

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІГРОВИХ ЗАСОБІВ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Броневи́ч Миросла́ва,**

Житомирський державний університет імені Івана Франка,

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, 10008, Україна;

<https://orcid.org/0009-0005-4085-0864>;

email: [mirochka2006@ukr.net](mailto:mirochka2006@ukr.net)

**Анотація. Актуальність.** Полягає в тому, що на етапі початкової підготовки в плаванні важливо не лише формувати базові технічні навички, а й розвивати фізичні якості юних спортсменів. Ігрові засоби дозволяють урізноманітнити навчально-тренувальний процес, підвищити мотивацію й інтерес дітей до занять та сприяти ефективному засвоєнню технічних елементів. Незважаючи на їхню педагогічну й інноваційну цінність, питанню впливу ігрового підходу на фізичну та технічну підготовленість юних плавців приділено недостатньої уваги, що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – визначення динаміки фізичної та технічної підготовленості плавців під впливом ігрових засобів на етапі початкової підготовки.

**Матеріал та методи дослідження.** Педагогічний експеримент і збір відповідних даних відбувався в тренувальних групах з плавання на базі 25-ти метрового басейну. Учасники педагогічного експерименту (32 вихованці віком 7-10 років) були поділені на 2 групи: експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 16 плавців у кожній групі, з приблизно однаковим рівнем підготовленості.

У роботі були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** На основі педагогічного експерименту було визначено динаміку показників фізичної та технічної підготовленості юних плавців, яка показала покращення цих показників як в КГ, так і в ЕГ. Однак поліпшення показників плавців ЕГ під впливом застосування ігрових засобів було більш суттєвим, порівняно з покращенням відповідних показників плавців КГ.

**Висновки.** Значні позитивні зміни в експериментальній групі як у фізичній підготовленості, так і у технічній, пояснюються використанням ігрових форм навчання, що додають елемент змагання та стимулюють інтенсивніше виконання вправ.

**Ключові слова:** ігровий підхід, навчально-тренувальний процес, плавання, юні спортсмени, спортивні результати.

## **PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF GAME-BASED MEANS ON THE FORMATION OF PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF SWIMMERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE**

**Bronevych Myroslava**

**Abstract. Topicality.** It is important that during the initial training stage in swimming, it is not only necessary to develop basic technical skills, but also to develop the physical qualities of young athletes. Games allow you to diversify the training process, increase children's motivation and interest in classes, and promote the effective assimilation of technical elements. Despite their pedagogical and innovative value, the issue of the impact of the game approach on the physical and technical preparedness of young swimmers has not been given sufficient attention, which determines the relevance of this study.

**The purpose of the study** is to determine the dynamics of physical and technical preparedness of swimmers under the the influence of game tools at the initial training stage.

**Research material and methods.** The pedagogical experiment and the collection of relevant data took place in swimming training groups based on a 25-meter pool. The participants of this pedagogical experiment (32 pupils aged 7-10 years) were divided into 2 groups: experimental (EG) and control (CG), 16 swimmers in each group, with approximately the same level of preparation.

The following research methods were applied in the work: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, comparative analysis, methods of mathematical statistics.

**Research results.** Based on the pedagogical experiment, the dynamics of indicators of physical and technical preparedness of young swimmers were identified. Improvements were observed in both the EG and CG; however, the enhancement in the EG, due to the application of game-based methods, was significantly more pronounced than in the CG.

**Conclusions.** The significant positive changes in the experimental group, both in physical and technical preparation, are explained by the use of game forms of learning, which add an element of competition and stimulate more intensive exercise.

**Key words:** game approach, educational and training process, swimming, young athletes, sports results.

**Постановка проблеми.** На етапі початкової спортивної підготовки діти перебувають у найбільш сприятливому періоді для засвоєння основ техніки плавання. У цьому віці юні спортсмени відзначаються високим рівнем пластичності нервової системи, рухливістю, здатністю до швидкого навчання й адаптації до нових рухових дій. Завдяки цим особливостям вони легко опановують основні елементи техніки спортивного плавання, засвоюють нові рухи та відтворюють складні технічні дії з відносно низьким рівнем помилок.

У зв'язку з цим, одним із головних завдань на початковому етапі підготовки є не стільки механічне відпрацювання спеціалізованих вправ зі спортивного плавання, скільки формування рухових навичок через використання методично обґрунтованих, доцільних для відповідного віку засобів. Зокрема, йдеться про залучення рухливих ігор, ігрових вправ і сюжетних завдань, що не лише стимулюють інтерес до занять, але й активно впливають на розвиток психофізичних функцій дитини. Такий підхід забезпечує як засвоєння технічних елементів у доступній формі, так і сприяє гармонійному розвитку основних фізичних якостей, які є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення (Шейко, 2021; Пивовар, & Ковач, 2023).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика удосконалення процесу навчання юних плавців на етапі початкової підготовки активно досліджується в сучасній науково-методичній літературі, де обґрунтовано потребу в комплексному підході у формуванні фізичних і технічних якостей плавців на ранніх етапах спортивного вдосконалення (Сіренко, 2020; Ячнюк М., Ячнюк І., Ячнюк Ю., 2020; Платонов, 2021; Кутек, & Вовченко, 2022).

Особливу увагу приділяють використанню ігрових та інтерактивних методів і засобів як ефективного педагогічного інструменту в процесі початкового навчання плаванню (Ображей, 2016; Шейко, 2021, 2023, 2025; Дробот, & Тищенко, 2021; Симак, & Тодорова, 2022; Одинець, & Симак, 2022). У роботах цих вчених зазначається, що ігрові форми організації занять сприяють розвитку інтересу дітей до фізичної активності, створюють позитивний емоційний фон і полегшують засвоєння складних рухових дій. Застосування ігор у тренувальному процесі дозволяє активізувати увагу, координацію, витривалість, що є важливими компонентами як фізичної, так і технічної підготовленості плавця.

Попри наявність значного теоретичного та практичного доробку, вплив ігрових засобів на фізичну та технічну підготовленість юних плавців вивчено епізодично. Це й обумовлює потребу в подальших дослідженнях, спрямованих на комплексне оцінювання ефективності ігрових методів у тренувальному

процесі на початковому етапі підготовки.

**Мета дослідження** – визначення динаміки фізичної та технічної підготовленості плавців під впливом ігрових засобів на етапі початкової підготовки.

**Матеріали та методи дослідження.** Педагогічний експеримент та збір відповідних даних відбувався в тренувальних групах з плавання на базі 25-ти метрового басейну. Учасниками педагогічного експерименту стали 32 вихованці віком 7-10 років, які були поділені на 2 групи: експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 16 плавців у кожній групі, з приблизно однаковим рівнем підготовленості.

В ЕГ використовувалися рекомендовані нами засоби для проведення занять:

- 1) рухливі ігри та ігрові завдання у воді для формування й удосконалення фізичної та технічної підготовленості;
- 2) вправи, які зазвичай використовують для формування фізичної та технічної підготовленості.

Тренувальні заняття з плавання в КГ проводилися за традиційною програмою, без використання ігрових засобів.

Для визначення впливу ігрового методу на фізичну підготовленість учасників дослідження було використано ігрову методику тренувань з плавання (Шейко, 2021, 2023, 2025), яка зводилася до збільшення тривалості проведення рухливих і спортивних ігор під час тренування. Суть цієї методики полягала у тому, що використовуючи інтерес дітей до рухливих ігор, були включені завдання з ігровими вправами у нових варіантах, з внесеними деякими змінами та доповненнями.

Для визначення показників фізичної підготовленості юних плавців були використані такі *засоби*: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, кидок набивного м'яча 1 кг, нахил тулуба вперед з положення сидячи, викрут прямих рук вперед-назад, 6-ти хвилинний біг, човниковий біг 3×10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вис на зігнутих руках, підтягування на перекладині, затримка дихання на тривалий час на суші, затримка дихання на тривалий час у воді.

Для визначення ефективності застосування ігрових засобів на динаміку технічної підготовленості юних плавців були використані такі *засоби*: довжина ковзання на грудях, плавання кролем на грудях у повній координації без зупинки; плавання 25 м без участі рук, ноги при цьому працюють стилем кроль; плавання 25 м без участі ніг, руки при цьому працюють стилем кролем; пірнання; плавання кролем на спині за допомогою ніг без зупинки.

Дослідження проводилося в 2 етапи: визначалися показники фізичної та технічної підготовленості до початку та після закінчення експерименту, в

результаті чого виконувався порівняльний аналіз.

У ході педагогічного експерименту було використано наступні методи: ігровий, змагальний, метод наочності та словесний метод.

**Результати дослідження.** На етапі початкової підготовки юні спортсмени найбільш піддаються оволодінню спортивними способами плавання: вони легко засвоюють нові рухи та виконують більш складніші технічні елементи з мінімальними помилками. Найбільш доцільною метою на цьому етапі – навчання плаванню слід здійснювати не через традиційні спортивні вправи, а за допомогою засобів, доступних і зрозумілих для дітей цього віку (рухливих ігор, ігрових вправ, що мають цілеспрямований характер не лише на сам тренувальний процес, а й на розвиток психофізичних функцій у дітей) (Коштур, 2018; Шейко, 2021; Семенов, 2022; Пивовар, & Ковач, 2023).

Ігровий метод сприяє створенню у дітей динаміки у виконанні рухів, що сприяє пришвидшеному оволодінню техніками спортивних стилів плавання.

Аналіз спеціальної літератури та досвід тренерів з плавання говорить про те, що застосування ігрових методів навчання допомагає оживити тренувальний процес і цим самим зберегти інтерес до занять, уникнути монотонності технічних та плавальних вправ, виробити гнучкий та пластичний навик, сформувати індивідуальну техніку плавання, базуючись на фізіологічних особливостях статури та фізичній підготовленості, та якісно підвищити рівень тренувального процесу.

На початку педагогічного експерименту було проведено тестування фізичної підготовленості юних спортсменів в обох групах, за результатами якого не було виявлено суттєвих відмінностей у стані розвитку фізичних якостей (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Зміни показників фізичної підготовленості юних плавців ЕГ та КГ до та після експерименту на етапі початкової підготовки**

Показники фізичної підготовленості	Група	Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст результатів	
				кількісні зміни, од.в.	якісні зміни, %
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Швидкість:</b> Біг 30 м, с.	ЕГ	6,40±0,01	6,10±0,01	0,30	4,91
	КГ	6,42±0,01	6,25±0,03	0,17	2,72
<b>Швидкісно-силові:</b> Стрибок у довжину з місця, см.	ЕГ	142,5±5,42	158,6±5,04	16,10	11,3
	КГ	142,0±5,28	150,8±5,06	8,80	6,20
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, кількість разів	ЕГ	21,9±2,54	32,5±2,49	10,6	48,4
	КГ	21,2±2,62	25,2±2,35	4,0	18,87

Продовження табл. 1

1	2	3	4	5	6
Кидок набивного м'яча 1 кг, м	ЕГ	4,5±0,5	7,56±0,7	3,06	68,0
	КГ	3,9±0,3	4,95±0,5	1,05	26,92
<b>Гнучкість:</b> Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	ЕГ	6,31±0,40	9,12±0,42	2,81	44,53
	КГ	5,89±0,50	7,85±0,35	1,96	33,28
Викрут прямих рук вперед-назад, см	ЕГ	53,8±1,7	37,4±3,80	16,3	43,85
	КГ	54,2±1,8	44,5±1,4	9,7	21,8
<b>Витривалість:</b> 6-ти хвилинний біг, м	ЕГ	954,3±12,2	1103,1±9,7	148,8	15,59
	КГ	985,6±12,6	1008,2±10,6	22,6	2,29
<b>Спритність:</b> Човниковий біг 3×10 м, с	ЕГ	12,69±0,59	11,55±0,30	1,05	9,87
	КГ	12,55±0,60	12,01±0,46	0,54	4,50
<b>Сила:</b> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	ЕГ	13,4±4,2	20,6±4,5	7,2	53,73
	КГ	12,5±3,9	17,3±4,7	4,8	38,4
Вис на зігнутих руках, с	ЕГ	11,08±0,30	17,37±0,40	6,29	56,76
	КГ	11,85±0,23	16,38±0,30	4,53	38,23
	ЕГ	7,02±0,20	12,31±0,30	5,29	75,36
	КГ	7,50±0,21	10,96±0,27	3,46	46,13
Підтягування на перекладині, кількість разів	ЕГ	3,6±1,3	7,2±2,0	3,6	100
	КГ	3,7±1,5	5,0±1,6	1,3	35,14
Затримка дихання на тривалий час на суші, с	ЕГ	12,85±2,05	24,80±3,13	9,95	93,00
	КГ	13,23±2,20	19,25±2,23	6,02	45,50
Затримка дихання на тривалий час у воді, с	ЕГ	8,05±1,22	14,69±1,98	6,64	82,48
	КГ	7,98±1,23	13,43±1,3	5,45	68,29

Після закінчення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування юних спортсменів в обох групах, у результаті якого було виявлено значне покращення показників фізичних якостей дітей (див. табл. 1). Варто підкреслити, що в експериментальній групі була зафіксована більш позитивна динаміка показників фізичної підготовленості юних плавців, аніж у контрольній групі, що наочно зображено на рис. 1.

Як видно з табл. 1 та рис. 1 суттєві зміни відбулися під час виконання вправ, які розвивають силові якості юних плавців. Наприклад, у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи результати експериментальної групи перевищували

результати плавців контрольної групи на 15 %. У підтягуванні на перекладині різниця результатів становила 65 %. У вправі вис на зігнутих руках якісна зміна результатів у експериментальній групі, порівняно з контрольною групою склала 18 %.

Також прослідковується динаміка покращення результатів у вправах на розвиток гнучкості.

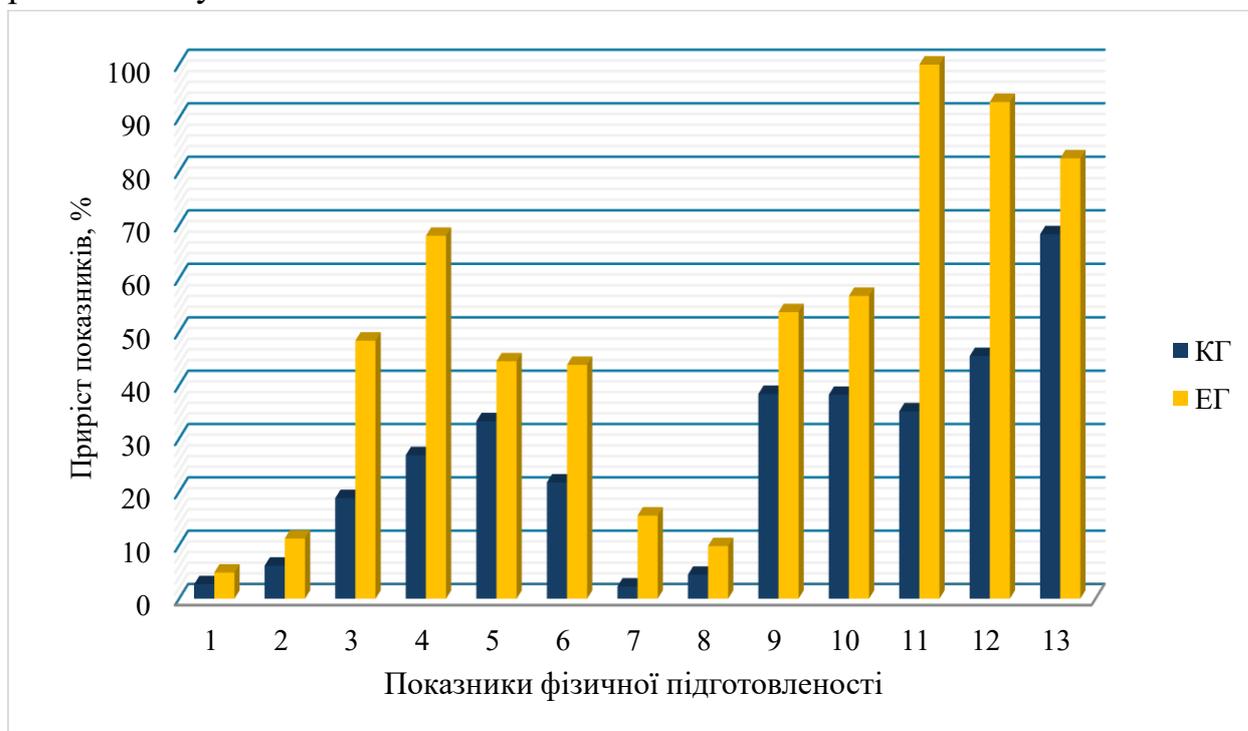


Рис. 1. Приріст показників фізичної підготовленості, %

*Примітки:* 1 – біг 30 м; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с; 4 – кидок набивного м'яча; 5 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 6 – викрут прямих рук вперед-назад; 7 – 6-ти хвилинний біг; 8 – човниковий біг 3×10 м; 9 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 10 – вис на зігнутих руках; 11 – підтягування на перекладині; 12 – затримка дихання на тривалий час на суші; 13 – затримка дихання на тривалий час у воді.

Так, у вправі викрут у плечових суглобах із положення руки вниз приріст результатів у експериментальній групі став на 12 % більше, ніж у контрольній групі. Що стосується вправ на розвиток швидкісно-силових якостей (кидок набивного 1 кг м'яча), то спостерігався значний приріст результатів: у експериментальній групі приріст цього показника на 42 % вищий, ніж у контрольній групі. Що стосується решти вправ на розвиток сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, суттєвих змін між приростами результатів не спостерігалось.

У вправі на затримку дихання на тривалий час на суші приріст результату в експериментальній групі був на 47,5 % вищим, ніж відповідна зміна цього показника в контрольній групі, а різницями між приростами результату вправи

на затримку дихання на тривалий час в ЕГ та КГ склала приблизно 14 %.

Значні позитивні зміни показників фізичної підготовленості плавців у експериментальній групі пояснюються тим, що ігрові форми вправ, завдань вносять у тренування елементи змагання, що характеризується більш інтенсивним і прискореним виконанням вправ.

У табл. 2. та рис. 2 відображено результати змін показників у вправах, які характеризують технічну підготовленість плавців на етапі початкової підготовки.

Так, протягом педагогічного експерименту юні плавці ЕГ та КГ підвищили рівень технічної підготовленості за всіма вказаними показниками.

Таблиця 2

**Зміни показників технічної підготовленості у плавців  
ЕГ та КГ на етапі початкової підготовки**

Показники технічної підготовленості	Група	Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст результатів	
				кількісні зміни, од.в.	якісні зміни, %
Довжина ковзання на грудях, м	ЕГ	2,9±1,34	7,51±1,2	4,61	158,97
	КГ	2,75±1,31	6,28±1,36	3,53	128,36
Плавання кролем на грудях у повній координації без зупинки, м	ЕГ	34,25±2,79	65,56±4,50	31,31	91,42
	КГ	35,39±2,56	59,95±4,35	24,56	69,4
Плавання 25 м без участі рук, ноги кролем, с	ЕГ	33,3±1,6	28,1±0,8	5,2	18,51
	КГ	34,9±1,5	32,5±0,35	2,4	7,38
Плавання 25 м без участі ніг, руки кролем, с	ЕГ	29,2±1,2	23,3±1,1	5,9	25,32
	КГ	29,7±1,3	27,6±1,4	2,1	7,61
Пірнання, м	ЕГ	8,70±2,7	19,20±4,80	10,50	120,69
	КГ	8,10±2,8	14,50±3,4	6,40	79,01
Плавання кролем на спині за допомогою ніг без зупинки, м	ЕГ	37,20±6,2	76,30±9,7	39,10	105,11
	КГ	32,50±6,1	56,20±6,9	23,70	72,92

Так, у плаванні кролем на спині за допомогою ніг без зупинки дистанція, яку долали діти, зросла в ЕГ порівняно з КГ на 32 %, динаміка зміни величини дистанції при пірнанні в ЕГ на 42 % вища, аніж динаміка цього ж показника в КГ.

Найбільший приріст результатів відбувся у вправі на пірнання, де приріст результату (збільшення подоланої дистанції під водою) в ЕГ на 52 % більший, ніж відповідний приріст в КГ.

У вправі на ковзання на грудях приріст цього показника був більшим в ЕГ на 31 %, порівняно з КГ. Різниця в покращеннях решти показників між ЕГ та КГ не мали суттєвої різниці.

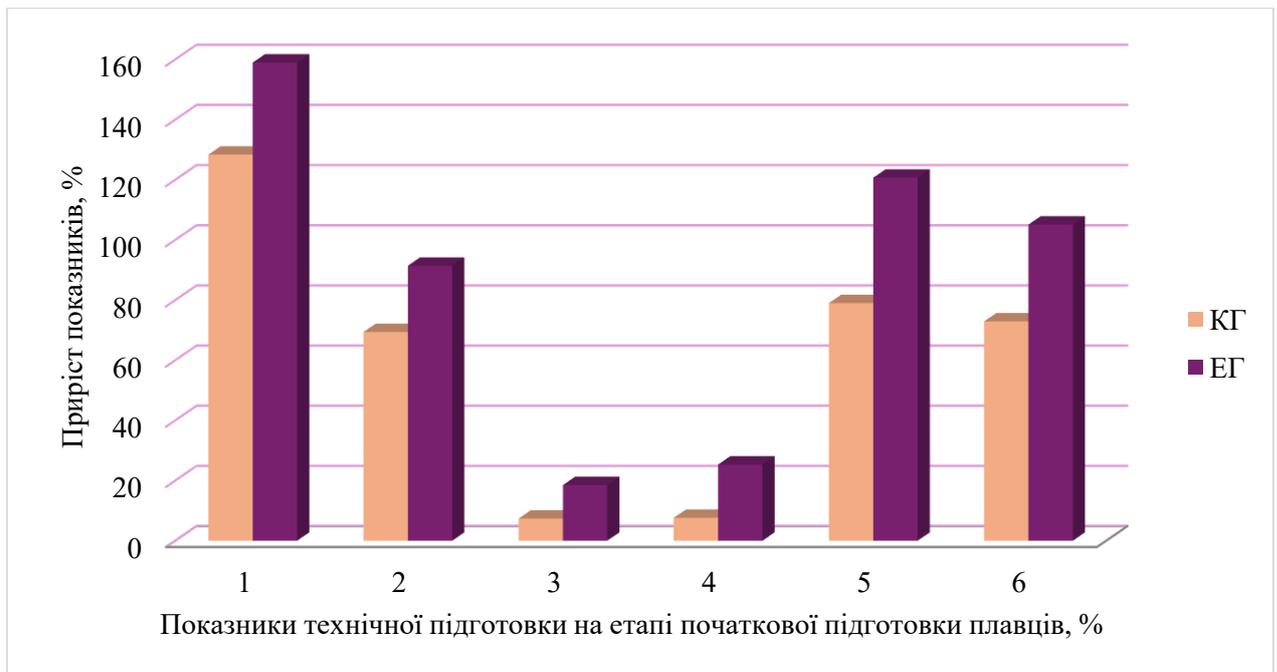


Рис. 2. Приріст результатів технічної підготовленості на етапі початкової підготовки, %

*Примітки:* 1 – довжина ковзання на грудях; 2 – довжина ковзання на грудях; 2 – плавання 25 м без участі рук, ноги кролем; 4 – плавання 25 м без участі ніг, руки кролем; 5 – пірнання; 6 – плавання кролем на спині за допомогою ніг без зупинки

Отже, систематичне та цілеспрямоване використання ігрових засобів має суттєвий вплив на якісні зміни показників фізичної та технічної підготовленості юних плавців на етапі початкової підготовки. Такий вплив ігрового методу доводить ефективність його використання на цьому етапі підготовки, оскільки він дозволяє підвищити рівень фізичної та технічної підготовленості плавців, одночасно забезпечуючи позитивне емоційне забарвлення тренувальних занять. Крім того, ігровий метод сприяє розвитку командного духу та соціальних навичок, що є важливим для гармонійного розвитку юних спортсменів. Таким чином, інтеграція ігрових елементів у тренувальний процес на етапі початкової підготовки є ключовим фактором, що забезпечує комплексний підхід до розвитку плавців і підвищує їхню загальну спортивну майстерність.

**Дискусія.** Дослідження засвідчило позитивний вплив ігрових методів на етапі початкової підготовки юних плавців. Отримані дані узгоджуються з поглядами ряду авторів (Ображей, 2016; Сіренко, 2020; Дробот, & Тищенко, 2021; Симак, & Тодорова, 2022; Гета, & Мороз, 2023; Шейко, 2023), які наголошують на важливості емоційного залучення та позитивного навчального середовища.

Порівняльний аналіз динаміки фізичних і технічних показників у експериментальній і контрольній групах свідчить про те, що систематичне використання ігрових вправ позитивно впливає не лише на рівень фізичної

підготовленості (швидкість, гнучкість, витривалість, сила, спритність), але й на якість виконання технічних елементів (дихання, положення тіла у воді, гребкові рухи).

Разом із тим, здобуті результати актуалізують потребу в перегляді та деталізації окремих аспектів, відображених у попередніх дослідженнях, де ігрові засоби переважно розглядаються як додатковий елемент мотивації, тоді як дане дослідження свідчить про їхню пряму ефективність у формуванні фізичної та технічної підготовленості. Це дозволяє говорити про потенціал ігрових методик як повноцінного педагогічного інструменту, що забезпечує не лише емоційну активність, але й високу результативність тренувального процесу.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури з навчання плаванню та використання практичного досвіду тренерів дали змогу виявити певні розбіжності щодо використання ігрових засобів для формування фізичної та технічної підготовленості юних плавців.

На основі педагогічного експерименту встановлено, що застосування ігрових засобів позитивно впливає на фізичну та технічну підготовленість юних плавців на етапі початкової підготовки. Зокрема, в експериментальній групі зафіксовано значно вищі прирости у вправах на силові та швидко-силові якості (до 65 % у підтягуванні, 42 % – у кидку м'яча) та в затримці дихання (47,5 %).

У технічній підготовленості також спостерігалось переважання ЕГ: приріст дистанції при пірнанні був на 42 % вищим, плавання кролем на спині – на 32 %, ковзання на грудях – на 31 % порівняно з контрольною групою.

Значні позитивні зміни в експериментальній групі як у фізичній підготовленості, так і в технічній, пояснюються використанням ігрових форм, що додають елемент змагання та стимулюють інтенсивніше виконання вправ.

**Перспективи подальших досліджень.** Так як, ефективність ігрових засобів значною мірою залежить від грамотного педагогічного супроводу, індивідуалізації підходу та системності їх використання, це створює підґрунтя для подальших наукових розвідок, зокрема у поєднанні ігрових методів із іншими сучасними підходами до навчання плаванню на ранніх етапах спортивної підготовки.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

## ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гета, А. В., & Мороз, В. М. (2023). Вдосконалення техніки плавання юних спортсменів на етапі початкової підготовки. *Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference «The Evolution of Philosophy of Science in Recent Decades»*, 85–89.

2. Гнесь, Н., & Зендик, О. (2019). Формування рухової готовності дітей 8–9 років до освоєння техніки плавання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 32, 48–54. <https://doi.org/10.15330/fcult.32.48-54>
3. Дробот, К. В., & Тищенко, В. О. (2021). Предиктори ефективності навчання плавання дітей молодшого шкільного віку (огляд літератури). *Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання та спорт*, (3), 12–18. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-3-02>
4. Жирнов, О., Лихолай, А., & Сергієнко, І. (2018). Аналіз методик навчання плаванню дітей дошкільного віку. У *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 35–37). Львів.
5. Коштур, Я. (2018). Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4(78), 293–303. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2018\\_4\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2018_4_28)
6. Кутек, Т. Б., & Вовченко, І. І. (2022). *Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка.
7. Ображей, О. Є. (2016). Баскетбол як засіб розвитку координаційних здібностей плавців. *Спортивні ігри*, 2(2), 28–30.
8. Одинець, Т. Є., & Симак, Н. Д. (2022). Організаційно-методичні особливості навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 10(155), 166–170. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).35](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).35)
9. Пивовар, А., & Ковач, С. (2023). Ігрова спрямованість занять з молодшими школярами у водному середовищі. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, (1), 90–96. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-90-96>
10. Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування : підручник*. Київ: Перша друкарня.
11. Семенов, А. (2022). Загальні положення методики прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. *Молодь і ринок*, 5(203), 91–96. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.258421>
12. Симак, Н. Д., & Тодорова, В. Г. (2022). Методичні особливості навчання плавання дітей 7–9 років: проблеми та здобутки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3К(147), 357–363. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K\(147\).77](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).77)
13. Сіренко, Р. (2020). *Плавання: навчальний посібник*. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка.
14. Шейко, Л. В. (2021). Вплив ігрового методу на якість плавальної

підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. *Спортивні ігри*, 1(19), 84–94.

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry\\_2021\\_1\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry_2021_1_11)

15. Шейко, Л. В. (2023). Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну та технічну підготовленість юних плавців. *Спортивні ігри*, 1(27), 95–102. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.10>

16. Шейко, Л. В. (2025). Вплив ігрового методу на якість підготовленості дітей молодшого віку, що займаються плаванням. *Спортивні ігри*, 2(36), 39–46. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.05>

17. Ячнюк, М. Ю., Ячнюк, І. О., & Ячнюк, Ю. Б. (2020). *Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник*. Чернівці: Чернівецький національний університет.

## REFERENCES

1. Heta, A. V., & Moroz, V. M. (2023). Improvement of swimming technique of young athletes at the initial training stage. *Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference “The Evolution of Philosophy of Science in Recent Decades”*, 85–89.

2. Hnes, N., & Zandyk, O. (2019). Formation of motor readiness of children aged 8–9 for mastering swimming techniques. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture*, 32, 48–54. <https://doi.org/10.15330/fcult.32.48-54>

3. Drobot, K. V., & Tyshchenko, V. O. (2021). Predictors of the effectiveness of teaching swimming to primary school children (literature review). *Youth Scientific Bulletin: Physical Education and Sport*, (3), 12–18. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-3-02>

4. Zhyrnov, O., Lykholai, A., & Serhiienko, I. (2018). Analysis of methods of teaching swimming to preschool children. In *Problems of Activating Recreational and Health-Improving Activities of the Population: Proceedings of the 11th International Scientific and Practical Conference* (pp. 35–37). Lviv.

5. Koshtur, Ya. (2018). Ways to optimize swimming instruction for 6-year-old children in deep-water pool conditions. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 4(78), 293–303. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2018\\_4\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2018_4_28)

6. Kutek, T. B., & Vovchenko, I. I. (2022). *Fundamentals of theory and methodology of sports training: Textbook*. Zhytomyr: Ivan Franko Zhytomyr State University.

7. Obrazhei, O. Ye. (2016). Basketball as a means of developing coordination abilities of swimmers. *Sports Games*, 2(2), 28–30.

8. Odynets, T. Ye., & Symak, N. D. (2022). Organizational and methodological

features of teaching swimming to children at the initial training stage. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 10(155), 166–170. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).35](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).35)

9. Pyvovar, A., & Kovach, S. (2023). Game-oriented approach to classes with junior schoolchildren in the aquatic environment. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, (1), 90–96. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-90-96>

10. Platonov, V. M. (2021). *Modern system of sports training: Textbook*. Kyiv: Persha Drukarnia.

11. Semenov, A. (2022). General principles of accelerated swimming instruction methods for primary school children. *Youth and the Market*, 5(203), 91–96. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.258421>

12. Symak, N. D., & Todorova, V. H. (2022). Methodological features of teaching swimming to children aged 7–9: Problems and achievements. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 3K(147), 357–363. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K\(147\).77](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).77)

13. Sirenko, R. (2020). *Swimming: Textbook*. Lviv: Ivan Franko National University of Lviv Publishing House.

14. Sheiko, L. V. (2021). Influence of the game method on the quality of swimming preparedness of primary school children engaged in health-oriented swimming. *Sports Games*, 1(19), 84–94. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry\\_2021\\_1\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry_2021_1_11)

15. Sheiko, L. V. (2023). Influence of sports and active games on the physical and technical preparedness of young swimmers. *Sports Games*, 1(27), 95–102. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.10>

16. Sheiko, L. V. (2025). Influence of the game method on the level of preparedness of younger children engaged in swimming. *Sports Games*, 2(36), 39–46. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.05>

17. Yachniuk, M. Yu., Yachniuk, I. O., & Yachniuk, Yu. B. (2020). *Swimming with teaching methodology: Educational and methodological manual*. Chernivtsi: Chernivtsi National University.

*Стаття надіслана до редколегії 07.10.2025 р.*

*Стаття рекомендована до друку 17.12.2025 р.*