

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 37.091.3

СТРУКТУРУВАННЯ АДАПТИВНОГО ЕТАПУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ДО 3-х РОКІВ

Тетяна Азаренко, Ольга Пилипко

Харківська державна академія фізичної культури

Анотації:

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день статистика свідчить про те, що стан здоров'я дитячого населення прогресивно погіршується. Тому розвиток імуні-профілактики, запобігання інвалідності та оздоровлення всіх вікових груп дітей являється актуальною складовою національної системи охорони здоров'я. Важливим є необхідність зміцнення здоров'я дітей з самого народження та придбання життєво необхідного досвіду вміння плавати в цілях безпеки і оздоровлення. У зв'язку з цим дослідження в галузі навчання плаванню дітей до 3-х років та створення відповідних методичних матеріалів є нагальними та актуальними. **Метою** даного дослідження стала розробка етапів навчання плаванню дітей до 3-х років у індивідуальному та груповому форматі з максимально доступною для освоєння фахівцями та батьками покрокової структури навчання необхідним навичкам. Під час проведення дослідження були використані такі **методи**, як: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування тренерів і батьків, анкетування, відеозйомка. **Результати роботи.** Здійснено структурування етапів навчання плаванню дітей до 3-х років. Визначено, що кожний етап має свою мету, завдання та засоби їхнього досягнення. Доведено, що адаптивний етап є найважливішою стартовою складовою у загальній програмі навчання плаванню. Він формує основу здорового сприйняття водного середовища та початкового етапу освоєння навичок плавання. Докладно представлено покрокове формування готовності дитини до навчання плаванню. Підкреслена значущість покрокового структурування розділів адаптивного етапу для підвищення кваліфікації фахівців у галузі раннього плавання. **Висновки.** Організація групових занять з плавання з дітьми до 3-х років повинна враховувати загальні етапи моторного онтогенезу та формування навичок у плавальному розвитку дитини. Сприятливе проходження адаптивного етапу забезпечує подальше успішне навчання плаванню. Адаптивний період у дітей різного віку має індивідуальні особливості і, відповідно, різну тривалість.

Ключові слова:

діти, етапи, плавання, навчання, структурування.

Structuring the Adaptive Stage of Learning to Swim for Children up to 3 Years Old.

Tetiana Azarenko, Olga Pylypko

Relevance of the research topic. Today, statistics show that the health of the children's population is progressively deteriorating. Therefore, the development of immunity prevention of disability and rehabilitation of all age groups of children is a relevant component of the national health care system. It is important to strengthen children's health from birth and to acquire the vital experience of being able to swim for safety and health purposes. In this regard, research in the field of teaching swimming to children up to 3 years of age and the creation of appropriate methodological materials are urgent and relevant. **The purpose** of this study was to develop the stages of teaching swimming to children up to 3 years of age in an individual and group format with a step-by-step structure of learning the necessary skills that is as accessible as possible for specialists and parents to master. During the research, the following **methods** were used: analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, interviews of coaches and parents, questionnaires, video recording. **Work results.** The stages of swimming training for children up to 3 years old have been structured. It was determined that each stage has its own goal, tasks and means of achieving them. It has been proven that the adaptive stage is the most important starting component in the general swimming training program. It forms the basis of a healthy perception of the water environment and the initial stage of mastering swimming skills. The step-by-step formation of a child's readiness to learn to swim is presented in detail. The significance of the step-by-step structuring of the sections of the adaptive stage for improving the qualifications of specialists in the field of early swimming is emphasized. **Conclusions.** The organization of group swimming lessons with children up to 3 years of age should take into account the general stages of motor ontogenesis and the formation of skills in the child's swimming development. A favorable passage of the adaptive stage ensures further successful learning to swim. The adaptive period in children of different ages has individual characteristics and, accordingly, different duration.

children, stages, swimming, learning, structuring.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я людей різного віку завжди привертала і привертає до себе пильну увагу фахівців [1; 2].

На жаль на сьогоднішній день статистика свідчить про те, що стан здоров'я, навіть серед дитячого населення, прогресивно погіршується. За останні 22 роки поширеність дитячих хвороб зросла на 41%, на 36% зросла захворюваність дітей. Тому розвиток імуніпрофі-

лактики, запобігання інвалідності та оздоровлення дітей, починаючи з народження, є важливою складовою національної системи охорони здоров'я [3; 4].

Загальновідомо, що плавання з самого раннього віку покращує як загальний стан дитини, так і позитивно впливає на його інтелектуальний розвиток, об'єднує родину [5].

Придбання життєво необхідного досвіду вміти плавати в цілях безпеки і оздоровлення, взаємодія з навколишнім природним середовищем – це впевненість та гармонія батьків у спілкуванні з дитиною, починаючи від самого народження [6; 7; 8].

У зв'язку з цим дослідження в галузі раннього плавання, розробка навчальних програм та методики організації занять для дітей різних вікових груп є нагальними та актуальними [9; 10; 11].

Метою нашого дослідження стала розробка етапів навчання плаванню дітей до 3-х років у індивідуальному та груповому форматі з максимально доступною для освоєння фахівцями та батьками покрокової структури навчання необхідним навичкам.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося протягом 2019-2021 років у дитячих басейнах міста Харкова на базі ОУСЦ «Акварена», СК «Локомотив», СЦ «Острова».

Процесом навчання плаванню було охоплено 32 дитини у віці від 3-х до 7 місяців, 38 дітей віком від 8 місяців до 1,5 років, 31 дитина у віці від 1,5 до 3-х років. Анкетування проводилося зі 169 батьками, які мали дітей до 3-х років. Всі вони були учасниками навчання плаванню за програмою «Як рибка у воді» з різних міст України (Київ, Львів, Дніпро, Полтава та ін.) У рамках ІХ Всеукраїнської конференції з раннього та дошкільного плавання (листопад 2021 р.) проводилося анкетування 21 тренера з плавання з різним досвідом тренерської практики від 1 року до 15 років.

Під час проведення дослідження були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування тренерів і батьків, анкетування, відеозйомка.

Результати дослідження. Експериментальним шляхом було визначено, що навчання плаванню дітей до 3-х років відбувається на трьох етапах, а саме: адаптивному, основному і просунутому (рис. 1).



Рис. 1. Етапи навчання плаванню дітей до 3-х років

Організація навчання передбачає індивідуальний або груповий формат.

Кожен з трьох етапів має свою мету, завдання і засоби досягнення поставлених завдань (табл. 1).

Відсоткове співвідношення тривалості етапів навчання плаванню дітей до 3-х років відповідно до їхніх вікових особливостей представлено на рисунку 2.

Мета і завдання етапів навчання плаванню дітей до 3-х років

Етапи навчання плаванню дітей до 3-х років		
Адаптивний етап	Основний етап	Просунутий етап
Мета: сформувати у дитини та батьків почуття безпеки у воді та позитивне сприйняття процесу навчання	Мета: досягти вміння плавати в положенні на грудях без підтримки дорослого за допомогою активних довільних рухів та комфортного лежання та плавання у положенні на спині із підтримкою	Мета: досягти вміння плавати у положенні на спині за допомогою активних довільних рухів. Удосконалювати вміння плавати та пірнати у положенні на грудях відповідно до віку. Опанування навичок безпеки
Завдання:	Завдання:	Завдання:
Досягти позитивного емоційного сприйняття водного середовища у дитини та дорослого	Поетапне проходження 8 стадій послідовного освоєння навичок, що підводять до вміння плавати без підтримки дорослого	Освоїти вміння лежати та плисти на спині за допомогою роботи ніг (після 2-х років)
Встановити довірчий контакт з тренером	Навчити батьків ефективно керувати дитиною при проходженні 8 стадій	Удосконалювати навички безпеки у воді відповідно до вікових можливостей дитини
Сформувати концентрацію уваги на процесі заняття та правилах безпеки	Навчити дитину та батьків комфортному лежання та плаванню на спині з підтримкою або обладнанням	Сприяти формуванню правильних рухів для майбутнього освоєння різних способів плавання
Адаптуватися до групової форми навчання	Освоїти батькам спільне з дитиною плавання і пірнання та навички безпеки у воді відповідно до вікових можливостей дитини	Підготувати дитину до наступного етапу самостійних занять плаванням без участі батьків за програмою дошкільного плавання
Сформувати готовність до виконання вправ та опанування навичок плавання згідно вікових періодів	Навчити батьків ігровим прийомам у підготовчій, основній та заключній частині уроку відповідно до віку дитини	Закріпити навички безпеки згідно віковим можливостям дитини



Рис. 2. Тривалість етапів навчання плаванню дітей до 3-х років

Адаптивний етап є найважливішою стартовою складовою загальної програми навчання плаванню. Його сприятливе проходження забезпечує подальше успішне навчання.

На підставі отриманих результатів була розроблена та запропонована вікова періодизація, яка доцільна для організації групових занять з плавання з дітьми до 3-х років (рис. 3).

Вікові підгрупи формуються відповідно до загальних етапів моторного онтогенезу та навичок у плавальному розвитку дітей. Їх співвідношення відносно етапам навчання представлено на рисунку 4.

Для вирішення завдань і досягнення мети на адаптивному етапі, перш за все, необхідно визначити, що саме допоможе тренеру і батькам сформувати позитивне емоційне сприй-

I. Науковий напрям

няття водного середовища у дитини, встановити довірчий контакт з тренером та поступово приступити до опанування навичками плавання на наступних етапах.

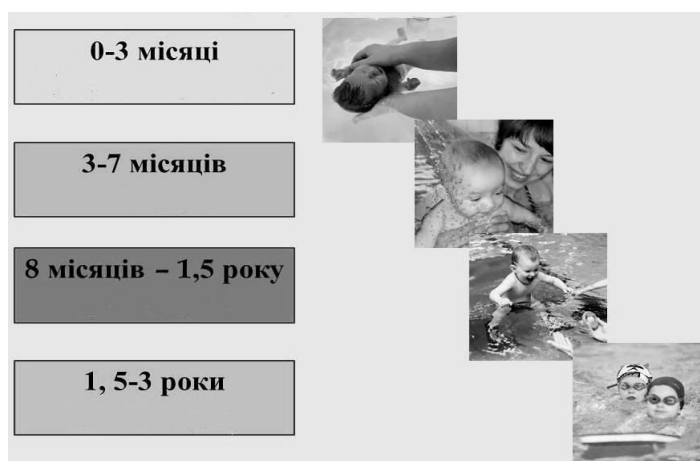


Рис. 3. Вікові підгрупи для організації групових занять з дітьми до 3-х років



Рис. 4. Співвідношення вікових підгруп етапам навчання плаванню дітей до 3-х років

Для цього нами були окреслені критерії оцінки відчуття безпеки у воді згідно психоемоційному та моторному досвіду дитини в кожній віковій підгрупі (табл. 2).

Таблиця 2

Критерії оцінки відчуття безпеки дітей у воді

Віковий діапазон		
Діти 3–7 місяців	Діти 8 місяців – 1,5 років	Діти 1,5–3 років
1. Дитина виявляє «комплекс поживлення», позитивні емоції, посміхається	1. Дитина виявляє позитивні емоції, посміхається, розмовляє на своєму рівні	1 Дитина виявляє позитивні емоції, посміхається, розмовляє на своєму рівні, повідомляє про своє бажання перебувати у воді
2. Малюк готовий перебувати у підтримці з дистанцією з відривом витягнутих рук дорослого	2. Малюк готовий перебувати у підтримці з дистанцією, сісти на плотик чи бортик	2. Малюк готовий перебувати у підтримці з дистанцією, йде на контакт із тренером
3. Малюк готовий перебувати в підтримці обличчям вперед, виявляє інтерес до того, що бачить	3. Малюк виявляє інтерес до того, що бачить, виявляє ініціативу у своїх бажаннях	3. Малюк виявляє інтерес до того, що бачить, виявляє ініціативу у своїх бажаннях
4. Дитина активно плескає руками по воді і розкуто рухає ногами	4. Дитина активно плескає руками по воді і при відчутті опори виявляє бажання стрибати і рухатися вперед	4. Дитина активно плескає руками по воді, може сама умиватися, рухає активно ногами і при відчутті опори готова стрибати і рухатися вперед

Як видно з таблиці 2, визначені критерії залежно від віку дітей відрізняються.

За підсумками педагогічного спостереження та проведеного анкетування тренерів і батьків нами були розроблені методичні рекомендації для фахівців в галузі раннього плавання та батьків дітей віком до 3-х років.

Покрокові рекомендації допоможуть на практиці поступово досягти позитивного сприйняття водного середовища і конкретного місця занять плаванням, встановити довірчий контакт і приступити до опанування навичками плавання на наступному етапі.

Перший їх розділ присвячений підготовчим прийомом адаптації до входу дітей у воду і включає наступне:

1. Рекомендації тренера батькам про домашній досвід взаємодії з водою у ванні з температурою як у басейні, «домашня» підготовка взаємодії з водою (умивання, купання, поливання водою з душу).

2. Попередня підготовка-розповідь тренера про майбутній досвід першого заняття для батьків та дитини, як це відбудеться, його планування.

3. Попереднє знайомство з територією басейну загалом, акваторією заняття, розмірами басейну, глибиною, температурою води (наприклад, показати батькам фото і відео приміщення).

4. Попереднє спостереження за груповим заняттям з дітьми такого ж віку (або перегляд відеоприкладів занять у відповідній віковій групі).

5. Використання контактних підтримок (наприклад, міцно обіймаємо або робимо улюблену качалочку як вдома) до заходу у воду.

6. Активна розмова з дитиною, розповідаємо про майбутній досвід, переключаючи її увагу на звучання рідного голосу.

До підготовчих прийомів адаптації при заході у воду (другий розділ) можна віднести:

1. Підбадьорення, рідний голос батьків, звернений до дитини у воді.

2. Використання ембріональних розслаблюючих поз та звичних для дитини підтримок як вдома.

3. Застосування ритмічних погойдувань вгору-вниз, вправо-вліво під час контактних підтримок.

4. Застосування хвилеподібних плавних рухів та кружлянь у різні боки.

5. Використання пісенного, творчого супроводу перебування у воді.

6. Використання звичних, улюблених і знайомих приказок, наспівів, пісень, ігор, того, що дитина вже неодноразово чула від батьків до приходу у басейн.

7. Використання звукових іграшок для перемикання уваги (дзвіночок, свисток, дудочка, музичний молоточок, бубон та ін.).

8. Використання яскравих іграшок відповідно до віку дитини.

9. Особистий приклад комфорту батьків у воді загалом.

10. Спільне плавання з дорослим у різних положеннях з використанням підтримуючого оснащення.

Під час апробації програми занять на адаптивному етапі в 3-х вікових категоріях був зроблений висновок про те, що вікова психологія та моторні навички дітей від 1,5 до 3-х років вимагають розширення засобів для вирішення завдань адаптивного етапу.

Для цієї вікової категорії (від 1,5 до 3-х років) нами були розроблені додаткові адаптивні ігри та вправи, а також сформовані рекомендації, які враховують специфіку стану дітей цього віку на адаптивному етапі (рис. 5).

До рекомендацій можна віднести наступні:

1. Пояснення правил безпеки (не можна тікати від дорослого, пояснення про слизьку підлогу, правило тримати за руку дитину та ін.).



Рис 5. Адаптивні ігри та вправи для дітей від 1,5 до 3-х років

2. Домовлятися з дитиною про майбутнє заняття з тренером та час для гри в період вільної частини уроку.

3. Максимальний час, що проведений біля так званих «острівців безпеки», освоєння навичок самостійно триматися, пересуватися.

4. Освоєння взаємодії дитини зі сходами, бортиком, поручнем, як острівцями безпеки.

5. Вхід у воду та вихід з води як за допомогою, так і самостійно.

6. Формування опорного відчуття у воді: на сходах, дні басейну, платформі, що занурюється, та ін.

7. Використання мотиваційних ігор та іграшок, що розвивають, відповідно до віку та інтересу дитини.

8. Використання плавзасобів на вибір дитини для самостійного плавання і спільного плавання з батьками (за готовністю).

Адаптивний період у дітей різного віку має індивідуальні особливості, і, відповідно, різну тривалість.

Проведене дослідження дозволило виявити 3 стадії проходження адаптивного етапу дітьми різних вікових груп: легку, середньої складності, підвищеної складності. При цьому найлегша стадія проходження адаптивного етапу відповідає 1-й віковій підгрупі (3-7 місяців), а найскладніша 3-й віковій підгрупі (1,5-3 роки). Така відповідність доводить цінність найбільш раннього старту у навчанні плаванню дітей від народження, як максимально природнього для сприйняття дитиною води та плавання загалом.

У разі виникнення складнощів на адаптивному етапі перед тренером постає важливе завдання допомогти дитині та батькам їх подолати. Це вимагає максимальної компетентної виключності тренера, індивідуального підходу до кожного малюка.

Аналіз практичних занять, педагогічні спостереження, відеозйомка, опитування тренерів із різним досвідом роботи, анкетування батьків дітей усіх зазначених вікових підгруп дозволили визначити можливі прояви складнощів на адаптивному етапі. Більшість з них має психологічний характер. Наприклад: страх води загалом, страх, що вода потрапить на голову або в обличчя, страх прохолодної води, відчуття контрастної дії води і т. п. Також негативну реакцію може викликати шум води, душ, страх великого обсягу води, страх нового місця. Складнощі також можуть підкріплюватися страхами батьків за дитину та її новий досвід.

Все вищезазначене може вимагати довгострокового терплячого очікування зміни цього настрою.

Існує ще одна важлива грань адаптивного етапу у загальному процесі навчання плаванню. Вона може виникати також і в періодах основного та просунутого етапів. Це відбувається у випадках, коли дитина з різних причин перериває систему занять через хворобу чи організаційні складнощі, зміну місць занять, нового тренера чи перехід із звичної групи в іншу за режимом дня чи віку і т. д. Це вимагає знову проходження адаптивного періоду. Такий період відрізнятиметься специфікою конкретної ситуації та причиною переривання системи занять.

Нами були розроблені рекомендації для тренерів і батьків, які дозволять подолати складні реакції на адаптивному етапі відповідно до вікового періоду дитини:

1. Будьте максимально відповідальними та пильними в аспектах техніки безпеки під час підготовки до адаптивного заняття.

2. Беріть із собою ляльку-пупса на заняття, як помічника у освоєнні навичок. Деяким батькам-початківцям буде легше попрактикуватись у нових навичках на ляльці, а потім тільки з дитиною. Вони наслідуватимуть ваші рухи, які ви покажете на ляльці. Не всі діти готові відразу до контакту з новою людиною, а в руках батьків їм буде спокійніше, безпечніше.

3. Прагніть максимальної взаємодії дитини та батьків, не забирайте малюка у свої руки, лише у разі особливої необхідності, коли доладність Ваших рук підтримає позитивний настрій дитини в сприйнятті запропонованих адаптивних вправ.

4. Допоможіть батькам навчитися спостерігати за емоціями малюка, прислухатися до його стану. Темп перших адаптивних занять має бути повільним. Орієнтуйтеся на настрій дитини та час тривалості занять, підберіть для нього розклад індивідуально.

5. Не рекомендується продовжувати заняття з малюком, що плаче, і не може заспокоїтися.

6. Якщо Ваші спроби заспокоїти малюка обіймами, похитуванням на руці, струменем поточної води, пісенькою, рідним голосом батьків, брязкальцем, музичними звуками, використанням соски не увінчалися успіхом і малюк продовжує голосно плакати, перервіть заняття і загорніть малюка в купальний рушник, до маминих грудей або погодуйте з пляшечки, якщо немає грудного вигодовування.

7. З метою відновлення позитивного контакту з водою, після заняття зі сльозами, порадьте до наступного заняття з дитиною кілька разів на день вдома при здійсненні гігієнічних процедур затриматися біля струменя з водою і послухати її звуки, вмити малюка зі своєї долоні або застосувати тепле обгортання у махровий рушник.

8. Іноді у своїй практиці ви можете зустріти складні стресові ситуації плачу малюка у воді, починаючи з перших водних контактів у басейні. У таких випадках на допомогу, в першу чергу, приходять спільне купання у ванні вдома разом з мамою або татом.

9. Звичайно найважливіший фактор у подоланні складнощів – це усвідомлене терпіння, виявлене в індивідуальному підході до малюка і батьківська віра, що всі складнощі будуть переборні, і радість від спілкування з водою відновлена.

10. У деяких випадках такою складністю, як плач малюка, може бути страх батьків за дитину та присутність початкової недосвідченості у взаємодії. Дитина це відчуває і у відповідь виявляє тривожність та свій страх плачемо. Ваша впевненість, застосування пісенного і поетичного супроводу, залучення в наспівування або декламацію простих поетичних рим, переключає увагу дорослого, що хвилюється, на запропонований образ, їх стан в момент наспівування змінюється і позитивно впливає на малюка. Його спокійний стан, у свою чергу, тішить і батьків. Згодом приходять досвід та впевненість батьківських рук та навички плавання разом з малюком зміцнюється. Так у більшості випадків можна справлятися зі складними ситуаціями.

11. У деяких ситуаціях поступовий досвід довірчих відносин малюка з батьками відкриває нам додаткові підказки про складнощі, що виникають у сприйнятті води. Якщо мама чи тато не вміють плавати або мали досвід стресових ситуацій у воді, ми можемо під час занять побачити такий зв'язок між ними і страх води може виникнути також у малюка. У такому разі, запропонуйте тільки батькам, без участі дитини, кілька індивідуальних зустрічей у дитячому басейні (де тепло і батьки скрізь дістають ногами до дна) для надання їм допомоги у перетворенні особистих страхів у навичках взаємодії з водою, пірнання, плавання. Заради щастя та розвитку своїх дітей ми багато чого змінюємо у своєму житті і навчаємось разом із ними по-новому відкривати світ.

12. Кожна дитина та сім'я, які зустрінуться Вам на Вашому професійному шляху, будуть додавати новий унікальний досвід у скарбничку Вашого професійного розвитку та пошуку творчих інтуїтивних підходів у кожній ситуації, що виникає.

13. Найголовніше, щоб з усією своєю несхожістю, індивідуальними проявами емоцій, настроїв, бажань чи протестів, дитина та її батьки потрапляли у простір Вашої любові.

14. Пам'ятайте, що головна мета наших занять – навчання батьків мистецтву взаємодії зі своєю дитиною у процесі спілкування з водою у радості та гармонії, що вимагає системи занять і терпіння для її досягнення.

Дискусія. Результати проведеного дослідження узгоджуються із твердженнями фахівців про необхідність наукових розробок стосовно структурування етапів навчання плаванню дітей від народження, відповідного обґрунтування рекомендацій як тренерам так і батькам дітей щодо організації цього процесу [12; 13]. Доведено, що перший етап навчання дітей до 3-х років має багатогранну складову, яка визначається різною специфікою психофізіологічного та моторного розвитку дітей цього віку [14; 15; 16; 17; 18]. Напрацьований авторами практичний досвід ілюструє різноманіття поведінкових проявів у дітей та батьків на адаптивному етапі, що впливає на формування готовності до освоєння навиків на наступних етапах навчання.

Висновки:

1. Навчання плаванню дітей до 3-х років відбувається на трьох етапах, кожен з яких має свою мету, завдання і засоби досягнення поставлених завдань.

2. Адаптивний етап є найважливішою стартовою складовою у загальній програмі навчання плаванню.

3. Організація групових занять з плавання з дітьми до 3-х років повинна враховувати загальні етапи моторного онтогенезу та формування навичок у плавальному розвитку дитини.

4. Адаптивний період у дітей різного віку має індивідуальні особливості і, відповідно, різну тривалість.

5. Покрокове структурування розділів адаптивного етапу буде корисним для підвищення кваліфікації фахівців у галузі раннього плавання.

Перспективи подальших досліджень полягають у структуруванні основного та просунутого етапів навчання плаванню дітей до 3-х років, розробці оціночної шкали для кожної із 8 стадій освоєння навичок плавання в положенні на грудях та на спині, формуванні методичних рекомендацій щодо подальшого навчання плаванню дітей до 3-х років.

Список літературних джерел

1. Ефименко М.М., Беседа В.В. Малий театр фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця: ООО «Твори», 2018. 252 с. URL: <https://scholar.google.com/scholar?cluster=3413556999331576725&hl=en&oi=scholar>

References

1. Efimenko M.M., & Beseda V.V. (2018). Small theater of physical development of children of early and preschool age: educational and methodological manual. Vinnytsia: LLC "Tvori". <https://scholar.google.com/scholar?cluster=3413556999331576725&hl=en&oi=scholar>

2. Козіна Ж.Л., Козін В.Ю. Народження дитини (Методика фізичної та психологічної підготовки вагітних до природних пологів). Харків, 1998. 64 с. URL:<https://core.ac.uk/download/pdf/304295498.pdf>
3. Слабкий Г.О., Габорець Ю.Ю., Дудіна О.О. Характеристика захворюваності дітей першого року життя. Україна. Здоров'я нації, 2018. С.84–87. URL:<https://med-expert.com.ua/journals/ua/analiz-stanu-zdorovja-ditej-pershogo-roku-zhittja/>
4. Карпінська Т.Г., Грабовська Т.В., Середя С.В., Короткий В.В. Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. Український медичний часопис., V/VI 2021. №3. (143). С.84-86. DOI:10.32471/umj.1680-3051.143.209478
5. Пріма А.В., Путров С.Ю., Омельчук О.В., Дубовак Р.Г. Груднічкове плавання як спосіб раннього розвитку дитини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2022. Вип. 3 (148). С. 100-103.
6. Жебровський Б.А., Азаренко Т.Д., Грищенко А.А., Гурковська Т. Л. та ін. Методичні рекомендації з пренатальної та перинатальної педагогіки. Тернопіль : Мадрівнець, 2013. 74 с.
7. Азаренко Т.Д. Щаслива дитина – здорова дитина. Харків: Основа, 2011. 96 с.
8. Doman D. How to teach your baby to swim from birth to age six. Square One Publishers; 26315th edition, 2006. 120p. URL: <https://www.amazon.com/How-Teach-Your-Baby-Swim/dp/075700198X>
9. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с. URL:https://profbook.com.ua/index.php?route=product/product/download&product_id=8026&download_id=1322
10. Азаренко Т.Д., Пилипко О.О. Навчання плаванню дітей першого року життя в умовах домашньої ванни за оздоровчою програмою «Як рибка у воді». Методичний посібник. Харків, 2023. 121 с.
11. Азаренко Т.Д., Пилипко О.О. Прийоми водного загартовування дітей першого року життя при плаванні в домашній ванні. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 32 – 35.
12. <https://www.redcross.org/take-a-class/swimming>
13. Rob McKay, Kathy McKay. Learn to Swim, DK 2005. 128 p. URL: <https://www.amazon.com/Learn-Swim-Rob-McKay/dp/0756609550>
14. Virginia Hunt Newman. Teaching an Infant to Swim. Paperback – Illustrated, 13 May 2002. 128 p. URL: <https://www.amazon.com/Teaching-Infant-Swim-Virginia-Newman/dp/0595223249>
15. Terje Stakset. Swim with love. Forlag Arneberg, 2014. 156p. URL: <https://www.akademika.no/hjem-og-fritid/sport-og-friluft/swim-love/9788282200974>
16. Amelia, Stan Elena. Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. Ovidius University Annals, Series Physical Education and
2. Kozina Zh.L.,&Kozin V.Yu. (1998) Childbirth (Methodology of physical and psychological preparation of pregnant women for natural childbirth). Kharkiv. <https://core.ac.uk/download/pdf/304295498.pdf>
3. Slabky G.O., Gaborets Yu.Yu., Dudina O.O. (2018). Characteristics of the morbidity of children in the first year of life. Ukraine. Health of the nation. 3: 84–87. <https://med-expert.com.ua/journals/ua/analiz-stanu-zdorovja-ditej-pershogo-roku-zhittja/>
4. Karpinska T.G., Grabovska T.V., Sereda S.V.,& Korotky V.V. (2021) Indicators of the state of health of modern teenagers, as one of the components of the health of the population of the state. Ukrainian Medical Journal., 3 (143) – V/VI 2021., 84-86. DOI:10.32471/umj.1680-3051.143.209478
5. Prima, A. V., Putrov, S. Yu., Omelchuk, O. V.,& Dubovik, R. G. (2022). Baby swimming as a way of early child development. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), (3 (148)), 100-103.
6. Zhebrovskiy B.A., Azarenko T.D., Hryshchenko A.A., Gurkovska T.L. et. al (2013). Methodical recommendations for prenatal and perinatal pedagogy. Ternopil: Madrivnets
7. Azarenko T.D. (2021) A happy child is a healthy child. Kharkiv: Osnova.
8. Doman D. (2006).How to teach your baby to swim from birth to age six. Square One Publishers; 26315th edition, 120 p. <https://www.amazon.com/How-Teach-Your-Baby-Swim/dp/075700198X>
9. Shiyan B.M.,&Vatseba O.M. (2008). Theory and methodology of scientific pedagogical research in physical education and sports. Educational book – Bohdan. https://profbook.com.ua/index.php?route=product/product/download&product_id=8026&download_id=1322
10. Azarenko T.D.,& Pylypko O.O. (2023). Teaching children to swim in the first year of life in the conditions of a home bath under the health program "Like a fish in water". Methodical manual. Kharkiv.
11. Azarenko T.D.,& Pylypko O.O. (2023). Methods of water hardening of children of the first year of life when swimming in a home bath. Problems and prospective directions of the development of modern sports: topical issues of theory and practice: Abstracts of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (electronic edition), April 7, 2023. Kharkiv: KhDAFK.
12. <https://www.redcross.org/take-a-class/swimming>
13. Rob McKay, Kathy McKay. (2005) Learn to Swim, DK 2005. 128 p. <https://www.amazon.com/Learn-Swim-Rob-McKay/dp/0756609550>
14. Virginia Hunt Newman. (13 May 2002). Teaching an Infant to Swim. Paperback – Illustrated., 128 p. <https://www.amazon.com/Teaching-Infant-Swim-Virginia-Newman/dp/0595223249>
15. Terje Stakset. (2014). Swim with love. Forlag Arneberg. <https://www.akademika.no/hjem-og-fritid/sport-og-friluft/swim-love/9788282200974>
16. Amelia, S. E. (2012). Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. Ovidius University Annals, Series Physical

Sport/Science, Movement and Health. 2012. 12.1 P.88-96. URL: <https://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2012/issue-1/pe-autori/15.pdf>

17. Шкодкіна Л. Поплавочки, донечки і синочки. Київ: Самміт – книга, 2018. 144 с. URL:<https://sbook.com.ua/ru/home/574-poplavochki.html>

18. Francoise Barbira Freedman Teaching Your Baby to Swim. Lourenz Books. 2012. 120 p. URL:<https://www.amazon.com/Teaching-Francoise-Freedman-18-Oct-2012-Hardcover/dp/B011T6LE1C>

Education and Sport/Science, Movement and Health, 12(1), 88-96. <https://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2012/issue-1/pe-autori/15.pdf>

17. Shkodkina L. (2018). Floats, daughters and sons. Kyiv: Summit - book. <https://sbook.com.ua/ru/home/574-poplavochki.html>

18. Francoise Barbira Freedman. (2012). Teaching Your Baby to Swim. Lourenz Books. <https://www.amazon.com/Teaching-Francoise-Freedman-18-Oct-2012-Hardcover/dp/B011T6LE1C>

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-5-14](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-5-14)

Відомості про авторів:

Азаренко Т. Д.; orcid.org/0009-0000-9135-2615; azarenko.t.d@gmail.com; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.

Пилипко О. О.; orcid.org/0000-0001-8603-3206; pilipko Olga@gmail.com; Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.