

ДОШКІЛЬНА ПЕДАГОГІКА

УДК 37.091.3

DOI 10.32782/2412-9208-2024-1-297-308

CURRENT TRENDS REGARDING THE ORGANIZATION AND CONDUCT OF SWIMMING LESSONS WITH CHILDREN FROM 2 MONTHS TO 3 YEARS IN POOLS IN GROUP AND INDIVIDUAL FORMAT

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ З ДІТЬМИ ВІД 2-Х МІСЯЦІВ ДО 3-Х РОКІВ У БАСЕЙНАХ В ГРУПОВОМУ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОМУ ФОРМАТІ

Tetiana AZARENKO,

Graduate student,
Kharkiv State Academy
of Physical Culture
99, Klochkivska Str., Kharkiv, 61058,
Ukraine

Тетяна АЗАРЕНКО,

аспірантка,
Харківська державна академія
фізичної культури
вул. Клочківська, 99, м. Харків,
61058, Україна

azarenko.t.d@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-9135-2615>

Olha PYLYPKO,

Professor, PhD in Pedagogy,
Head of the Department of Water
kinds of Sport,
Professor of the Department,
Kharkiv State Academy
of Physical Culture
99, Klochkivska Str., Kharkiv,
61058, Ukraine

Ольга ПИЛИПКО,

професор,
кандидат педагогічних наук,
завідувач кафедри водних видів
спорту, професор кафедри
Харківська державна академія
фізичної культури
вул. Клочківська, 99, м. Харків,
61058, Україна

pilipkoolga@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8603-3206>

ABSTRACT

Work relevance. Swimming with children from birth to 3y. old is an internationally recognized field of children's improvement and development. The most important factor of classe's effectiveness is the parent's conscious attitude to this process. One of the ways to improve children's swimming training programs should receiving and analyzing information from parents. Conducted scientific research and accumulated practical experience dictate the need to develop programs aimed at training specialists in the field of swimming, creating recommendations for parents considering new generation's characteristics. The purpose of the study is to determine modern trends in organization and early swimming

classes from parental audience perspective, to create a methodological basis and to form a program of classes for specialists who work with children in swimming pools. Material and methods: analysis and generalization of literary sources, questionnaires, surveys, observation, mathematical statistics methods. The research was conducted during 2021 in 10 regions of Ukraine, united by the common experience of organizing classes under «Like a Fish in Water» program. 278 respondents took part in the survey. The results. In the study, a number of issues related to the opinion of parents of children under 3y. old engaged in swimming were studied, the need was determined and ways of developing and detailing swimming training programs, methodical recommendations related to the lesson's specifics were outlined. Conclusions. Among the forms of swimming lessons with children, modern parents prefer the group form of training (96.2% of respondents). An important aspect in achieving results in early swimming is parents' understanding of the classes system, the desire to regularly visit the pool, readiness to master the classes experience with the child. Identified trends make it possible to create the necessary additions to the existing programs for children in a group and individual format.

Key words: *swimming, children, parents, trainer, classes.*

Вступ. Плавання з дітьми від народження до 3-х років – всесвітньо визнана сфера ефективного оздоровлення та розвитку дітей.

Вже в середині сорокових років минулого століття ціла низка фізіологів та педіатрів розпочала дослідження впливу водного середовища на фізичний та когнітивний розвиток дітей молодшого віку [1, с. 5-10; 2, с. 9-11]. Так у 1968 році на базі педіатричної клініки Мюнхенського медичного інституту був створений Експериментальний науково-дослідний інститут дитячого плавання. Під керівництвом відомого педіатра професора К. Бітке і досвідченого фахівця з плавання Х. Бауермайстера, за участю вчених - фізіологів, гігієністів, біохіміків, терапевтів, досвідчених спортивних лікарів і викладачів діти у віці від декількох місяців до 3-х років більше трьох років навчались плаванню. Результати експерименту довели і науково обґрунтували не тільки можливість навчання плаванню дітей раннього віку, а й визнали величезну оздоровчу роль регулярних занять плаванням на дитячий організм. Зокрема, було встановлено, що плавання з народження покращує як загальне здоров'я дитини, так і позитивно впливає на його інтелектуальний розвиток [3, с. 91-92]. Важливим фактором також є розвиток навичок, які формують життєво необхідний досвід самостійного плавання в цілях безпеки взаємодії з навколишнім природним середовищем в подальшому житті людини [4, с.131-132].

В даний час позитивний вплив раннього плавання на розвиток дитини є загальнопризнаним [5, с.1-2]. Особливу увагу у всьому світі цей вид діяльності привернув в останні десятиріччя. В першу чергу, це пов'язано з розвитком матеріальної бази, відкриттям басейнів, інтенсивною розробкою методик роботи з дітьми від народження. В більшості розвинених країн світу існують організації, які культивують та розвивають раннє плавання на загальнонаціональному рівні.

В Україні розвиток плавання з дітьми раннього віку розпочався з початку сімидесятих років. Методики навчання у сфері раннього плавання базувалися на роботах З. Фірсова, В. Гуттермана, І. Чарковського, Д. Домана [6, с.5-7], Ж. Козіної [7, с.4-6], М. Єфименко [8, с.5-8] та інших. У 2007 році було розроблено методичний відеопосібник «Навчання плаванню дітей раннього віку» (деклараційний патент Міністерства науки і освіти України №34803 В), який призначався для навчання фахівців у галузі раннього плавання та підвищення компетенції батьків у даній сфері діяльності.

Відповідно до програми «Як рибка у воді», що була представлена у означеному посібнику, створена детальна покрокова методична основа формування у дитини навички повноцінного самостійного плавання. Напрацюваннями фахівців було розкрито використання творчого образного супроводу уроків плавання відповідно до вікової періодизації, зроблено акцент на пріоритет групової форми навчання [9, с.16-23].

Найважливішим чинником, що впливає на ефективність занять із дітьми від народження є позитивне ставлення до цього процесу батьків. Цей факт неодноразово підкреслювався у низці робіт Козіної Ж.Л., Єфименко Н.Н. та ін. Враховуючи це, одним із шляхів удосконалення програм навчання дітей плаванню має стати отримання та аналіз інформації, яка надходить саме від батьків дітей, що займаються.

Проведені наукові дослідження у галузі раннього плавання, напрацьований практичний досвід диктують необхідність розробки програм, спрямованих на підготовку фахівців у цій сфері, створення та вдосконалення педагогічних рекомендацій для батьків з урахуванням особливостей поведінки дітей, що народжуються в сучасному суспільстві [10, с.112-120].

Методи та методики дослідження. В роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, опитування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Для проведення анкетування нами було розроблено анкету, яка включала 16 запитань, відповіді на які дозволили визначити думку батьків стосовно організації практичних занять, основних пріоритетів та мотивації, що спонукає займатися плаванням з дітьми у ранньому віці.

В анкетуванні прийняли участь 278 респондентів. Вік дітей, батьки яких пройшли анкетування, становив від 2-х місяців до 3-х років. Більшість анкет (87%) були заповнені мамами малюків.

Метою дослідження стало визначення сучасних тенденцій щодо організації і проведення занять раннім плаванням з точки зору батьківської аудиторії, створення методичного підґрунтя для формування програми занять плаванням для фахівців, які працюють з дітьми від 2-х місяців до 3-х років у басейнах в груповому та індивідуальному форматі.

Дослідження було спрямовано на вивчення низки питань, пов'язаних з думкою батьків дітей, що займаються плаванням, та їхньою оцінкою набутого досвіду системи практичних занять.

Педагогічне спостереження і анкетування проводилось протягом 2021 року у різних басейнах десяти регіонів України, об'єднаних спільним досвідом організації занять плаванням з тренерами, які пройшли підвищення кваліфікації та стажування за програмою «Як рибка у воді».

Результати та дискусії.

Результати проведеного анкетування дозволили виявити, що з 3-х форм організації і проведення занять з дітьми від 2-х місяців до 3-х років (групова, індивідуальна, комбінована) батьки віддають перевагу саме груповому формату навчання плаванню (рис.1).

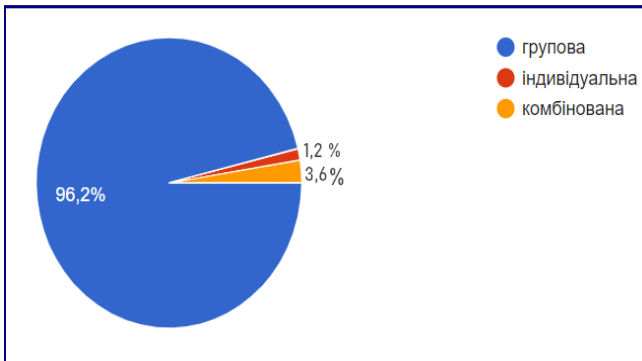


Рис. 1. Пріоритетність форм організації і проведення занять плаванням з дітьми від 2-х місяців до 3-х років з точки зору батьківської аудиторії

Сучасні тенденції в розвитку фітнес індустрії відкривають широкий діапазон різних фінансових можливостей для покоління батьків, які можуть забезпечити якісний індивідуальний супровід дитини в ранньому віці різними фахівцями. Однак вибір групової форми проведення занять плаванням в якості пріоритетної (96,2% респондентів), обумовлений, в першу чергу, високою потребою молодих батьків у спілкуванні один з одним, задоволенням спільних інтересів у вирішенні питань з галузі педагогіки, психології, розвитку дитини.

Отримані результати свідчать про необхідність розробки та деталізації методичних рекомендацій, пов'язаних саме із специфікою проведення групових занять у відповідності до вікових періодів розвитку дітей раннього віку.

Важливим питанням у процесі організації занять плаванням з дітьми раннього віку є розуміння обома батьками значущості самої системи занять, визначення наскільки важлива взаємна підтримка у виборі та перевагах способу життя всієї сім'ї з маленькою дитиною.

Практичний досвід, педагогічні спостереження дозволяють стверджувати, що в більшості варіантів спільного перебування у воді батьків та дитини у ранньому віці, ми маємо формат, де з дитиною активно та системно займається мама.

Залучення обох батьків до активної участі в житті своєї дитини є важливою частиною майбутньої роботи, пов'язаної із розвитком нашої програми та її впровадженням. Організація груп вихідного дня, популяризація проведення занять у вечірній час після робочого дня надають можливість більш активної участі тат у вихованні та плавальному оздоровчому розвитку дитини у ранньому віці. Участь батька на таких заняттях дуже об'єднує сім'ю, закладає позитивний досвід, формує цінність здорового способу життя всієї родини. Отже в педагогічній роботі тренерів із сім'єю формується мета активного залучення тат у заняття плаванням зі своїми дітьми.

Важливу роль відіграє просвітницька робота, організована у різних формах, що допомагає набути цінного раннього досвіду впевненої взаємодії з дитиною, розуміння її фізіології, потреб, своєчасних зусиль батьків у її фізичному, емоційному, інтелектуальному розвитку.

Присутність природного материнського інстинкту, інтуїтивні підходи, потужний зв'язок з дитиною у матері дозволяє створювати умови для успішної мотивації щодо систематичних занять з дитиною в різних сферах її розвитку, в тому числі і в процесі занять плаванням. Для батька найбільш характерними є аналітичні підходи у прийнятті рішень, формуванні бажань знаходити час і можливості для систематичних занять плаванням з дитиною.

Виходячи з цього, потребує певної деталізації опис методики викладання раннього плавання у груповому форматі, де з дитиною у процесі плавання знаходиться батько. Необхідно також досліджувати особливості проведення групових занять у відповідності до чотирьох випадків об'єднання батьків в групи:

1. Групи, де на заняття з дитиною в басейн приходять тільки мами;
2. Групи, де присутні змішані пари – частина дітей займається з мамами, а частина з татами;
3. Групи, де на заняттях з дитиною присутній тільки тато;
4. Групи, де дитину супроводжують на занятті інші члени сім'ї – бабуся, дідусь, старші брати чи сестри, няньки.

Кожна група має свою специфіку в організації уроку та просуванні у оволодінні навичок плавання з урахуванням особливостей жіночої та чоловічої психології.

Наступним завданням у нашому дослідженні було виявлення кращої системи організації і проведення занять для дитини раннього віку, зокрема визначення оптимальної частоти занять на тиждень.

Система регулярних занять є важливою складовою в опануванні навичок плавання дитиною в ранньому віці та отримання максимального оздоровчого результату від цих занять.

Як свідчать отримані результати, більшість респондентів (81%) вважає оптимальним вибір 2-х занять на тиждень (рис.2). В той же час є і невеликий відсоток опитаних, які вважають доцільним регулярність занять з частотою 1 або 3 рази на тиждень (11,4% та 7,6% відповідно).

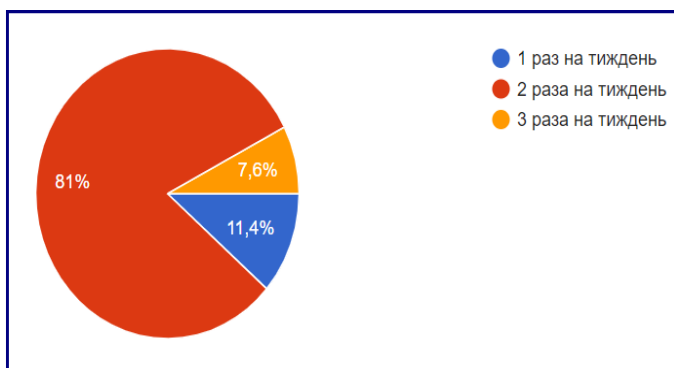


Рис. 2. Результати опитування батьків дітей віком від 2-х місяців до 3-х років щодо доцільності різної кількості занять плаванням протягом тижня

Отримані результати обґрунтовують вибір певної кількості годин у тематичному річному плані роботи з кожною віковою групою із розрахунку вісім занять на місяць, а також потребують розробки додаткових методичних рекомендацій, якщо заняття відбуваються 1 або 3 рази на тиждень.

Рекомендована тривалість заняття в умовах дитячого басейну з температурою води 30-32°C - 45 хвилин. Виходячи з відведеного часу, для виконання плавальних завдань, які вимагають максимальної концентрації уваги, по запропонованій програмі надається 30 хвилин. Відповідно 15 хвилин передбачено для вільного ігрового простору, спільного плавання, ігор, комунікацій один з одним та напрацювання навичок безпеки в процесі сумісного плавання у заключній частині уроку.

Як показали результати анкетування така тривалість занять найбільш часто використовується в дитячих басейнах як оптимальна (рис. 3).

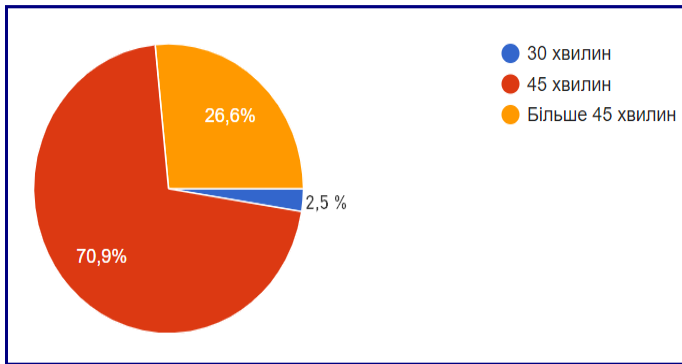


Рис. 3. Тривалість занять плаванням у дитячих басейнах з дітьми від 2-х місяців до 3-х років

Важливим аспектом у досягненні результатів у ранньому плаванні є мотивація батьків дотримуватись систематичних занять у разі відсутності тренера з якихось причин. Ми дослідили статистику рішень батьків переривати систематичні заняття з дитиною у разі відсутності постійного тренера або приймати рішення про продовження занять з іншим тренером чи самостійно.

Проведений аналіз рівня мотивації батьків щодо проведення систематичних занять з дитиною вимагає розробки інформаційних засобів у вигляді лекцій, бесід, статей у соціальних мережах, що висвітлюють і популяризують дитяче плавання в цілому, здатних донести до батьків цінність та пріоритетність систематичних занять, поетапність набуття фізичного розвитку завдяки ранньому плаванню, закріплення напрацьованих навичок. Обізнаність батьків у цих питаннях дозволить не переривати заняття у зв'язку з відсутністю тренера та не втрачати набутий дитиною плавальний досвід.

Нажаль, переривання систематичних занять має місце у 44,3 % опитаних батьків, що звичайно дає регрес досягнутих навичок у дітей (рис. 4).

Отримані статистичні показники ілюструють необхідність створення методичного розділу для тренерів, що містить рекомендації стосовно взаємодії з батьками у разі своєї відсутності, спрямовуючи їх на збереження цінності систематичних занять та просування в опануванні рухових навичок у воді.

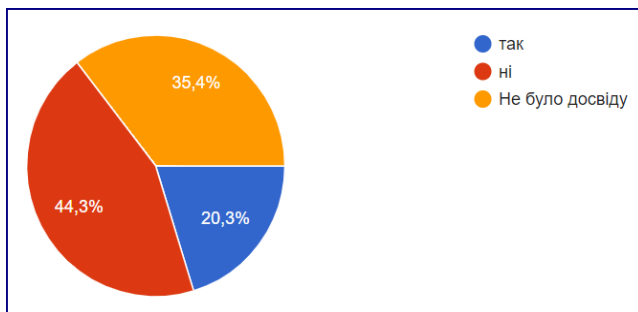


Рис. 4. Відповіді батьків на запитання «Чи перериваєте Ви з дитиною систематичні заняття плаванням, якщо Ваш тренер тимчасово відсутній?»

Необхідна розробка інструкції, в якій висвітлювались би питання що до того: як підтримувати систему занять, які основні навички можна закріплювати в домашніх умовах, граючись у ванній, як грамотно провести час з дитиною у групі під час заміни занять. Доцільно було б розробити стратегію та ігрові прийоми для тренера, який виходить на заняття замість іншого тренера.

У проведеному дослідженні, результати якого представлено на рисунку 5, було виявлено тенденцію у прийнятті батьками пріоритетного рішення, спрямованого на збереження системи занять або її переривання. Як свідчать отримані данні 53,2% батьків вважають важливим і, незважаючи на будь-які обставини, регулярно відвідують басейн.

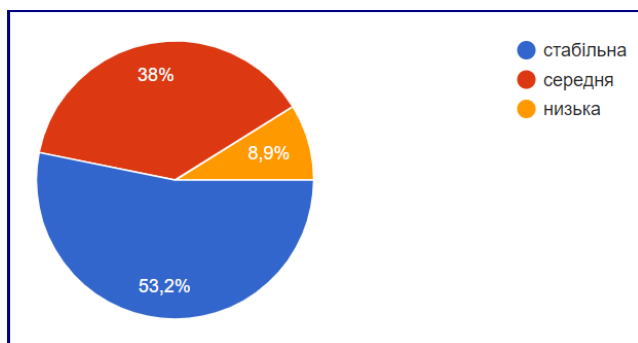


Рис. 5. Регулярність відвідування батьками дітей від 2-х місяців до 3-х років занять у басейні

В той же час 8,9% батьків демонструють низький рівень відвідуваності занять.

Наступним завданням було виявлення готовності батьків до освоєння самостійного досвіду занять із дитиною, виходячи з вже отриманої від тренера компетенції.

Проведене опитування щодо оцінки ролі батьків у процесі занять плаванням з дитиною раннього віку дозволило зафіксувати, що 54,4% респондентів мають високий рівень готовності допомогти опанувати дитині систему запропонованих вправ (рис. 6).

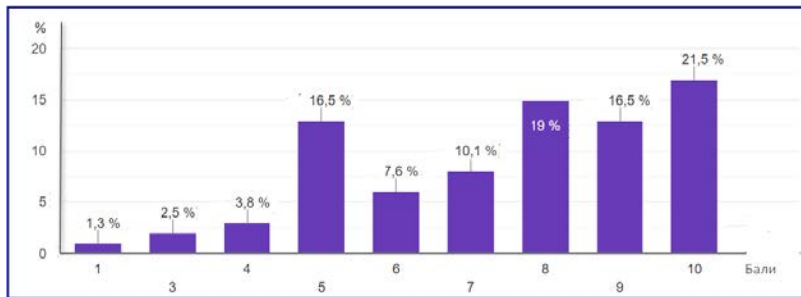


Рис. 6. Визначення готовності батьків активно залучатись до процесу навчання плаванню дітей від 2-х місяців до 3-х років

Освоєння батьками самостійних навичок взаємодії з дитиною у воді, розвиток концентрації уваги на дитині, спостереження за її динамікою, відчуття готовності до опанування нових навичок з великим діапазоном ігрових прийомів, впевненість у виконанні певних завдань і вправ з дитиною є важливою складовою, яка формує компетентність батьків у сфері раннього плавання.

Нами також було визначено які саме досягнення батьки очікують від занять плаванням з дитиною у ранньому віці.

Як видно з рисунку 7 серед найважливіших досягнень від занять плаванням батьки виділяють психологічний комфорт, який відчуває дитина (82,3%), загартовування (60,8%), розвиваюче середовище (59,5%) і психомоторний розвиток (53,2%).

Отримані результати мають велике значення для створення методичних рекомендацій для фахівців, оскільки вони формують грамотні, найбільш важливі акценти в організації та проведенні занять з дітьми раннього віку.

Результати проведеного дослідження підтверджують наявні відомості про високу значимість соціалізації та можливості спілкування

батьків у процесі занять із дітьми, що свідчить про необхідність систематичного використання комунікативних вправ та ігор як між батьками і дитиною, так і між усіма учасниками уроку плавання.

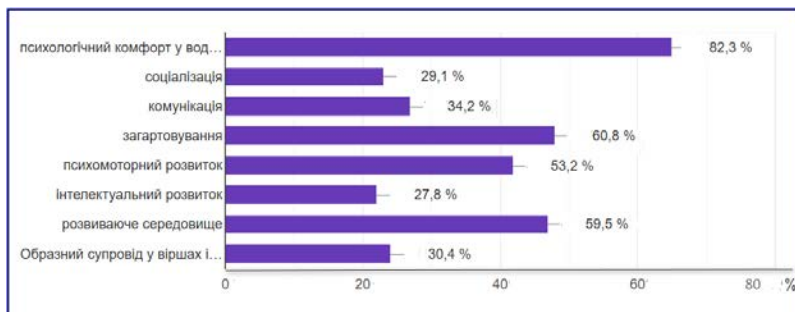


Рис. 7. Очікувані досягнення від занять раннім плаванням з точки зору батьківської аудиторії

Висновки:

1. Найважливішим чинником, що впливає на ефективність занять з плавання із дітьми від народження є позитивне та свідоме ставлення до цього процесу батьків.

2. Серед існуючих форм організації і проведення занять з плавання з дітьми раннього віку сучасні батьки віддають перевагу груповій формі навчання (96,2% респондентів) з частотою 2 рази на тиждень (81% опитаних).

3. Важливим аспектом у досягненні результатів у ранньому плаванні є розуміння обома батьками значущості самої системи занять, прагнення до регулярного відвідування басейну, готовність до освоєння самостійного досвіду занять із дитиною.

4. Виявленні сучасні тенденції щодо організації і проведення занять раннім плаванням у батьківської аудиторії дають можливість вдосконалити існуючі програм заняття для дітей, які займаються у басейнах в груповому та індивідуальному форматі.

Література

1. 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>

2. Zeng N., Ayyub M., Sun H., Wen X., Xiang P., Gao Z. Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017, Article ID 2760716.

3. Amelia, Stan Elena. & quot; Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*. 12.1 (2012): 88–96.

4. Terje Stakset. *Swim with love*. Forlag Arneberg, 2014. 156 p.

5. Santos C., Burnay, C., Button C., Cordovil R. Effects of Exposure to Formal Aquatic Activities on Babies Younger Than 36 Months: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 5610.

6. Doman D. *Haw to teach your baby to swim from birth to age six*. Square One Publishers; 15th edition, 2006. 120 p.

7. Козіна Ж. Л., Козин В. Ю. Народження дитини (Методика фізичної та психологічної підготовки вагітних до природних пологів). Харків, 1998. 64 с.

8. Ефименко М. М., Беседа В. В. Малий театр фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця: ООО «Твори», 2018. 252 с.

9. Азаренко Т. Д. Щаслива дитина – здорова дитина. Харків: Основа, 2011. 96 с.

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, ФОП Куркова, 2023. 121 с.

References

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

2. Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P. & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, Article ID 2760716.

3. Amelia, Stan Elena. (2012). Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health* 12.1: 88–96

4. Terje Stakset. (2014). *Swim with love*. Forlag Arneberg, 156 p

5. Santos, C., Burnay, C., Button, C. & Cordovil, R. (2023). Effects of Exposure to Formal Aquatic Activities on Babies Younger Than 36 Months: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2023, 20, 5610.

6. Doman, D. (2006). *Haw to teach your baby to swim from birth to age six*. Square One Publishers; 26315th edition. 120 p

7. Kozina, Zh. L. & Kozin, V. Yu. (1998). Narodzhennia dytyny (Metodyka fizychnoi ta psykhohichnoi pidhotovky vahitnykh do pryrodnykh polohiv) [Childbirth (Methodology of physical and psychological preparation of pregnant women for natural childbirth).] Kharkiv. [in Ukrainian]

8. Efimenko, M. M. & Beseda, V. V. (2018). *Malyy teatr fizychnoho rozvytku ditei rannoho ta doshkilnoho viku: navchalno-metodychnyy posibnyk*. [Small theater of physical development of children of early and preschool age: educational and methodological manual] Vinnytsia: LLC "Tвори" [in Ukrainian].

9. Azarenko, T. D. (2021). *Shchaslyva dytyna – zdorova dytyna*, [A happy child is a healthy child.] Kharkiv: Osнова. 96p. [in Ukrainian]

10. Azarenko, T. D. & Pylypko, O. O. (2023). *Navchannia plavanniu ditei pershoho roku zhyttia v umovakh domashnoi vannyy za ozdorovchoiu prohramoiu «Iak rybka u vodi»*. *Metodychnyy posibnyk*. [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: FOP KURKOVA. 121p. [in Ukrainian]

АНОТАЦІЯ

Актуальність роботи. Раннє плавання – всесвітньо визнана сфера ефективного оздоровлення та розвитку дітей. Найважливішим чинником, що впливає на ефективність занять із дітьми є свідоме ставлення до цього процесу батьків. Враховуючи це, одним із шляхів удосконалення програм навчання дітей плаванню має стати отримання та аналіз інформації, яка надходить від батьків з урахуванням особливостей нового покоління дітей. **Мета дослідження** - визначення сучасних тенденцій щодо організації і проведення занять раннім плаванням з точки зору батьківської аудиторії, створення методичного підґрунтя для формування програми занять раннім плаванням для фахівців, які працюють з дітьми від 2-х місяців до 3-х років у басейнах в груповому та індивідуальному форматі. **Матеріал і методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, опитування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Дослідження проводилось протягом 2021 року у басейнах десяти регіонів України, об'єднаних спільним досвідом організації занять плаванням за програмою «Як рибка у воді». В анкетуванні прийняли участь 278 респондентів. **Результати.** Вивчена низка питань, пов'язаних з думкою батьків дітей віком від 2-х місяців до 3-х років, що займаються плаванням у басейнах в груповому та індивідуальному форматі, визначена необхідність та окреслені шляхи розробки і деталізації програм навчання плаванню, пов'язаних із специфікою проведення групових занять. **Висновки.** Серед існуючих форм організації і проведення занять з плавання з дітьми до 3-х років сучасні батьки віддають перевагу груповій формі навчання (96,2% респондентів). Важливим аспектом у досягненні результатів у ранньому плаванні є розуміння батьками значущості самої системи занять, прагнення до регулярного відвідування басейну, готовність до освоєння самостійного досвіду занять із дитиною. Виявлені тенденції дають можливість вдосконалити існуючі програми занять для дітей, що займаються плаванням у груповому і індивідуальному форматі.

Ключові слова: плавання, діти, батьки, тренер, навчання.