використанні зручних захватів, є найбільш складною

(105 балів за оцінною шкалою). Найбільш доступними для опанування навичками плавання для дітей раннього віку є третя та п'ята стадії (118 та 117 балів відповідно).

6. Розроблена структура стадій навчання плаванню дітей до 3-х років може бути застосовна як для тренерів у ході проведення занять у груповому або індивідуальному форматі, так і для батьків, які самостійно займаються зі своїми дітьми.

Перспектива подальших досліджень полягає в структуруванні просунутого етапу навчання плаванню дітей до 3-років, формуванні відповідних методичних рекомендацій стосовно навчання плаванню дітей раннього віку.

Список літературних джерел

1. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання і виховання дітей раннього віку «Соняшник». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 88 с.
2. Богуш А. Програма розвитку дітей від пренатального періоду до трьох років «Оберіг». Тернопіль: Мандрівець, 2022. 160 с.
3. Doman D. How to teach your baby to swim from birth to age six. Square One Publishers; 15th edition, 2006. 120 p.
4. Borioni F., Biino V., Tinagli V., Pesce C. Effects of Baby Swimming on Motor and Cognitive Development: A Pilot Trial. *Percept. Mot. Skill.* 2022. 129. P. 977–1000.
5. Martins M., Silva A.J., Pereira A.D. et al. Assessment of heart rate in infants from 6 to 36 months old during aquatic activities. *Journal of Sports Science and Medicine.* 2009. Vol. 8:11. P. 137.
6. Costa M. J., Barbosa T. M., Ramos A., Marinho D. A. Effects of a swimming program on infants' heart rate response. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* 2016. Vol. 56 (4). P. 352–358. <https://doi.org/10.1055/a-1201-4522>
7. Santos C., Burnay C., Button C., Cordovil R. Effects of Exposure to Formal Aquatic Activities on Babies Younger Than 36 Months: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2023. Vol. 20. P. 5610. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085610>
8. Rocha N. A. C. F., dos Santos Silva F. P., Dos Santos M. M., Dusing S. C. Impact of mother–infant interaction on development during the first year of life: A systematic review. *Journal of Child Health Care.* 2020. Vol. 24(3). P. 365–385. <https://doi.org/10.1177/1367493519864742>

References

1. Kaluska, L.V. (2014) Comprehensive programme of development, training and education of young children "Sunflower". Ternopil: Mandrivets, 88.
2. Bogush, A. (2022) Programme for the development of children from the prenatal period to three years of age "Oberig". Ternopil: Mandrivets, 160.
3. Doman, D. (2006). How to teach your baby to swim from birth to age six. Square One Publishers; 26315th edition, 120. <https://www.amazon.com/How-Teach-Your-Baby-Swim/dp/075700198X>
4. Borioni, F., Biino, V., Tinagli, V., & Pesce, C. (2022) Effects of Baby Swimming on Motor and Cognitive Development: A Pilot Trial. *Percept. Mot. Skill*, 129, 977–1000.
5. Martins, M., Silva, A.J., Pereira, A.D. et al. (2009). Assessment of heart rate in infants from 6 to 36 months old during aquatic activities. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8:11, 137.
6. Costa, M. J., Barbosa, T. M., Ramos, A., & Marinho, D. A. (2016). Effects of a swimming program on infants' heart rate response. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(4), 352–358. <https://doi.org/10.1055/a-1201-4522>
7. Santos, C., Burnay, C., Button, C., & Cordovil, R. (2023) Effects of Exposure to Formal Aquatic Activities on Babies Younger Than 36 Months: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 5610. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085610>
8. Rocha, N. A. C. F., dos Santos Silva, F. P., Dos Santos, M. M., & Dusing, S. C. (2020). Impact of mother–infant interaction on development during the first year of life: A systematic review. *Journal of*

9. Stan E. A. Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health. 2012. Vol. 12.1 P. 88-96.
10. Ефименко М.М., Беседа В.В. Малий театр фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця: ООО «Твори», 2018. 252 с.
11. Пріма А.В., Путров С.Ю, Омельчук О.В., Дубовак Р.Г. Груднічкове плавання як спосіб раннього розвитку дитини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2022. Вип. 3 (148). С. 100-103.
12. Азаренко Т.Д. Щаслива дитина – здорова дитина. Харків: Основа. 2011. 96 с.
13. Шиян Б.М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан. 2008. 276 с.
14. Азаренко Т. Д., Пилипко О. О. Структурування адаптивного етапу навчання плаванню дітей до 3-х років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 16. С. 5-14.
15. Періоди дитячого віку. Новонароджена дитина. (Методичні вказівки для підготовки до практичних занять для студентів 3 курсу медичних факультетів) / Упор. Т.В. Фролова, та інш. 2019. Харків. 32 с.
- Child Health Care, 24(3), 365-385 <https://doi.org/10.1177/1367493519864742>
9. Amelia, S. E. (2012). Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 12(1), 88-96. Efimenko, M.M., & Beseda, V.V. (2018). Small theater of physical development of children of early and preschool age: educational and methodological manual. Vinnytsia: LLC "Tvori", 252.
10. Efimenko, M.M., & Beseda, V.V. (2018). Small theater of physical development of children of early and preschool age: educational and methodological manual. Vinnytsia: LLC "Tvori", 252.
11. Prima, A. V., Putrov, S. Yu., Omelchuk, O. V., & Dubovik, R. G. (2022). Baby swimming as a way of early child development. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3 (148), 100-103.
12. Azarenko, T.D. (2021) A happy child is a healthy child. Kharkiv: Osнова, 96.
13. Shyian, B.M., & Vatseba, O.M. (2008). Theory and methods of scientific pedagogical research in physical education and sports: Study guide. Ternopil: Navchalna Knyha, Bogdan, 276.
14. Azarenko, T. D., & Pylypko, O. O. (2023). Structuring of the adaptive stage of teaching swimming to children under 3 years old. Physical culture, sport and health of the nation, 16, 5-14.
15. Periods of childhood. Newborn child. (Methodical instructions for preparation for practical classes for 3rd year students of medical faculties). (2019) T.V. Frolova, et al. Kharkiv, 32.

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-7-20

Відомості про авторів:

Азаренко Т. Д.; orcid.org/0009-0000-9135-2615; azarenko.t.d@gmail.com; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна

Пилипко О. О.; orcid.org/0000-0001-8603-3206; pilipkooolga@gmail.com; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна