

ГНЕСЬ Наталія

кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-8080-7909>
e-mail: n.gnes@chnu.edu.ua

ЗЕНДИК Олена

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-1583-1352>
e-mail: o.zendyk@chnu.edu.ua

ПАНЬКІВ Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0009-0008-0282-7251>
e-mail: i.pankiv@chnu.edu.ua

ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ГЛИБОКОГО БАСЕЙНУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ПІДТРИМУЮЧИХ ЗАСОБІВ

Метою дослідження є розробка та перевірка ефективності програми навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах глибокого басейну.

У роботі розкрито особливості формування навички плавання у дітей молодшого шкільного віку, обґрунтовано та перевірено ефективність програми навчання плавання дітей в умовах глибокого басейну із використанням підтримуючих засобів на воді. З'ясовано, що між хлопчиками та дівчатками молодшого шкільного віку років існують певні відмінності у швидкості оволодіння навичкою плавання. Проте ефективність навчання значною мірою залежить від відповідності методики вихідному рівню підготовленості дітей та індивідуального підходу до кожного учня.

Методика початкового навчання дітей у глибокому басейні має ряд специфічних особливостей. Зокрема, вона передбачає застосування підтримуючих засобів, використання спеціальних методичних прийомів для зниження рівня страху, а також поступовий перехід від положення з опорою до самостійного утримання на воді. Розроблена програма навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах глибокого плавального басейну розрахована на 24 заняття з метою оволодіння технікою плавання спортивними способами кроль на грудях і на спині. В процесі реалізації програми використовувались підтримуючі засоби: аквапояси, плавальні дошки та ласті.

Учні 6-9 років, що займалися за розробленою програмою навчання плавання в умовах глибокого басейну, перевершили своїх однолітків з групи, що займалась в умовах мілкої ванни за більшістю показників тестових вправ у воді, що є одним з основних критеріїв ефективності програми.

Ключові слова: навчання плавання, глибокий басейн, діти молодшого шкільного віку, підтримуючі засоби.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).41](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).41)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Плавання є унікальною формою фізичної активності та одним із найпопулярніших видів спорту як в Україні, так і у світі. Його особливість полягає в тому, що рухова діяльність відбувається у водному середовищі, що обумовлює високу гігієнічно-оздоровчу, прикладну та спортивну цінність цього виду спорту. Вміння плавати належить до переліку життєво-необхідних навичок людини. Воно є одним з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому входить у зміст програм з фізичного виховання дошкільних установ, загальноосвітніх та вищих закладів освіти.

Для освоєння плавання не потрібні унікальні здібності, воно доступне людям різного віку, починаючи з дошкільного. Однак найшвидше технікою спортивного плавання опановують діти молодшого та середнього шкільного віку.

На сьогоднішній день у теорії та практиці переважає концепція початкового навчання плавання у мілких басейнах (Биканов С.Р. 1996, Безкопильний О.О., Пустовалов В.О., Макаренко М.В. 2011, Андросова А.П. 2012, Семенов А. 2022). Водночас багато занять проводяться у глибоких басейнах, які не завжди пристосовані для навчання дітей. Тому обґрунтування методики початкового навчання плавання дітей молодшого

шкільного віку в умовах глибокого басейну є надзвичайно актуальним завданням.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ

У публікаціях, присвячених тематиці навчання плавання, значної уваги приділено дослідженню методик, які використовуються з дітьми молодшого шкільного віку, оскільки в цей період формується їхня здатність керувати власною розумовою та руховою діяльністю. У цьому віці відбувається активний розвиток особистості, накопичення знань, умінь і навичок, причому різні здібності формуються з різною швидкістю. Плавання є майже ідеальною моделлю для дослідження процесу засвоєння рухових навичок, оскільки людина не має природної здатності пересуватись у воді.

В дисертаційному дослідженні Ображей О.Є. (2021), яка присвячена розробці технології прискореного навчання плаванню дітей в умовах літніх таборів, пропонується алгоритмізована програма, що враховує етапи формування рухових умінь, індивідуальні особливості дітей та використання ігрових методів для створення емоційно збагаченого навчального середовища. В роботі Семенова А. (2022) розглядаються основні аспекти методики швидкого навчання плавання молодших школярів.

Сімак Н.Д. (2023) висвітлюючи методичні та організаційні особливості навчання плавання дітей молодшого шкільного віку, розглядає дидактико-організаційні засади побудови занять з плавання для дітей 7-9 років. Автор підкреслює важливість формування стійких нервово-координаційних зв'язків через вправи із ковзанням в горизонтальному положенні, що є базою для освоєння навички плавання.

В роботі «Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів» (2004) її автор - Йосипчук В.В. висвітлює методичні підходи до навчання плавання учнів різного віку, зокрема молодших школярів. Він наголошує на необхідності використання підтримуючих поясів, які відіграють основну роль у початковому навчанні плавання.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Більшість фахівців погоджуються, що навчання плавання слід розпочинати з опанування базових навичок, після чого поступово або паралельно освоювати технічні елементи спортивних способів плавання. Для пришвидшення процесу навчання рекомендується використовувати плавальні ласта [2]. Спочатку учень навчається плавати з їхньою допомогою, що одночасно сприяє подоланню страху перед водним середовищем. Надалі, використовуючи набуту навичку утримання на воді, відбувається перехід до плавання без застосування ласт. Такі підходи, на нашу думку, є доцільними для розробки програми навчання плавання в умовах глибокого басейну.

Мета дослідження: розробити та перевірити ефективність програми навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах глибокого басейну.

Завдання: розкрити особливості формування навички плавання у дітей молодшого шкільного віку, обґрунтувати та перевірити ефективність програми навчання плавання дітей в умовах глибокого басейну із використанням підтримуючих засобів на воді.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Формування навички плавання відрізняється від освоєння рухових умінь на суші, оскільки відбувається у специфічному водному середовищі. Саме ця особливість ускладнює процес навчання та визначає специфіку методики його проведення. Варто зазначити, що людський організм пристосований до рухової активності на суші. У наземних тварин при плаванні зберігається положення тіла та рухи, характерні для пересування на суходолі, що дозволяє їм інстинктивно триматися на воді. Людина, через прямоходіння, позбавлена такої природної здатності й без відповідних навичок може потонути. Тому для того, щоб навчитися плавати, необхідне поступове та цілеспрямоване тренування.

На думку фахівців перехід від невміння до здатності триматися на воді та виконувати плавальні рухи відбувається стрибкоподібно,

в певний момент. При цьому, набуто вміння зберігати на все життя, навіть якщо людина його не практикує [6].

Ряд дослідників зазначає, що у воді відсутня звична опора (сила тертя спокою), через що людина потрапляє у стан часткової невагомості. Різка зміна положення тіла – від підпорядкування гравітації до стану невагомості – спричиняє порушення звичного м'язового тону. Саме тому, щоб утримуватися на воді та ефективно пересуватися, необхідно навчитися створювати тиск, використовуючи зовнішні гідродинамічні сили [1].

Процес навчання плавання передбачає зміну м'язового тону, що зумовлено перерозподілом імпульсів від рецепторів рухового апарату, вестибулярної системи, шкіри та інших сенсорних механізмів. Отже, навичка плавання формується як новий тип взаємодії нервових центрів і м'язових груп в умовах відсутності опори.

Плавання вимагає значної адаптації дихального процесу. По-перше, дихання під час плавання безпосередньо пов'язане з циклом рухів руками, і вдих здійснюється в певний момент їхньої роботи. По-друге, на відміну від звичайного двофазного дихання, у плаванні воно має три фази: вдих, затримку на вдиху та видих. При цьому видих триває довше, ніж вдих [2].

Більшість дослідників зазначають, що найкращий вік для освоєння навичок плавання – дитинство. Чим менше в дитини сформованих рухових автоматизмів, характерних для пересування на суші, тим легше відбувається адаптація до водного середовища та засвоєння техніки плавання [4, 5, 6, 7]. Швидке освоєння плавання в ранньому віці пояснюється тим, що саме в цей період спостерігається активний розвиток окремих компонентів рухових здібностей. Організм дитини в цей час має значні резервні можливості для вдосконалення функцій та набуття нових навичок [7].

Процес навчання плавання залежить від вікових, індивідуальних та статевих особливостей. У низці досліджень розглядається питання статевого диморфізму в освоєнні плавальних навичок хлопчиками і дівчатками різного віку. Встановлено, що семирічні дівчатка потребують більше часу для виконання підготовчих вправ, проте швидше та якісніше засвоюють техніку

плавання стилем кроль на грудях і спині порівняно з однолітками-хлопчиками. Восьмирічні діти обох статей опановують програму плавання приблизно однаково. Однак у 10-річному віці дівчатка швидше освоюють підготовчі вправи, але поступаються хлопчикам у засвоєнні техніки кролю на грудях і спині [6].

Отже, між хлопчиками та дівчатками молодшого шкільного віку років існують певні відмінності у швидкості оволодіння навичкою плавання. Проте ефективність навчання значною мірою залежить від відповідності методики вихідному рівню підготовленості дітей та індивідуального підходу до кожного учня.

Сьогодні тренери та інструктори з плавання все частіше змушені, з об'єктивних причин, проводити початкове навчання плавання дітей у глибокому басейні. На думку більшості авторів, основна складність при початковому навчанні плавання в глибокій воді, полягає в тому, що дитина вже на перших заняттях опиняється у безопорному положенні, у багатьох дітей це викликає почуття страху [1, 3]. Тому, задля попередження появи негативних відчуттів, слід попередньо виконувати спеціальні вправи суші. Для запобігання почуття страху на перших заняттях, рекомендуються такі методичні прийоми, як: використання тренером підтримуючого жердини, проведення занять в ігровій формі, знаходження тренера у воді [1].

Як правило, перші кілька тижнів (а іноді і місяців) початкового навчання плавання проходять із застосуванням спеціальних засобів, що підтримують на воді. Пропонується використовувати аквапояси, спеціальні поплавці, які закріплюються на поясі учня [2]. Необхідно використовувати спеціальну підтримуючу жердину, за допомогою якої здійснюється підтримка, буксирування і підстраховка учня.

До специфічних особливостей у методиці навчання плавання дітей на глибокій воді, слід віднести вимоги, які характеризуються поступовим переходом від твердої опори до змішаної, а потім до нестійкої, рухомої і в кінці до безопорної зі ковзанням. Деякі автори як допоміжний засіб навчання рекомендують використовувати плавальні ласті і дошки [6].

Отже, методика початкового навчання дітей у глибокому басейні має ряд

специфічних особливостей. Зокрема, вона передбачає застосування підтримуючих засобів, використання спеціальних методичних прийомів для зниження рівня страху, а також поступовий перехід від положення з опорою до самостійного утримання на воді. Варто зазначити, що використання підтримуючих засобів вимагає особливого підходу до вибору вправ на початковому етапі навчання. У наукових джерелах недостатньо висвітлені конструктивні особливості таких засобів та методика їх застосування. Відкритим залишається й питання щодо оптимальної послідовності їх використання в навчальному процесі.

Грунтуючись на встановленому раціональному комплексі засобів навчання, ефективній послідовності вивчення способів спортивного плавання, враховуючи педагогічні принципи навчання (поступовості, послідовності та доступності) була сформована програма навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах глибокого плавального басейну. Мета програми: оволодіння технікою плавання спортивними способами кроль на грудях і на спині. Програма розрахована на 24 заняття із частотою проведення занять - двічі на тиждень (з інтервалом у 2-3 дні).

В розробленій програмі передбачалось наступне: з 1 по 12 заняття, коли діти ще не володіють навичкою самостійного утримання на поверхні води, перебування у воді відбувалось з використанням підтримуючих засобів (аквапояс). Протягом 13-24 заняття, коли діти вже освоїли навичку самостійного утримання тіла на поверхні води, для навчання техніки спортивних способів плавання застосовували наступне поєднання підтримуючих засобів: для навчання та удосконалення виконання техніки роботи ніг: плавальна дошка та плавальні ласті; для навчання плавання способами кроль на спині, кроль на грудях: плавальні ласті.

Кожне заняття складалось з двох частин: тренування на суші (у фітнес залі) та тренування у воді (у плавальному басейні). Тривалість заняття: у залі - 15 хв; у басейні - 35 хв; всього - 50 хв.

До змісту «сухої» частини заняття входили: комплекси загальнорозвиваючих вправ з акцентом на розвиток координаційних здібностей та комплекс дихальних вправ для

підвищення життєвої ємності легень та вміння керувати циклами дихання (наприклад: «Швидкий вдих, повільний видих», вдих різкий 1-2 с, видих довгий 5-10 с, кількість повторень 4-8; «Повільний вдих, швидкий видих», вдих довгий 5-10 с, видих різкий 1-2 с, кількість повторень 4-8; «Різкий вдих, різкий видих», кількість повторень 4-8).

На перших 2 заняттях відбувалось ознайомлення з водою та виконання переміщень у воді за допомогою опори (поручень ванни басейну, плавальна дошка). Використовувались традиційні для початкового етапу вправи: занурення обличчя з видихами у воду, тримаючись за поручень двома руками, однією рукою; пірнання з видихами у воду тримаючись за поручень басейну двома руками, однією рукою. А також вправи із переміщенням тіла за допомогою нерухої опори: просування вздовж поручня басейну, просування вздовж поручня басейну із плавальною дошкою, довільні гребкові рухи однією рукою під час просування вздовж поручня басейну.

До змісту 3-12 занять увійшли вправи у воді, які виконувались із використанням плавальних ласт (вправи позначені*):

- видихи у воду, тримаючись за борт басейну однією, двома руками з відкриванням очей під водою і затримкою дихання на 3-5 с;
- робота ногами кролем на грудях, тримаючись за борт басейну і виконуючи видихи у воду;
- вправи «Зірочка на спині» та «Зірочка на грудях»;
- пропливання коротких відрізків (2-4 м) довільним способом*;
- вправи «Стрілочка на спині», «Стрілочка на грудях»*;
- плавання на спині тільки з роботою ногами, руки вздовж тулуба*;
- плавання на спині тільки з роботою ногами, одна рука витягнута вперед, інша вздовж тулуба*;
- плавання способом кроль на спині з повною координацією роботи рук та ніг*;
- плавання способом кроль на грудях, працюють тільки ноги, з плавальною дошкою у витягнутих руках*;
- плавання способом кроль на грудях з роботою ніг та рук, без дихання*;
- вправа: ноги працюють кролем на грудях, одна рука витягнута і тримається за

борт басейну, інша виконує гребки кролем, вдих під руку, що виконує гребок;

- те саме, але у витягнутій вперед руці, плавальна дошка*;

- те саме, без дошки*;

- плавання спортивним способом кроль на грудях з повною координацією рухів ніг, рук та дихання.

Зміст 13-24 заняття складала вправи, які виконувались без аквапоясів частково з використанням плавальних ласт, частково без. Були учні, які продовжували займатись в поясах до того моменту, коли самі були готові їх зняти.

До змісту занять увійшли вправи: глибокі видихи у воду із торканням ногами дна басейну; пірнання з видихами у воду та затримкою дихання під водою на 3-5 с; плавання способом кроль на спині, працюють тільки ноги, руки витягнуті вперед; вправа способом кроль на спині: одна рука витягнута вздовж тулуба, інша - виконує гребкові рухи, ноги працюють кролем на спині; плавання способом кроль на спині з повною координацією рухів рук та ніг; плавання способом кроль на грудях, працюють тільки ноги з плавальною дошкою у витягнутих вперед руках; вправа для способу кроль на грудях: одна рука витягнута вперед, інша виконує гребкові рухи, вдих у бік руки, що здійснює гребки, ноги працюють кролем на грудях; плавання спортивним способом кроль на грудях з повною координацією рухів рук, ніг та дихання.

Таким чином, методика застосування підтримуючих засобів на воді при навчанні плавання дітей в умовах глибокого басейну передбачала їх паралельне застосування в залежності від завдань заняття. По мірі оволодіння дітьми навичкою плавання застосування цих засобів поступово зменшувалось та виключалось з процесу навчання в наступній послідовності: аквапояс, ласты, плавальні дошки.

Розроблена програма навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах глибокого басейну була апробована в басейні ФЦ «Титан» м. Чернівці із групою 6-9 річних дітей у кількості 22 осіб (серед них 12 дітей 6-7 річних та 10 дітей 8-9 річних). Для виявлення ефективності програми порівняли результати плавальної підготовленості дітей які займалися за цією програмою та дітей, які навчалися плавати в умовах мілкої ванни за

традиційною методикою у басейні «Дельфін» (20 осіб, серед них 11 дітей 6-7 річних та 9 дітей 8-9 річних). Рівень плавальної підготовленості в обох групах перед початком занять був однаковий – діти без досвіду занять у басейні та з відсутністю навички плавання. Перевірку плавальної підготовленості учнів провели після 24 занять в кожній групі.

Плавальну підготовленість перевіряли за допомогою базових рухових тестів: рухові тести у воді, що виявляють ступінь володіння вмінням приймати горизонтальне положення тіла у воді в статичному режимі («Зірочка» на грудях і на спині), в динамічному режимі (ковзання на грудях і на спині), навичка опори на воду руками у безопорному положенні тіла (опорний гребок), а також рівень володіння технікою плавання способами кроль на спині та кроль на грудях (по 25 м без урахування часу).

Результати перевірки показників плавальної підготовленості учнів, які вчилися плавати у глибокому басейні ФЦ «Титан» (n=22) та учнів, які вчилися плавати в умовах мілкої ванни басейну «Дельфін» (n=20) представлені в таблиці 1.

Результати тесту «Зірочка на грудях» і довжина ковзання на грудях у дітей 6-9 років обох груп достовірно не відрізнялись. Аналогічні показники, але в положенні лежачи на спині, виявили значну перевагу дітей, які вчилися плавати в глибокому басейні. Це пояснюється тим, що прийняття горизонтального положення тіла у воді лежачи на спині, вимагає від дитини досконалого володіння навичкою плавання при безопорному положенні тіла.

У положенні лежачи на спині (на відміну від лежачи на грудях) від дитини потрібно подолання рефлексу пряmostояння. Відмінність між показниками пояснюється тим, що у дітей, які вчилися плавати в глибокому басейні всі заняття проходили у безопорному положенні тіла, на відміну від дітей, які займалися в неглибокому басейні і 30-40% часу заняття «ходили по дну».

Тестова вправа «Опорний гребок» виявила достовірно (p<0,05) більше значення показника у дітей басейна «Титан», що демонструє високий рівень розвитку «відчуття води» гребковими поверхнями рук при безопорному положенні тіла.

Техніка плавання, яка оцінювалась за 5-ти бальною шкалою тренерами під час

пропливання контрольних відрізків кролем на грудях і кролем на спині, виявила достовірну ($p < 0,05$) перевагу дітей, які навчались у глибокому басейні в обох вікових категоріях.

Таким чином, після 24 занять юні плавці групи, яка займалась у глибокому басейні

продемонстрували кращі показники в тестових вправах, що характеризують володіння базовими навичками плавання.

Таблиця 1

Результати перевірки показників плавальної підготовленості учнів, які вчилися плавати у глибокому басейні ФЦ «Титан» (n=22) та учнів, які вчилися плавати в умовах мілкої ванни басейну «Дельфін» (n=20)

Тести	Вік	Група басейна	Результат після 24 занять	P
«Зірочка на спині», с	6-7 років	Дельфін	69,2±7,74	<0,05
		Титан	115,3±9,4	
	8-9 років	Дельфін	69,9±5,8	<0,05
		Титан	118,5±8,1	
«Зірочка на грудях», с	6-7 років	Дельфін	18,5±6,6	>0,05
		Титан	19,4±7,7	
	8-9 років	Дельфін	26,2±8,1	>0,05
		Титан	26,1 ±7,2	
Ковзання на спині, м	6-7 років	Дельфін	8,0±2,7	<0,05
		Титан	12,6±2,1	
	8-9 років	Дельфін	8,9±3,0	<0,05
		Титан	13,1±2,4	
Ковзання на грудях, м	6-7 років	Дельфін	8,0±2,9	>0,05
		Титан	9,4±3,0	
	8-9 років	Дельфін	9,6±3,3	>0,05
		Титан	9,7±3,5	
Опорний гребок, с	6-7 років	Дельфін	72,2±20,1	<0,05
		Титан	93,1±26,1	
	8-9 років	Дельфін	95,4±22,2	<0,05
		Титан	130,0±30,1	
Плавання 25 м кролем на спині, бали	6-7 років	Дельфін	3,15±0,3	<0,05
		Титан	3,65±0,5	
	8-9 років	Дельфін	3,25±0,5	<0,05
		Титан	3,85±0,2	
Плавання 25 м кролем на грудях, бали	6-7 років	Дельфін	3,04±0,1	<0,05
		Титан	3,45±0,3	
	8-9 років	Дельфін	3,36±0,9	<0,05
		Титан	3,76±0,7	

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Учні 6-9 років, що займалися за розробленою програмою навчання плавання в умовах глибокого басейну, перевершують своїх однолітків з групи, що займалась в

умовах мілкої ванни за більшістю показників тестових вправ у воді. Ці вправи характеризують ступінь освоєння базових навичок, що є одним з основних критеріїв ефективності програми початкового навчання плавання.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці ефективних програм навчання плавання в умовах глибокого басейну з використанням рухливих ігор.

Література

1. Зубко В. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2020. – № 28. – С. 136–144.
2. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів [Електронний ресурс]. – Львів, 2004. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15179>.
3. Коштур Я. Є. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2018. – № 4 (78). – С. 293–303.
4. Ображей О. Є. Особливості навчання плавання на відкритих водоймах // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук.-метод. конф. – Вип. 10. – Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – С. 391–394.
5. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. – 2012. – № 4. – С. 323–325.
6. Семенов А. Загальні положення методики прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку // Молодь і ринок. – 2022. – № 5 (203). – С. 91–96.
7. Сімак Н. Методичні та організаційні особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – 2023. – Серія 15, (164). – С. 128–131.

References

1. Zubko, V. V., Parakhonko, V. M., & Smirnov, K. M. (2020). Application of the game method in initial swimming training for children in a deep pool. *Pedagogical Education: Theory and Practice*, (28), 136–144.
2. Yosypchuk, V. V. (2004). Science of initial swimming training for primary and high school students [Electronic resource]. Lviv. Available at: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15179>.
3. Koshtur, Ya. Ye. (2018). Ways to optimize swimming training for six-year-old children in a deep swimming pool. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 4(78), 293–303.
4. Obrazhey, O. Ye. (2016). Features of swimming training in open waters. *Current Issues in the Development of Traditional and Eastern Martial Arts: Proceedings of the X International Online Scientific and Methodological Conference*, 10, 391–394. Kharkiv: National Academy of the National Guard of Ukraine.
5. Pilyarska, I. (2012). The impact of swimming and water exercises on the physical development of primary school children. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, (4), 323–325.
6. Semenov, A. (2022). General provisions of the methodology for accelerated swimming training for primary school children. *Youth and Market*, 5(203), 91–96.
7. Simak, N. (2023). Methodological and organizational features of swimming training for primary school children. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov*, 15(164), 128–131.

Abstract

HNES Nataliia, ZENDYK Olena, PANKIV Ivan
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PROGRAM OF TEACHING SWIMMING TO PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN A DEEP POOL WITH THE USE OF SUPPORTIVE DEVICES

The purpose of the study is to develop and test the effectiveness of a swimming training program for primary school children in a deep pool.

The paper reveals the peculiarities of the formation of swimming skills in primary school children, substantiates and tests the effectiveness of the program of teaching children to swim in a deep pool with the use of water support devices. It was found that there are certain differences in the speed of mastering the swimming skill between boys and girls of primary school age. However, the effectiveness of training largely depends on the correspondence of the methodology to the initial level of children's fitness and an individual approach to each student.

The method of initial training of children in a deep pool has a number of specific features. In particular, it involves the use of supportive aids, the use of special methodological techniques to reduce the level of fear, and a gradual transition from the supported position to independent holding on the water. The developed program of swimming training for primary school children in a deep swimming pool is designed for 24 lessons with the aim of mastering the technique of swimming by sports methods of crawl on the chest and on the back. In the process of implementing the program, supportive equipment was used: aqua belts, swimming boards and fins.

Swimming fitness was tested using basic motor tests: motor tests in water, which reveal the degree of mastery of the ability to assume a horizontal body position in water in a static mode ("Asterisk" on the chest and on the back), in a dynamic mode (sliding on the chest and on the back), the skill of supporting the water with the hands in an unsupported body position (support stroke), as well as the level of mastery of the swimming technique of crawl on the back and crawl on the chest (25 m without taking into account time).

Pupils of 6-9 years old, who were engaged in the developed program of swimming training in a deep pool, outperformed their peers from the group, who were engaged in a shallow bath in most indicators of test exercises in water, which is one of the main criteria of the program effectiveness.

Key words: swimming training, deep pool, primary school children, supportive devices.

Стаття надійшла до редакції 01.03.2025 р.