



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК: 797.2:796.41 -057.874

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14293631>

Ефективність традиційних та адаптованих методик навчання плаванню як чинник розвитку базових навичок аквафітнесу

Стасюк Роман Миколайович

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, 40007, м. Суми, вул. Харківська, 116, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6357-6515>

Петренко Наталія Володимирівна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, 40007, м. Суми, вул. Харківська, 116, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8563-8606>

Гончаренко Дмитро Олександрович

Асистент, кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, 40007, м. Суми, вул. Харківська, 116, Україна, Сумський державний університет

Прийнято: 15.10.2024 | Опубліковано: 29.10.2024

Анотація. Стаття присвячена порівнянню ефективності традиційних та адаптованих методик навчання плаванню для розвитку базових навичок, необхідних для аквафітнесу. Дослідження спрямоване на вивчення впливу різних



підходів до навчання плаванню на формування навичок координації, витривалості та впевненості у воді, що є важливими для подальших занять аквафітнесом. Традиційні методики фокусуються на послідовному оволодінні плавальними техніками через повторення та корекцію, тоді як адаптовані підходи враховують індивідуальні особливості дітей та використовують підтримуючі засоби, такі як аквапояси та нарукавники, для зниження страху перед водою та швидшого оволодіння технікою плавання. Стаття базується на результатах експерименту, проведеного серед дітей молодшого віку, з розподілом на контрольну групу, що навчалася за традиційною методикою, та експериментальну групу, яка проходила навчання за адаптованою програмою з використанням допоміжних засобів. **Мета:** порівняти ефективність традиційних і адаптованих методик навчання плаванню для розвитку базових навичок аквафітнесу у дітей. **Методи.** У дослідженні застосовано комплексний підхід, який включає аналіз наукових публікацій. Для отримання об'єктивних результатів було проведено систематичне спостереження за тренувальним процесом у контрольній та експериментальній групах. Для оцінки ефективності впливу кожної методики застосовувалися статистичні методи обробки даних, що забезпечили аналіз та порівняння результатів дослідження між групами. **Результати** дослідження продемонстрували, що діти з ЕГ, які навчалися за адаптованою методикою, швидше освоїли базові навички плавання. На першому тижні 35% дітей з ЕГ вже показали базові навички плавання, тоді як у КГ цей показник склав лише 30%. На четвертому тижні 60% дітей з ЕГ оволоділи технікою плавання порівняно з 45% у КГ. До восьмого тижня 85% дітей з ЕГ вже успішно освоїли техніку плавання, тоді як у КГ цей показник складав 60%. На дванадцятому тижні 95% дітей з ЕГ повністю оволоділи плавальними навичками, порівняно з 75% у КГ. **Висновки.** Дослідження підтвердило, що адаптовані методики навчання плаванню з використанням підтримуючих



засобів є ефективнішими для формування базових навичок аквафітнесу у дітей молодшого віку. Вони допомагають дітям швидше адаптуватися до водного середовища, полегшують освоєння техніки плавання та сприяють зниженню страху перед водою, що забезпечує високий рівень комфортності у воді. Традиційні методики також є ефективними, проте вони більше підходять для дітей, які готові до навчання без допоміжних засобів у мілкому басейні.

***Ключові слова:** плавання, аквафітнес, традиційні методики, адаптовані методики, розвиток координації, тренувальний процес.*

The Effectiveness of Traditional and Adapted Swimming Training Methods as a Factor in Developing Basic Aqua Fitness Skills

Stasiuk Roman Mykolayovych

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports of Sumy State University, 40007, Sumy, st. Kharkivska, 116, Ukraine, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6357-6515>

Petrenko Nataliia Volodymyrivna

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports of Sumy State University, 40007, Sumy, st. Kharkivska, 116, Ukraine, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8563-8606>

Honcharenko Dmytro Oleksandrovyh

Assistant, Department of Physical Education and Sport, Sumy State University, 40007, Sumy, st. Kharkivska, 116, Ukraine.



Abstract. *The article is devoted to comparing the effectiveness of traditional and adapted swimming teaching methods for developing basic skills necessary for aqua fitness. The study aims to examine the impact of different approaches to swimming instruction on the formation of coordination, endurance, and confidence in the water, which are crucial for further aqua fitness activities. Traditional methods focus on the sequential mastery of swimming techniques through repetition and correction, while adapted approaches consider children's individual characteristics and use supportive equipment, such as swim belts and armbands, to reduce fear of water and facilitate faster acquisition of swimming techniques. The article is based on the results of an experiment conducted among young children, divided into a control group, taught using traditional methods, and an experimental group, trained under an adapted program with the use of supportive equipment. **Objective:** to compare the effectiveness of traditional and adapted swimming teaching methods for developing basic aqua fitness skills in children. **Methods.** The study employed a comprehensive approach that included an analysis of scientific publications. Systematic observation of the training process in both the control and experimental groups was conducted to obtain objective results. Statistical data processing methods were used to evaluate the effectiveness of each method, enabling analysis and comparison of research results between the groups. **The research results** demonstrated that children in the experimental group (EG), who were trained using the adapted method, mastered basic swimming skills more quickly. By the first week, 35% of children in the EG had already shown basic swimming skills, compared to only 30% in the control group (CG). By the fourth week, 60% of children in the EG had mastered swimming techniques, compared to 45% in the CG. By the eighth week, 85% of children in the EG had successfully mastered swimming techniques, while this figure was 60% in the CG. By the twelfth week, 95% of children in the EG had fully acquired swimming skills, compared to 75% in the CG. **Conclusions.** The study confirmed that adapted swimming teaching methods using*



supportive equipment are more effective for developing basic aqua fitness skills in young children. These methods help children adapt to the water environment more quickly, facilitate the learning of swimming techniques, and reduce fear of water, ensuring a high level of comfort in the water. Traditional methods are also effective; however, they are more suitable for children who are ready to learn without supportive equipment in shallow pools.

Keywords: *swimming, aqua fitness, traditional methods, adapted methods, coordination development, training process.*

Вступ. Плавання є фундаментальною навичкою для аквафітнесу, оскільки забезпечує базовий рівень комфортності у воді, що дозволяє знизити страх перед водним середовищем і підвищити рівень впевненості. Опанування техніки плавання допомагає розвинути фізичну витривалість, яка є необхідною для виконання тривалих та інтенсивних тренувань у воді. Крім того, плавання розвиває контроль дихання, що є важливим у водних тренуваннях, адже вода чинить тиск на грудну клітку, ускладнюючи дихання. Завдяки контролю дихання плавці краще адаптуються до навантажень, витримують різкі зміни інтенсивності вправ і мають змогу ефективніше розподіляти сили під час тренування. Вміння утримувати баланс і правильне положення тіла у воді, яке відпрацьовується під час плавання, формує у дітей стабільність і координацію, що допомагає уникати травм і дозволяє виконувати різноманітні аквафітнес вправи з більшою точністю і ефективністю. Навички, здобуті під час плавання, створюють основу для більш комплексних вправ аквафітнесу, що сприяє загальному зміцненню організму, розвитку м'язової сили, гнучкості та підтримці здорового стану опорно-рухової системи [4; 8; 12].

Зважаючи на відмінності у потребах та фізіологічних особливостях дітей, важливо дослідити, наскільки ефективні традиційні методики навчання



плаванню порівняно з адаптованими, що враховують індивідуальні особливості учнів. Адаптовані методики можуть включати використання допоміжних засобів (наприклад, аквапояси, нарукавники) для поступового освоєння водного середовища, що знижує страх перед водою і сприяє швидшому засвоєнню технік плавання [2; 5; 15].

Дослідження цієї теми дозволить удосконалити методи навчання плаванню, зробивши їх більш ефективними у підготовці дітей до занять аквафітнесом. Це сприятиме розвитку в дітей базових навичок аквафітнесу, таких як координація рухів, рівновага, впевненість у воді, що важливо для їхнього загального фізичного розвитку і підтримки здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень [1; 6; 9; 14] вказує на важливість ефективності традиційних та адаптованих методик навчання плаванню для формування базових навичок, необхідних для аквафітнесу. Традиційні методики навчання плаванню орієнтовані на поступове освоєння техніки через повторення та корекцію рухів, розвиток навичок дихання, утримання тіла на воді та координації рухів кінцівок. Ці методики ефективні для початкової підготовки у плаванні, особливо серед дітей, які готові до навчання без допоміжних засобів. У навчально-методичних матеріалах [7; 10; 13] традиційні підходи подаються як такі, що забезпечують формування базових навичок, необхідних для засвоєння технік плавання та подальшого переходу до комплексних навантажень у воді. Проте сучасні дослідження також підкреслюють важливість адаптованих методик, які враховують індивідуальні особливості дітей, їхній вік, психологічний стан та рівень страху перед водою. Такі методики часто включають використання підтримуючих засобів, таких як аквапояси та надувні нарукавники, що сприяють зниженню страху, підвищенню комфорту у водному середовищі та більш швидкому оволодінню технікою плавання. Підтримуючі засоби дозволяють дітям безпечно адаптуватися до



водного середовища, забезпечуючи додатковий рівень стабільності та підтримки, що полегшує координацію рухів і контроль дихання. Дослідження Н. Д. Сімак, Т. Є. Одинець [11], демонструє, що структуровані етапи навчання плаванню з використанням адаптивних методик є ключовими для зниження страху перед водою та розвитку фізичної витривалості, важливих для переходу до аквафітнесу.

У контексті аквафітнесу, який поєднує елементи аеробіки, силових вправ та плавання, базові навички, як-от контроль дихання, рівновага та координація, є фундаментальними для ефективного виконання вправ. Адаптовані методики навчання плаванню, які допомагають дітям швидше засвоїти ці навички, особливо корисні для тих, хто планує займатися аквафітнесом, адже вони сприяють формуванню міцних м'язових зв'язків, активації вестибулярної системи та розвитку здатності до швидкої корекції позицій тіла у воді [3; 8; 14].

Аналіз наукових джерел підтверджує, що обидві методики мають свої переваги: традиційні методики є ефективними для дітей, які готові до поступового освоєння техніки плавання, тоді як адаптовані методики допомагають знизити страх і швидше освоїти базові навички, що є необхідними для аквафітнесу.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на досягнення у вивченні ефективності традиційних та адаптованих методик навчання плаванню для розвитку базових навичок аквафітнесу, залишаються аспекти, що потребують додаткових досліджень. Особливо важливо вивчити довгостроковий вплив адаптованих методик на фізичну та психоемоційну адаптацію дітей до водного середовища, їхній вплив на вестибулярний апарат, м'язову координацію та контроль дихання під час навантажень. Ці аспекти є ключовими для формування стійких навичок, необхідних для аквафітнесу. Водночас на сьогодні бракує даних щодо



індивідуальних варіацій у розвитку цих навичок під впливом різних методик. Розробка чітких критеріїв для оцінки ефективності адаптованих методик може суттєво покращити навчальні програми та допомогти інструкторам враховувати індивідуальні потреби дітей. Фокусуючись на порівнянні традиційних та адаптованих методик, дане дослідження не лише заповнює існуючі наукові прогалини, а й закладає основу для створення методологічно обґрунтованих підходів до навчання плаванню.

Формулювання цілей статті. Метою статті є порівняння ефективності традиційних і адаптованих методик навчання плаванню для розвитку базових навичок аквафітнесу у дітей.

Результати дослідження. Дослідження ґрунтується на експерименті, проведеному серед дітей віком 6-7 років, з метою порівняння ефективності традиційних та адаптованих методик навчання плаванню як чинника розвитку базових навичок аквафітнесу, таких як координація, витривалість та впевненість у водному середовищі. У дослідженні брали участь 30 дітей, яких розподілили на дві групи: контрольну групу (КГ, n=15) та експериментальну групу (ЕГ, n=15). Експеримент проводився на базі ДЮСШ «Динамо» в місті Суми, забезпечуючи умови для якісного порівняння ефективності методик. Діти з ЕГ проходили навчання за адаптованою програмою, розробленою з урахуванням сучасних психологічних та фізіологічних потреб дітей молодшого віку. Програма включала використання спеціальних підтримуючих засобів, таких як аквапояси та надувні нарукавники, які забезпечують додаткову безпеку та допомагають дітям подолати страх перед водою. Ці засоби також полегшують оволодіння базовою технікою плавання, зокрема допомагають дітям утримувати правильне положення тіла на воді та зосередитися на розвитку технічних навичок, важливих для подальшого освоєння аквафітнесу.



Тренування в КГ здійснювалося за традиційною методикою, що передбачала заняття у мілкому басейні без використання додаткових підтримуючих засобів. Такий підхід орієнтований на формування базових плавальних навичок у більш сприятливому середовищі, де діти можуть відчувати себе впевненіше завдяки можливості триматися на ногах у будь-який момент. Однак відсутність адаптованих підтримуючих засобів і умови мілкого басейну можуть впливати на обмеження в розвитку деяких аспектів плавання, необхідних для аквафітнесу, таких як контроль за диханням та рівновага у воді.

Таким чином, експеримент було спрямовано на вивчення того, як адаптовані засоби та більш глибокий басейн можуть впливати на оволодіння технікою плавання в експериментальній групі, а також на те, наскільки швидше діти з ЕГ можуть освоїти навички, важливі для аквафітнесу, порівняно з дітьми з КГ.

Адаптована методика навчання для ЕГ складалася з трьох етапів: ознайомлення з водою та формування навичок дихання, навчання утримання тіла на воді та освоєння техніки плавання на спині та грудях. Ця послідовність спрямована на полегшення переходу до занять аквафітнесом, де важливою є здатність впевнено контролювати своє тіло у воді, що допомагає дітям краще підготуватися до виконання аквафітнес вправ.

Експеримент проводився для оцінки ефективності традиційних і адаптованих методик навчання плаванню з метою розвитку базових навичок, які сприятимуть подальшому освоєнню аквафітнесу.

Традиційна методика передбачала навчання плаванню в умовах мілкого басейну, де діти могли підтримувати постуральну стабільність завдяки можливості стояти на дні. Така методика орієнтована на поступове формування навичок дихання, базових рухів кінцівок і утримання рівноваги, спираючись на тактильну та пропріоцептивну підтримку від дна басейну. Відсутність



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

підтримуючих засобів, таких як аквапояси чи нарукавники, означала, що діти навчалися контролювати положення тіла в умовах обмеженої плавучості. Проте недостатня експозиція до глибокого водного середовища та нестача повної водної підтримки знижували можливість розвитку навичок тримання рівноваги й адаптації до вертикального положення, які є важливими для аквафітнесу.

Адаптована методика використовувала принципи прогресивної сенсомоторної адаптації та передбачала використання спеціальних підтримуючих засобів, зокрема аквапоясів і надувних нарукавників, що підвищують плавучість та забезпечують додатковий рівень постуральної підтримки. Ця методика, розроблена для навчання у глибокому басейні, дозволяла дітям зосередитися на освоєнні рухових патернів, необхідних для утримання положення тіла у воді без постійної опори на дно. Використання аквапоясів і нарукавників сприяло активації адаптаційних механізмів вестибулярної та пропріоцептивної систем, знижуючи реакції симпатичної нервової системи на страх і підвищуючи рівень комфорту у водному середовищі. Це сприяло більшому контролю м'язової активності та прискореному розвитку навичок балансу й координації — ключових для ефективного виконання вправ в аквафітнесі.

Хід експерименту складався з трьох послідовних етапів: адаптації до водного середовища, навчання утримання тіла на воді та освоєння базової техніки плавання на спині та грудях. Під час першого етапу діти з експериментальної групи завдяки підтримуючим засобам швидше адаптувалися до води та відчули підвищену плавучість, що знижувало реакції захисної напруги м'язів і полегшувало дихальні вправи. На цьому етапі спостерігалось зменшення реакцій страху, що покращувало здатність до синхронізації дихальних і рухових процесів.



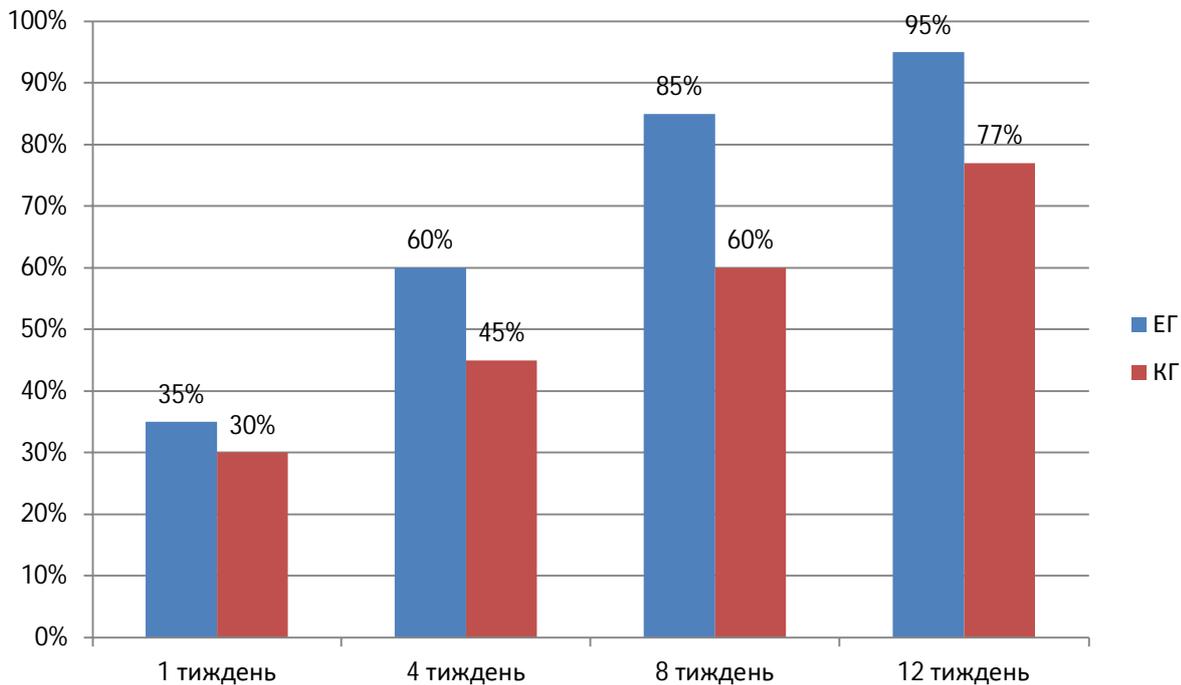
На другому етапі навчання утримання тіла на воді аквапояси та нарукавники сприяли поступовому розвитку вестибулярного контролю та рівноваги. Вони знижували необхідність свідомого контролю положення тіла, що дозволяло активніше залучати автоматизовані рухові патерни для підтримки постуральної стабільності. У контрольній групі діти поклалися на пропріоцептивну зворотну реакцію від дна басейну, що не повною мірою сприяло адаптації до глибокого водного середовища.

На третьому етапі освоєння техніки плавання діти з ЕГ могли зосередитися на техніці рухів кінцівок завдяки забезпеченню плавучості та стабілізації, що допомагало уникати небажаних відхилень і підвищувало точність рухів. У КГ відсутність додаткової підтримки вимагає більшої координації рухів для утримання на поверхні води, що сповільнювало процес засвоєння техніки.

Результати дослідження продемонстрували, що діти з ЕГ швидше оволоділи базовими плавальними навичками, важливими для аквафітнесу, ніж діти з КГ (рис. 1). На першому тижні 35% дітей з ЕГ продемонстрували базові плавальні навички, тоді як у КГ цей показник становив 30%. Це свідчить про ранню активацію нейром'язових механізмів, що відповідають за рівновагу та контроль дихання. На четвертому тижні показник дітей з ЕГ, які оволоділи базовою технікою плавання, зріс до 60% порівняно з 45% у КГ, що підтверджує ефективність адаптованих методик для стабілізації та координації.

Рисунок 1

Порівняння результатів оволодіння плавальними навичками між ЕГ та КГ протягом 12-тижневого періоду.



Джерело: розроблено авторами на основі результатів експерименту

До восьмого тижня 85% дітей з ЕГ освоїли техніку плавання, тоді як у КГ цей показник становив лише 60%, що свідчить про кращу активацію кінетичної ланки та підвищену міцність м'язових зв'язків, які забезпечують стабільність тіла. На фінальному дванадцятому тижні 95% дітей з ЕГ повністю оволоділи плавальними навичками, що є ключовими для подальших занять аквафітнесом, у той час як у КГ цей показник склав 75%. Ці результати свідчать про те, що адаптована методика не тільки забезпечувала більш швидке освоєння плавання, а й сприяла розвитку ключових фізіологічних і моторних навичок, необхідних для аквафітнесу, таких як постуральна стійкість, рівновага та контроль над дихальними функціями.

Висновки. Дослідження підтвердило, що ефективність традиційних та адаптованих методик навчання плаванню, особливо з акцентом на адаптовані підходи, значно впливає на розвиток базових навичок, які є необхідними для аквафітнесу. Адаптовані методики, які включають використання підтримуючих



засобів, таких як аквапојаси та нарукавники, сприяють швидшому освоєнню техніки плавання завдяки зниженню страху перед водою та підвищенню рівня комфорту дітей у водному середовищі. Такі методики дозволяють дітям легше адаптуватися до специфіки водного середовища, допомагаючи швидко засвоїти навички дихання, координації рухів і утримання рівноваги — всі вони є базовими для подальших занять аквафітнесом, де необхідно зберігати стабільність та ритм рухів. Результати дослідження показали, що діти, які навчалися за адаптованими методиками, не лише швидше опанували базові техніки плавання, але й демонстрували вищий рівень готовності до виконання більш комплексних завдань у воді, які характерні для аквафітнесу. Цей факт підтверджує, що адаптовані методики навчання плаванню є ефективними для формування базових навичок аквафітнесу та забезпечують дітям можливість швидше і легше перейти до виконання водних вправ.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. А., Смирновський С. Б., Смирновська С. Б., Слімаковський О. В. Навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням інноваційних засобів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип.10 (155). С.44-47.
2. Бабаліч В. А. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард»; 2019. 56 с.
3. Гета А. В., Остапов А. В. Використання спеціальних вправ на суші і у воді для розвитку швидкості у плавців. *Physical education and sports*, 2023. С. 66-70



4. Гогіна Т. І., Ільницька Л. В. Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час. Фізична культура, спорт та здоров'я: XVII Міжнародна науково-практична конференція; Харків. 2017. С. 26–28.

5. Звізда І. С., Звізда М. М. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плаванням : метод. посіб. Чернівці : ЧНУ, 2002. 63 с.

6. Копилов П. І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. №.10. С. 55–57

7. Крук А. Підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 3(22): Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. С. 109-115

8. Маляр Н.С, Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.

9. Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. *Молода спортивна наука України*. Зб. тез. доп. Львів, 2017. № 21. С. 62-63

10. Степчук, Н. В., Мордвінцев Г. О., Сусла В. Я. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2023 (1(52), С. 206–209

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



12. Стасюк Р.М., Гончаренко Д.О. Плавання як засіб гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку дітей 8-10 років. *Міжнародна мультидисциплінарна наукова інтернет-конференція «Світ наукових досліджень.. Випуск 33»* (19-20 вересня 2024 р.) – / тези доп. – Тернопіль. С. 146-149

13. Стасюк Р.М., Остапенко Ю. О., Басько В.М., Хоменко О.С. Плавання як засіб гармонійного розвитку дітей старшого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 12 (172). С. 172-174.

14. Соверда І. Ю., Юхимук В. П., Павляшик В. В. Пріоритетність базових аспектів занять аквафітнесом в системі збереження здоров'я людини. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матеріали VI між,* 2024. С. 272-275.

15. Підгайна В. О. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм дитини молодшого шкільного віку. *Теорія і практика фізичної культури і спорту.* № 1. 2023. С. 97-102