

ПІДГАЙНА Віра

Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0003-4340-3611>
vpihaina@uni-sport.edu.ua

УЖВЕНКО Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0002-6152-3580>
Viktoriyayjvenko@gmail.com

ЖОВТЕНКО Євгеній

Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0009-0005-4908-0528>
zovtenko7@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В Україні затверджено низку комплексних програм навчання плаванню в рамках фізичного виховання в закладах середньої освіти. Але вони не враховують великий потенціал сучасних інноваційних методів і оздоровчо-рекреаційних технологій, які застосовують тренери та інструктори з навчання плавання в світі. Можна стверджувати, що поглиблений аналіз даних методик відкриє спеціалістам нові можливості та підходи до практичного вдосконалення процесу навчання плаванню учнів молодших класів. Такий підхід дасть можливість зробити процес навчання легким та цікавим.

Метою статті є аналіз сучасних інноваційних методик і оздоровчо-рекреаційних технологій навчання дітей молодшого шкільного віку плаванню, які можуть бути поступово впроваджені в процес фізичного виховання в закладах середньої освіти України або в приватній практиці фізкультурно-оздоровчих клубів.

Методологія дослідження включала такі методи: науково-методичних джерел за темою дослідження, конкретизація та порівняння, педагогічне спостереження.

Наукова новизна дослідження полягає в впровадженні в заняття з школярами великого арсеналу засобів та методів навчання плаванню. Серед них можна виділити: оздоровчо-рекреаційні заняття з елементами аквафітнесу та гідро аеробіки, дитяча йога в умовах водного середовища, танцювальні вправи, використання різних ігор на заняттях, навчання прикладного плавання та плаванню в умовах глибокої води з використанням платформ та допоміжних засобів.

За результатами дослідження в процес навчання дошкільників плаванню рекомендується впроваджувати інноваційні методи, які будуть включати не лише різноманітні види рухової активності, а й різне обладнання (наприклад плоту, платформи). Також потрібно насамперед враховувати матеріально-технічні та кадрові можливості закладів середньої освіти, де планується заняття. При впровадженні інноваційних технологій у процес навчання дітей плаванню необхідно дотримуватися таких критеріїв технологічності як науковість, системність, ефективність, процесуальність, структурованість.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційні заняття, технології, школярі, плавання, інноваційні технології.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).53](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).53)

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

Сучасна картина життя дітей молодшого шкільного віку представлена бурхливим всебічним розвитком, зокрема якісним стрибком у розвитку рухів. Науково підтверджено, що саме в цей віковий період закладаються основні рухові вміння, виховуються особистісні риси, формується здоров'я. Саме тому гармонійний всебічний розвиток дитини є важливою складовою освітньо-виховного процесу в закладах середньої освіти. Враховуючи той факт, що

існує загальна тенденція погіршення стану здоров'я дитячого населення. Використання плавання, ігор та розваг у воді є одним із загальноновизнаних засобів оздоровлення та фізичного розвитку та дітей молодшого шкільного віку. Саме ці факти роблять актуальним завдання привчання дітей до води й навчання плаванню в цьому віці. Плавання є не лише оздоровчим засобом, який поєднує можливості всебічного розвитку дитячого організму і несе виражений оздоровчий ефект, а також має вагоме прикладне значення [1, 3].

Проаналізувавши комплексні програми фізичного виховання дітей молодшого

шкільного віку за останні роки, можна зробити висновок, що в них відсутня або частково наявна чітка диференціація та регламентація структури оздоровчо-рекреаційних занять з плавання, яка вимагає врахування особливостей даного вікового періоду [4, 6]. Також, в наявних програмах, не враховується потужний потенціал сучасних оздоровчо-рекреаційних технологій. Ми вважаємо, що поглиблений аналіз надасть практикам нові можливості в навчальному процесі під час занять в басейні з дітьми молодшого шкільного віку.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Провівши ретельний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, ми дійшли висновку, що інноваційні підходи в процесі навчання школярів плаванню у вітчизняному педагогічному науковому полі практично не досліджені. Існує ряд наукових робіт, де лише частково висвітлюються методика початкового навчання плаванню [3], організаційно-методичні особливості навчання школярів плаванню, а саме послідовність етапів цього процесу [7]. Л.Назаркевич в своїй роботі представила порівняльний аналіз різних підходів до засвоєння основ техніки плавання [5]. Нашу увагу привернуло дисертаційне дослідження О.Ображей, яке присвячене розробці і впровадженню технологій прискореного навчання плаванню дітей [7].

Але ми не знайшли таких оздоровчо-рекреаційних технологій, які б дозволили комплексно вирішувати питання навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, враховуючи їх фізичний розвиток, психоемоційний стан та попередній досвід в відношенні до води.

Перед даним контент-аналізом нами було поставлено мету окреслити сучасні оздоровчо-рекреаційні технології навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, а також доповнення та впровадження власної методики, яка може бути частково впроваджена у процес фізичного виховання в закладах середньої освіти України або в приватній практиці фізкультурно-оздоровчих клубів.

3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Отже, метою дослідження є дослідити існуючі інноваційні технології в процесі навчання плавання дітей молодшого шкільного віку; проаналізувати їх та доповнити власною методикою.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалися наступні завдання:

- 1) здійснити аналіз науково-методичних джерел за темою дослідження;
- 2) конкретизація;
- 3) порівняння;
- 4) педагогічне спостереження.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНІХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Одним з головних завдань навчання плавання дітей молодшого шкільного віку є подолання страху води, а вже потім засвоєння основ техніки плавальних рухів і формування початкових навичок плавання. Саме така послідовність в процесі оздоровчо-рекреаційних занять створить комфортний психологічний клімат та забезпечить оздоровчий і гармонійний фізичний розвиток.

Ознайомлення із водним середовищем буде відбуватись за рахунок розвитку особливих відчуттів школяра при перебуванні у басейні. В процесі оздоровчо-рекреаційних занять з плавання відбувається виховання впевненості у своїх силах і стійких гігієнічних навичок, покращення загального розвитку психоемоційних процесів, спостерігається зниження показників тривожності, невротичності, агресивності, депресивності, внутрішнього дискомфорту, емоційної лабільності, покращується самопочуття та настрої, зростає рівень активності [2, 3].

Навчання варто проводити відповідно до принципу етапності, згідно з яким поступово вирішуються конкретні навчальні завдання відповідно до збільшення рухового режиму та адаптації організму школяра до навантаження [1, 11]. На початку оздоровчо-рекреаційних занять проходить ознайомлення з водою та її властивостями, дитина має звикнути до перебування у водному середовищі; навчити школярів пересуватися дном басейну (ходити, стрибати, бігати), вільно і без відчуття страху грати у воді. Наступним етапом навчання є перехід до основ плавання, а саме вміння триматися на воді (вільно лежати на поверхні

на затримці дихання або в положенні лежачи на спині), важливим етапом освоєння навиків плавання є навчити дитину ковзати, занурюватися на певну глибину і спливати, правильно дихати (видих через ніс, вдих ротом), при зануренні обов'язково розплющувати під водою очі. Коли дитина гарно засвоює попередні навички, то варто переходити до наступного етапу, де школярі мають навчитися пропливати до 20м на мілкій воді (60-80см.), зберігаючи узгодженість рухів рук і ніг. І тільки після засвоєння всіх цих елементів, можна переходити до вивчення різних технік плавання.

Важливо, щоб тренер з плавання знав і розумів індивідуальні особливості поетапного навчання кожної окремої дитини, вмів вирішувати навчальні завдання враховуючи поступове збільшення навантаження та зростання їх складності, а також звертав особливу увагу на температуру та глибину води [4, 7]. Існують загальновідомі методи навчання: вербальні, наочні і практичні [10]. В оздоровчо-рекреаційних заняттях з плавання ми використовуємо їх, але враховуємо специфіку середовища для занять. Особливого значення в молодшому шкільному віці набуває ігровий метод, використання якого найшвидше допомагає подолати серед дітей страх води, що може бути наслідком негативного досвіду, а також викликаний незвичним положенням тіла, специфічною дією водного середовища на органи чуття, емоційним напруженням [4]. Активна ігрова діяльність у басейні перемикає увагу школярів від підсвідомого страху до позитивних емоцій, що забезпечує їх спокійний стан. Досягнувши цього спокійного стану, ми отримуємо гарантовано безпечне навчання [1, 3, 8]. Традиційно у навчанні застосовуються ігри на звикання до перебування у водному середовищі, набуття різних плавальних навичок (занурення, лежання на воді, плину), навчання правильному диханню, пізніше – на зміцнення плавальних рухів, оволодіння стрибками, а також на розвиток уваги, зорового сприйняття, точності виконання рухових дій [6, 10].

За результати проведеного аналізу та спостереження, варто сказати, що в процесі навчання плаванню школярів можуть бути активно використані сучасні інноваційні методи і технології. Наприклад, загально-

розвиваючі або танцювальні вправи у воді поступово вже впроваджують в практику навчання дітей, проте не всі їх можливості використані. Особливо це стосується вираження в ритмічних рухах індивідуальних властивостей кожної дитини. Такі вправи можна виконувати не тільки в рамках активної гімнастики, але й впровадити елементи аквафітнесу (аквастеп) Водна аеробіка може включати в себе перші елементи синхронного плавання, а це в свою чергу сприятиме формуванню правильної постави, розвитку гнучкості, творчих здібностей серед учнів [7, 12].

Особливостями оздоровчо-рекреаційних технологій з навчання плаванню є використання елементів аквафітнесу в процесі класичного підходу. Наприклад, виконання вправ у горизонтальному та вертикальному положеннях на мілкій та глибокій воді, виконання відносно складних вправ у воді під музику з елементами плавання, гімнастики, вправи гідропластики відзначаються повільним, плавним і ритмічним виконанням, що позитивно впливає на дитячу психіку, послідовно й безперервно виконувати різні танцювальні рухи помірної інтенсивності (пружна ходьба, пластичні рухи руками, хвилеподібні рухи корпусу тощо).

Інноваційний характер має місце в впровадженні занять з прикладного плавання, бо саме такий підхід буде формувати в учнів навички, що дозволяють триматися на воді в нестандартних ситуаціях повсякденного життя [5, 8]. Такі заняття включають в себе навчання плаванню в одязі, вміння роздягтися у воді, плавати на різних предметах, пропливати через гумову камеру вперед та назад, вміти пірнати на глибину та діставати звідти різні предмети.

В окремих закладах середньої освіти було проведено педагогічний експеримент із застосування на фізкультурно-оздоровчих заняттях елементів йоги в ігровій формі. На думку авторів, це перспективний напрям підвищення ефективності занять із навчання плаванню. Дитяча йога у водному середовищі допомагає сформувати правильну поставу, зміцнити м'язовий корсет, сприяє концентрації уваги, координації дихання та розвитку всіх фізичних якостей, особливо гнучкості і сили [4].

В умовах глибокого плавального басейні суттєво підвищується значення підтримувальних засобів, таких як спеціальні підтримувальні пояси (для горизонтального утримання тіла на поверхні води), ласті (для акцентування роботи ніг), дошки для плавання (для утримання тіла й допомоги в розучуванні техніки роботи ніг) [6].

При використанні оздоровчо-рекреаційних технологій велике значення має показ вправ інструктором, а також головною складовою успішного навчання є безпосереднє перебування інструктора у воді поряд з школярами. Вправи демонструються безпосередньо перед їх виконанням з поступовим виконанням рухів. Покази супроводжуються традиційними та творчими розповідями та поясненнями. Важливо враховувати роль образу в ще дитячому мисленні, а тому широко використовувати зрозумілі дітям образні порівняння, які допоможуть у формуванні реальних уявлень про вправи [9, 11].

На заняттях з плавання, крім стандартного обладнання, можна використовувати інше, яке допоможе розслабити дитину та підняти її настрій. Це можуть бути різні плотики у вигляді тварин, лави та тумби, які занурюються у воду, звичайна тканинна драбинка, яка схожа на координаційну драбину з занять в залі [12]. Як засвідчує практика, це стимулює рухову діяльність, розвиває почуття рівноваги, формує правильну поставу, покращує концентрацію дитячої уваги, посилює відчуття самостійності і впевненості в собі, а також підвищує в дітей загальний інтерес до

занять плаванням. При впровадженні оздоровчо-рекреаційних технологій у процес навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку необхідно дотримуватися таких критеріїв технологічності як науковість, системність, процесуальність, структурованість, ефективність. Крім того, успішне застосування новітніх методик і технологій вимагає високої мотивації і креативності мислення від інструктора чи тренера.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже, у процес навчання плаванню учнів молодших класів рекомендовано впроваджувати оздоровчо-рекреаційні заняття з використанням танцювальних вправ, елементів аквафітнесу, рухливих ігор у воді, елементи гідро аеробіки, дитячої йоги, заняття з прикладного плавання та плавання на глибокій воді. Дані рекомендації повинні враховувати матеріально-технічні можливості закладів середньої освіти та кадрове забезпечення. Також, не менш важливим є використання не лише стандартного обладнання, а й додаткового.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методичних рекомендацій щодо навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з використанням образів та ігрових методів для кращого сприйняття та створення емоційно-комфортної атмосфери на занятті.

Література

1. Бріскін Ю.А., Смирновський С.Б., Смирновська С.Б., Слімаковський О.В. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. 2022. Вип.10 (155). С.44-47.
2. Клімакова С.М., Смєлова В.Г. Гармонія комплексного плавання: посіб. для тренерів з плавання та здобувачів вищ. освіти за спец.: 017 –«Фізична культура і спорт» та 014«Фізична культура», нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. Харків, 2022. 113 с
3. Коштур Я.С. 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. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Том 2 (2018). С.48-54.
5. Назаркевич Л.І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2017. Вип.9 (91). С. 70–73.
6. Налісна Д.В., Куц О.С. Особливості використання плавання для фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Сучасний стан та перспективи розвитку науки. Том 2.18 грудня, 2020. Ужгород. С.115-117. <http://doi.org/10.36074/18.12.2020.v2.1012>.

7. Ображей О.Є. Технологія прискороного навчання плавання молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів: дис.. доктора філософії. Спец.: 014 – Середня освіта (Фізична культура). Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2021. 312 с.

8. Оздоровче плавання: навч. посіб./Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

9. Сімак Н.Д., Одинець Т.Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 10 (155). С.166–170..

10. Сулима А.С., Ломинога С.І., Кандаєв В.Р., Коліжук В.В. Вплив оздоровчих занять плавання на морфофункціональний стан хлопчиків 2-4 класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2019. С.294-299

11. Яворська Т.Є. Рухова активність як складова гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі. Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2013. С. 552-555.

12. Furman Yu.M., Holovkina V.V., Salnykova S.V., Sulyma A.S., Brezdeniuk O.Yu., Korolchuk A.P., Nesterova S.Yu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018. Vol. 22, No 4. P. 184-188.<http://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>

References

1. Briskin, Yu.A., Smyrnovskyi, S.B., Smyrnovska, S.B., & Slimakovskiy, O.V. (2022). Navchannia plavanniu ditei doshkilnoho viku z vykorystanniam innovatsiinykh zasobiv. [Teaching swimming to preschool children using innovative tools]. Scientific Journal National Pedagogical Dragomanov University, 10 (155), 44-47 [in Ukrainian].

2. Klimakova S.M., Cvielova V.G. Harmony of complex swimming: posibnyk dla treneriv z plavannia ta zdobuvachiv vuschoii osvity za spets. 017 «Fizychna kultura i sport» ta 014 «Fizychna kultura», natsionalnogo peda. Universytet imeni G.S.Skovotody. Kharkiv, 2022. 113 [in Ukrainian].

3. Koshtur, Ya.Ye. (2018). Shliakhy optymizatsii navchannia plavanniu ditei 6-richnoho viku v umovakh hlybokoho plavalnoho baseinu. [Ways of optimization of teaching 6-year olds how to swim in the conditions of a deep swimming pool]. Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies, 4 (78), 293–303 [in Ukrainian].

4. Moskalenko A., Dorofieieva T. Pidvyschennia rinvia fizychnoi pidgotovlenosti ditei molodshogo shkylnoho viku shliakhom kompleksnoi sportyvno-igrovnoi organizatsii zaniat z fizychnoi kultury [Increasing the level of physical fitness of primary school children through comprehensive sports and game organization of physical education classes]problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnyh igor i iedynoborstv u vyschyh navchalnyh zakladah. T. 2 (2018). 48-54 [in Ukrainian].

5. Nazarkevych, L.I. (2017). Analiz prohram fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z plavannia dla ditei doshkilnoho viku [Analysis of programs of physical-healthy living for children of preschool age]. Scientific Journal National Pedagogical Dragomanov University, 9 (91), 70–73 [in Ukrainian].

6. Nalisna D.V., Kusch O.S. Osoblyvosti vykorystannia plavannia dla fizychnogo rozvytku ditei molodshogo shkylnoho viku [Features of using swimming for the physical development of primary school children] Suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku nauky. T. 2.18.12.2020. Uzhgorod. 115-117. <http://doi.org/10.36074/18.12.2020.v2.10>[in Ukrainian].

7. Obrazhey, O.Ye., (2021). Tekhnolohiia pryskorenoho navchannia plavannia molodshykh shkolyariv v umovakh litnikh ozdorovchykh taboriv [Technology of accelerated training of junior schoolchildren in the conditions of summer recreation camps]. Unpublished doctoral dissertation. Lutsk, Volyn National University named after Lesia Ukrainka. [in Ukrainian].

8. Health swimming: teaching aid/Yu. Briskin, T. Odynets, M. Pityn, O.Sydorko. Lviv: LDUFK, 2017. 200.[in Ukrainian].

9. Simak, N.D., & Odynets, T.Ye., (2022). Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti navchannia plavanniu ditei na etapi pochatkovoii pidhotovky. [Organizational and methodological features of teaching swimming to children at the initial stage of training]. Scientific Journal National Pedagogical Dragomanov University, 10 (155), 166–170 [in Ukrainian].

10. Sulyma, A.S., Lomynoga S.I., Kandayev V.R., Kolizhuk V.V. Vplyv ozdorovchykh zaniat plavanniam na morfofunktsionalnyi stan hlopychiv 2-4 klasiv [The impact of recreational swimming classes on the morphofunctional state of boys in grades 2-4] Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats.8 (27). Zhytomyr:Vyd. ZhSU imeni I.Franka, 2019, 294-299[in Ukrainian].

11. Yavorska T.Ye. Ruhova aktyvnist yak skladova garmonijnogo rozvytku dytyny molodshogo shkylnoho viku v navchalno-vyhovnomu protsesi [Motor activity as a component of the harmonious development of a child of primary school age in the educational process] Pidgotovka pedogogiv do vprovadzheniya derzhavnykh standartiv doshkilnoii ta pochatkovoii osvity.Zhytomyr: Vyd. ZhSU imeni I.Franka. 2013,552-555 [in Ukrainian]

12. Furman Yu.M., Holovkina V.V., Salnykova S.V., Sulyma A.S., Brezdeniuk O.Yu., Korolchuk A.P., Nesterova S.Yu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.2018. Vol. 22, No 4. P. 184-188. <http://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>[in English].

Abstract**PIDHAINA Vira, UZHVENKO Viktoriia, ZHOVTENKO Yevhenii**

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

USING OF HEALTH AND RECREATIONAL TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TEACHING SWIMMING TO CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

In Ukraine, a number of comprehensive swimming training programs have been approved as part of physical education in secondary education institutions. However, they do not take into account the great potential of modern innovative methods and health and recreational technologies used by coaches and swimming instructors around the world. It can be argued that an in-depth analysis of these methods will open up new opportunities and approaches to the practical improvement of the process of teaching swimming to primary school students. This approach will make it possible to make the learning process easy and interesting.

The purpose of the article is to analyze modern innovative methods and health and recreational technologies of teaching swimming to primary school children, which can be gradually introduced into the process of physical education in secondary schools of Ukraine or in the private practice of sports and recreation clubs.

The methodology of the research included the following methods: scientific and methodological sources on the research topic, specification and comparison, pedagogical observation.

The scientific novelty of the study lies in the introduction of a large arsenal of means and methods of teaching swimming in classes with schoolchildren. Among them are: health and recreational classes with elements of aqua fitness and hydro aerobics, children's yoga in the aquatic environment, dance exercises, the use of various games in the classroom, teaching applied swimming and swimming in deep water using platforms and aids.

Conclusions. According to the results of the study, it is recommended to introduce innovative methods in the process of teaching preschoolers to swim, which will include not only various types of motor activity, but also various equipment (e.g. rafts, platforms). It is also necessary, first of all, to take into account the material, technical and personnel capabilities of secondary education institutions where classes are planned. When introducing innovative technologies in the process of teaching children to swim, it is necessary to adhere to such criteria of technological effectiveness as scientificity, systematicity, efficiency, proceduralism, and structuredness.

Keywords: health and recreation classes, technologies, schoolchildren, swimming, innovative technologies.

Стаття надійшла до редакції 30.01.2025 р.