

## ЗМІСТ І ЗАВДАННЯ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ВІКОМ 5 – 7 РОКІВ

Гребік Олег<sup>1(D,E,F)</sup>, Малімон Олександр<sup>2(A,C)</sup>, Герасимюк Петро<sup>2(B)</sup>

<sup>1</sup>Луцький національний технічний університет,  
<sup>2</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна

Внесок автора:

A – концепція та дизайн дослідження; B – збір даних;  
C – аналіз і інтерпретація даних; D – написання статті;  
E – редагування статті; F – остаточне затвердження статті

### Анотація

*Актуальність.* У роботі проведено аналіз завдань і змісту початкового навчання плаванню дітей віком 5 – 7 років. Значна кількість дітей на сьогодні, на жаль, не вміють плавати, тому актуальним є дослідження різних аспектів щодо початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку.

*Мета роботи* – визначення завдань і змісту початкового навчання плаванню дітей віком 5-7 років та організаційно-методичних особливостей цього процесу.

*Матеріал і методи.* Для реалізації мети нами було використано такі методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення науково-методичної літератури, Internet джерел і власного досвіду роботи з групами початкового навчання плаванню дітей віком 5 – 7 років; педагогічні спостереження.

*Результати.* В статті проаналізовано завдання і зміст початкового навчання плаванню дошкільнят за віковим фактором (5-7 років), оскільки вважаємо його найоптимальнішим для процесу навчання. Важливо на заняттях якнайшвидше привчати дітей 5-річного віку без остраху входити у воду, чітко формувати реакцію на команду інструктора й формат поведінки, який вимагається під час занять плаванням. Процес початкового навчання плаванню дітей 5 років може охопити період до 1 року систематичних занять. Варто зазначити, що для 6-річних дітей передбачені більш складні аспекти початкового навчання плаванню, крім того, вже починають проявлятися аспекти спортивного плавання.

Завдання початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку, повинні реалізовуватися поступово і послідовно із року в рік. Звичайно, якщо на етапі початкового навчання плаванню прийшла дитина 7 років, то вона навчається за методичними завданнями і вимогами як для 5-річної дитини. Проте, виходячи з практичного досвіду та наших педагогічних спостережень, час який їй знадобиться для оволодіння певними плавальними вміннями і навичками, буде значно меншим.



Оздоровча спрямованість всіх занять плаванням має бути у початкових групах дітей дошкільного віку.

*Висновок.* Нами проаналізовано завдання і зміст початкового навчання плаванню дітей віком 5-7 років. Послідовність навчання рухів окремих частин тіла при навчанні певному способі плавання буде мати такий алгоритм: ознайомленням з властивостями води, рухів ногами, рухів руками, диханням, повним узгодженням плавальних рухів.

**Ключові слова:** дошкільнята, плавання в початкових групах, навчання, завдання, зміст.

## CONTENT AND TASK OF PRIMARY SWIMMING TRAINING FOR 5-7 YEARS OLD CHILDREN

Hrebik Oleh<sup>1</sup>, Malimon Oleksandr<sup>2</sup>, Gerasimyuk Petro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine

<sup>2</sup>Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, Ukraine

### Abstract

*Introduction.* The work presents the tasks and content of initial swimming training for children aged 5-7 years. A significant number of children today, unfortunately, do not know how to swim, so research on the initial swimming training of preschool children is relevant.

*The purpose* study of the tasks and content of initial swimming training for children 5-7 years old.

*Material and methods.* The following research methods are used in the article: study and analysis of scientific and methodological literature and Internet sources.

*The results.* In our work, we investigated the task of initial swimming training of preschoolers according to the age factor (5-7 years), because we consider it the most optimal for the learning process. It is important to teach 5-year-old children to enter the water without fear, to clearly form a reaction to the instructor's command and the format of behavior required during swimming lessons. The process of initial swimming training for 5-year-old children can include up to 1 year of systematic lessons. For 6-year-old children, more complex aspects of initial swimming training are already provided. Aspects of sports swimming are already appearing.

The tasks of initial swimming training for preschool children should be implemented gradually and consistently from year to year. Of course, if a 7-year-old child came to the stage of initial swimming training, then he works according to methodical tasks and requirements as for a 5-year-old child, however, the time required for the child to master certain skills and abilities, based on practical experience, will be much less. All swimming classes should have a health-improving focus in the primary groups of preschool children.

*Conclusion.* We have researched the tasks and content of initial swimming



training for 5-7 year old children. The sequence of learning the movements of individual parts of the body when learning a certain way of swimming will consist of: familiarization with the properties of water, leg movements, hand movements, breathing, full coordination of movements.

**Key words:** preschoolers, swimming, learning, tasks, content.

## Вступ

### *Постановка проблеми.*

На сьогодні, в Україні відбувається зниження показників здоров'я дітей через низку критеріїв: зниження рухової активності, 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 її тіла, позитивно впливає на стан центральної нервової системи, покращує процеси терморегуляції.

Крім цього, відбувається загартування організму дитини, підвищується її стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Це є наслідком благодійного впливу водного середовища та фізичних вправ, на організм того, хто займається плаванням.

Плавання – найменш травматичний вид фізичних вправ. Під час занять плаванням рівномірно навантажуються м'язи всього тіла, що сприяє пропорційному та гармонійному їх розвитку [4, 13, 14].

Значна кількість дітей на сьогодні, нажаль, не вміють плавати, тому актуальним є аналіз завдань і змісту початкового навчання плаванню дітей дошкільного віку.

Л. І. Назаркевич [8] встановив, що існуючі програми занять з плавання для дітей дошкільного віку мають значні розбіжності до формування основ техніки плавання дошкільнят.

У зв'язку з цим, нами і був обраний напрямок дослідження, що пов'язаний з аналізом завдань і змісту початкового навчання плаванню дітей віком 5-7 років.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій з теми дослідження.*

Для навчання дітей дошкільного віку плаванню науковцями і практиками було розроблено та обґрунтовано різні програми занять [1, 3, 5].

Разом з тим, багаторічна практика навчання дітей плаванню показала, що ефект від використання цих методик є індивідуальним, що пов'язано із труднощами їх засвоєння [2, 10, 12]. Відтак, вивчення різних аспектів початкового навчання плаванню є актуальною проблемою.

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями:**

дослідження виконано згідно з державною бюджетною науково-дослідною темою Міністерства освіти і науки України «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0113U001406) на 2020 – 2025 рр., яка виконується в ЛНТУ.



### Мета дослідження

*Мета роботи* – визначення завдань і змісту початкового навчання плаванню дітей віком 5-7 років та організаційно-методичних особливостей цього процесу.

### Матеріал і методи дослідження

Для реалізації мети нами було використано такі методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення науково-методичної літератури, інтернет джерел і власного досвіду роботи з групами початкового навчання плаванню дітей віком 5 – 7 років; педагогічні спостереження.

### Результати дослідження та їх обговорення

Як відомо, 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 залучання дитини до занять плаванням.

Для дітей віком 5-7 років в більшості міст України передбачені невеликі басейни в дошкільних і закладах загальної середньої освіти, 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  $+30^{\circ}$   $+32^{\circ}$ ) [9, 11], невелика глибина, сходинко подібний вхід у ванну басейну, обладнання

ігрових зон в дитячому басейні, невисокі бортики басейну.

Звичайно наявні умови, які саме 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. [6, 7, 15].

Для занять з початкового плавання в дитячих, малорозмірних басейнах залучаються до 10 осіб.

Інструктору на перших заняттях бажано знаходитись з дітьми у воді. Заняття рекомендується проводити 2 рази на тиждень тривалістю до 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).

У нашій статті ми проаналізуємо завдання і відповідний зміст початкового навчання плаванню за віковим фактором (5-7 років), оскільки вважаємо його найоптимальнішим для процесу навчання плаванню.

В табл. 1 ми відобразили завдання та зміст початкового навчання плаванню дітей 5 років. Зазначені завдання для дітей 5-річного віку в малих дитячих басейнах досягаються ігровим і стандартно-повторним методами навчання.

Важливо на заняттях якнайшвидше привчати дітей 5-річного віку без страху входити у



воду, чітко формувати реакцію на команду інструктора й формат поведінки, який вимагається під час занять плаванням.

Процес початкового навчання плаванню дітей 5 років може охоплювати до 1 року систематичних занять.

*Таблиця 1*

**Завдання та зміст початкового навчання плаванню дітей 5 років  
(за А. М. Ляшенко)**

Вікова категорія	Вік	Зміст заняття
Молодший дошкільний вік	5 років	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ознайомити дітей із різноманітними способами плавання.</li><li>- Поглиблювати знання про значення плавання, про правила поведінки на воді.</li><li>- Досягнути від дітей уміння впевнено занурюватися у воду з головою.</li><li>- Привчати безбоязно відкривати очі у воді, орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети.</li><li>- Удосконалювати дітей в умінні виконувати видих у воду енергійно й повністю (вдих робити через рот, видих через ніс і рот).</li><li>- Привчати їх правильно чергувати глибокий, інтенсивний вдих із повним тривалим видихом не менш 5-8 разів.</li><li>- Освоювати ковзання з предметом у руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду.</li><li>- Продовжувати формувати вміння та навички спливання й лежання на воді («поплавець», «медуза», «зірочка»), ковзання з предметом, дошкою в руках на грудях й на спині.</li><li>- Розучувати узгодження рухів ніг, як при плаванні кролем, із диханням в упорі лежачи на місці.</li><li>- Розучувати рухи руками, як при плаванні кролем, стоячи нахилившись уперед на суші й у воді.</li><li>- Плавати зручним для себе способом, у тому числі кролем без виносу рук на грудях й на спині.</li></ul>

В табл. 2 ми відобразили перелік завдань і відповідний зміст при початковому навчанні плаванню дітей 6 років. Із табл. 2 видно, що для 6-річних дітей вже передбачаються

більш складні аспекти початкового навчання плаванню і вже мають прояв різні аспекти початкового навчання спортивному плаванню.

*Таблиця 2*

**Завдання та зміст початкового навчання плаванню дітей 6 років  
(за А. М. Ляшенко)**

Вікова категорія	Вік	Зміст заняття
Старший дошкільний вік	6 років	<ul style="list-style-type: none"><li>- Розширювати уявлення дітей про оздоровче та прикладне значення плавання.</li><li>- Повідомляти дітям найпростіші відомості про техніку плавання кролем на грудях й на спині.</li><li>- Учити дітей спливати «поплавцем», потім розпрямлятися й розводити ноги та руки, утворюючи «медузу».</li><li>- Удосконалювати у дітей навички ковзання на грудях й на спині.</li></ul>



		- Удосконалювати у дітей навички ковзання на грудях 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 грудях й на спині. - Учити правильно піднімати рот над поверхнею води під час вдиху, поєднувати плавання на грудях 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 грудях з правильним поєднанням рухів рук і ніг, але із затримкою дихання. - Привчати дітей прагнути пропливати все більшу й більшу відстань.

В табл. 3 відображені завдання і відповідний зміст заняття з початкового навчання плаванню 7-річних дітей.

Наведені в таблицях завдання початкового навчання плаванню дітей за віковим критерієм від 5 до 7 років в невеликих дитячих басейнах, повинні реалізовуватися поступово і послідовно із року в рік.

Звичайно, якщо на етапі

початкового навчання плаванню прийшла дитина 7 років, то вона навчається за методичними завданнями і вимогами як для 5-річної дитини, проте, час який знадобиться для оволодіння нею певними плавальними вміннями і навичками, виходячи з практичного досвіду і власних педагогічних спостережень, буде значно меншим.

*Таблиця 3*

**Завдання та зміст початкового навчання плаванню дітей 7 років  
(за А. М. Ляшенко)**

Вікова категорія	Вік	Зміст заняття
Старший дошкільний вік	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 грудях; плавати з диханням і повною координацією рухів рук і ніг кролем на грудях. - Навчити плавати на спині, поєднуючи повну координацію рухів із диханням, долаючи все більшу відстань.

Оздоровча спрямованість всіх занять плаванням має зберігатися у початкових групах дітей дошкільного віку.

### Висновки:

На підставі здійсненого аналізу завдань і змісту початкового навчання плаванню дітей віком 5-7 років, з'ясовано алгоритм навчання рухів окремих частин тіла при навчанні кожному зі способів плавання, який повинен починатися з наступного:

- ознайомлення дітей із властивостями води;
- рухів ногами;
- рухів руками;
- дихання; і
- закінчуватися повним узгодженням плавальних рухів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у теоретичному аналізі завдань і змістового наповнення занять навчально-тренувальних груп, які спеціалізуються на плаванні та виявленні їх особливостей.

### Література:

1. Босько В. Web-орієнтована інформаційна система «SwimCP» як один із сучасних засобів навчання техніки спортивних способів плавання дітей з наслідками ДЦП. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017;2:21-6.
2. Бурла ОМ. Плавання. Прискорений курс навчання: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 156 с.
3. Веселова ІМ., Чумак МЮ. Методика проведення рухливих ігор під час початкового навчання плаванню. URL: <http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1627/Veselova.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 16.11.2022).
4. Глухов І, Пітин М, Дробот К. Програмування процесу навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2021;2(54):32-40.
5. Дакал НА, Черевичко ОГ, Каліщук ОЮ. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу: метод. рек. Київ : НТУУ «КПІ імені І. Сікорського», 2017. 26 с.
6. Зубко ВВ, Парахонько ВМ, Смірнов КМ. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020;28:136-144.
7. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018;4:293-303.
8. Назаркевич ЛЛ. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. *Наук. часопис нац. пед. у-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Наук.-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;9:70-73. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2017\\_9\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_9_19)
9. Ображей ОЄ. Технологія прискореного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів [дисертація]. Луцьк; 2021. 312 с.
10. Прима АВ, Путров СЮ, Омельчук ОВ, Дубовик РГ. Грудне плавання як спосіб раннього розвитку дитини. *Наук. часопис нац. пед. у-ту імені М. П. Драгоманова*.



- Сер. 15: Наук.-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022;3(148):100-103.
11. Фединяк НВ. Антиейджинг засобами фізичного виховання (на прикладі плавання) [автореферат]. Івано-Франківськ; 2016. 20 с.
  12. Dimitrios V., Dimitrios K. The Effect of an Adapted Swimming Program on the Performance of an Individual with Kyphosis-Scoliosis. *International Journal of Special Education*. 2004;19(2):64-72.
  13. Gorshova I. etc. Improvement of adolescents adaptation to the adverse meteorological situation by means of physical education. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2017;17(2):892-8. DOI:10.7752/jpes.2017.02136.
  14. Hruzevych I. etc. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2017;17(3):1009-1016. DOI:10.7752/jpes.2017.s3155.
  15. Wiazewicz A., Zawadzki M. Chosen organizational questions about corrective swimming and in-water corrective exercises in case of scoliosis. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*. 2014;Т.7.,No.3:91-8.

*Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів*

### Інформація про авторів:

#### **Гребік Олег**

к.пед.н., доцент,  
доцент кафедри фізичної культури,  
спорту та здоров'я Луцького  
національного технічного  
університету, м. Луцьк, Україна  
ORCID: 0000-0001-5255-7263  
E-mail: fv.hrebikoleh@gmail.com

#### **Герасимюк Петро**

асистент кафедри здоров'я та  
фізичної культури Волинського  
національного університету імені Лесі  
Українки,  
м. Луцьк, Україна  
ORCID: 0009-0006-0244-8863  
E-mail: Herasimyuk.Petro@vnu.edu.ua

#### **Малімон Олександр**

к.фіз.вих., доцент,  
доцент кафедри здоров'я та фізичної  
культури Волинського національного  
університету імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна  
ORCID: 0000-0002-9814-9123  
E-mail: malimon.oleksandr@vnu.edu.ua

Отримано: 02.07.2023

Прийнято: 02.08.2023

Опубліковано: 31.08.2023

Гребік Олег, Малімон Олександр, Герасимюк Петро. Зміст і завдання початкового навчання плаванню дітей віком 5 – 7 років. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023;2(10):68-75. DOI:10.28925/2664-2069.2023.25