



УДК 797.21:796.015.12-053.6

## Теоретичне обґрунтування та класифікація засобів змагально-ігрової спрямованості у підготовці кваліфікованих плавців 13–16 років

Політько О. В., Шейко Л. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

### Анотація

**Мета.** Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та класифікації арсеналу засобів змагально-ігрової спрямованості для оптимізації тренувального процесу кваліфікованих плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Матеріал і методи.** У дослідженні застосовано комплекс наукових методів: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз навчальних програм ДЮСШ та СДЮШОР, педагогічне спостереження за тренувальним процесом представників української та іноземних шкіл підготовки з використанням дистанційного моніторингу медіаконтенту. Проведено експертне анкетування 20 тренерів вищої та першої категорій зі стажем роботи понад 10 років. Результати оброблялися методами математичної статистики.

**Результати.** Дослідження підтвердило наявність суперечності між необхідністю інтенсифікації навантажень та ризиком психоемоційного вигорання підлітків через монотонність циклічної роботи. З'ясовано, що у вітчизняній практиці ігровий метод використовується фрагментарно (лише 10 % респондентів). Близько 90 % фахівців не розглядають гру як повноцінний засіб розвитку спеціальних фізичних якостей. Основними перешкодами впровадження ігрового методу визначено жорсткий регламент тренувальних занять (60 %), дефіцит профільних методичних розробок (25 %) та обмеженість інвентарю в державних установах (15 %). На основі аналізу міжнародного досвіду розроблено та систематизовано комплекс із 26 вправ змагально-ігрової спрямованості. Запропонована авторська класифікація включає п'ять функціональних груп: 1) вдосконалення технічної майстерності; 2) розвиток швидкісно-силових та балістичних здібностей; 3) розвиток координації та «відчуття води»; 4) розвиток силової та швидкісної витривалості; 5) командна згуртованість та психологічна мобілізація. На основі аналізу передового міжнародного досвіду констатовано ефективність практичного застосування музичного супроводу як додаткового чинника, що дозволяє плавцям підтримувати темпо-ритмову структуру гребка та знижує рівень суб'єктивного сприйняття важкості навантаження.

**Висновки.** Доведено, що інтеграція змагально-ігрових засобів та сучасного інвентарю (фитболів, амортизаторів, нудлів) дозволяє трансформувати виснажливу рутинну роботу на продуктивний процес, що приносить емоційне задоволення. Впровадження класифікованого арсеналу вправ сприяє формуванню варіативних рухових навичок, стимулює здатність до прийняття миттєвих рішень та забезпечує м'яку мобілізацію функціональних резервів без ризику передчасного припинення занять спортом. Визначено методичні положення щодо безпечного та ефективного застосування розроблених засобів у річному макроциклі підготовки.

**Ключові слова:** плавання; змагально-ігрові засоби; естафети; кваліфіковані плавці; психоемоційний стан; тренування.

### Abstract

**Classification and theoretical justification of competitive and game-oriented means in the training of qualified swimmers aged 13–16**

O. Politko, L. Sheiko

**Purpose.** The purpose of the study is to theoretically substantiate and classify the arsenal of competitive and game-oriented means for optimizing the training process of qualified swimmers at the stage of specialized basic training.

**Material and Methods.** The study used a set of scientific methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, analysis of curricula of youth sports schools and youth sports schools, pedagogical observation of the training process of representatives of Ukrainian and foreign training schools using remote monitoring of media content. An expert survey of 20 coaches of the highest and first categories with over 10 years of experience was conducted. The results were processed using mathematical statistics methods.

**Results.** The study confirmed the existence of a contradiction between the need to intensify loads and the risk of psycho-emotional burnout of adolescents due to the monotony of cyclical work. It was found that in domestic practice the game method is used fragmentarily (only 10% of respondents). About 90% of specialists do not consider the game as a full-fledged means of developing special qualities. The main obstacles to the implementation of the game method were identified as a strict schedule of training sessions (60%), a shortage of specialized methodological developments (25%) and limited inventory in state institutions (15%). Based on the analysis of international experience, a set of 26 competitive and game-oriented exercises was developed and systematized. The proposed author's classification includes five functional groups: 1) improvement of technical skills; 2) development of speed-strength and ballistic abilities; 3) development of coordination and "feeling of water"; 4) development of strength and speed endurance; 5) team cohesion and psychological mobilization. Based on the analysis of advanced international experience, the effectiveness of the practical application of musical accompaniment as an additional factor that allows swimmers to maintain the tempo-rhythmic structure of the stroke and reduces the level of subjective perception of the severity of the load was established.

**Conclusions.** It has been proven that the integration of competitive and gaming equipment and modern equipment (fitballs, expanders, noodles) allows you to transform exhausting routine work into a productive process that brings emotional satisfaction. The introduction of a classified arsenal of exercises contributes to the formation of variable motor skills, stimulates the ability to make instant decisions and ensures soft mobilization of functional reserves without the risk of premature cessation of sports. Methodological provisions for the safe and effective use of the developed equipment in the annual macro-cycle of training have been determined.

**Keywords:** swimming; competitive and gaming equipment; relay races; qualified swimmers; psycho-emotional state; training.





## Вступ

Сучасний етап розвитку спортивного плавання характеризується надзвичайно високою щільністю результатів та постійним зростанням конкуренції на міжнародній арені, що зумовлює стійку тенденцію до інтенсифікації тренувальних навантажень. Досягнення високих результатів вимагає від плавців виконання значних обсягів роботи, яка через специфіку виду спорту (циклічний характер рухів, обмежений простір басейну) вирізняється вираженою монотонністю та одноманітністю. Для юних плавців підбір тренувальних засобів і методів має базуватися на балансі між технічним удосконаленням та поступовим підвищенням працездатності без ризику перевтоми (Глазирін, 2006; Платонов, 2021; Maglischo, 2016).

В умовах зростання вимог до спеціальної підготовки традиційні підходи, що застосовуються на етапі спеціалізованої базової підготовки (13–16 років), все частіше демонструють свою обмеженість. Вони переважно базуються на суворо регламентованих вправах, механічному збільшенні обсягів навантаження при авторитарному стилі викладання (Сахновський, 1995; Barcza-Renner et al., 2016; Tate et al., 2015). Однак, такий формалізований формат вступає у конфлікт із психофізіологічними особливостями розвитку сучасного покоління спортсменів (Політько & Шейко, 2020).

Визначальним пріоритетом цього періоду є створення різнобічного рухового фундаменту – передумови для подальшого зростання майстерності. Поряд із формуванням стійкої мотивації, ключового значення набуває технічна підготовка. Вона спрямована на стабілізацію просторово-динамічної структури рухів через поєднання класичних засобів із вираженим застосуванням різноманітного інвентарю (обтяжувачів, засобів додаткового опору). Паралельно актуалізується тактична підготовка, що передбачає вдосконалення основних варіантів подолання змагальної дистанції: від рівномірного проходження до складних моделей із прискоренням на першій чи другій половині дистанції або до варіативної зміни темпу на окремих її відрізках (Сахновський 1995; Papadimitriou et al., 2025).

З огляду на міжнародний досвід, подолання рутинності тренувального процесу можливе через розширення арсеналу засобів змагально-ігрової спрямованості з використанням сучасного інвентарю (фітболів, амортизаторів, інвентарю з аквафітнесу) (Пивовар & Ковач, 2022; Wiazewicz & Zawadzki, 2014). Такий підхід забезпечує м'яку мобілізацію функціональних резервів організму, сприяє емоційному розвантаженню та мінімізує ризики психологічного вигорання (Larson et al., 2019; Salo & Riewald, 2008; Tate et al., 2015).

Для підлітків 13–16 років, яких сучасна педагогіка та психологія відносять до представників цифрового покоління (Digital Natives), характерним є так зване «кліпове мислення», що проявляється у потребі швидкої зміни діяльності, високій емоційній насиченості занять та інтерактивній соціалізації. Внаслідок цього одноманітні навантаження призводять до зниження мотивації, втрати інтересу до занять спортом (Цюпак et al., 2019; Calderón et al., 2015; Salo & Riewald, 2008).

Таким чином, постає гостре протиріччя: з одного боку, існує об'єктивна необхідність поступового збільшення тренувальних навантажень, а з іншого – зростає ризик раннього професійного вигорання. Це ставить перед фахівцями складне завдання: як забезпечити покращення спортивних результатів та вдосконалення технічної майстерності на тлі зростаючого психоемоційного стомлення спортсменів.

У системі багаторічної підготовки особливого значення набуває ефективне поєднання ігрового та змагального методів (Савчук et al., 2025; Шейко, 2023). Інтеграція специфічних підготовчих вправ та завдань із елементами суперництва дозволяє створити сприятливе середовище, де поєднання технічної складності та виконання вправ в умовах конкурентної боротьби забезпечує формування варіативних рухових навичок та адаптації до реальних змагальних стартів (Шейко, 2024; Яблонська, 2013).

Питання вдосконалення підготовки плавців є предметом прискіпливої уваги як вітчизняних, так і закордонних фахівців (Платонов, 2021; Політько, 2024; Maglischo, 2016; Tate et al., 2015). Так, вітчизняна школа переважно спирається на застосування традиційних практичних методів тренування (безперервний, інтервальний, повторний), зосереджуючи основну увагу на вдосконаленні фізичної та технічної підготовленості. Водночас аналіз досвіду провідних тренерів США (Maglischo, 2016; Salo & Riewald, 2008) розкриває альтернативну парадигму підготовки, яку можна охарактеризувати як «творчий підхід» (artistic approach), заснований на відмові від жорсткого лінійного планування на користь високої варіативності засобів.

У фаховій літературі наголошується (Chortane et al., 2022; Larson et al., 2019), що задоволення від занять є базовим чинником збереження контингенту в підлітковому віці. Якщо спортсмен не отримує позитивних емоцій, це призводить до нестабільності у відвідуванні тренувальних занять та низьких результатів.

Ефективність ігрового методу підтверджується практичним досвідом роботи таких провідних фахівців, як Дейва Сало, який довів доцільність оптимізації тренувальних обсягів (до 5–6 км на день) за умови підвищення інтенсивності навантаження та підтримки позитивного емоційного фону заняття. Такий підхід базується на ефекті новизни та варіативності завдань, що дозволяє підтримувати постійну зацікавленість плавців на тренувальних заняттях і запобігати психологічному перевтомленню. Особливу роль у зазначеній системі відводиться ігровим засобам, у тому числі наприкінці заняття. З позиції фізіології така активність розглядається як форма активного відпочинку, що пришвидшує відновлювальні процеси шляхом виведення лактату з організму за рахунок інтенсифікації кровообігу. Психологічний аспект полягає у розвантаженні нервової системи, знятті накопиченої напруги та формуванні у спортсменів стійкої позитивної установки на подальшу роботу. Ключовими аспектами побудови таких занять є забезпечення максимальної варіативності засобів (через використання гальмівних пристроїв, ласт, лопаток, еластичних шнурів та плавання в одязі); висока емоційна насиченість процесу (реалізована через естафети, спринтер-



ські дуелі та завдання підвищеної складності); постійний фокус на техніці гребкових рухів і моделюванні змагальної швидкості в ускладнених умовах (Salo & Riewald, 2008).

Порівняльний аналіз науково-методичної літератури виявив суттєву відмінність у підходах до тренувальних занять: якщо у вітчизняній практиці ігровий метод локалізується переважно на етапі початкового навчання (елементарні ігри для опанування базових навичок на зразок «Фонтан», «Карасі та коропа», «Пошук скарбів») (Глухов et al., 2021; Гребік et al., 2023; Коштур, 2018; Назаркевич, 2017), то в американській системі (зокрема в університетському спорті) спеціалізовані ігрові та змагальні вправи наскрізно інтегровані у структуру річного макроциклу підготовки кваліфікованих плавців.

Впровадження завдань з підвищеним рівнем складності стимулює здатність плавця до миттєвого прийняття рішень та корекції техніки в умовах жорсткого ліміту часу. Це сприяє розвитку варіативності технічних дій та мобілізації прихованих резервних можливостей організму, що дозволяє трансформувати виснажливу тренувальну роботу на продуктивний процес, який приносить емоційне задоволення та підтримує високу мотивацію спортсмена.

Попри доведену ефективність ігрового методу у світовій практиці, у вітчизняній системі підготовки кваліфікованих плавців його потенціал використовується фрагментарно. Традиційно ігри та розваги на воді застосовуються переважно на етапі початкової підготовки (для опанування навичок занурення, ковзання тощо), вивченню даного питання присвячено багато наукових праць (Гнесь & Зендик, 2024; Зубко et al., 2020; Лайзорик & Негрій, 2023; Марченко, 2003). Найбільша кількість робіт розкриває проблеми початкового навчання плаванню з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку (Близнюк & Політько, 2021; Шейко & Пашенко, 2018). На етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки відсоток застосування ігрових засобів під час тренувальних занять різко знижується, поступаючи місцем дистанційному та інтервальному методам тренування.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить, що питання розробки та впровадження спеціалізованих засобів змагально-ігрової спрямованості у структуру підготовки кваліфікованих плавців підліткового віку залишається висвітленим недостатньо. Наразі бракує науково обґрунтованих методик, які б дозволяли гармонійно поєднувати високу щільність навантаження, притаманну сучасному спорту, з емоційністю та варіативністю ігрового методу. З огляду на це, дана стаття присвячена розробці та систематизації арсеналу засобів змагально-ігрової спрямованості для юних плавців, а також їх класифікації за спрямованістю тренувального впливу.

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Дослідження проводилося згідно тематичного плану кафедри водних видів спорту ХДАФК, ініціативної теми кафедри: «Моделювання профілів кваліфікованих спортсменів-плавців різних дистанційних спеціалізацій» (2025-2029 рр.). Державний реєстраційний номер: 0124U005091. «Формування здорового способу життя засобами плавання» (2025 – 2029 рр.).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та класифікувати арсенал засобів змагально-ігрової спрямованості для оптимізації тренувального процесу кваліфікованих плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

## Матеріал і методи

Для реалізації поставленої мети було застосовано комплекс наукових методів, що дозволили об'єктивно оцінити стан проблеми: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз навчальних програм ДЮСШ та передового педагогічного досвіду, педагогічне спостереження, анкетування, порівняння та систематизація даних.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури проводився для вивчення світового досвіду інтенсифікації тренувань у плаванні та наукового обґрунтування ролі ігрового методу. Проводився аналіз навчальних програм для ДЮСШ та СДЮШОР для визначення регламентованих обсягів навантаження на етапі спеціалізованої базової підготовки та встановлення ступеня відповідності їх змісту віковим особливостям.

Об'єктом педагогічного спостереження став навчально-тренувальний процес кваліфікованих плавців (13–16 років), що представляють українську та провідні іноземні школи підготовки. Порівняльний аналіз цих систем дозволив виявити ключові розбіжності в методичних підходах до побудови занять та використання емоційних стимулів. Вивчення міжнародного досвіду здійснювалося шляхом аналізу відкритої інформації, поширеної у глобальній мережі: спеціалізованих професійних сайтів, медіаконтенту офіційних сторінок провідних тренерських шкіл у соціальних мережах та відеоматеріалів відкритих тренувань. Спостереження було спрямоване на порівняльний аналіз реальних умов та методик проведення занять, зокрема: фіксацію домінуючих методів тренування, оцінку стилю взаємодії тренера зі спортсменами (авторитарний проти творчого/демократичного), аналіз використання мультимедійних технологій та варіативного інвентарю.

Під час анкетування в дослідженні взяли участь 20 тренерів різних областей країни з плавання вищої та першої категорій (експертна група), які працюють із кваліфікованими плавцями на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для з'ясування стану проблеми було проведено опитування, результати якого оброблялися методами математичної статистики.

Методи порівняння та систематизації даних були використані для розробки та структурування авторського арсеналу вправ змагально-ігрової спрямованості та розробки їх класифікації за спрямованістю тренувального впливу.

## Результати та їх обговорення

Аналіз типових програм для ДЮСШ та СДЮШОР з плавання, а також узагальнення практичного досвіду підготовки кваліфікованих плавців дозволили виявити, що традиційна методика роботи на етапі спеціалізованої базової підготовки (13–16 років) переважно базується на поєднанні безперервних та інтервальних методів у рів-





номірному або змінному режимах виконання. При цьому елементи змагального методу (естафети, контрольні старти) інтегруються у процес епізодично, переважно як засіб перевірки поточної працездатності під час безпосередньої підготовки до змагань.

Результати проведеного анкетування провідних вітчизняних тренерів підтвердили певну одноманітність у виборі тренувальних засобів. З'ясовано, що у практичній діяльності домінує жорстко регламентований підхід: контрольні запливи зі старту проводяться 1–2 рази на тиждень, а виконання «курсів» (контрольне подолання змагальної дистанції) є обов'язковим елементом завершення мікроциклу (переважно щосуботи).

Водночас дослідження виявило критично низький рівень використання ігрового методу. Зокрема, лише 10 % респондентів зазначили, що епізодично включають ігрові елементи у тренувальний процес. Переважна більшість фахівців (близько 90 %) не розглядають гру як повноцінний засіб розвитку спеціальних якостей, відводячи їй роль виключно форми активного відпочинку. Такий засіб застосовується тренерами лише під час перехідного періоду (для забезпечення повноцінного відпочинку після напружених тренувальних та змагальних навантажень минулих періодів річного циклу) або в межах літніх оздоровчо-тренувальних зборів. Така ситуація свідчить про недооцінювання вітчизняними спеціалістами розвивального потенціалу гри та змагальних вправ, які за умови правильної організації можуть суттєво підвищити ефективність підготовки без збільшення монотонності навантаження.

Аналіз результатів опитування дозволив виокремити низку об'єктивних та суб'єктивних причин обмеженого використання ігрового методу у вітчизняній практиці.

Значна частина тренерів (60 % респондентів) переконана, що жорсткий регламент занять не залишає часу для ігрової діяльності, оскільки першочерговим завданням на етапі спеціалізованої базової підготовки вважається виконання запланованого обсягу навантаження (кілометражу).

Також ряд фахівців (25 %) зазначили про відсутність сучасних методичних розробок, адаптованих для кваліфікованих плавців. Найвизначніший у підручниках ігровий матеріал переважно орієнтований на початкове навчання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, що не відповідає специфічним завданням багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменів. Це призводить до труднощів у самостійному моделюванні оригінальних ігрових вправ.

Окремим аспектом, що стримує впровадження інноваційних підходів, є стан матеріально-технічного забезпечення тренувального процесу. Зокрема, 15% опитаних фахівців наголосили, що реалізація сучасних засобів змагально-ігрової спрямованості та комбінованих естафет потребує використання різноманітного спеціалізованого обладнання (фітболів, нудлів, амортизаторів, плотів тощо).

У ході дослідження констатовано суттєву диференціацію у ресурсному забезпеченні закладів різної форми власності: якщо приватні спортивні клуби здебільшого володіють сучасним інвентарем для плавання та аквафітнесу, то державні установи (ДЮСШ, СДЮШОР) часто стикаються

з його обмеженістю. Це створює додаткові перешкоди для методичної варіативності та перенесення кращого міжнародного досвіду у практику підготовки резерву в державних секторах спорту.

Крім того, детальний аналіз змісту навчально-тренувального процесу дозволив виявити низку суттєвих недоліків в організаційно-методичному забезпеченні підготовки юних плавців, що негативно впливають на її ефективність.

По-перше, домінування монотонних тренувальних навантажень (циклічної роботи) спричиняє психоемоційне вигорання юних спортсменів. Відсутність емоційної варіативності провокує зниження загального тону організму, що стає каталізатором втрати мотивації та зниження ефективності тренувального процесу.

По-друге, методична обмеженість використання ігрових засобів. На практиці ігровий метод часто зводиться до епізодичних розважальних заходів, не інтегрованих у систему спеціальної фізичної підготовки. Це не дозволяє сформулювати стійку мотивацію до систематичної важкої праці.

По-третє, суттєвим недоліком традиційного підходу є ігнорування соціально-психологічного феномену змагальності як потужного стимулу діяльності. В умовах рутинного тренувального процесу спостерігається дефіцит моделювання ситуацій «гострого суперництва» (у форматі мікро-дуелей, естафет, гандикапів). Це унеможливує реалізацію природних потреб підліткового віку – прагнення до лідерства, соціального домінування та самоствердження у групі. Відсутність конкурентного середовища на тренуваннях призводить до зниження рівня претензій спортсменів та, як наслідок, суттєво зменшує загальну ефективність тренувального процесу.

Реалізація завдань етапу спеціалізованої базової підготовки, на наш погляд, може ефективно здійснюватися шляхом інтеграції ігор та різноманітних комбінованих вправ. Це дозволяє органічно поєднувати відпрацювання технічних елементів із високим рівнем фізичного навантаження. Такий підхід вимагає від плавця граничної концентрації та нестандартного вирішення рухових завдань з високою інтенсивністю, що створює необхідні передумови для формування варіативності рухових навичок. Крім цього, застосування ігор та естафет сприяє згуртованості спортсменів, що є критично важливим для успішних виступів у командних запливах. Колективна відповідальність мобілізує спортсмена показувати кращі результати на коротких відрізках, спонукаючи до максимальної самовіддачі навіть на тлі прогресуючої втоми, аби підтримати спільний результат своїх товаришів.

Спираючись на досвід провідних закордонних шкіл та власні спостереження за тренувальним процесом, ми вважаємо використання музичного супроводу одним із ключових чинників оптимізації підготовки плавців. Використання динамічного аудіоконтенту, обраного безпосередньо спортсменами, виконує роль додаткового фактора підвищення працездатності. Енергійна музика з чітким темпом допомагає підтримувати високу частоту рухів (темпо-ритмову структуру гребка) на тлі прогресуючої втоми. Акустичне стимулювання знижує рівень суб'єктив-



ного сприйняття навантаження, що дозволяє плавцям виконувати більший обсяг роботи з високою інтенсивністю на тлі позитивного емоційного стану. Сучасні цифрові технології (бездротові акустичні системи, смарт-платформи) дозволяють тренеру оперативно регулювати параметри звукового середовища, адаптуючи його до конкретних етапів заняття: від високоінтенсивних серій до фаз активного відпочинку та релаксації.

Узагальнення передового практичного досвіду та результатів проведених досліджень дозволило розробити комплекс вправ змагально-ігрової спрямованості. На нашу думку, впровадження цих засобів у навчально-тренувальний процес спортсменів може сприяти створенню різнобічного функціонального фундаменту та стимулювати вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки:

- Гра-протисторство «Водний таран» (спрямовано на вдосконалення потужності роботи ногами та розвиток силової витривалості). Плавці стають парами обличчям один до одного, утримуючи обома руками одну дошку (або нудл) за різні краї. Руки прямі та жорстко фіксовані. Голова може бути опущена у воду (з видихом) для кращої обтічності та концентрації зусиль. За сигналом обидва учасники починають максимально інтенсивно працювати ногами кролем, намагаючись перештовхати суперника на його територію (за умовну лінію). Перемагає той, хто зміг змістити суперника на певну відстань або утримував перевагу протягом 30 секунд.

- Гра-завдання «Вертикальна межа» (для стабілізації положення тулуба на спині, вдосконалення техніки роботи ніг). Плавець долає дистанцію на ногах кролем на спині (або дельфіном). Обидві руки прямі, підняті вертикально вгору, і утримують м'яч перед собою.

- Гра-вправа «М'яч над хвилями» (на узгодження рухів однієї руки з роботою ніг, стабілізації корпусу). Плавець долає дистанцію на спині. Одна рука витягнута вертикально вгору і нерухомо утримує м'яч, тоді як інша рука виконує повноцінні гребкові рухи в координації з роботою ніг. Не допускати «завалювання» на бік робочої руки. На середині дистанції рука, що тримає м'яч, змінюється.

- Гра-завдання «Човен» (на розвиток сили м'язів-стабілізаторів). Плавці займають у воді положення – «сидячи». Ноги витягнуті вперед і підняті під кутом приблизно 45° так, щоб стопи знаходилися на поверхні води або злегка над нею. Руки виконують одночасні короткі гребкові рухи (по типу брасу). Проводиться як заплив на короткій дистанції (15–25 м) – «хто швидше». Перемагає той, хто першим перетне лінію, зберігши при цьому правильне «сидяче» положення (якщо стопи пішли під воду – нарахування штрафного балу).

- Гра-випробування «Рятувальник» (на розвиток координації у безопорному просторі, стійкості до гіпоксії, витривалості м'язів нижніх кінцівок та навички миттєвого переходу від винирювання до швидкісного плавання). Плавець виконує занурення на глибину (5–6 м) під кутом 45°. Досягнувши дна, спортсмен виконує два швидких перекиди (сальто), після чого здійснює потужне відштовхування від дна басейну. Вириває на поверхню води, інтенсивно

працюючи ногами дельфіном, руки у «стрілочку». Після виходу на поверхню плавець повинен за рахунок потужної роботи ніг утримувати прямі руки та плечі максимально високо над водою («буйок») протягом 5–10 с. За свистком тренера спортсмен миттєво переходить до максимально швидкого плавання кролем на грудях до бортика (10–15 м).

- «Стабільний корпус» (на вдосконалення техніки плавання на спині, стабілізації положення голови та тулуба, розвиток плавності рухів). Плавець долає дистанцію на спині в повній координації, маючи на лобі пластиковий стаканчик (наповнений водою для стійкості). Основне завдання – пливати швидко, але не допустити падіння стаканчика, виключити зайві коливання голови та плечового поясу. Якщо стаканчик впав – гравець повертається на старт або отримує штрафний бал.

- Гра-протисторство «Силова дуель» (на розвиток силової витривалості, ефективності гребкових рухів та виховання бійцівських якостей у ситуації прямого суперництва). Двоє плавців з'єднуються між собою двома довгими еластичними амортизаторами (фіксація на поясі). Плавці починають рух кролем у повній координації в протилежні боки. Необхідно подолати опір амортизатора та суперника, перетягнувши його на свій бік до торкання бортика. Той, хто програв («буксируваний»), виходить із води та виконує штрафне завдання – 10 згинань і розгинань рук в упорі лежачи.

- Гра-завдання «Старт з бар'єром» (на розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, потужність відштовхування, координація рухів у фазі польоту та вдосконалення траєкторії стартового стрибка). Плавець виконує потужний стартовий стрибок із тумбочки, намагаючись перелетіти через фітбол, що розташований на воді на відстані 1,5–2 м від бортика. У повітрі необхідно максимально витягнути тіло у «стрілочку» та забезпечити обтічне входження у воду за перешкодою. Проводиться як гра на вибування: після кожного раунду відстань до м'яча збільшується на 10–20 см. Перемагає той, хто подолає максимальну відстань без торкання м'яча.

- Гра-випробування «Політ стріли» (на розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок та вдосконалення техніки стартового стрибка). Плавець виконує інтенсивний розбіг (3–5 кроків) з низького бортика, роблячи останній крок довшим для потужного відштовхування двома ногами від його краю. Намагатися перелетіти через першу роздільну доріжку басейну, зберігаючи в польоті максимально обтічне положення («стрілочка»). Змагальний елемент: на дальність польоту (переможе той, чий руки торкнуться води якнайдалі від бортика) та «чистоту» входу (мінімум бризок після перельоту доріжки).

- Гра-челендж «Дотягнися до прапорців» (на розвиток швидко-силових якостей, потужності відштовхування та вдосконалення техніки стартового стрибка). Плавець виконує динамічний розбіг (2–3 кроки) до тумбочки та потужний стартовий стрибок. Необхідно у найвищій точці польоту торкнутися рукою фінішних прапорців (5 м від бортика), після чого миттєво сформувати щільну «стрілочку» для обтічного входу у воду. Змагальний елемент: Оцінюється точність дотику до прапорців та якість «чистого»



входу у воду (без бризок). Можна влаштувати командний залік за кількістю влучних дотиків.

- Рухлива гра «Гарматна перестрілка» (на розвиток швидко-силового якостей нижніх кінцівок і м'язів плечового пояса, а також удосконалення міжм'язової координації). Гравці розташовуються парами один навпроти одного через одну плавальну доріжку. Глибина води по плечі. Партнери перекидають фітбол один одному через доріжку. Кидок виконується обома руками з-за голови або від грудей. Під час кидка гравець максимально вистрибує з води, відштовхуючись ногами від дна. Партнер повинен зловити м'яч, не давши йому торкнутися води.

- Рухлива гра «Боротьба за м'яч» (з елементами водного поло) (розвиток спеціальної витривалості, швидкісних здібностей, командної взаємодії в умовах високого емоційного напруження). Гравці діляться на дві команди. Тренер кидає ватерпольний м'яч (або фітбольний м'яч для ускладнення) на середину басейну. За сигналом гравці обох команд одночасно стартують з місця (або виконують стартовий стрибок), намагаючись першими оволодіти м'ячем. Команда, що захопила м'яч, починає перекидати його між своїми гравцями. Інша команда намагається перехопити м'яч у повітрі або під час ведення.

- Рухлива вправа-гра «Буйок» (на розвиток швидко-силової витривалості, вдосконалення техніки рухів ногами «дельфіном») (для підвищення складності можливе використання поясів-обтяжувачів або манжетів). Плавці розташовуються на глибокій частині басейну. За сигналом тренера спортсмени у вертикальному положенні починають інтенсивну роботу ногами «дельфіном». Прямі руки витягнуті нагору, у положенні «стрілочка». Намагатись утримувати плечовий пояс максимально високо над водою. Гра ведеться на вибування. Той, хто не витримує темпу або занурюється обличчям під воду, вибуває. Перемагає той гравець, який зміг «перестояти» довше всіх суперників.

- Рухлива гра «Цар гори» (на розвиток швидкісних та координаційних здібностей, динамічної рівноваги) Тренер кидає фітбол на середину басейну. Гравці стартують від бортиків. Завдання – першим допливти до м'яча та вилізти на нього верхи. Інші гравці намагаються зіштовхнути «царя» у воду та зайняти його місце.

- Гандикап (або «Переслідування») – це одна з найбільш емоційних та ефективних ігрових форм у плаванні, яка ідеально вписується у концепцію «завдань із викликом». Вона дозволяє зрівняти шанси плавців різного рівня та стимулює кожного працювати на межі своїх можливостей. Розвиває швидкісну витривалість, вольові якості, здатності до фінішного прискорення. Слабші плавці стартують першими, а сильніші – із затримкою у кілька секунд (тренер визначає часовий інтервал). Перемагає той, хто першим торкнеться бортику, незалежно від часу старту.

- Естафета «Живий ланцюг» (на розвиток координації рухів, силову витривалість м'язів нижніх кінцівок та командну згуртованість). Команди шикуються в колони по одному на мілкій частині басейну. Учасники передають м'яч (або дошку) над головою назад із помірним розгинанням у поперековому відділі хребта. Останній гравець, отримавши предмет, пливе на ногах кролем (руки витягну-

ті вперед, утримують м'яч) до початку колони, займає позицію першого гравця та відновлює цикл передач. Вправа виконується до моменту повернення стартового учасника на початкову позицію.

- Естафета «Ватерпольний хід з фітболом», (на координацію рухів, підвищення швидкісної витривалості). Гравці діляться на команди і плывуть кролем на грудях з піднятою головою, штовхаючи фітбол перед собою. Досягнувши протилежного бортика, гравець передає м'яч наступному учаснику своєї команди. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

- Естафета «Торпедо» (на вдосконалення техніки роботи ніг, координації та динамічної рівноваги). Плавця лягає животом на фітбольний м'яч, утримуючи його руками. Пливе за рахунок інтенсивної роботи ногами кролем. Необхідно подолати дистанцію, зберігаючи рівновагу на м'ячі, та передати його наступному учаснику.

- Естафета «Буксир» (на розвиток спеціальної витривалості та командної згуртованості). Команди по 4 особи. Перший гравець тримає нудл і пливе на ногах кролем до протилежного бортика. Другий гравець повинен взятись за вільний край нудла, і вони вдвох плывуть назад за третім. Третій – також береться за нудл, і всі разом плывуть за четвертим. У фінальному запливі вся команда з 4-х гравців з нудлом в руках має максимально швидко подолати дистанцію до бортика. Важливо, щоб перший плавець («локомотив») не знижував темпу.

- Естафета «Зв'язані руки» за спиною (на вдосконалення техніки роботи ніг брасом, баланс тіла та координацію). Групу ділять на команди. Плавці долають дистанцію, працюючи лише ногами способом брас. Руки відведені за спину і фіксують нудл (тримаючи його обома руками). Передача естафети здійснюється шляхом торкання наступного учасника та передачі йому нудла. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

- Естафета «Утримай дошку» (на розвиток координації рухів, динамічну рівновагу та вдосконалення техніки роботи ніг). Групу поділити на команди. Гравці лягають на плавальні дошки (тримаючи їх під корпусом). По команді плавці плывуть певним способом (ноги – кролем, а руки – брасом) наввипередки, намагаючись утриматися на дошці. При падінні з дошки гравець зобов'язаний одразу лягти на неї знову.

- Естафета «Збережи вантаж» (на розвиток координації рухів, навички прикладного плавання). Плавця долає дистанцію на боці, працюючи ногами (кролем або брасом) та однією рукою. Інша рука піднята над водою і утримує «цінний вантаж» (рушник, згорнутий рулоном). Важливо не намочити об'єкт, зберігти його сухим. На протилежному боці «вантаж» передається наступному учаснику.

- Гра-естафета «Плавання у футболці» (на розвиток силову витривалості м'язів верхніх кінцівок в умовах додаткового гідродинамічного опору). Плавці формують команди. Учасники, одягнені у футболки з довгим рукавом. За стартовим сигналом перші номери виконують стрибок у воду з бортика та долають задану дистанцію (наприклад, 25 м) кролем на грудях, після чого передають естафету на-





ступному учаснику.

- Гра-естафета «Важка хода» (на розвиток силової витривалості м'язів нижніх кінцівок, вдосконалення техніки роботи ногами). Учасники команд надягають кросівки (бажано легкі текстильні) і за сигналом долають дистанцію (25 м), працюючи ногами кролем. На протилежному бортику необхідно торкнутися стінки і повернутися назад вже кролем в повній координації.

- Естафета «Швидкісне сальто» (на вдосконалення техніки повороту сальто, підвищення швидкості підходу до бортика та ефективності відштовхування). Плавці стартують з води на відстані 10 метрів від бортика. Необхідно на максимальній швидкості проплисти дистанцію до стінки, виконати технічно правильний поворот (сальто) з потужним відштовхуванням і якнайшвидше повернутися до вихідної точки. Передача естафети відбувається торканням наступного учасника.

- Гра-естафета «Смуга перешкод» (комплексний розвиток спритності та швидкості перемикання між різними руховими навичками). На доріжці створюється дистанція з послідовними перешкодами (із застосуванням різного інвентаря):

1. Пронирювання під водою на дистанцію 10–12 м

(відпрацювання підводної фази).

2. Вилізти на плаваючий пліт, перетнути його та знову зіскочити у воду (або вихід із води на бортик басейну, виконати 5 присідань та стрибок у воду).

3. Подолати ділянку, що залишилася, працюючи тільки ногами (з дошкою або нудлами).

4. Торкнутися фінального бортика, що є сигналом для старту для наступного учасника на протилежному боці басейну.

Для зручності практичного застосування запропонованих засобів нами розроблено їх класифікацію, що ґрунтується на принципах варіативності та цілеспрямованого впливу на ключові компоненти підготовки кваліфікованих плавців. Специфікою розробленої структури є розподіл вправ на п'ять функціональних груп, що дозволяє фахівцям інтегрувати ігрові засоби до навчально-тренувального процесу відповідно до поставлених педагогічних завдань і наявного інвентарю (табл. 1).

Вправи згруповані від складних технічних елементів (стабілізація корпусу, вдосконалення повороту) до завдань на розвиток силової витривалості та швидкісно-силових якостей. Це дозволяє використовувати ігровий метод не як розвагу, а як засіб реалізації конкретних фізичних та тех-

**Таблиця 1.** Класифікація засобів змагально-ігрової спрямованості у підготовці кваліфікованих плавців 13–16 років

| Назва вправи (рухлива гра/ естафета)                                | Домінуюча спрямованість (завдання)                                                                                    | Використовуваний інвентар    |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>I. Вдосконалення технічної майстерності та окремих елементів</b> |                                                                                                                       |                              |
| «Стабільний корпус»                                                 | Стабілізація положення голови та тулуба на спині, розвиток плавності рухів.                                           | Пластиковий стакан           |
| «Вертикальна межа»                                                  | Вдосконалення техніки роботи ніг на спині, стабілізації положення тулуба при вертикальному положенні рук.             | М'яч                         |
| Естафета «Зв'язані руки»                                            | Вдосконалення техніки роботи ніг брасом, баланс тіла та координація.                                                  | Нудл                         |
| Естафета «Утримай дошку»                                            | Вдосконалення техніки роботи ніг та узгодження рухів.                                                                 | Плавальна дошка              |
| Естафета «Швидкісне сальто»                                         | Вдосконалення техніки повороту та потужності відштовхування.                                                          | —                            |
| <b>II. Розвиток швидкісно-силових та балістичних здібностей</b>     |                                                                                                                       |                              |
| «Старт з бар'єром»                                                  | Розвиток вибухової сили ніг, контроль траєкторії стартового стрибка.                                                  | Фітбол                       |
| «Політ стріли»                                                      | Вдосконалення потужності поштовху, фази польоту та входу у воду («стрілочка»).                                        | Роздільна доріжка            |
| «Торкання фінішних прапорців»                                       | Координація у найвищій точці польоту та вибухова сила.                                                                | Фінішні прапорці             |
| «Гарматна перестрілка»                                              | Розвиток вибухової сили ніг та м'язів плечового поясу.                                                                | Фітбол                       |
| <b>III. Розвиток координаційних здібностей та «відчуття води»</b>   |                                                                                                                       |                              |
| «М'яч над хвилями»                                                  | Стабілізація корпусу при несиметричному навантаженні, узгодження роботи ніг кролем на спині та однієї руки            | М'яч                         |
| Естафета «Торпедо»                                                  | Стабілізація горизонтального балансу та динамічної рівноваги.                                                         | Фітбол                       |
| «Цар гори»                                                          | Розвиток динамічної рівноваги та спритності.                                                                          | Фітбол                       |
| Естафета «Збережи вантаж»                                           | Навички прикладного плавання та координація рухів.                                                                    | Сухий вантаж (рушник)        |
| «Рятувальник»                                                       | Розвиток координації в апное, витривалості роботи ніг, екстреного переходу до швидкісного плавання на фоні стомлення. | Глибина басейну 5-6 м        |
| «Смуга перешкод»                                                    | Комплексний розвиток спритності та швидкості перемикання між різними руховими навичками.                              | Кільця, нудли, плоти, дошки  |
| <b>IV. Розвиток силової та швидкісної витривалості</b>              |                                                                                                                       |                              |
| «Водний таран»                                                      | Розвиток потужності роботи ніг та витривалості.                                                                       | Дошка або нудл               |
| «Човен»                                                             | Розвиток сили м'язів-стабілізаторів.                                                                                  | —                            |
| «Силова дуель»                                                      | Потужність гребкових рухів в умовах максимального опору.                                                              | Амортизатори                 |
| «Буйок»                                                             | Швидкісно-силова витривалість, вдосконалення техніки роботи ніг (удар «дельфіном»).                                   | Манжети, обтяжувачі          |
| «Важка хода»                                                        | Силова витривалість м'язів ніг в ускладнених (обтяжених) умовах.                                                      | Текстильне взуття            |
| «Плавання у футболці»                                               | Силова витривалість м'язів рук в ускладнених (обтяжених) умовах.                                                      | Футболка з довгим рукавом    |
| «Гандикап»                                                          | Швидкісна витривалість та тактичне мислення.                                                                          | —                            |
| Естафета «Вотерпольний хід»                                         | Швидкісна витривалість з елементами ігрової активності.                                                               | Фітбол                       |
| <b>V. Командна згуртованість та психологічна мобілізація</b>        |                                                                                                                       |                              |
| «Боротьба за м'яч»                                                  | Командна взаємодія у стані високого емоційного напруження.                                                            | Ватерпольний м'яч або фітбол |
| Естафета «Буксир»                                                   | Синхронізація командних зусиль, розвиток спеціальної витривалості.                                                    | Нудл або дошка               |
| Естафета «Живий ланцюг»                                             | Командна взаємодія та розвиток координації рухів.                                                                     | М'яч або дошка               |



нічних завдань етапу спеціалізованої базової підготовки.

У таблиці чітко простежується роль технічних засобів (фітболи, амортизатори, обтяжувачі) як факторів створення додаткового гідродинамічного опору або умов для розвитку координаційних здібностей. Окремий блок присвячено командній згуртованості та психологічній мобілізації. Систематизація цих засобів підкреслює їх роль у формуванні стійкої мотивації та здатності до максимальної самовіддачі в умовах жорсткої конкуренції, що є критично важливим для підліткового віку.

Реалізація засобів змагально-ігрової спрямованості має здійснюватися з урахуванням фундаментальних принципів побудови спортивного тренування, що дозволяє забезпечити високу ефективність впливу та мінімізувати ризики травматизму. Зокрема, ми виділяємо наступні методичні положення:

1. Усі рухові дії від простих загальнорозвиваючих до складнокоординаційних спеціалізованих вправ мають виконуватися з дотриманням біомеханічних параметрів. Формування стійкої та раціональної рухової навички виключає імітацію рухів заради кількісних показників, оскільки порушення техніки на тлі втоми є методично недоцільним та підвищує ризик травматизації.

2. Вправи, спрямовані на вдосконалення техніки доцільно проводити на початку основної частини заняття на фоні повного відновлення, поки нервова система здатна до точного диференціювання м'язових зусиль.

3. Вправи на розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей (пліометрика, стартові стрибки, балістичні прискорення) потребують ретельної попередньої розминки та стабільного функціонального стану опорно-рухового апарату. Застосування таких засобів рекомендовано після спеціалізованої розминки на суші на початку основної частини заняття, коли нервово-м'язовий апарат готовий до граничної мобілізації (у стані повного відновлення). Виконання «вибухової» роботи на фоні втоми (наприкінці тренування) не розвиває потужність, а лише тренує витривалість, значно підвищуючи ризик травматизації.

4. Добір засобів змагально-ігрової спрямованості має відповідати поточному рівню фізичної та технічної підготовленості плавців. Складність ігрових завдань, дозування та інтенсивність повинні відповідати завданнями конкретного етапу річного циклу: від акценту на технічну варіативність у підготовчому періоді до максимальної інтенсивності та моделювання змагальних умов у період безпосередньої підготовки до стартів. Тільки за умови відповідності вправи функціональним можливостям організму спортсмена забезпечується адекватна відповідь навантаження.

## Висновки

Аналіз науково-методичної літератури та результати анкетування провідних тренерів підтвердили наявність суперечності між високими вимогами до підготовки плавців 13–16 років та обмеженістю використовуваних методів. З'ясовано, що близько 90% фахівців сприймають ігровий метод виключно як засіб розвантаження, а не як інструмент розвитку спеціальних якостей, що призводить до домінування монотонних навантажень та ризику психоемоційного вигорання атлетів.

На основі узагальнення передового міжнародного досвіду та власних спостережень розроблено та систематизовано комплекс із 26 вправ змагально-ігрової спрямованості. Запропонована класифікація, що включає п'ять функціональних груп, дозволяє цілеспрямовано впливати на технічну майстерність, швидкісно-силові та координаційні здібності, спеціальну витривалість та командну згуртованість плавців.

На нашу думку, застосування запропонованого арсеналу засобів у поєднанні з динамічним музичним супроводом здатно створити комплексний вплив, що дозволить трансформувати монотонний тренувальний процес в емоційно насичену систему підготовки. Використання сучасного інвентарю (фітболи, нудли, м'ячі, амортизатори) змусуватиме організм плавця постійно шукати нові способи стабілізації тіла, що має позитивно впливати на розвиток «відчуття води». Змагальний елемент готуватиме підлітка до стресових умов реальних стартів, сприяючи формуванню вміння мобілізуватися в необхідний момент. На відміну від традиційних методів, де багаторазове повторення вправ може призводити до «технічного автоматизму» з втратою контролю за структурою руху, ігровий формат має потенціал для створення умов свідомого управління руховою дією.

Таким чином, впровадження в систему підготовки оригінальних засобів змагально-ігрової спрямованості може бути ефективним інструментом підвищення якості тренувального процесу, що дозволить підтримувати високу ефективність підготовки без ризику надмірного психологічного перевантаження та передчасного припинення занять спортом.

**Перспективи подальших досліджень у даному на-прямку.** Подальші дослідження можуть зосередитись на експериментальній перевірці ефективності розробленого комплексу засобів змагально-ігрової спрямованості. Зокрема, науковий інтерес становить вивчення динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості та психоемоційного стану плавців 13–16 років під впливом систематичного впровадження запропонованих вправ у річний макроцикл підготовки.

**Конфлікт інтересів.**

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.**

Стаття не отримала фінансової підтримки державних, громадських чи комерційних структур.

Отримано: 14.11.2025; Прийнято: 15.01.2026

Опубліковано: 07.02.2026





## Список літератури

- Близнюк, Ю. & Політько, О. (2021). Індивідуальні відмінності у формуванні техніки плавання юних спортсменів з різною силою нервової системи при застосуванні різних методів навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4 (84), 50–56. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-4.008>
- Глазирін, І. Д. (2006). *Плавання : навчальний посібник*. Київ : Кондор..
- Глухов, І., Пітин, М. & Дробот, К. (2021). Програмування процесу навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*, 2 (54), 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40>
- Гнесь, Н. & Зендик, О. (2024). Використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1 (1), 159–164. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.24>
- Гребік, О., Малімон, О. & Герасимюк, П. (2023). Зміст і завдання початкового навчання плаванню дітей віком 5 – 7 років. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2 (10), 68–75. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.25>
- Зубко, В. В., Парахонько, В. М. & Смірнов, К. М. (2020). Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 28, 136–144. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-28-136-14>
- Коштур, Я. (2018). Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4, 293–303. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2018.04/293-303>
- Лайзорик, К.Ф. & Негрій, О.І. (2023). Сучасна методика навчання плавання дітей дошкільного віку з використанням передового міжнародного досвіду. *Світ наукових досліджень: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції*, 23, 99–103.
- Марченко, С.І. (2003). Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для школярів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 4, 13–20.
- Назаркевич, Л.І. (2017). Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. *Наук. часопис нац. пед. у-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 9, 70–73. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2017\\_9\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_9_19)
- Пивовар, А. & Ковач, С. (2022). Потенціал спортивної інфраструктури як чинник залучення дітей до занять плаванням. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 86–91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-086>
- Платонов, В.М. (2021). Сучасна система спортивного тренування: Підручник. Київ : Перша друкарня, 672 с.
- Політько, О.В. (2024). Особливості розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих плавців-спринтерів. *Проблеми та перспективи напрямки розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики* : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків: ХДАФК, 29–32.
- Політько, О. & Шейко, Л. (2020). Особливості морфофункціональних характеристик і фізичної підготовленості спринтерів 15–16 років, які спеціалізуються у різних способах плавання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1 (75), 117–121. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2020-1.020>
- Савчук, С., Файдевич, В. & Ковальчук, В. (2025). Змагально-ігрова спрямованість навчальних занять з плавання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 10 (5), 28–37.
- Сахновський, К.П. (1995). *Плавання: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності*. Київ

## References

- Blyzniuk, Y., & Polityko, O. (2021). Individualni vidminnosti u formuvanni tekhniky plavannia yunyk sportsmeniv z riznoiu syloiu nervovoi systemy pry zastosuvanni riznykh metodiv navchannia [Individual differences in the formation of swimming technique of young athletes with different strength of the nervous system when using different teaching methods]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi Herald of Science and Sport], no 4 (84), 50–56. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-4.008> [in Ukrainian].
- Glazyrin, I.D. (2006). *Plavannia: navchalnyi posibnyk* [Swimming: a tutorial]. Kondor. [in Ukrainian].
- Glukhov, I., Pityn, M. & Drobot, K. (2021). Prohramuvannia protsesu navchannia plavannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Programming the process of teaching swimming to students of higher education institutions]. *Physical education, sports and health culture in modern society*, no. 2 (54), 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-32-40> [in Ukrainian].
- Gnes, N., & Zendyk, O. (2024). Vykorystannia siuzhetno-rolovykh ihor na zaniattiakh z plavannia z ditmy doshkilnoho viku [The use of plot-role-playing games in swimming lessons with preschool children]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, no 1(1), 159–164. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.24> [in Ukrainian].
- Hrebik, O., Malimon, O., & Herasymyuk, P. (2023). Zmist i zavdannia pochatkovoho navchannia plavanniu ditei vikom 5–7 rokiv [Content and tasks of initial swimming training for children aged 5–7 years]. *Sportyva nauka ta zdorovia liudyny*, [Sports Science and Human Health], no 2(10), 68–75. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.25> [in Ukrainian].
- Zubko, V.V., Parakhonko, V.M. & Smirnov, K.M. (2020). Zastosuvannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni ditei plavanniu v umovakh pohlyblenoho baseinu [The application of the game method in the initial teaching of swimming to children in the conditions of a deep pool]. *Pedagogical education: theory and practice*, no.28, 136–44. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-28-136-14> [in Ukrainian].
- Koshtur, Y. (2018). Shliakhy optymizatsii navchannia plavanniu ditei 6-richnoho viku v umovakh hlybokoho plavalnoho baseinu [Ways of optimizing swimming training for 6-year-old children in a deep swimming pool]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*, [Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies], no 4, 293–303. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2018.04/293-303> [in Ukrainian].
- Laizoryk, K.F., & Nehrii, O.I. (2023). Suchasna metodyka navchannia plavanniu ditei doshkilnoho viku z vykorystanniam peredovoho mizhnarodnoho dosvidu [Modern methods of teaching swimming to preschool children using advanced international experience]. *Svit naukovykh doslidzhen: materialy Mizhnarodnoi multydisyplinarnoi naukovoï internet-konferentsii*, [The World of Scientific Research: Materials of the International Multidisciplinary Scientific Internet Conference], no 23, 99–103. [in Ukrainian].
- Marchenko, S.I. (2003). Pidbir, rozrobka i klasyfikatsiia trenuvalnykh zavdan ihrovoi napravlennosti dlia shkoliariv molodshykh klasiv [Selection, development and classification of game-oriented training tasks for primary school children]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, [Theory and Methods of Physical Education], no 4, 13–20. [in Ukrainian].
- Nazarkevich, L.I. (2017). Analiz prohram fizkulturno-ozdorovykh zaniat z plavannia dlia ditei doshkilnoho viku [Analysis of programs of swimming physical culture and health classes for preschool children]. *Science magazine nats. ped. University named after M.P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, no.9, 70–73. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2017\\_9\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_9_19) [in Ukrainian].
- Pyvovar, A., & Kovach, S. (2022). Potentsial sportyvnoi infrastruktury yak chynnyk zaluchennia ditei do zaniat plavanniam [The potential of sports infrastructure as a factor in attracting children to swimming]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, [Sports Bulletin of the Dnieper Region], no 2, 86–91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-086> [in Ukrainian].
- Platonov, V.M. (2021). *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia* [Modern system of sports training]. Persha drukarnia. [in Ukrainian].
- Politko, O.V. (2024). Osoblyvosti rozvytku spetsialnoi vytryvalosti kvalifikovanykh plavtsiv-sprynteriv [Features of the development of special endurance of qualified sprinter swimmers]. *Problemy ta perspektyvni napriamy rozvytku suchasnoho sportu: aktualni pytannia teorii ta praktyky: zbirnyk tez Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, [Problems and Prospective Directions for the Development of Modern Sport: Current Issues of Theory and Practice: Collection of Abstracts of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference], 29–32. [in Ukrainian].
- Politko, O., & Sheiko, L. (2020). Osoblyvosti morhofunktsionalnykh kharakterystyk i fizychnoi pidhotovlenosti sprynteriv 15–16 rokiv, yakii spetsializuiutsia u riznykh sposobakh plavannia [Features of morphofunctional characteristics and physical fitness of sprinters 15–16 years old specializing in various swimming methods].



: Молодь.

- Цюпак, Ю., Цюпак, Т., Васкан, І., Цюпак, Ю., Швай, О., & Гнітецький Л. (2019). Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2 (46), 48–54. <https://surl.it/xopibj>
- Шейко, Л.В., & Пашенко, Н.А. (2018). Ефективність застосування рухливих ігор в воді на етапах початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2 (64), 88–93. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-2.017>.
- Шейко, Л.В. (2023). Вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну та технічну підготовку юних плавців. *Спортивні ігри*, 1 (27), 95–102. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.09>
- Шейко, Л.В. (2024). Спортивні та рухливі ігри з елементами прикладного плавання, як засіб навчання та вдосконалення навичок плавання. *Спортивні ігри*, 1 (31), 108–121. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.10>
- Яблонська, А.М. (2013). Значення ігор в підготовці плавців початківців. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку*, 227–232. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/9544>
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J. & Habeb, C. M. (2016). Controlling Coaching Behaviors and Athlete Burnout: Investigating the Mediating Roles of Perfectionism and Motivation. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 38 (1), 30–44. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0059>
- Calderón, A., Meroño, L. & Hastie, P. (2015). Effect of a Sport Education season on the technical learning and motivational climate of junior high performance swimmers. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 410 Supl, ano LXVII, 3er trimestre, 320–321. <https://doi.org/10.5232/ricyde2016.04407>
- Chortane, O.G., Amara, S., Barbosa, T. M., Hammami, R., Khalifa, R., Chortane, S. G. & Tillaar, R. (2022). Effect of High-Volume Training on Psychological State and Performance in Competitive Swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (13), 7619. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137619>
- Larson, H.K., Young, B.W., McHugh, T.F. & Rodgers, W. M. (2019). Markers of Early Specialization and Their Relationships With Burnout and Dropout in Swimming. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 41(1), 46–54. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0305>
- Maglischo, E.W. (2016). *A Primer for Swimming Coaches: Biomechanical Foundations*. Nova Publishers.
- Papadimitriou, K., Ruiz-Navarro, J. J., Cuenca-Fernández, F., & Margaritelis, N. V. (2025). Training intensity distribution for sprinter swimmers: suggestions for swimming coaches and scientists. *European journal of applied physiology*,. <https://doi.org/10.1007/s00421-025-06064-x>
- Salo, D. & Riewald, S.A. (2008). *Complete conditioning for swimming*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718225077>
- Tate, A., Harrington, S., Bunes M., Murray, S., Trout, C. & Meisel, C. (2015). Investigation of In-Water and Dry-Land Training Programs for Competitive Swimmers in the United States. *Journal of Sport Rehabilitation*, 24 (4), 353–62. <https://doi.org/10.1123/jsr.2014-0205>
- Wiazewicz, A. & Zawadzki, M. (2014). Chosen organizational questions about corrective swimming and in-water corrective exercises in case of scoliosis. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 7 (3), 91–98.
- Slobzhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, [Slobzhanskyi Herald of Science and Sport], no 1(75), 117–121. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-1.020> [in Ukrainian].
- Savchuk, S., Faidevych, V., & Kovalchuk, V. (2025). Zmahalno-ihrova spriamovanist navchalnykh zaniat z plavannia [Competitive-game orientation of swimming lessons]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura*, [Bulletin of Precarpathian University. Series: Physical Culture], no 10(5), 28–37. [in Ukrainian].
- Sakhnovskiy, K. P. (1995). *Plavannia: navchalna prohrama dlia DYUSSh, SDYuSShOR, ShVSM* [Swimming: training program for CYSS, SCYSSOR, SHSM]. Molod.
- Tsiupak, Yu., Tsiupak, T., Vaskan, I., Tsiupak, Yu., Shvai, O., & Hnitskiy, L. (2019). Rukhova aktivnist u strukturi motyvatsiino-tsinnisnykh oriientatsii pidlitkiv [Physical activity in the structure of motivational and value orientations of adolescents]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sport and health culture in modern society], no. 2(46), 48–54. <https://surl.it/xopibj> [in Ukrainian].
- Sheyko, L. V. & Pashenko, N. A. (2018). Effektivnost' primeneniya podvizhnykh igr v vode na etapah nachsal'nogo obucheniya detey mladshego shol'nogo vozrast. [The effectiveness of the use of outdoor games in the water at the stages of primary teaching swimming for children of primary school age], *Slobzhans'kij naukovo-sportyvnyi visnyk*, [Slobzhanskyi Herald of Science and Sport], no 2 (64), 88–93. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-2.017> [in Ukrainian].
- Sheyko, L.V. (2023). Vplyv sportivnih ta ruhlivih ihor na fizichnu ta tehnicnu pidgotovlenist yunih plovisiv. [The influence of sports and movement games on the physical and technical training of young swimmers]. *Sportivnye igry*, [Sports Games], 1 (27), 95–102. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.09> [in Ukrainian].
- Sheyko, L.V. (2024). Sportivni ta ruhlivi igri z elementami prikladnogo plavanniya, yak zasib navchanniya ta vdoskonalenniy navichok plavanniya [Sports and movement games with elements of applied swimming as a means of teaching and improving children's swimming skills]. *Sportivnye igry*, [Sports Games], no 1(31), 108–121. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.10> [in Ukrainian].
- Yablonska, A. M. (2013). Znachennia ihor v pidhotovtsi plavtsiv pochatkivtsiv [The importance of games in the training of beginner swimmers]. *Valeolohichna osvita v navchalnykh zakladakh Ukrainy: stan, napriamky i perspektivy rozvytku*, [Valeological Education in Educational Institutions of Ukraine: State, Directions and Prospects of Development], 227–232. [in Ukrainian].
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J. & Habeb, C. M. (2016). Controlling Coaching Behaviors and Athlete Burnout: Investigating the Mediating Roles of Perfectionism and Motivation. *Journal of Sport Exercise Psychology*, no 38(1), 30–44. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0059>
- Calderón, A., Meroño, L. & Hastie, P. (2015). Effect of a Sport Education season on the technical learning and motivational climate of junior high performance swimmers. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 410 Supl, ano LXVII, 3er trimestre, 320–321. <https://doi.org/10.5232/ricyde2016.04407>
- Chortane, O.G., Amara, S., Barbosa, T. M., Hammami, R., Khalifa, R., Chortane, S. G. & Tillaar, R. (2022). Effect of High-Volume Training on Psychological State and Performance in Competitive Swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, no 19(13), 7619. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137619>
- Larson, H.K., Young, B.W., McHugh, T.F. & Rodgers, W. M. (2019). Markers of Early Specialization and Their Relationships With Burnout and Dropout in Swimming. *Journal of Sport Exercise Psychology*, no 41(1), 46–54. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0305>
- Maglischo, E.W. (2016). *A Primer for Swimming Coaches: Biomechanical Foundations*. Nova Publishers.
- Papadimitriou, K., Ruiz-Navarro, J.J., Cuenca-Fernández, F., & Margaritelis, N.V. (2025). Training intensity distribution for sprinter swimmers: suggestions for swimming coaches and scientists. *European journal of applied physiology*. <https://doi.org/10.1007/s00421-025-06064-x>
- Salo, D. & Riewald, S. A. (2008). *Complete conditioning for swimming*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718225077>
- Tate, A., Harrington, S., Bunes M., Murray, S., Trout, C. & Meisel, C. (2015). Investigation of In-Water and Dry-Land Training Programs for Competitive Swimmers in the United States. *Journal of Sport Rehabilitation*, no 24 (4), 353–62. <https://doi.org/10.1123/jsr.2014-0205>
- Wiazewicz, A. & Zawadzki, M. (2014). Chosen organizational questions about corrective swimming and in-water corrective exercises in case of scoliosis. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, no 7(3), 91–98.

**Відомості про авторів / Information about the Authors****Політько Олена Валеріївна:**

доцент кафедри водних видів спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Харківська державна академія фізичної культури: Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-6481-196X>,  
elena.politko@gmail.com

**Olena Politko:**

Associate Professor of the Department of Water Sports; Candidate of Sciences in Physical Education and Sports; Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

**Шейко Лілія Вікторівна:**

старший викладач кафедри водних видів спорту; Харківська державна академія фізичної культури: Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-0020-1959>,  
sheiko.liliya@gmail.com

**Liliia Sheiko:**

Senior Lecturer at the Department of Water Sports; Kharkov State Academy of Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.