

УДК 37.015:797.2-053.4:796.015.4:001.895
DOI: 10.24144/2524-0609.2023.52.206-209

Степчук Надія Володимирівна

старший викладач
кафедра фізичного виховання
ДЗВО «Ужгородський національний університет», м.Ужгород, Україна
nadia.stepcuk@uzhnu.edu.ua
<http://orcid.org/0000-0001-8051-3858>

Мордвінцев Геннадій Олександрович

старший викладач
кафедра фізичного виховання
ДЗВО «Ужгородський національний університет», м.Ужгород, Україна
gennadiy.mordvintsev@uzhnu.edu.ua
<http://orcid.org/0000-0003-2746-0835>

Сусла Вікторія Ярославівна

старший викладач
кафедра фізичного виховання
ДЗВО «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна
victoriia.susla@uzhnu.edu.ua
<http://orcid.org/0009-0007-4115-6051>

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ І ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. В останнє десятиліття в Україні затверджено низку комплексних програм фізичного виховання дітей в умовах дошкільних закладів, але вони не враховують потужний потенціал сучасних інноваційних методів і технологій. Отже, їх вивчення відкриває нові можливості практичного вдосконалення процесу навчання плаванню дітей дошкільного віку. Метою статті є окреслити сучасні інноваційні методи і технології навчання дошкільників плаванню, які можуть бути поступово впроваджені у процес фізичного виховання в дошкільних освітніх закладах України. При підготовці статті були застосовані методи аналізу наукових джерел, конкретизації, порівняння, педагогічного спостереження. Згідно з результатами дослідження, у процес навчання дошкільників плаванню рекомендується впроваджувати, з огляду на кадрові та матеріально-технічні можливості дошкільних навчальних закладів, заняття з використанням загальнорозвиваючих і танцювальних музично-ритмічних вправ з арсеналу художньої гімнастики, синхронного плавання, аквастепу, заняття з елементами аквааеробіки, гідроаеробіки, гідропластики, фанк-аеробіки, дитячої йоги в ігровій формі, заняття з прикладного плавання, з багатофазового навчання плаванню в умовах глибокої води. На заняттях повинно використовуватися не лише стандартне, а й модульне обладнання. При впровадженні інноваційних технологій у процес навчання дітей плаванню необхідно дотримуватися таких критеріїв технологічності як науковість, системність, структурованість, процесуальність, ефективність.

Ключові слова: навчання плаванню, інновації, методи, технології, обладнання, діти дошкільного віку.

Вступ. Відомо, що життя дошкільника характеризується бурхливим всебічним розвитком, зокрема якісним стрибком у розвитку рухів. Саме в цей період формуються основні рухові вміння, закладаються основи здоров'я, виховуються особистісні риси. Отже, виховання фізично здорової дитини є стрижневим аспектом усього освітньо-виховного процесу в дошкільних освітніх закладах, зважаючи на загальні тенденції погіршення здоров'я дитячого населення. Купання, ігри й розваги у воді здавна визнаються як одні з найважливіших засобів оздоровлення та фізичного розвитку дітей дошкільного віку, що актуалізує завдання звання до води й навчання плаванню в цьому віці. Плавання є тим оздоровчим засобом, який поєднує можливості гармонічного розвитку організму, виражену оздоровчу спрямованість і вагоме прикладне значення. В останнє десятиліття в Україні затверджено низку комплексних програм фізичного виховання дітей в умовах дошкільних закладів [6, с.71], проте в них відсутня чітка диференціація та регламентація змісту і структури фізкультурно-оздоровчих занять з плавання з урахуванням особливостей дошкільного віку, не враховано потужний потенціал сучасних інноваційних методів і технологій. Тому їх аналіз надасть нові можливості практичного вдосконалення навчального процесу на фізкультурних заняттях з дошкільниками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблематики показав, що інноваційні методи навчання дітей плаванню у вітчизняному педагогічному науковому полі майже не досліджені. Єдиним винятком є стаття Ю.Бріскіна та співавторів, де для роботи з дошкільниками пропонується використовувати сучасний тренувально-діагностичний комплекс для плавців [2]. Низка інших наукових джерел останніх років може стати в нагоді при розробці та впровадженні новітніх методик і технологій. В.Лашко, О.Сідаш та інші є авторами підручника, де, крім іншого, представлено методіку початкового навчання плаванню (тема №4) [5]. Організаційно-методичні особливості навчання дошкільників плаванню, зокрема послідовність етапів цього процесу розглянуті в статті Н.Сімак з колегами [8]. Авторкою порівняльного аналізу різних програм і підходів до формування основ техніки плавання дошкільників є Л.Назаркевич [6]. Стаття Н.Баламутової зі співавторами є корисною з точки зору застосування педагогічних методів і прийомів подолання водобоязні, що можуть застосовуватися при роботі з дітьми різного віку [1]. Т. Котляр досліджує психоемоційний стан дошкільників при застосуванні різних методів навчання плаванню [3]. У статті Я.Коштур виявлено науково-педагогічне підґрунтя для оптимізації навчання плаванню у старшому дошкільному віці, піді-

брані відповідні засоби [4]. Дисертаційне дослідження О.Ображей присвячено розробці і впровадженню технологій прискореного навчання плаванню дітей [7].

Перед даною науковою розвідкою поставлено мету окреслити сучасні інноваційні методи і технології навчання дошкільників плаванню, які можуть бути поступово впроваджені у процес фізичного виховання в дошкільних освітніх закладах України.

При підготовці статті були використані методи аналізу наукових джерел, конкретизації, порівняння, педагогічного спостереження.

Виклад основного матеріалу. Основними завданнями навчання плаванню дітей дошкільного віку – в рамках забезпечення їх оздоровлення і всебічного фізичного розвитку – є оволодіння основами техніки плавальних рухів і формування початкових навичок плавання (за рахунок культивування особливих відчуттів дитини при перебуванні у водному середовищі), виховання впевненості у своїх силах і стійких гігієнічних навичок, оптимізація загального розвитку психічних та емоційних процесів, покращення психоемоційного стану, що виявляється у зниженні показників невротичності, депресивності, агресивності, емоційної лабільності, тривожності, внутрішнього дискомфорту, покращенні самопочуття і настрою, підвищенні рівня активності [3, с.87, 89-90; 5, с.75]. Навчання традиційно проводиться відповідно до принципу етапності, згідно з яким конкретні навчальні завдання вирішуються поступово на тлі розширення рухового режиму та активізації адаптаційних механізмів дитячого організму [2, с.45]. На третьому-четвертому роках життя відбуваються ознайомлення з водою та її властивостями, звикання до перебування у водному середовищі; діти навчаються пересуватися дном басейну, вільно і безбоязно грати у воді. На четвертому-п'ятому роках ми навчаємо дошкільників упевнено триматися на воді (зокрема лежати на ній), ковзати, занурюватися і спливати, правильно дихати, зокрема самостійно виконувати види у воду, при зануренні розплющувати під водою очі. На п'ятому-шостому роках діти повинні навчитися пропливати 10-20 м у мілкій воді, зберігаючи узгодженість рухів рук і ніг та дихання. Коли це засвоєно, можна переходити до ознайомлення з певними елементами різних технік плавання. Важливо, щоб інструктор з плавання розумів індивідуальні особливості послідовного навчання кожної дитини, вирішував навчальні завдання в порядку зростання їх складності, з урахуванням поступового збільшення фізичних навантажень і глибини води [5, с.75-77].

Загальноприйнятими є вербальні, наочні і практичні методи навчання дітей плаванню. Останні ґрунтуються на виконанні вправ, що систематично вдосконалюють і розвивають плавальні навички. Особливого значення в дошкільному віці набуває ігровий метод, використання якого найкраще допомагає подолати в дошкільників водобоязнь, викликану незвичним середовищем, положенням тіла й руками, незвичною дією цього середовища на органи чуття, емоційним напруженням [4, с.298]. Активна ігрова діяльність у воді перемикає увагу дитини від підсвідомого страху до позитивних емоцій, що забезпечує їй спокійний стан, а спокійний стан гарантує безпечне навчання [1, с.96]. 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 вико-

нання рухових дій [7].

Результати проведеного аналізу та спостереження засвідчують, що в навчанні плаванню дошкільників можуть бути активно використані сучасні інноваційні методи і технології. Загальнорозвиваючі або танцювальні музично-ритмічні вправи у воді частково вже увійшли в практику навчання дітей, проте всі їх можливості не тільки не використані, навіть ретельно не вивчені, особливо з точки зору вираження в ритмічних рухах індивідуальних властивостей кожної дитини, розвитку сприйняття складних образів та його втілення в рухах, узгоджене з характером музики. Такі вправи можуть виконуватися в рамках не тільки активної гімнастики, але й аквастепу (ходьба по дну басейна) або художньої гімнастики (командні тренування у воді з виконанням різних «фігур» з елементами хореографії та аеробіки). Водна художня гімнастика, що включає в себе перші елементи синхронного плавання, сприяє формуванню правильної постави, розвитку гнучкості, творчих здібностей дошкільників. З дітьми, котрі вже засвоїли основні плавальні навички, можуть проводитися заняття з фігурного плавання, на яких виконуються комплекси з хореографічних елементів з використанням гімнастичних та акробатичних комбінацій для побудови різних «фігур».

Сучасні інноваційні методи навчання плаванню дітей розробляються в рамках таких водних дисциплін як аквааеробіка, гідроаеробіка, гідропластика, фанк-аеробіка. Особливостями першої є виконання вправ у горизонтальному та вертикальному положеннях на мілкій та глибокій воді. Гідроаеробіка передбачає виконання відносно складних вправ у воді під музику з елементами плавання, гімнастики, хореографії. Вправи гідропластики відзначаються повільним, плавним і ритмічним виконанням, що позитивно впливає на дитячу психіку. У фанк-аеробіці послідовно й безперервно виконуються різні танцювальні рухи помірної інтенсивності – пружна ходьба, пластичні рухи руками, хвилеподібні рухи корпусу тощо.

Інноваційний характер мають заняття з складного плавання, покликані формувати в дошкільників навички, що дозволяють триматися на воді в нестандартних ситуаціях повсякденного життя [5, с. 70]. На таких заняттях діти навчаються, зокрема, роздгатися у воді, плавати в одязі, на різних предметах і з предметами в руках, пропливати через перешкоди (наприклад, плавання через гумову камеру з переворотом вперед і назад), пірнати на глибину з дістанням предметів тощо.

В окремих закладах було проведено експерименти із застосування на фізкультурних заняттях з дошкільниками елементів йоги в ігровій формі. На думку авторів, це перспективний напрям підвищення ефективності занять із навчання плаванню. Дитяча йога у воді допомагає сформувати правильну поставу, зміцнити м'язовий корсет, сприяє концентрації уваги, координації дихання та розвитку всіх фізичних якостей, особливо гнучкості і сили. Зокрема, рекомендується виконувати у спрощеній формі пози блискавки (розтяжка м'язів стегон і ступнів), собаки (розтяжка м'язів грудей), саранчі (розвиток сили м'язів грудей, плечей і стегон), «міст» з підтримкою (розвиток сили м'язів спини і стегон).

Я.Коштур запропонувала інноваційні методи і технології навчання старших дошкільників плаванню в умовах глибокого плавального басейну. При такому навчанні суттєво підвищується значення підтримувальних засобів, серед яких на різних етапах навчання рекомендується поступово використовувати

вати спеціальні підтримувальні пояси (для горизонтального утримання тіла на поверхні води), плавальні ласты (для акцентування роботи ніг), плавальні дошки (для утримання тіла й допомоги в розучуванні техніки роботи ніг). Багатофазове навчання в глибокій воді може завершуватися засвоєнням основних елементів техніки плавання кролем на спині і грудях [4, с.294-297].

При застосуванні інноваційних методів і технологій підвищується значення показу вправ інструктором. Вправи демонструються безпосередньо перед їх виконанням з послідовним виконанням усіх рухів. Покази супроводжуються традиційними розповідями та поясненнями, але слід враховувати роль образу в дитячому мисленні, а тому широко застосовувати зрозумілі дітям образні порівняння, покликані допомогти у формуванні реальних уявлень про вправи й рухові дії.

На заняттях з плавання, крім стандартного обладнання, рекомендується використовувати модульне, виконувати різноманітні вправи на модулях. Як засвідчує практика, це стимулює рухову діяльність та збагачує її зміст, 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. Ю.Бріскін з колегами запропонували використовувати для навчання дошкільників розроблений ними тренувально-діагностичний комплекс для плавців. На такому комплексі дитина, закріплена поясом у ложі, виконує гребкові рухи руками у ванні, які забезпечують силу тяги, що рухає

ложе вперед. Вантаж піднімається і створює опір переміщенню ложа. Навантаження регулюється масою вантажу і тривалістю виконання вправи [2, с. 46-47].

При впровадженні інноваційних технологій у процес навчання плаванню дітей дошкільного віку необхідно дотримуватися таких критеріїв технологічності як науковість, системність, структурованість, процесуальність, ефективність. Крім того, успішне застосування новітніх методик і технологій вимагає високої мотивації і креативності мислення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, у процес навчання плаванню дітей дошкільного віку рекомендується впроваджувати, з огляду на кадрові та матеріально-технічні можливості дошкільних навчальних закладів, заняття з використанням загальнорозвиваючих і танцювальних музично-ритмічних вправ з арсеналу художньої гімнастики, синхронного плавання, аквааеробіки, гідропластики, фанк-аеробіки, дитячої йоги в ігровій формі, заняття з прикладного плавання, з багатофазового навчання плаванню в умовах глибокої води. Всі проаналізовані методики загалом відповідають оздоровчому спрямуванню процесу фізичного виховання дошкільників і зокрема занять з плавання. Підкреслено важливість не лише стандартного, а й модульного обладнання при впровадженні інноваційних методик і технологій навчання дітей плаванню. Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком шляхів підвищення ефективності процесу навчання плаванню дітей у дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладах.

Список використаної літератури

1. Баламутова Н. М., Ширяева С. В. К вопросу совершенствования методологии обучения плаванию студентов с боязнью воды. *Наука і освіта*. 2016. № 4. С. 96–100.
2. 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.
3. Котляр Т. В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали ІІ Всеукраїнської наук.-практ. конференції* (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2016. С.86–92.
4. 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.
5. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А. Плавання. Теорія та методика: навч.-метод. посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту, 2015. 189 с.
6. 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.
7. Образней О. С. Технологія прискореного 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. Сімак Н. Д., Одинець Т. С. 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..

References

1. Balamutova, N. M., Shyriaieva, S. V., & Sheiko, L. V. (2016). K voprosu sovershenstvovaniya metodologii obucheniya plavaniyu studentov s boyaznyu vody [Improving the methodology of teaching swimming to students with hydrophobia]. *Science and Education*, 4, 96-100 [in Russian].
2. Briskin, Yu. A., Smyrnovskiy, 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].
3. Kotliar, T. V. (2016). Vplyv zaniat z plavannia na psykhoemotsiinyi stan ditei doshkilnoho viku. [The influence of swimming training on the psycho-emotional state of preschool children]. In S.S.Ilchenko et al. (Eds.), *Actual problems of physical education of different population strata – Proceedings of the 2nd All-Ukrainian scientific and practical conference* (p.86–92). Kharkiv State Academy of Physical Culture [in Ukrainian].
4. 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].
5. Lashko, V. P., Sidash, O. O., & Astakhov, V. A. (2015). *Plavannia. Teoriia ta metodyka* [Swimming. Theory and methodology]. Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports. [in Ukrainian].
6. Nazarkevych, L.I. (2017). Analiz prohram fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z plavannia dlia 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].
7. Obrazhey, O. Ye., (2021). *Tekhnolohiia pryskorenoho navchannia plavannia molodshykh shkoliariv 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. Simak, N. D., & Odyets, T. Ye., (2022). Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti navchannia plavanniu ditei na etapi pochatkovoї 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].

Стаття надійшла до редакції 29.03.2023 р.
Стаття прийнята до друку 02.04.2023 р.

Stepchuk Nadiia

Senior Lecturer
Department of Physical Education
State University «Uzhhorod National University», Uzhhorod, Ukraine

Mordvintsev Gennady

Senior Lecturer
Department of Physical Education
State University «Uzhhorod National University», Uzhhorod, Ukraine

Susla Victoria

Senior Lecturer
Department of Physical Education
State University «Uzhhorod National University», Uzhhorod, Ukraine

USING MODERN INNOVATIVE METHODS AND TECHNOLOGIES IN TEACHING SWIMMING TO CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Abstract. In the last decade, many comprehensive programs for physical education of children in preschool institutions have been approved in Ukraine, but they do not take into account the great potential of modern innovative methods and technologies. Therefore, their research opens up new opportunities for practical improvement of the process of teaching preschoolers to swim. The purpose of the article is to outline modern innovative methods and technologies for teaching swimming to preschool children, which can be gradually introduced into the process of physical education in preschool educational institutions of Ukraine. During the study of the problem, the authors used the methods of analysis of scientific sources, specification, comparison, and pedagogical observation. According to the results of the research, taking into account the personnel and material and technical capabilities of preschool educational institutions, it is recommended to introduce swimming lessons using general developmental and dance music-rhythmic exercises from the arsenal of artistic gymnastics, synchronized swimming, aquastep. The authors draw attention to swimming lessons with elements of aquaerobics, hydroaerobics, hydroplastics, funk aerobics, children's yoga in a playful form, as well as classes in applied swimming. The article points to the experience of studying the possibility of multi-phase swimming training in deep water conditions. Music-rhythmic exercises in water have already partially entered the practice of teaching children, but all their possibilities are not only not used, but even not thoroughly studied. With preschoolers who have already mastered the basic swimming skills, figure-swimming lessons can be held, where complexes of choreographic elements are performed using gymnastic and acrobatic combinations. Applied swimming lessons are designed to form skills in children that allow them to perform various actions in water in non-standard situations of everyday life. Children's yoga in the water helps to form a correct posture, strengthen muscular corset, promotes concentration of attention, coordination of breathing and development of all physical qualities, especially flexibility and strength. Innovative methods and technologies of teaching older preschoolers to swim can be used in lessons held in the conditions of a deep swimming pool. On the lessons, not only standard, but also modular equipment should be used. In the process of introducing innovative technologies into the process of teaching swimming to children of preschool age, it is necessary to adhere to such technological criteria as scientific, systematic, structured, procedural, and efficient.

Key words: teaching swimming, innovation, methods, technologies, equipment, children of preschool age.