

XVIII century), marked by the activity of brotherhood schools, Ostroh and Kyiv-Mohyla Academies, based on the synthesis of the national tradition with the European humanistic paradigm; classic (late XVIII – late XIX century) was marked by orientation of the higher school to the German university supporting the freedom of scientific creativity, in combination with the elements of the French model, which envisaged unification and centralization. At the beginning of the XX century the modernization period was initiated, aimed at the implementation of the idea of a free higher school, a combination of universal human values and national values, academic autonomy, freedom of teaching and learning, self-realization of the personality of a student and a teacher. Nevertheless, in the Soviet period (1921–1990), a radical reorganization of the higher school took place on the basis of class values and Marxist-Leninist methodology, the elimination of academic autonomy, unification, and centralization. The modern postmodern development of higher education in Ukraine is based on a innovative paradigm in the conditions of globalization.

Among the number of factors that influenced development of higher education in Ukraine, the author has distinguished: historical (deep traditions of functioning of the institutions of higher level, openness of the Ukrainian educational space to the extrapolation of positive foreign experience, indigenous peoples' desire for higher education, practice of "educational tourism"); socio-political (external and internal policy of the state; democratization and formation of civil society institutions; growth of national consciousness and civil culture of the population), economic (scientific-technological progress, modernization of the economy, industrialization, urbanization, growing need for qualified specialists), socio-cultural (deepening of social differentiation, activization of private initiative and public-pedagogical movement, practice of charity and philanthropy; desire of the Ukrainian intelligentsia to develop a national culture; strict censorship and prohibition of Ukrainian language, literature, schools in the Russian Empire); educational (genesis of values, educational ideal and goal of education, transformation of mission of the university, conceptual maturity of different models of higher education, ideas of reformatory pedagogy and free higher education); scientific (structuring of the science, establishment of new methodological approaches, expansion of the nomenclature of specialties, institutionalization of pedagogy as a separate branch of scientific knowledge, integration into the world research space).

**Key words:** periodization, development of higher education, type of higher school, academic autonomy, educational ideal, university model, academy, pre-classical university, classical university, free higher school.

УДК 378:796.012.1:797.2

**Яна Коштур**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0003-4548-040X

DOI 10.24139/2312-5993/2018.04/293-303

## **ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ 6-РІЧНОГО ВІКУ В УМОВАХ ГЛИБОКОГО ПЛАВАЛЬНОГО БАСЕЙНУ**

У статті визначено науково-педагогічне підґрунтя для пошуку шляхів оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. Виявлена недостатньо висвітлена проблема навчання в умовах глибокого плавального басейну дітей даної вікової групи. З метою вирішення даного питання у статті подано спеціально підібрані засоби й методи навчання та розкрито умови їх

*реалізації під час занять у глибокому плавальному басейні з дітьми 6 років. У результаті педагогічних зусиль відбулися якісні позитивні зміни та прискорення процесу освоєння навчального матеріалу, що доводить ефективність обраних засобів і методів навчання. Актуальним є вивчення інших проблем пошуку оптимізації навчально-тренувального процесу плавців різних вікових груп.*

**Ключові слова:** плавання, діти 6-річного віку, початкове навчання, глибокий плавальний басейн.

**Постановка проблеми.** Плавання є одним із засобів фізичного виховання, який належить до найбільш масових видів спорту. Кожну дитину необхідно навчити не боятися води, уміти вільно триматися на її поверхні та пропливати хоча б невелику відстань. І краще починати це робити в ранньому віці.

У теперішній час, як у теорії, так і у практиці переважають концепції початкового навчання плаванню в умовах неглибокого плавального басейну. Між тим, на сьогодні, у нашій країні існує велика кількість глибоких, не пристосованих для початкового навчання плаванню, басейнів. У них ведеться достатньо активна робота з навчання дітей плаванню. Однак, існує проблема у відсутності експериментально перевірених методик початкового навчання плаванню в умовах глибокого басейну.

Іншим, не менш важливим фактором, є те, що в навчанні плаванню в умовах глибокого плавального басейну залишаються без уваги діти 6-річного віку. Саме тому, недостатньо висвітленим є питання про конструкцію та спосіб застосування підтримуючих засобів на воді, а також послідовність вивчення спортивних способів плавання з дітьми 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну.

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідженням плавання як виду спорту, вивченням питань його оздоровчої спрямованості, прикладного значення, масовості та впливу водного середовища на організм людини займалися чимало вчених [1–4; 7–12]. У перерахованих вище працях висвітлено процес навчання плаванню, зокрема сутність цілісно-роздільного методу, методиці паралельно-послідовного й одночасного оволодіння спортивними способами плавання.

Аналіз науково-методичної літератури виявив невелику кількість робіт, присвячених проблемі навчання дітей плаванню в умовах глибокого плавального басейну [5; 6; 13; 14]. На їх думку, не дивлячись на складність початкового періоду, навчання дітей плаванню в умовах глибокого басейну є значно результативнішим заняття у «лягушатнику».

Визначені вище питання потребують спеціально додаткових досліджень, на базі яких можна розробити й експериментально обґрунтувати методику навчання дітей 6-річного віку плаванню на глибокій воді у критому плавальному басейні. Вирішенню цього питання і присвячена дана робота.

**Мета статті** полягає у визначенні шляхів оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого басейну.

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі **методи дослідження**: аналіз, синтез, порівняння й узагальнення педагогічної літератури з проблеми дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи статистичної обробки результатів.

**Викладення основного матеріалу.** Систематизація та узагальнення результатів педагогічних спостережень, що проводилися на заняттях початкового навчання плаванню дозволили нам сформулювати організаційно-методичні аспекти занять плаванням із дітьми 6-річного віку в умовах глибокого басейну.

У нашому дослідженні ми використовували поурочну форму проведення занять із плавання, де кожне заняття органічно було пов'язане з попереднім та наступним. Заняття за розробленою методикою проводилися 3 рази на тиждень, включали 15 хвилин тренування на суші та 45 хвилин тренування у воді. Курс із навчання плаванню дітей 6-річного віку складався з 32 занять в умовах глибокого плавального басейну. Реалізація експериментальної методики занять із плавання передбачала навчання техніці спортивних способів плавання кроль на спині та кроль на грудях, які вивчалися спочатку за елементами; надалі відбувалося об'єднання елементів у різноманітні ланцюги, а потім спосіб вивчався в цілому.

Навчання починалося з ознайомлення з руховою дією, а ознайомлення поділялося на кілька етапів: 1) осмислення; 2) складання проекту вирішення; 3) спроба виконати дію. Всі ці елементи на практиці дуже тісно пов'язані. Розглядаючи питання про формування рухових навичок у плаванні та взагалі у спорті, можна зазначити, що увесь процес становлення та вдосконалення цих навичок можна умовно поділити на три основні фази.

*Перша фаза* – це етап початкового розучування. Оволодіння технікою на рівні деякої її стабільності – головне завдання цієї фази. Вона характерна переважанням у корі головного мозку процесів збудження над процесами гальмування. Відсутність досвіду у виконанні вивчаючого руху, невміння узгоджувати окремі дії, надмірне збудження рухових центрів кори головного мозку – усе це призводить до надмірного м'язового напруження, скованості та недостатньої ефективності рухів, великої трати енергії та швидкого стомлення дітей. У низці випадків дитина виявляється нездатною виконати дану вправу, в інших – виконує її з великими погрішностями. Щоб зробити цю вправу доступною, а також і в тих випадках, коли треба усунути або попередити значні погрішності у структурі рухів, вправу вивчають по частинам, елементам та потім об'єднують низку окремих приватних дій в одну цілісну дію. Це полегшує учням оволодіти рухом. Крім того, слід відмітити, що перша фаза навчання переходить до другої, коли дія в цілому буде засвоєна.

*Друга фаза* навчання характеризується впорядкованістю процесів збудження та гальмування в корі головного мозку, усуненням збудження, яке викликає зайве та шкідливе напруження м'язів, становленням динамічного стереотипу.

Плавальні рухи забезпечуються узгодженням роботи великої кількості різних м'язів. Кожен із цих м'язів повинен скорочуватися у суворо визначений момент та з потрібною силою. Чергування напружень і розслаблень різних м'язів регулюється діяльністю центральної нервової системи. Проте спочатку, при перших спробах виконати новий рух, у корі головного мозку виникає надмірне збудження й рух виконується нечітко, судомно, надто напружено. Тільки багаторазово повторюючи рухи та акцентуючи увагу на правильному чергуванні напружень і розслаблень, можна усунути надмірне напруження та зробити рух економічним і доцільним. Таким чином формується руховий стереотип у дітей.

У цей період основним засобом навчання є вправи, у яких виконуються рухові навички в цілому, а додатковими – вправи у виконанні окремих його елементів.

*Третя фаза* – це подальше вдосконалення навички, створення умов для трансформування рухової навички в уміння вищого порядку, уточнення діяльності аферентних систем, зміна й уточнення в русі, які викликані зміною можливостей дитини, зокрема розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості у процесі навчання та тренування.

Загальнорозвивальні, підготовчі та імітаційні вправи на суші діти виконували на початку кожного заняття з плавання, що прискорювало процес навчання плаванню та сприяло розвитку рухових якостей, які мають першорядне значення під час плавання. Ці вправи дозволили зосередити увагу дітей на техніці виконання рухів, перевірити правильність засвоєння плавальних рухів, виправити помилки й засвоїти вихідні положення.

Слід відмітити, що темп оволодіння навичками плавальних рухів учнів 6-річного віку неоднаковий. Тому ми підбирали для кожного учня різну кількість та обсяг необхідних вправ для освоєння й закріплення навчального матеріалу. Тобто ми особливу увагу приділяли індивідуальному та диференційованому підходу до кожного учня під час навчання плаванню.

Ураховуючи специфічність проведення занять із плавання в умовах глибокого плавального басейну, ми обов'язково використовували на заняттях підтримувальні на воді засоби (підтримувальний пояс, плавальні дошки, плавальні ласты) та підтримувальну жердину.

Методика застосування підтримувальних засобів на воді під час навчання плаванню дітей в умовах глибокого плавального басейну, включає в себе наступне. Підтримувальні засоби на воді застосовувалися паралельно в різних сполученнях у залежності від завдань заняття. У

процесі навчання плаванню застосування підтримувальних засобів на воді поступово зменшувалося в такій послідовності:

- підтримувальний пояс застосовувався на 1–25 заняттях. Мета застосування – утримання на поверхні води в горизонтальному положенні. На 1–8-му занятті величина утримувальної сили була максимальною; на 9–15-му – вона зменшувалася на  $\frac{1}{4}$ ; на 16–22-му – зменшувалася на  $\frac{2}{4}$ ; на 23–25-му – зменшувалася на  $\frac{3}{4}$ ; на 26–30-му заняттях усі завдання виконувалися без надувного круга;

- плавальні ласты застосовувалися на 3–23 заняттях. Мета застосування – акцентування роботи ніг. Об'єм застосування плавальних ласт поступово зменшувався: на 5–8-му заняттях усі завдання виконувалися з ластами; на 9–23-му частина завдань виконувалася без ласт; на 24–32-му усі завдання виконувалися без ласт;

- плавальна дошка застосовувалася на 6–32 заняттях. Мета застосування – допомога в утриманні на поверхні води в горизонтальному положенні, а також допомога під час вивчення техніки роботи ніг.

У ході нашого експериментального дослідження під час початкового навчання плаванню у глибокому плавальному басейні на 1–15-му заняттях, коли діти ще не можуть самостійно утримуватися на поверхні води (усі заняття проходять із використанням підтримуючого поясу) для навчання різноманітним компонентам техніки спортивних способів плавання ми застосовували такі сполучення підтримуючих засобів на воді:

- для навчання вмінню утримувати горизонтальне положення тіла у воді: підтримувальний пояс; підтримувальний пояс та плавальні ласты; підтримувальний пояс, плавальні ласты та плавальна дошка;

- для навчання техніці роботи ніг у спортивних способах плавання кролем на спині та кролем на грудях: підтримувальний пояс та плавальні ласты;

- для навчання спортивним способам плавання кроль на грудях та кроль на спині: підтримувальний пояс, плавальні ласты та плавальна дошка.

Під час початкового навчання плаванню у глибокому басейні на 26–32-му заняттях, коли діти вже засвоїли навичку самостійно утримувати тіло на поверхні води, для навчання різноманітним компонентам техніки спортивних способів плавання ми застосовували такі сполучення підтримувальних на воді засобів:

- для навчання та вдосконалення виконання техніці роботи ніг у спортивних способах плавання кроль на спині та кроль на грудях: плавальна дошка та плавальні ласты;

- для навчання спортивним способам плавання кроль на грудях та кроль на спині: плавальні ласты.

Методика передбачала під час навчання у глибокому плавальному басейні з дітьми 6-річного віку дотримання нами такої послідовності вивчення спортивних способів: 9–16-те заняття – кроль на спині; 17–26-те

заняття – кроль на грудях. Слід зауважити, що під час вивчення конкретного спортивного способу плавання ми передбачали вдосконалення виконання техніки раніше вивчених способів.

Організація занять із плавання в умовах глибокого басейну мала свої особливості, а саме: навчальний матеріал спочатку вивчався на суші, а потім у воді.

Педагогічні спостереження показали, що водне середовище, з яким діти 6-річного віку уперше контактують на початковому етапі навчання, викликає в них емоційне напруження, що зумовлює вияви водобоязні. До чинників, які викликають водобоязнь, належать:

- висока щільність водного середовища, завдяки якій тіло перебуває в стані, подібному до невагомості;
- в'язкість води, що досить своєрідно діє на органи чуття;
- необхідність узгоджувати рухи з диханням, затримуючи вдих і повільно видихаючи;
- незвичне положення тіла та його сегментів під час виконання основних плавальних рухів;
- дія додаткових зовнішніх сил, як за статичного положення тіла у воді, так і під час плавання, а саме: гідростатичної сили виштовхування, гідродинамічної підйомної сили, сили опору та реакції опору, сили тяги;
- глибина плавального басейну;
- неприємні та больові відчуття, які виникають унаслідок потрапляння води до рота, носу, очей, вух і на шкіру обличчя.

Вищеперераховані чинники на перших заняттях із плавання викликають у дітей молодшого шкільного віку водобоязнь, тривогу, розгубленість, невпевненість у власних силах. Так, педагогічні спостереження показали, що відчуття страху перед водою спостерігалось у 48 % хлопчиків та 75 % дівчат.

З метою подолання синдрому водобоязні ми застосовували спеціальні підтримувальні на воді засоби під час освоєння з водою та навчання спортивним способам плавання, робили акцент на іграх та ігрових вправах, які дозволяють створювати емоційний фон для швидкого засвоєння плавальних рухів і тим самим оптимізувати процес навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку в умовах глибокого плавального басейну.

Граючи, діти готові виконувати навіть непосильний для них труд, готові виконувати ігрові вправи, не зважаючи на чинники, які викликають у них емоційне напруження, прояв водобоязні. Тому, під час початкового навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну ми велику увагу приділяли іграм у воді з використанням підтримувальних засобів.

Під час початкового навчання плаванню в умовах глибокого плавального басейну та з використанням підтримувальних засобів на воді

нами були підібрані на розроблені ігри у воді з урахуванням віку та фізичної підготовленості дітей 6-річного віку:

1) ігри для освоєння з водою («Хоровод», «Карасі та карпи», «Жабенята», «Водолази», «Морський бій» тощо);

2) ігри для засвоєння та вдосконалення окремих елементів техніки плавання («Акули і дельфіни», «Торпеди», «Фонтан», «Поціль торпедою» тощо);

3) ігри для підвищення рівня загального розвитку (гра у водне поло, різноманітні естафети тощо).

Педагогічні спостереження показали, що у процесі гри діти збуджуються, що сприяє порушенню дисципліни та може призвести до нещасних випадків, тому з перших занять ми використовували ігри у воді на увагу, точність виконання та ігри на зорове сприйняття. Це такі ігри, як «Мисливці та качки», «Клювання», «Слуховий сигнал» та ін.

Під час застосування ігор для освоєння з водою ми спостерігали, що ознайомлення дітей із водою та навчання самотійному просуванню на воді в різних напрямках із короткочасним зануренням відбувалося швидше.

Під час ігор для засвоєння та вдосконалення окремих елементів техніки плавання ми виявили, що ігри даної групи допомагали швидко дітям засвоювати дихання, ковзання при різних положеннях тіла та рук, рухи ногами.

Ігри, які ми застосовували з метою підвищення рівня загального розвитку дітей під час початкового навчання плаванню вирішували й завдання освоєння учнів із водою, а іноді і засвоєння певних елементів техніки плавання. Слід зазначити, що дану групу ігор ми включали в методику початкового навчання лише тоді, коли діти вже більш-менш освоїлися з водою та навчилися плавати.

З метою подолання синдрому водобоязні ми робили акцент на іграх та ігрових вправах, які допомагали дітям подолати страх перед водою і звикнути до водного середовища, поступово переходячи від застосування підтримуючих засобів до самотійного ковзання та плавання.

Під час навчання плаванню діти 6-річного віку тренувалися зістрибувати вниз ногами з низького бортику басейна вже на перших заняттях, удаючись до допоміжних заходів, а саме використовуючи жердини для страховки та допомогу викладача. Педагогічні дослідження засвідчили, що вправи для вивчення стрибків у воду необхідно включати ще на початку першого етапу навчання. Це допомагає дітям швидше освоїтися з водним середовищем та сприяє вдалому опануванню плавальними рухами. Тому невід'ємною складовою кожного заняття з плавання були стрибки у воду, що мали на меті полегшення та прискорення процесу освоєння з водою, покращення орієнтування під водою в напрямках угору-вниз, підвищення емоційності занять, виховання сміливості, рішучості, впевненості у власних силах, дисциплінованості.

Початкового навчання плаванню передбачало освоєння з водним середовищем. Завдяки виконанню підготовчих вправ в ігровій формі діти 6-річного віку навчалися, як занурюватися під воду, дихати у воді та приймати правильне горизонтальне положення під час ковзання на воді.

До навчання техніки спортивних способів плавання ми переходили лише тоді, коли всі діти освоїлися з водою, навчилися відчувати та використовувати її властивості, приймати правильне горизонтальне положення тіла на поверхні води та видихати у воду.

Вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання вивчалися як на суші, так і у воді. Для практичного ознайомлення зі специфікою рухів на суші передбачалося виконання імітаційних вправ, які сприяли формуванню в дітей уявлення про амплітуду, напрям і швидкість рухів, їх координаційну та ритмо-темпову структуру.

У воді виконувалися підготовчі вправи, які ми умовно поділили на групи залежно від послідовності їх вивчення. До них належали:

- вправи для вивчення рухів ногами;
- вправи для вивчення техніки дихання;
- вправи для вивчення рухів рук і дихання;
- вправи для узгодження рухів рук і ніг із диханням.

По завершенню курсу навчання плаванню в умовах глибокого басейну з дітьми 6-річного віку, на 33-му занятті проводилося контрольне заняття. Діти 6-річного віку повинні вміти виконувати:

- 20–30 видихів у воду;
- «зірочку» на спині та на грудях;
- ковзання на грудях та на спині без плавальної дошки;
- пропливати 25 м кролем на спині, не торкаючись стінок та доріжок басейну;
- пропливати 25 м кролем на грудях, не торкаючись стінок та доріжок басейну.

За результатами контрольного заняття з плавання можна зробити висновок, що 97 % дітей 6-річного віку якісно виконали всі контрольні завдання, що підтвердило ефективність початкового навчання плаванню дітей в умовах глибокого плавального басейну, які ґрунтувалися на запропонованій нами методиці.

**Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.** Таким чином, навчання плаванню дітей 6-річного віку у глибокому плавальному басейні (на відміну від навчання в неглибокому) дозволяє вже на початковому етапі формувати специфічну навичку плавання в безопірному положенні тіла. Тому ми можемо рекомендувати проводити початкове навчання плаванню у глибокому плавальному басейні саме з даною категорією дітей.



Подальші дослідження передбачається провести в напрямі вивчення інших проблем пошуку оптимізації навчально-тренувального процесу плавців різних вікових груп.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н. Ж., Морозов, С. Н. (2008). *Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание*. Москва: «Академия» (Bulhakova, N., Morozov, S. (2008). *Sanitary, therapeutic and adaptive swimming*. Moscow: «Academy»).
2. Булгакова, Н. Ж., Попов, О. И., Распопова, Е. А. (2014). *Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования*. Москва: «Академия» (Bulhakova, N., Popov, O., Rasporova, E. (2014). *Theory and methodology of swimming: a textbook for the students of higher vocational education institutions*. Moscow: «Academy»).
3. Гузман, Р. (2013). *Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей*. Москва: «Попурри» (Huzman, R. (2013). *Swimming. Exercises for learning and improving the techniques of all swimming styles*. Moscow: «Popurri»).
4. Давыдов, В. Ю., Авдиенко, В. Б. (2014). *Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты)*. Москва: «Советский спорт» (Davydov, V., Avdiienko, V. (2014). *Selection and orientation of swimmers by body type in the long-term system of training (theoretical and practical aspects)*. Moscow: «Soviet sport»).
5. Давыдов, В. Ю., Косьяненко, Д. А. (2003). Методика начального обучения плаванию девочек 7–10 лет в условиях открытого глубокого плавательного бассейна. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 1, 29–34 (Davydov, V., Kosianenko, D. (2003). *Methods of elementary teaching swimming to girls aged 7–10 in the open deep swimming pool conditions. Physical culture: upbringing, education, training*, 1, 29–34).
6. Завьялова, О. В. (2010). *Начальное обучение плаванию в глубоководном бассейне учащихся 1–4 классов*. Озерск. (Zavialova, O. (2010). *Elementary teaching swimming for schoolchildren in grades 1–4 in the conditions of a deep swimming pool*. Oziersk).
7. Литвинов, А. А., Козлов, А. В., Ивченко, Е. В. (2014). *Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание*. Москва: «Академия» (Litvinov, A., Kozlov, A., Ivchenko, E. (2014). *Theory and methodology of teaching basic kinds of sport: Swimming*. Moscow: «Academy»).
8. Маклауд, Йен. (2013). *Анатомия плавания*. Москва: «Попурри» (McCloud, Ian. (2013). *The anatomy of swimming*. Moscow: «Popurri»).
9. Платонов, В. Н. (2012). *Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Книга 1*. Москва: «Советский спорт» (Platonov, V. (2012). *Sport swimming: a way to success. In 2 books. Book 1*. Moscow: «Soviet sport»).
10. Платонов, В. Н. (2012). *Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Книга 2*. Москва: «Советский спорт» (Platonov, V. (2012). *Sport swimming: a way to success. In 2 books. Book 2*. Moscow: «Soviet sport»).
11. Поликарпочкин, А. Н., Левшин, И. В., Поварешенкова, Ю. А., Поликарпочкина, Н. В. (2014). *Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах*. Москва: «Советский спорт» (Polikarpochkin, A., Lewshin, I., Povareschenkova, Yu., Polikarpochkina, N. (2014). *Medical and biological control over the swimmers' functional state and working capability during practices and during competition processes*. Moscow: «Soviet sport»).

12. Сало, Д., Риуолд, С. (2015). *Совершенная подготовка для плавания*. Москва: Возрождение планеты (Salo, D., Riouold, S. (2015). *The perfect swimming practice*. Moscow: Rebirth of the planet).

13. Степанова, Г. А., Саяпов, А. В. (2016). Методика обучения детей 9–10 лет в условиях глубокого бассейна. *Вестник академии энциклопедических наук*, 3 (24), 9–14 (Stepanova, H., Saiapov, A. (2016). Method of teaching kids aged 9–10 to swim in conditions of a deep swimming pool. *Bulletin of the encyclopedic sciences academy*, 3 (24), 9–14).

14. Феоктистова, А. С. (2016). *Начальное обучение плаванию детей в условиях глубокого бассейна: дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа*. Нижний Новгород (Pheoktistova, A. (2016). *Elementary teaching swimming for kids in the conditions of a deep swimming pool: additional general education and general development program*. Nizhnii Novhorod).

## РЕЗЮМЕ

**Коштур Яна.** Пути оптимизации обучения плаванию детей 6-летнего возраста в условиях глубокого плавательного бассейна.

*В статье определены научно-педагогические основания для поиска путей оптимизации обучения плаванию детей 6-летнего возраста в условиях глубокого плавательного бассейна. Обнаружена недостаточно освещенная проблема обучения в условиях глубокого плавательного бассейна детей данной возрастной группы. С целью решения этого вопроса в статье представлены специально подобранные средства и методы обучения и раскрыты условия их реализации во время занятий в глубоком плавательном бассейне с детьми 6 лет. В результате педагогических усилий произошли качественные положительные изменения и ускорение процесса освоения учебного материала, что доказывает эффективность выбранных средств и методов обучения. Актуальным является изучение других проблем поиска оптимизации учебно-тренировочного процесса пловцов разных возрастных групп.*

**Ключові слова:** плавання, діти 6-річного віку, початкове навчання, глибокий плавальний басейн.

## SUMMARY

**Koshtur Yana.** Ways of optimization of teaching 6-year olds how to swim in the conditions of a deep swimming pool.

*The goal of this article is to define the ways of optimization of teaching 6-year olds how to swim in the conditions of a deep swimming pool.*

*In order to achieve the results of the study, a number of methods were used: analysis, synthesis, comparison and generalization of psychological and pedagogical literature on the problem of research, pedagogical experiment and statistical verification.*

*After analyzing the literature on this subject, an uninvestigated problem of teaching kids of that age group how to swim in a deep swimming pool was found. In order to decide this problem, some specially selected means and methods of teaching and their realization circumstances during swimming practices with 6-year olds in a deep swimming pool are presented in this article.*

*Taking the specifics of these deep swimming pool practices into account, a few support devices were supposed to be used, such as supporting belts for swimming, swimming boards, flippers and a stick to hold on. These devices were used simultaneously and in various combinations depending on the tasks. During the teaching process, the number of these devices was gradually decreased.*

*Elementary swimming skills include getting used to the water. By doing the preparation exercises in a playing form, kids had learned how to dive, breathe in the water and to be in a right horizontal position while sliding in the water.*

*We started teaching children the techniques of sport swimming styles only when all of them got used to the water environment and learned to feel and use its' specifications and learned to be in a correct horizontal position on the surface of the water and to exhale into the water.*

*According to the results of the control practice, it can be concluded that almost all 6-year olds have successfully accomplished all the tasks, which proves the efficiency of the proposed method for teaching children how to swim in the deep swimming pool.*

*The practical significance of this study lies in the higher efficiency of teaching swimming to elementary school kids, which shortens the learning time span, improves the quality of learning the kinds of sport swimming, improves the swimmers' results if using this proposed method.*

*So, teaching 6- year olds to swim in the conditions of a deep swimming pool (as opposed to the conditions of a shallow pool) allows to form the habit of swimming without any support at this early stage, and that's why we recommend to start teaching swimming in the deep swimming pool with this age group.*

*The following investigations are supposed to be conducted in the direction of studying other problems of finding ways to optimize the teaching process of swimmers of different age groups.*

**Key words:** swimming, 6-year olds, elementary education, deep swimming pool.

УДК 355.13+796](477)"653"

**Сергій Лазоренко**

ORCID ID 0000-0001-6493-8514

**Дмитро Балашов**

ORCID ID 0000-0001-7573-6598

**Микола Чхайло**

ORCID ID 0000-0002-7368-5202

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

DOI 10.24139/2312-5993/2018.04/303-313

## ВІЙСЬКОВІ ТА ФІЗИЧНІ ЗВИТЯГИ СТАРОРУСЬКИХ БОГАТИРІВ

*Трохи більше чверті століття тому наша країна отримала незалежний політичний статус і визнання в усьому світі. Лише незалежний статус держави дозволив гостро поставити питання відродження духовної спадщини. Українці повертаються до витоків власної історії, культури, мистецтва, релігійності тощо, як було колись, за часів наймогутнішої держави раннього середньовіччя – Київської Русі. Тож у контексті зазначеного звертають на себе увагу військові та фізичні традиції слов'янського богатирства та ратоборства. Тому, у теоретичному плані, інформація даного дослідження основних суспільних функцій, які виконували військовий вишкіл, народні ігри та розваги в давніх слов'ян, надзвичайно важлива для з'ясування їхніх історичних витоків, впливу на формування українського етносу й*