

УДК 796.212-053.5

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.3.8>**О. П. МИТЧИК**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: mytchuk1973@ukr.net
orcid.org/0000-0002-6775-6334*

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У статті розглянуто специфіку методики навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з урахуванням вікових особливостей їхнього психофізичного розвитку. Здійснено аналіз сучасних підходів до навчання плаванню, охарактеризовано ефективні засоби та прийоми, що сприяють формуванню базових навичок плавання, подоланню страху перед водою та розвитку загальної фізичної підготовленості. Виокремлено роль вчителя фізичної культури як організатора, наставника й мотиваційного лідера у навчальному процесі. Підкреслено важливість емоційного контакту з дітьми, врахування індивідуальних здібностей, а також ігрових методів як провідних на початковому етапі навчання.

Окремо акцентовано на необхідності адаптації методик до умов інклюзивної освіти, з урахуванням особливих освітніх потреб окремих учнів. Зазначено ефективність використання новітніх педагогічних технологій – візуалізації, відеоаналізу рухів, сенсорної інтеграції. Розкрито значення співпраці між учителем, батьками та учнями для досягнення максимальної результативності у формуванні навичок плавання. Особливу увагу приділено створенню психологічно комфортного середовища, що є важливим чинником успішного засвоєння знань і навичок.

Представлено узагальнені практичні рекомендації щодо структури занять та методичних підходів у викладанні. Матеріал стане у пригоді викладачам, тренерам, студентам спеціальностей фізичного виховання та батькам, які зацікавлені у розвитку здорового способу життя дітей.

Перспективним напрямом майбутніх досліджень є розробка адаптивних програм навчання плаванню для дітей з різними рівнями фізичної підготовленості та психоемоційного стану. Актуальним залишається питання удосконалення методики занять для дітей з особливими освітніми потребами, зокрема з аутизмом, синдромом дефіциту уваги та гіперактивності, порушеннями опорно-рухового апарату. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективності цифрових інструментів у навчанні плаванню – мобільних застосунків, відеоаналізу техніки, віртуальної та доповненої реальності.

Ключові слова: плавання, методика навчання, молодший шкільний вік, фізичне виховання, дитина, ігрові методи.

Постановка проблеми. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку відіграє вирішальну роль у гармонійному розвитку особистості. В умовах зниження загального рівня рухової активності серед сучасних школярів питання впровадження плавання як ефективного засобу фізичного виховання набуває особливої актуальності. Особливої уваги заслуговує проблема покращення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Цей віковий період характеризується прискореними процесами психічного розвитку і формуванням цілеспрямованої поведінки на фоні морфофункціональної перебудови і росту організму, що потребує збалансованого харчування, відпочинку, рухо-

вої активності. Саме цей вік є сприятливим для розвитку фізичних якостей і формування особистості у цілому [Мельник Ю. В.; Микитюк О.І.; Радченко І.; Савчук О. І.]. Останніми роками спостерігається пошук нових напрямків діяльності науковців у наукових дослідженнях з плавання. Так, у роботі К. Дробот [Дробот К.В.] обґрунтовано застосування різних підходів до формування змісту програм навчання плаванню дітей старшого дошкільного віку на основі застосування інтерактивних засобів і методів. Науковцями встановлено [Мельник Ю. В. Микитюк О.І.; Радченко І.; Савчук О.І.], що навчально-тренувальні заняття з плавання позитивно впливають на фізичний розвиток,

функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулюють діяльність центральної нервової системи та вищі нервові функції, показники вольової сфери, фізичної та плавальної підготовленості [Гуркіна З. В.; Дробот К.В.].

Водночас навчання плаванню потребує спеціального підходу, який базується на врахуванні вікових, психологічних, анатомо-фізіологічних особливостей дітей. У процесі навчання часто виникають труднощі, пов'язані з подоланням страху перед водою, недостатнім рівнем фізичної підготовки, нестачею мотивації тощо. Тому необхідним є науково обґрунтований підхід до побудови методики занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання методики навчання плаванню дітей активно вивчається у працях Булгакової Н.З. [Булгакова Н.З.], Круцевич Т.Ю. [Круцевич Т.Ю.], Мельника Ю.В. [Мельник Ю.В.], Бойка Ю.О. [Бойко Ю.О.] та інших науковців. У своїх роботах вони звертають увагу на важливість поступового формування навичок плавання, ролі дихальних вправ, етапності навчання, індивідуального підходу та використання ігрових форм. Деякі дослідники [Зубалій М. І., Ягодзінський В. С.] акцентують увагу на фізіологічній готовності дітей до занять у воді. Веремійчук Т.В. [Веремійчук Т.В.] вивчає психологічні аспекти сприйняття плавання молодшими школярами.

Дослідження Гуркіної З.В. [Гуркіна З.В.] засвідчують ефективність використання вправ на координацію та вправ із затримкою дихання на початковому етапі навчання. Савчук О.І. [Савчук О.І.] у своїй праці підкреслює важливість підбору вправ із урахуванням емоційного стану дитини та рівня її тривожності. Радченко І. зазначає, що формування позитивної мотивації до плавання значно впливає на ефективність навчального процесу. Він також рекомендує поєднання елементів гри з техніко-тактичними завданнями [Радченко І.].

Значний внесок у розвиток методики зроблено й у нормативних документах Міністерства освіти і науки України, де окреслено вимоги до структури занять та компетентностей, яких мають досягти учні [Міністерство освіти і науки України]. Також важливими є праці, що розглядають міждисциплінарний підхід до навчання плаванню, зокрема з точки

зору вікової психології Бех І.Д., педагогіки [Микитюк О.І.] та анатомо-фізіологічного супроводу [Зубалій М.І.].

Загалом, попри наявність значного теоретичного доробку, у практиці залишається потреба в адаптації методичних рекомендацій до конкретних умов та нових освітніх стандартів.

Мета статті полягає в обґрунтуванні ефективних засобів та методів навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження. У нашому дослідженні були використані теоретичний аналіз і узагальнення даних із науково-методичних джерел та інформації з інтернету, тестування, фізіологічні методи та педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу. У нашій методиці ми рекомендуємо починати навчання плаванню в певній послідовності: спочатку діти розучують кроль на спині і грудях, а потім брас, при чому техніка цих способів не спотворюється і не використовуються їх полегшені способи. Це дозволяє істотно підвищити плавальну підготовленість дітей в короткі часові проміжки. До основних завдань на етапі початкової підготовки належали:

- формування у дітей зацікавленості до занять плаванням;
- створення фундаменту для розвитку всіх фізичних якостей;
- усунення страху перед водою та формування вміння орієнтуватися у воді;
- оволодіння технікою плавання кролем на грудях та на спині в повній координації з диханням без порушень у техніці плавання.

У дітей молодшого шкільного віку часто спостерігається страх води, що може негативно позначатися під час початкового навчання плавання. Тому ми рекомендуємо застосовувати індивідуальний підхід до дітей, які мають такі відчуття. Подолати страх водного середовища та сприяти зануренню у воду без побоювання допоможе якісний та цілеспрямований підбір систематизованих фізичних вправ, що є першочерговим завданням у навчанні плавання початківців. У зв'язку з цим доцільно розпочати навчання у басейні з невеликою глибиною з фізичних вправ на дихання.

Важливою умовою є можливість дітям спиратися на дно басейну для забезпечення психологічної стійкості. На початковому етапі навчання плаванню ми рекомендуємо застосовувати цілісно-роздільний метод навчання, сутність якого полягає у використанні окремих комплексів рухових дій, насамперед на суші, які моделюють необхідні рухові дії. Після цього рекомендується продовжувати навчання у воді. Комплекс цілеспрямованих дій та педагогічних заходів початкового навчання способу плавання або його елементів включає:

- наочний показ способу плавання в цілісному вигляді або його складової частини;
- стислий огляд елементів техніки способу плавання;
- комплекс чітко сформульованих речень з формулюванням рухових завдань;
- практична реалізація процесу навчання на суші і у воді.

З рекомендаціями Е.Ф. Жданкіної ми використовували елементи синхронного плавання на початковому етапі тренувань. Різноманітні доступні вправи виконувались дітьми із задоволенням на відповідній глибині води, що відповідає рівню підготовленості дитини. Застосування ігрових і змагальних методів та їх раціональний розподіл на навчально-тренувальному занятті створив позитивний вплив на процес початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку та їх показники плавальної підготовленості. Регулярне використання таких вправ сприяло формуванню правильного положення тіла у воді з високим положенням стегон, створенню обтічного положення тіла у воді та здатності тягнутися вперед у напрямку руху з оптимальними м'язовими зусиллями.

Останні дослідження також акцентують увагу на важливості створення сприятливого мікроклімату під час занять. У нашій методиці застосування музичного супроводу сприяло зниженню психоемоційної напруги та підвищувало позитивну мотивацію учнів. Згідно з дослідженнями [Лях В.І.; Langendorfer Stephen J.], емоційно-позитивне середовище позитивно впливає на засвоєння нових рухових навичок. У контексті інклюзивної освіти також актуальним є врахування потреб дітей з особливими освітніми потребами. У таких

випадках рекомендовано використовувати індивідуальні програми навчання, а також залучати додатковий педагогічний персонал або асистента вчителя.

Окрім загальновідомих педагогічних принципів, сучасні дослідники пропонують впроваджувати інноваційні технології у навчання плаванню, зокрема елементи сенсорної інтеграції, методи візуалізації, використання відеоаналізу рухів. Також наголошується на доцільності залучення батьків до процесу, що створює додаткову підтримку та мотивацію для дітей. Деякі школи застосовують інтегровані програми, де заняття з плавання доповнюються інформаційними блоками про будову тіла, гігієну, безпеку на воді.

Ефективним підходом було розділення дітей на мікрогрупи за рівнем підготовки, що дозволяє інструктору більш адресно працювати з кожною дитиною. Практика показує, що саме така форма організації занять сприяє швидкому засвоєнню техніки і зменшує тривожність. Також варто зауважити, що у дітей молодшого шкільного віку досить обмежений часовий ресурс уваги, тому заняття мають бути структурованими, з чергуванням активних і пасивних фаз, що дозволяє уникати перевантаження.

У віці 6–10 років діти характеризуються високим рівнем пластичності нервової системи, швидкою втомлюваністю, нестійкою увагою, підвищеною емоційністю та потребою у позитивному підкріпленні. Ці особливості вимагають використання відповідних методів та прийомів, які забезпечують комфортне занурення у водне середовище.

У нашій методиці підготовки з плавання на початковому етапі ми пропонуємо такі етапи навчання плаванню:

- підготовчий етап: адаптація до води, подолання страху, навчання елементам дихання (вдих над водою, видих у воду), вправи з опорними засобами (дошка, інші допоміжні засоби).
- базовий етап: формування техніки ковзання, координації рухів рук і ніг, узгодження дихання з рухами, опанування стилю «кроль» на грудах.
- заключний етап: вдосконалення техніки, формування витривалості, самостійне подолання дистанцій, ігри-змагання.

Методичні принципи та підходи, які використовувалися під час навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку:

- Доступність: поступове ускладнення рухових дій.
- Повторюваність: закріплення навичок.
- Індивідуалізація: урахування особистісних особливостей дитини.
- Ігровий метод: включення рухливих ігор у структуру заняття.
- Мотиваційна підтримка: використання заохочення, похвали.

Учитель чи тренер виконує не лише роль наставника, а й координатора, який сприяє зняттю психологічного бар'єру. Важливим є вербальний супровід, емоційний контакт, підтримка та чітка структура заняття. Кожне заняття має складатися з таких частин: вступна (розминка, пояснення завдань), основна (виконання вправ у воді), заключна (гра, підсумок, релаксація).

Висновки. Навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку вимагає комплексного підходу, який включає педагогічну майстерність, знання вікової психології, методичну послідовність та творчість. Основу ефективного процесу становить позитивна емоційна атмосфера, індивідуалізація

навчання та поетапне формування навичок. Практичне застосування науково обґрунтованих методик забезпечує високий рівень засвоєння техніки плавання, підвищення фізичної підготовленості та формування інтересу до спорту.

Перспективи подальших наукових досліджень. Перспективним напрямом майбутніх досліджень є розробка адаптивних програм навчання плаванню для дітей з різними рівнями фізичної підготовленості та психоемоційного стану. Актуальним залишається питання удосконалення методики занять для дітей з особливими освітніми потребами, зокрема з аутизмом, синдромом дефіциту уваги та гіперактивності, порушеннями опорно-рухового апарату.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективності цифрових інструментів у навчанні плаванню – мобільних застосунків, відеоаналізу техніки, віртуальної та доповненої реальності. Важливо також проаналізувати соціально-психологічні аспекти формування стійкого інтересу до занять плаванням, зокрема роль родинного середовища та педагогічного впливу. Розробка інструментів для моніторингу динаміки успішності дітей у процесі навчання є ще однією перспективною сферою наукового пошуку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко Ю. О. Методика навчання плаванню дітей. Харків : Водник, 2017. 208 с.
2. Булакова Н. З. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ. К. : Освіта України, 2018. 248 с.
3. Веремійчук Т. В. Психологія молодшого школяра. К. : Генеза, 2021. 240 с.
4. Гончаренко С. У. Українська педагогічна енциклопедія. К. : Радянська школа, 2018. 320 с.
5. Гуркіна З. В. Плавання в системі фізичного виховання. Дніпро : Фізкультура і спорт, 2018. 216 с.
6. Дробот К. В. Інтерактивне навчання плавання дітей старшого дошкільного віку: дис. доктора філософії: 017 – фізична культура і спорт. Запоріжжя. 2023. С. 305 с.
7. Зубалій М. І., Ягодзінський В. С. Анатомія і фізіологія дитячого організму. – К. : Наукова думка, 2016. 368 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2020. 392 с.
9. Лях В. І. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2021. 330 с.
10. Мельник Ю. В. Основи навчання плаванню. Львів : Спортінформ, 2019. 176 с.
11. Микитюк О. І. Педагогіка фізичного виховання. Івано-Франківськ : Нова школа, 2020. 198 с.
12. Міністерство освіти і науки України : методичні рекомендації щодо фізичного виховання у початковій школі. К., 2023. 52 с.
13. Радченко І. Плавання для дітей: практичні рекомендації. Харків : Водолій, 2020. 204 с.
14. Савчук О. І. Організація занять з плавання. Одеса : Старт, 2022. 188 с.
15. Langendorfer Stephen J. Ph.D. (2019) «Revised Scientific Review: Minimum Age for Swim Lessons», International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 10: No. 4, Article 2. The Jungle journal: Study shows kids are smarter if they swim – 2/22/2017.

REFERENCES

1. Boiko Yu. O. (2017). *Metodyka navchannia plavanniu ditei*. [Methodology for teaching children to swim]. Kharkiv: Vodnyk. 208 s. [In Ukrainian].

2. Bulhakova N. Z. (2018). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]. Kyiv: Osvita Ukrainy. 248 s. [In Ukrainian].
3. Veremiichuk T. V. (2021). *Psykhologhiia molodshoho shkoliara* [Psychology of a younger schoolchild]. Kyiv: Heneza. 240 s. [In Ukrainian].
4. Honcharenko S. U. (2018). *Ukrainska pedahohichna entsyklopediia* [Ukrainian Pedagogical Encyclopedia]. Kyiv: Radianska shkola. 320 s. [In Ukrainian].
5. Hurkina Z. V. (2018). *Plavannia v systemi fizychnoho vykhovannia* [Swimming in the physical education system]. Dnipro: Fizkul'tura i sport. 216 s. [In Ukrainian].
6. Drobot K.V. (2023) *Interaktyvne navchannia plavannia ditei starshoho doshkilnogo viku* [Interactive swimming lessons for older preschool children]: dys. doktora filosofii: 017 – fizychna kultura i sport. Zaporizhzhia. 305 s. [In Ukrainian].
7. Zubalii M. I., & Yahodzynskyi, V. S. (2016). *Anatomiia i fiziologhiia dytiachoho orhanizmu* [Anatomy and physiology of the child's body]. Kyiv: Naukova dumka. 368 s. [In Ukrainian].
8. Krutsevych T. Yu. (2020). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 392 s. [In Ukrainian].
9. Liakh V. I. (2021). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 330 s. [In Ukrainian].
10. Melnyk Yu. V. (2019). *Osnovy navchannia plavanniu* [Basics of learning to swim]. Lviv: Sportinform. 196 s. [In Ukrainian].
11. Mykytiuk O. I. (2020). *Pedahohika fizychnoho vykhovannia* [Physical education pedagogy]. Ivano-Frankivsk: Nova shkola. 198 s. [In Ukrainian].
12. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2023). *Metodychni rekomendatsii shchodo fizychnoho vykhovannia u pochatkovii shkoli* [methodological recommendations for physical education in elementary school]. Kyiv. 52 s. [In Ukrainian].
13. Radchenko I. (2020). *Plavannia dlia ditei: praktychni rekomendatsii* []. Kharkiv: Vodolii. 204 s. [In Ukrainian].
14. Savchuk O. I. (2022). *Orhanizatsiia zaniat z plavannia* [Organization of swimming lessons]. Odesa: Start. 188 s. [In Ukrainian].
15. Langendorfer Stephen J. Ph.D. (2019) «Revised Scientific Review: Minimum Age for Swim Lessons,» *International Journal of Aquatic Research and Education*: Vol. 10: No. 4, Article 2. *The Jungle journal*: Study shows kids are smarter if they swim – 2/22/2017.

O. P. MYTCHYK

*Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: omytchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

TEACHING SWIMMING TO PRIMARY SCHOOL-AGED CHILDREN

The article examines the specifics of teaching swimming to primary school-aged children, taking into account their age-related psychophysical development. It analyzes modern approaches to swimming instruction and characterizes effective methods and techniques that help form basic swimming skills, overcome fear of water, and improve general physical fitness. The role of the physical education teacher as an organizer, mentor, and motivational leader in the learning process is highlighted. The importance of emotional contact with children, consideration of individual abilities, and the use of play-based methods at the initial stage of learning is emphasized.

Particular attention is given to the need to adapt instructional methods to the conditions of inclusive education, taking into account the specific learning needs of individual students. The effectiveness of modern educational technologies—visualization, video analysis of movements, and sensory integration—is noted. The article explores the significance of cooperation between teachers, parents, and students in achieving maximum effectiveness in developing swimming skills. Special attention is given to creating a psychologically comfortable environment, which is a key factor in successful knowledge and skill acquisition.

The article offers summarized practical recommendations for structuring swimming lessons and instructional approaches. It will be useful for educators, trainers, physical education students, and parents interested in fostering a healthy lifestyle among children.

A promising direction for future research is the development of adaptive swimming training programs for children with different levels of physical fitness and psycho-emotional states. The issue of improving teaching methodologies for children with special educational needs remains highly relevant, particularly for those with autism, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), and musculoskeletal disorders. Further research may focus on studying the effectiveness of digital tools in swimming instruction, including mobile applications, technique video analysis, and the use of virtual and augmented reality.

Key words: swimming, teaching methodology, primary school age, physical education, child, play methods.

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025