

**ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ**

---

УДК 373.3.015.311:796.03:797.2

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.282831>

**Вікторія Цибульська**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін  
Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького  
**Галина Безверхня**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
професор кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я  
Луцького національного технічного університету  
**Олена Біліченко**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач  
кафедри здоров'я людини та фізичної культури  
Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського  
**Ганна Суханова**, старший викладач кафедри теорії та методики  
фізичного виховання і спортивних дисциплін  
Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ**

*Наукова стаття присвячена вивченню та аналізу програми оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання. У статті вивчено стан використання у процесі фізичного виховання нових педагогічних технологій, інноваційних підходів, здоров'язберезувальних та здоров'яформувальних технологій. Проаналізовано і коротко охарактеризовано педагогічні умови активізації рухового режиму дітей шкільного віку у процесі занять оздоровчими видами плавання. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчено побудову процесу навчання плавання різними способами, використавши методичні рекомендації провідних фахівців галузі, також здійснено характеристику етапів тренувального процесу, системи методів, які можна використовувати у тренувальному процесі дітей молодшого шкільного віку.*

**Ключові слова:** руховий режим; педагогічні умови; школярі; плавання; мотивація; здоровий спосіб життя.

**Табл. 3. Літ. 8.**

**Victoriia Tsybulska**, Ph.D. (Physical Education and Sports), Associate Professor,  
Associate Professor of the Theory and Methods of Physical Education and Sports Department,  
Melitopol Bohdan Khmelnytskyi State Pedagogical University  
**Halyna Bezverkhnia**, Ph.D. (Physical Education and Sports), Professor,  
Professor of the Physical Culture, Sports and Health Department,  
Lutsk National Technical University  
**Olena Bilichenko**, Ph.D. (Physical Education and Sports), Senior Lectures of the  
Human Health and Physical Culture Department,  
Kremenchuk Mykhaylo Ostrohradskiy National University  
**Hanna Sukhanova**, Senior Lecturer of the Theory and Methods of  
Physical Education and Sports Department,  
Melitopol Bohdan Khmelnytskyi State Pedagogical University

**THE PROGRAM FOR OPTIMIZING THE MOVEMENT REGIME OF CHILDREN  
OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF RECREATIONAL SWIMMING**

*The scientific article is devoted to the study and analysis of the program for optimizing the movement regime of children of primary school age by means of recreational swimming. The article examines the state of use of new pedagogical technologies, innovative approaches, health-preserving and health-forming technologies in the process of physical education. Pedagogical conditions for activating the motor mode of school-age children during recreational swimming classes are analyzed and briefly characterized. On the basis of the analysis of scientific and methodical literature, the construction of the process of teaching swimming in various ways was studied, using the methodological recommendations of leading experts in the field, and the characteristics of the stages of the training process were also carried out. In the process of writing the article, the system of methods that can be used in the training process of children of primary school age was characterized. It was also found that in the course of swimming lessons, the training activity is accompanied by the performance of monotonous cyclical work, which can contribute to a decrease in children's interest in this type of motor activity. According to the results of the experiment and analysis of the literature, it was found that the effectiveness of the educational process in swimming can be achieved due to a rational combination of didactic teaching methods with general pedagogical ones, and it was also determined that factors that cause a weakening of motivation should be excluded in the training work. for example, such as making high demands on students without their necessary preparation, lack of training, application of monotonous monotonous loads, unconscious performance of a training task, coercion, conducting training classes without a special psychological attitude of students. That is why,*

## ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

*when planning swimming classes to optimize the movement regime of children of primary school age, special attention is paid to determining the forms and methods of conducting classes that correspond to the psychophysiological characteristics of the child's development.*

**Keywords:** motor mode; pedagogical conditions; schoolchildren; swimming; motivation; healthy lifestyle.

**Постановка проблеми.** Умовами цілісного розвитку дитини є використання в процесі фізичного виховання нових педагогічних технологій, інноваційних підходів, здоров'язбережувальних і здоров'яформувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливий життєвий простір, повноцінне медичне обслуговування, харчування, оптимізацію рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації до здорового способу життя, дотримання гармонійних взаємин між дітьми і педагогом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Значний вплив на роботу мали дослідження, в яких розглядалися питання організації фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня молодшого школяра (О. Юрчук) [7]; проблеми забезпечення рухової активності молодших школярів, основних організаційних форм роботи з ними в освітньому процесі (Р. Гайволя, І. Когут) [1], Л. Кравчук [4]; проблеми удосконалення розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку засобами плавання та фізичними вправами у воді (І. Пілярська) [5].

Основою системи фізичного виховання у молодшій школі є руховий режим як сукупність різних засобів і організаційних форм роботи, воно спрямоване на зміцнення здоров'я, удосконалення фізіологічних та психічних функцій організму, що розвивається, загартування, розвиток рухових умінь, підвищення фізичної та розумової працездатності, необхідної для подальшого навчання в школі.

За думкою вчених [7], руховий режим, основу якого складають принципи оздоровчої спрямованості; природного стимулювання рухової й інтелектуальної діяльності; індивідуально-диференційного підходу, є невід'ємною частиною загального. Це дає змогу забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізувати її активність і самостійність.

Активність рухового режиму залежить від моторної щільності кожного заходу, а для його активізації необхідно визначити оптимальне співвідношення всіх організаційних форм, розпланувати рухову діяльність дітей відповідно до індивідуальних та вікових особливостей.

**Мета статті.** Вивчити і проаналізувати програму оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання.

**Виклад основного матеріалу.** Для більшої ефективності системи впливу на руховий режим дитини необхідно розглядати засоби збільшення рухової активності школярів через збільшення рухових дій,

які вона здійснює протягом дня. Сприяє цьому також природна потреба дитини у русі.

Рухова активність визначається як біологічна потреба в рухах, пов'язана з механізмом саморегуляції активності.

Рухова активність дітей шкільного віку має бути цілеспрямованою й відповідати їхнім досвіду, інтересам, бажанням, функціональним можливостям організму. Тому змістовий бік рухового режиму дітей молодшого шкільного віку має бути спрямованим на розвиток їхніх розумових, духовних та фізичних здібностей.

До педагогічних умов активізації рухового режиму дітей шкільного віку можна віднести:

- удосконалення процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку;
- розвиток інтересу дітей молодшого шкільного віку до рухової активності в процесі фізичного виховання;
- створення здоров'язбережувального середовища у закладі освіти;
- керування самостійною роботою дітей молодшого шкільного віку.

Ефективність рухового режиму дітей визначається засобами фізичного виховання, які використовуються для його підвищення, та систематичною діяльністю з удосконалення процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Одним із таких засобів є плавання, і результати попередніх досліджень засвідчують велику увагу батьків та дітей до занять у водному середовищі.

Плавання є унікальним засобом впливу на організм дитини, загартує та зміцнює його, сприяє вдосконаленню рухів, зміцненню нервової системи, підвищенню витривалості, самостійності, наполегливості, закріпленню вмінь та навичок самообслуговування, тобто впливає не лише на фізичний, але й на різнобічний розвиток дитини.

Уміння плавати належить до життєво-необхідних навичок. Плавання є також одним з найважливіших засобів фізичного виховання й широко рекомендується для роботи з молодшими школярами [3].

У молодшому шкільному віці закладається фундамент здоров'я, фізичного розвитку, а також культури рухів дитини. Тому важливим є залучення дітей цього віку до занять у басейні, адже за своїми руховими можливостями в основному готові до освоєння первинних плавальних рухів.

Навчальний процес розпочинається із освоєння водного середовища, подолання страху, а далі відбувається опанування початкових навичок плавання. У віковому періоді 7–10 років основу навчання пла-

**ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ**

вання складають первинні (попередні) навички: дихання, статичне плавання, ковзання, ковзання з роботою ніг, пірнання, спливання та стрибки з бортика [6]. Надалі навчання дещо ускладнюється, додаються елементи техніки способів плавання кролем на грудях та на спині, розучуються найпростіші стартові стрибки і повороти. Відбувається формування рухів основними способами кроль на грудях, кроль на спині загалом та знайомство з плаванням спосо-

бом брас. За підсумками навчання плавання, а саме засвоєння первинних навичок плавання, дитина має впевнено триматися на поверхні води й пропливати 2–4 басейни кролем на грудях або на спині.

Під час планування процесу фізичного виховання засобами плавання нами були враховані рекомендації Н. Козлова та Н. Мартиненко, А. Ляшенко та ін. [6] щодо навчання плавання різними способами (табл. 1):

*Таблиця 1*

**Завдання та зміст навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку**

Етап	Зміст навчання
1 етап	Ознайомити дітей із умовами та правилами поведінки в місцях купання й плавання. Викликати у дітей бажання купатися й учитися плавати, виховувати в них емоційно-позитивне ставлення до дій у воді. Привчати дітей входити у воду без остраху, занурюватися до рівня грудей, шиї, підборіддя, носа, очей за допомогою дорослого й самостійно; ходити, бігати, стрибати. Учити дітей рухам ногами як при плаванні кролем, сидячи на березі й на мілкому місці у воді.
2 етап	Розповісти дітям про користь плавання, його прикладне значення, про властивості води. Ознайомитися з правилами поведінки на воді. Привчати дітей сміливо входити у воду й занурюватися самостійно. Виховувати у дітей прагнення до активності й самостійності при пересуванні та під час ігор у воді (по пояс, по груди). Учити впевнено занурювати обличчя у воду, занурюватися у воду з головою. Приступити до відкривання очей у воді. Учити правильно вдихати й видихати, стоячи на землі, у воді дути на іграшки енергійно, так щоб вони ковзали по поверхні; освоювати видих у воду, занурившись до підборіддя, до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю; опановувати вправ із затримкою дихання на вдиху. Формувати навички спливання та лежання на воді (на груди й на спині) за допомогою дорослого (“медуза”, “морська зірка”). Приступити до вивчення ковзання на груди й на спині. Учити виконувати рухи ногами, як при плаванні кролем на груди й на спині, в упорі лежачи на суші й у воді. Учити виконувати прямими руками обертальні рухи, стоячи на суші.
3 етап	Ознайомити дітей із різноманітними способами плавання. Поглиблювати знання про значення плавання, про правила поведінки на воді. Добитися від дітей уміння впевнено занурюватися у воду з головою. Привчати безбоязно відкривати очі у воді, орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети. Удосконалювати дітей у умінні виконувати видих у воду енергійно й повністю (вдих робити через рот, видих через ніс і рот). Привчати їх правильно чергувати глибокий, інтенсивний вдих із повним тривалим видихом не менш 5–8 разів. Освоювати ковзання з предметом у руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду. Продовжувати формувати вміння та навички спливання й лежання на воді (“поплавець”, “медуза”, “зірочка”), ковзання з предметом, дошкою в руках на грудях й на спині. Розучувати узгодження рухів ніг, як при плаванні кролем, із диханням в упорі лежачи на місці. Розучувати рухи руками, як при плаванні кролем, стоячи нахилившись уперед на суші й у воді. Плавати зручним для себе способом, у тому числі кролем без виносу рук на груди й на спині.
4 етап	Розширювати уявлення дітей про оздоровче та прикладне значення плавання. Повідомляти дітям найпростіші відомості про техніку плавання кролем на груди й на спині. Учити дітей спливати “поплавцем”, потім розпрямлятися й розводити ноги та руки, утворюючи “медузу”. Удосконалювати у дітей навички ковзання на груди й на спині. Удосконалювати у дітей навички ковзання на груди й на спині за допомогою рухів ніг. Привчати дітей регулярно чергувати вдих із видихом у воду, повторюючи рух не менше 10–12 разів 2–3 рази поспіль. Учити виконувати рухи ногами, плаваючи з дошкою в руках на груди й на спині. Учити правильно піднімати рот над поверхнею води під час вдиху, поєднувати плавання на груди з дошкою в руках із диханням; освоювати дихання з поворотом голови убік, стоячи або лежачи в упорі на руках спереду, ритмічним вдихам і видихам у поєднанні з рухами ніг при плаванні кролем на спині без виносу рук. Удосконалювати у дітей рухи руками кролем – як на суші, так і у воді.

**ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ**

	стоячи на місці, а також із просуванням уперед дрібними кроками. Заохочувати спроби плавати на груди з правильним поєднанням рухів рук і ніг, але із затримкою дихання. Привчати дітей прагнути пропливати все більшу й більшу відстань.
5 етап	Закріплювати у дітей знання про правила безпеки на воді. Поглиблювати уявлення про техніку плавання. Удосконалювати всі раніше набуті навички та вміння. Продовжувати привчати дітей регулярно чергувати вдих із видихом у воду, повторюючи 12–16 правильних рухів (глибокий, швидкий вдих через рот, інтенсивний і повний видих через ніс і рот одночасно), стежити, щоб діти не витирали обличчя руками. Удосконалювати дихання з поворотом голови вбік для вдиху й видиху під час плавання за допомогою ніг із дошкою в руках. Закріплювати вміння повертати голову вбік для правильного вдиху й видиху в ковзанні за допомогою рухів ніг. Навчити дітей погоджувати ритмічний вдих і видих з рухами рук при плаванні кролем на груди; плавати з диханням і повною координацією рухів рук і ніг кролем на груди. Навчити плавати на спині, поєднуючи повну координацію рухів із диханням, долаючи все більшу відстань.

Перший етап. Знайомство дітей з властивостями води, усунення відчуття страху. Діти навчаються вільно і впевнено триматися на поверхні води, виконувати прості рухи руками та ногами, виконувати ковзання на грудях, на спині, видих у воду та ін.

Другий етап. Створення у тих, хто займаються, загального уявлення про всі способи плавання. Навчання дітей плавання на короткі дистанції (25 м) трьома основними елементами:

1. Виконання рухів руками в узгодженні з диханням, як при плаванні кролем на грудях.

2. Виконання рухів ногами, як під час плавання брасом, з вільним диханням та у поєднанні з видихом у воду.

3. Виконуючи рухи ногами та тулубом, як під час плавання способом батерфляй, у поєднанні з видихом у воду.

Третій етап. Навчання школярів плавання на короткі дистанції (20–25 м):

1. Виконання рухів ногами:

– як під час плавання кролем на грудях, у поєднанні з видихом у воду;

– як під час плавання кролем на спині;

2. Виконання рухів руками:

– як під час плавання способом батерфляй, у поєднанні з видихом у воду;

– як під час плавання брасом, у поєднанні з видихом у воду;

– як під час плавання кролем на спині.

Четвертий етап. Навчання узгоджених рухів під час плавання різними способами плавання: кроль на спині, на грудях, брас, батерфляй.

П'ятий етап. Вдосконалення техніки плавання різними способами.

Під час планування рухового режиму для занять плаванням дітей молодшого шкільного віку ми враховували рекомендації Н. Булгакової щодо правил проведення занять у воді:

– не змушувати дітей насильно входити у воду, занурюватися під воду з головою, залякувати: “наковтаєшся води, і потонеш”;

– усі пояснення методичного та організаційного характеру проводити тільки на суші. Коли вся група перебуває у воді, застосовуються короткі команди, методичні вказівки, оцінки, які мають бути лаконічними, щоб не знижувати щільність і емоційність заняття і щоб діти не мерзли;

– особливу увагу треба приділити проведенню перших уроків, підбору вправ, доступних для освоєння, оскільки успіхи на перших заняттях мають великий психологічний вплив, зміцнюють впевненість у своїх силах і довіру до викладача;

– кожен навіть незначний успіх у навчанні має бути відзначений; вся група або окремі учні повинні отримати схвалення і підтримку;

– якщо учні не можуть виконати завдання, вчитель зобов'язаний проявити максимум витримки, терпіння і запропонувати інше завдання; найчастіше причиною подібних невдач є непередумані дії вчителя;

– при поясненні нової вправи необхідно зупинитися на таких основних елементах: вихідне положення, форма і характер руху;

– під час пояснення і показу вправи підкреслювати, що треба зробити для того, щоб її правильно виконати, не акцентуючи увагу дітей на помилки і недоліки;

– ширше використовувати показ вправ самими дітьми, оскільки це переконує в доступності завдання, стимулює змагання і активність класу;

– частіше і більше показувати дітям кінцеву мету навчання – техніку плавання кролем на грудях і на спині, брасом, дельфіном у виконанні кращих плавців;

– кожне заняття починати з виконання серії добре знайомих вправ, що дозволяє адаптуватися до навколишнього середовища, звикнути до температури води, відчувати впевненість у своїх силах;

– для збільшення динамічності і щільності уроку необхідно чергувати вправи, що виконуються на місці, із вправами в русі, вправи на затримку дихання – з видихами у воду, плавання коротких відрізків

**ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ**

і серій відрізків з плаванням максимально можли-  
вих для дітей такого рівня підготовленості дистанцій.

– заохочувати спроби самостійного плавання  
будь-яким спортивним або прикладним способом  
чи їх поєднанням;

– при вивченні нових вправ приділяти особливу  
увагу методичним вказівкам щодо попередження  
типових помилок;

– виправляти помилки, не роблячи одночасно  
багато зауважень – це знижує інтерес до занять і  
впевненість у своїх силах;

– на кожному уроці треба вивчати не більше од-  
нієї, двох вправ.

Методологічну основу занять плаванням можна  
реалізувати через систему методів [2]:

I. Метод опосередкованої наочності (демонстра-  
ція схем, графіків, фотоматеріалів, відеозаписів),  
вирішальним завданням є ознайомлення з видами  
плавання, формування уявлення у дітей рухового  
образу, раціональною технікою плавання.

II. Метод безпосередньої наочності (показ вправ  
викладачем або за його завданням, спільне викона-  
ння вправ викладачем і навчання за командою).

III. Метод рухової дії – заснований на сприйнятті  
сигналів від м'язів, що працюють, зв'язок або ок-  
ремих частин тіла, тобто на м'язовому почутті, яке  
потрібне для створення кінестетичного (рухового)  
представлення і досягається у результаті застосува-  
ння таких методичних прийомів:

– прийняття необхідних статичних положень  
при виконанні плавальних рухів рук і ніг з концен-

трацією при цьому відповідних відчуттів у різних  
ланках рухового апарату;

– виконання вправ за допомогою вчителя або  
товариша. Це дає можливість сконцентрувати свої  
відчуття на техніці виконання, не відволікаючись  
на інші моменти, здолати почуття тривожності, по-  
в'язане зі страхом зробити помилку у виконанні;

– виконання вправ в уповільненому темпі, з не-  
обмеженим динамічним зусиллям і швидкістю, як  
на суші, так і у воді, при розучуванні нових елемен-  
тів плавання. Сприяння формуванню правильної  
траєкторії рухів рук і ніг;

– використання спеціальних тренажерних при-  
строїв, які можуть задавати необхідні параметри  
рухів і тим самим сприяти їх кращому відчуттю.

IV. Метод термінової інформації призначався  
для швидкого отримання даних про хід виконання  
рухових дій з метою їх необхідної корекції або для  
збереження заданих параметрів (темпу, ритму, зу-  
силля, амплітуди).

За даними дослідників [6, 8], діти з низьким рів-  
нем рухової активності у дітей характеризуються  
великим рівнем захворюваності даного контингенту,  
тому під час розгляду методичних підходів до опти-  
мізації рухового режиму дітей молодшого шкільного  
віку слід звернути увагу на його диференціацію. За  
рекомендаціями М. Снігур побудова процесу занять  
плаванням, з урахуванням впливу факторів високого  
рівня захворюваності дітей, сприяє підвищенню як  
фізичної так і функціональної підготовленості дітей  
(табл. 2).

*Таблиця 2*

**Основні періоди занять плаванням з контингентом дітей, що часто хворіють**

Період	Часткові завдання	Основні критерії переходу	Тривалість періоду
підготовчо-адаптаційний	– налагодження взаємодії з тренером; – адаптація дітей до водного середовища; – покращення бронхіальної прохідності; – попередження виникнення повторних гострих респіраторних захворювань	– уміння здійснювати видих у воді; – уміння виконувати рухи руками та ногами у воді; – вільно знаходитись в положенні лежачи на спині та животі	6–8 тижнів
корекційно-розвитковий	– укріплення дихальної мускулатури; – активізація лімфо-, кровообігу в дихальній системі; – адаптація організму дитини до збільшення фізичного навантаження	– уміння здійснювати видих у воді у поєднанні з фізичними вправами; – уміння виконувати сковзання на грудях; – засвоєння рухів ногами та руками під час плавання способом кроль; – тривала затримка дихання під водою	25–26 тижнів
стабілізуючий	– закріплення рухових навичок; – розширення функціональних можливостей організму; – укріплення опорно-рухового апарату; – підвищення фізичної підготовленості дітей – підвищення імунітету за рахунок підвищення адаптаційних механізмів дітей		8–10 тижнів

В процесі занять плаванням тренувальна діяль-  
ність супроводжується виконанням монотонної цик-  
лічної роботи, що може сприяти зниженню інтересу

дітей до даного виду рухової активності. Головною  
ознакою яка дозволяє підтримувати зацікавленість  
у систематичних заняттях плаванням є успіш плавця.

## ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Для вікової категорії дітей молодшого шкільного віку важливим є створення умов для досягнення успіху дитиною.

Ефективність навчально-виховного процесу з плавання може бути досягнута [2] за рахунок раціонального поєднання дидактичних методів навчання із загальнопедагогічними:

– Емоційного стимулювання, який сприяє створенню сприятливого емоційного фону занять, завдяки чому знімаються бар'єри, знижується рівень тривожності, підвищується емоційна стійкість.

– Створення ситуації успіху у навчанні, який включає авансовану довіру, заохочення і критику в навчанні, використання ігрових і змагальних форм організації учбової діяльності.

– Формування психологічної готовності до занять – концентрація уваги на завданнях уроку, емоційний настрій для виконання завдань, особливо підвищеної складності.

На думку Т. Крохіної прояви успіху дитини можуть бути забезпечені через:

- заохочення за правильність виконання вправ, сумлінність і наполегливість;
- надання можливості тим, хто впорався із завданням, права показати вправи перед групою;
- виставлення оцінок за виконані вправи;
- виконання вправ на швидкість з підбиттям підсумків перед групою.

Процес навчання плавати ставить перед дітьми шкільного віку й особливо дітьми молодшого шкільного віку завдання не тільки оволодіння технікою спортивних способів, але і прояву вольових зусиль, що передбачає подолання певних труднощів. Але важливо враховувати, що виконання вправ з вольовими зусиллями може залишити в психіці дитини негативний слід, тому такі заняття повинні мати заохочувальне забарвлення: засобами заохочення може бути розміщення фотографій та результатів змагань, навчальних успіхів дітей на дошці пошани, ознайомлення батьків з досягненнями дітей на батьківських зборах.

Також нами було враховано рекомендації Т. Крохіної у відповідності до яких, у тренувальній роботі повинні бути виключені чинники, які викликають ослаблення мотивації, наприклад такі, як пред'явлення високих вимог до учнів без необхідної підготовки, безбарвність тренувань, застосування монотонних одноманітних навантажень, неусвідомлене виконання тренувального завдання, примус, проведення тренувальних занять без спеціального психологічного настрою учнів.

Особливої ваги під час планування занять з плавання для оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку набуває визначення форм та методів проведення занять, що відповідають психофізіологічним особливостям їх розвитку. Йдеться про використання сюжетних фізкультурних занять,

що створюють додаткові умови для підвищення інтересу та мотивації дітей. Однак при цьому треба враховувати, що цікавим та захопливим для дитини є сюжет, добре їй знайомий.

Результатом застосування сюжетних уроків, на думку Є. Карпенко, є те що вони дають змогу уникнути, чи бодай звести до мінімуму механічне застосування техніки рухів, заучування дітьми тільки “жорстких стереотипів” рухів, які позбавляють їх можливості “конструювання” нових варіантів рухів шляхом доповнення, ускладнення складових елементів.

Прикладами сюжетної побудови заняття є проведення їх у формі казки, мандрівки, з широким використанням літературного матеріалу, музичного супроводу, ігрової атрибутики для найкращого відтворення дітьми того чи іншого образу.

Висока ефективність занять з плавання може бути досягнута за рахунок використання ігрової діяльності, яка супроводжується високою емоційністю, великим різноманіттям вправ і елементів, сприяючи розвитку плавальної підготовленості, розвитку фізичних якостей, творчих і психічних здібностей дітей. Ігри й розваги у воді, супроводжуються високим рівнем позитивних емоцій, що є запорукою успішного навчання. Крім того, вони підвищують інтерес до повторення знайомих вправ, допомагають вихованню сміливості, самостійності, ініціативності, розвивають відчуття товариства, колективізму й дружби.

При організації ігор і розваг обов'язково враховують умови їх проведення (глибина, температура води, стан дна, наявність інвентарю й таке інше), кількість учасників, їх вік, загальну й спеціальну підготовленість. Необхідно чітко знати умови гри, її правила, передбачуваний результат, продумати зміст.

Наступною умовою оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку є створення у навчальному закладі здоров'язбережувального середовища.

Враховуючи дані науково-методичної літератури, трактуємо здоров'язбережувальне освітнє середовище як сукупність певних умов (гігієнічних, медичних, психологічних, педагогічних); застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу; наявність позитивної психологічної атмосфери під час занять; обізнаність педагогів і учнів зі способами збереження здоров'я і дотримання ними здоров'язбережувальної поведінки; вироблення у педагогів ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я школярів.

Задля забезпечення функціонування здоров'язбережувального середовища потрібне дотримання таких чинників: оптимізація режиму навчання і відпочинку, нормалізація рухової активності; ефективна робота за медичними показниками дітей “групи ризику”; використання у навчально-виховному про-

**ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ**

цесі здоров'язбережувальних технологій, створення позитивного психологічного клімату в школі; психолого-педагогічні і організаційно-педагогічні умови, які забезпечують комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу; санітарно-гігієнічні умови; організація харчування учнів; медичний супровід освіти.

Однією з обов'язкових умов підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку, на думку О. Дубогай, А. Вітченко, є організація їхньої самостійної діяльності, що, зі свого боку, сприяє раціональному проведенню дозвілля та вихованню потреби у регулярній руховій активності. У рамках такого вікового періоду самостійна діяль-

ність має супроводжуватись безпосередньою увагою та вчителя фізичної культури. У зв'язку з тим, що водне середовище потребує особливої уваги до учасників освітнього процесу, складова самостійної діяльності учнів вимагає стороннього контролю. Проте деякі її напрями, а саме теоретична підготовка та виконання певних фізичних вправ може здійснюватися учнем самостійно.

Під час планування процесу фізичного виховання обов'язковою складовою є визначення фізичного навантаження з урахуванням рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності дітей молодшого шкільного віку, що уможливорює диференціацію навантаження.

*Таблиця 3*

**Засоби фізичного виховання, що використовуються в процесі занять плаванням  
для дітей з різним рівнем соматичного здоров'я**

Засоби	Рівень здоров'я	
	низький, нижче середнього	середній, вище середнього
Для освоєння з водним середовищем	вправи в опорному положенні: ходьба, біг, стрибки, вправи з початкового навчання плаванню, ігри тощо	
Для опанування й удосконалення навички плавання	– переважне використання вправ на меншій частині басейну; – переважне використання інвентарю, що підтримує дитину на поверхні води	– переважне використання вправ на глибокій частині басейну (глибина води – по плечі і в безопорному положенні; – без використання інвентарю, що підтримує дитину на поверхні води
Ігри, що сприяють формуванню та закріпленню навички плавання	“Фонтан”, “Млин”, “Перекид”, “Пароплав”, “Тримай дошку”, та ін.	“Перегони катерів”, “Мотор”, “Хто довше?”, “Боротьба за м'яч”, “Млин”, “Тримай дошку”, “Перекид” і т. п.
Ігри для розвитку рухових якостей	“Тенета”, “Карасі та карпи”, “Третій зайвий у воді”, “Хто перетягне?”, “Виплигання з води”, “Довга лоза”, “Гусинь”, та ін.	“Перегони у воді”, “М'яч капітану”, “Бій вершників”, “Перетягнути в свої води”, “Баскетбол на воді”, “Щука та карасі”, та ін.
Використання вправ для розвитку рухових якостей	– пересування по дну басейну; – види бігу в повільному і середньому темпі, на меншій частині басейну; – плавальні вправи з використанням дощочок, ласт, елементи водного поло на меншій частині басейну; – вправи на розвиток гнучкості: розтягнення м'язів рук, гомілки, задньої і передньої поверхні стегна біля бортика басейну	– пересування по дну басейну; – види бігу в середньому темпі, в підтримуючих поясах в безопорному положенні на глибокій частині басейну; – види стрибків (стрибки з переходом в горизонтальне положення, вперед, назад, вправо, вліво, з просуванням вперед, назад); – плавальні вправи з використанням полегшує інвентарю і без нього, елементи водного поло на глибокій частині басейну; – вправи на розвиток гнучкості: розтягнення рук, гомілки, задньої і передньої поверхні стегна в парах та біля бортика басейну

Рівень фізичного навантаження у кожному занятті мав хвилеподібний характер з поступовим його збільшенням, а пік припадав на другу третину основної частини, після чого відбувалося плавне зниже-

ння. Специфікою занять у водному середовищі є необхідність постійного підтримання певної температури тіла, щоб не допустити переохолодження.

Інтенсивність виконання фізичних вправ визна-

## ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

чалась за частотою серцевих скорочень, та характеризувалась такими показниками: ЧСС в межах 110–115 уд. хв<sup>-1</sup> відповідала вправі з низькою інтенсивністю фізичного навантаження, 125–135 уд. хв<sup>-1</sup> – середній (розминка або заключна частина уроку); 145–150 уд. хв<sup>-1</sup> – відповідала вправам з високою інтенсивністю (основна частина заняття).

Під час проведення заняття були використані такі методичні прийоми, рекомендовані в науково-методичній літературі для проведення занять у воді:

– чергували роботу малої інтенсивності, яка залучає малі м'язові групи (двоглавий та триглавий м'яз плеча) з роботою великої інтенсивності, коли залучені великі м'язові групи (чотириглавий та двоглавий м'яз стегна);

– використовували одночасно роботу рук і ніг, щоб бути впевненим, що діти постійно перебувають в русі;

– уникали пауз і зупинок у занятті, а закінчивши його, не затримували групу в воді.

Фізичне навантаження від заняття до заняття постійно збільшували, для отримання тренувального ефекту. Варіювання фізичного навантаження здійснювалося за рахунок зміни амплітуди рухів, темпу, ритму, координаційної складності фізичних вправ та кількості повторень.

Складовою визначено дозування фізичного навантаження була також його диференціація відповідно до рівня соматичного здоров'я, яке здійснюється за рекомендаціями Г. Жук.

Програми занять повинні враховувати вихідний рівень соматичного здоров'я дітей, а отже, відрізнятися за інтенсивністю, обсягом, умовами виконання, вихідним положенням, координаційною складністю, використанням інвентарю (табл. 3).

**Висновки.** Програми фізичного виховання підрастаючого покоління, засновані на плаванні, забезпечують ефективний розвиток морфологічних, рухових та психофізичних якостей молодших школярів, задовольняють потреби у руховій активності, сприяють розв'язанню завдань збереження і зміцнення їх здоров'я.

Плавання позитивно впливає на дихальну систему молодших школярів, сприяє підвищенню їх фізичної працездатності і фізичної підготовленості, а також підвищує мотивацію до навчання, обсяг і концентрацію уваги.

Результати проведеного дослідження засвідчують наявність великої кількості дітей, рухова діяльність яких характеризується переважно статичним режимом, пов'язаним з виконання домашнього завдання, відвідуванням додаткових занять з іноземної мови та музики. Крім того, ми виявили досить низьку рухову активність школярів у позанавчальний час та недостатнє перебування на свіжому повітрі. При цьому тільки незначна кількість дітей займаються у

спортивних секціях і здійснюють самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність під контролем батьків.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Гайволя Р.Ю. Педагогічні технології формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; редкол.: І.Я. Коцан та ін. Луцьк, 2011. Вип. 5. С. 74–76.

2. Гричук Д.В. Інноваційна спрямованість до навчання з плавання молодших школярів у системі шкільного фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118 (1). С. 93–95.

3. Дікалова О.О. Вплив занять плаванням на здоров'я молодших школярів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2014. Вип. 3 (44). С. 206–208.

4. Кравчук Л.В. Забезпечення рухової активності молодших школярів в урочний та позаурочний час. 2014. URL: [http://elibrary.kubg.edu.ua/4262/1/L\\_Kravchuk\\_SSHU\\_3\\_IPPO.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/4262/1/L_Kravchuk_SSHU_3_IPPO.pdf)

5. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 323–325.

6. Сидорко О. Оздоровче плавання як засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 80–84.

7. Юрчук О.І. Оптимізація рухового режиму дітей дошкільного віку, як необхідна умова здоров'язберігаючих технологій. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*. 2012. Вип. 5. С. 143–147.

8. Яворська Т.С. Рухова активність як складова гармонійного розвитку дитини молодшого шкільного віку в навчально-виховному процесі. *Підготовка педагогів до впровадження державних стандартів дошкільної та початкової освіти*. 2013. С. 552–555.

### REFERENCES

1. Haiivolia, R.Iu. (2011). Pedagogichni tekhnologii formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy fizychnoi kultury [Pedagogical technologies of forming a healthy lifestyle of children of primary school age by means of physical education]. *Youth scientific bulletin. Series: Physical education and sports: collection of science prac.* Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine, Volyn National University named after Lesya Ukrayinka; (Ed.). I.Ya. Kotsan et al. Lutsk, Vol. 5. pp. 74–76. [in Ukrainian].

2. Hrychuk, D.V. Innovatsiina spriamovanist do navchannia z plavannia molodshykh shkoliariv u systemi shkilnoho fizychnoho vykhovannia [Innovative approach to swimming training of junior high school students in the system of school physical education]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Ser.: Pedagogical sciences. Physical education and sports*. Vol. 118 (1). pp. 93–95. [in Ukrainian].

3. Dikalova, O.O. (2014). Vplyv zaniat plavanniam na zdorovia molodshykh shkoliariv [The influence of swimming



classes on the health of younger schoolchildren]. *Scientific journal of the NPU named after Mykhaylo Drahomanova*. Vol. 3 (44). pp. 206–208. [in Ukrainian].

4. Kravchuk, L.V. (2014). Zabezpechennia rukhovoї aktyvnosti molodshykh shkoliariv v urochnyi ta pozaurochnyi chas [Ensuring the motor activity of younger schoolchildren during school and extracurricular hours]. Available at: [http://elibrary.kubg.edu.ua/4262/1/L\\_Kravchuk\\_SSHU\\_3\\_IPPO.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/4262/1/L_Kravchuk_SSHU_3_IPPO.pdf) [in Ukrainian].

5. Piliarska, I. (2012). Vplyv plavannia ta fizychnykh vprav u vodi na fizychnyi rozvytok ditei molodshoho shkilnoho viku [The influence of swimming and physical exercises in water on the physical development of children of primary school age]. *Physical education, sports and health culture in modern society*. No. 4. pp. 323–325. [in Ukrainian].

6. Sydorko, O. (2014). Ozdorovche plavannia yak zasib profilaktyky porushen postavy ditei serednoho shkilnoho viku [Recreational swimming as a means of prevention of postural disorders in children of secondary school age]. *Problemy aktyvnoї rekreaciїno-ozdorovchoї diїalnosti naseleння: materialy*

IX Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu – *Problems of intensification of recreational and health activities of the population: materials of the IX All-Ukrainian science and practice conf. from international participation*. Lviv, pp. 80–84. [in Ukrainian].

7. Yurchuk, O.I. (2012). Optymizatsiia rukhovoho rezhymu ditei doskilnoho viku, yak neobkhidna umova zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii [Optimizing the motor regime of preschool children as a necessary condition for health-preserving technologies]. *Updating the content, forms and methods of education and upbringing in educational institutions*. Vol. 5. pp. 143–147. [in Ukrainian].

8. Yavorska, T.Ie. (2013). Rukhova aktyvnist yak skladova harmoniinoho rozvytku dytyny molodshoho shkilnoho viku v navchalno-vykhovnomu protsesi [Motor activity as a component of the harmonious development of a child of primary school age in the educational process]. *Training of teachers for the implementation of state standards of preschool and primary education*. pp. 552–555. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 12.04.2023

УДК 929:784.4

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.282777>

Алла Губаль, аспірант

Вінницького державного педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського,  
викладач кафедри загального фортепіано  
фахового коледжу культури м. Тульчина,

#### КРАЄЗНАВЧО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ М.Д. ЛЕОНТОВИЧА

Пропонована стаття присвячена дослідженню теоретико-методологічних аспектів педагогічного краєзнавства у спадщині М.Д. Леонтовича, характерних для національного освітнього топосу. Необхідність дослідження заявленої теми зумовила проблему науково-методичної розвідки, яка пов'язана з неповним практичним та теоретичним обґрунтуванням методичних засад основних функцій педагогічного краєзнавства характерних для національного освітнього топосу. Актуальність дослідження полягає у визначенні в освітньому процесі вагомих виховних важелів мистецької підготовки школярів за допомогою краєзнавчих засобів на прикладах музичної та краєзнавчої діяльності М. Леонтовича. Наукова новизна полягає в систематизуванні нововиявлених архівних спогадів, наукових розвідок в галузі педагогіки, досліджених М.Д. Леонтовичем в процесі вивчення фольклору регіону. З'ясовано, що інноваційна діяльність в галузі педагогічного краєзнавства тісно пов'язана з розвитком творчої індивідуальності учнів та впровадженням в освітній процес фольклорної експедиції як форми навчання.

**Ключові слова:** Микола Леонтович; Тульчин; педагогічне краєзнавство; творча діяльність; народні пісні; хори; етнографічні екскурсії; експеримент.

**Літ. 11.**

Alla Gubal, Postgraduate Student,

Vinnitsia Mykhaylo Kotsyubynskiy State Pedagogical University,  
Lecturer of the General Piano Department,  
Professional College of Culture in Tulchyn

#### LOCAL KNOWLEDGE AND PEDAGOGICAL ACTIVITY M.D. LEONTOVYCH

This article is devoted to the study of theoretical and methodological aspects of pedagogical regional studies in the legacy of M.D. Leontovych, characteristic of the national educational topos. The absence of their own statehood in the Ukrainian people during the last centuries led to the fact that the array of scientific works in the regions of Ukraine, which were part of different states, was formed differently, which was reflected in their content. It was found that the innovative activity of M.D. Leontovych in the field of pedagogical local history is closely related to the development of the creative individuality of students and the introduction of folklore expeditions into the educational process. The interrelationship of all forms of music-pedagogical local studies (religious, secular, domestic) and their practical value are determined. It has been proven that at the current stage of education development, a wide range of local knowledge tools, when gradually introduced into the educational process, forms worldview