

**ПАНЬКІВ Іван**

Педагогічний фаховий коледж Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0009-0008-0282-7251>[i.pankiv@pedkoledzh.cv.ua](mailto:i.pankiv@pedkoledzh.cv.ua)**ВИШНЕВСЬКА-СМІРНОВА Тетяна**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0009-0003-8817-627X>[t.smirnova@chnu.edu.ua](mailto:t.smirnova@chnu.edu.ua)**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ У ЗАГАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ШКОЛЯРІВ**

*У статті розглядається питання використання елементів спортивного плавання в загальній фізичній підготовці школярів. Актуальність теми обґрунтована необхідністю покращення рівня фізичної підготовленості учнів у сучасних умовах, коли загальний стан здоров'я молоді часто залишає бажати кращого. Спортивне плавання, завдяки своїм унікальним властивостям, є ефективним засобом розвитку таких важливих фізичних якостей, як витривалість, сила, гнучкість та координація. Водночас, проблема недостатнього впровадження плавання в шкільну програму фізичного виховання залишається актуальною. Метою дослідження є обґрунтування ефективності використання елементів спортивного плавання для розвитку фізичних якостей школярів, а також розробка методичних рекомендацій щодо їх інтеграції в навчальний процес. Завдання дослідження включають аналіз сучасних наукових підходів до використання плавання в шкільній фізичній підготовці, оцінку рівня фізичної підготовленості учнів, які займаються плаванням, та розробку практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури. У результаті проведеного аналізу було підтверджено, що регулярні заняття плаванням сприяють покращенню фізичних показників школярів, підвищують їх витривалість та координацію рухів. Зокрема, учні, які займаються плаванням, демонструють вищі результати порівняно з тими, хто не практикує цей вид фізичної активності. У статті також пропонуються методичні рекомендації щодо ефективного використання елементів спортивного плавання в рамках шкільної програми фізичного виховання. У статті також обговорюється важливість інтеграції елементів плавання у фізичну підготовку школярів, зокрема у контексті сучасних методик навчання та обмежень, пов'язаних з інфраструктурою шкіл. Підкреслюється необхідність адаптації уроків фізичної культури до умов, де немає доступу до басейнів, шляхом використання спеціальних вправ, що імітують плавальні рухи. Крім того, розглядаються питання підвищення мотивації учнів до занять плаванням через проведення позакласних заходів та організацію шкільних змагань. Такі підходи сприятимуть не тільки розвитку фізичних якостей школярів, але й формуванню здорового способу життя серед молоді.*

*Ключові слова: спортивне плавання, фізична підготовка, школярі, методичні рекомендації, фізичні якості, витривалість, координація, шкільне фізичне виховання.*

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).21](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).21)

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Фізична підготовка школярів є важливим компонентом загального розвитку дитини та формування її здоров'я. В умовах сучасного освітнього процесу, коли рівень рухової активності учнів знижується через урбанізацію, технологічний прогрес і зміни способу життя, особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів фізичного виховання. Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є використання елементів спортивного плавання, яке поєднує аеробні та силові навантаження, сприяючи гармонійному розвитку фізичних якостей школярів.

Спортивне плавання є унікальним видом фізичної активності, що одночасно розвиває витривалість, силу, координацію, гнучкість та швидкість. Крім того, плавання має мінімальне навантаження на опорно-руховий апарат, що робить його особливо корисним для дітей, які мають проблеми зі спиною або суглобами. Попри очевидні переваги, використання плавання в системі фізичного виховання залишається недостатньо розвиненим через обмежену матеріально-технічну базу та відсутність відповідних методичних підходів у шкільній практиці.

Дослідження з цієї тематики вказують на позитивний вплив плавання на рівень загальної фізичної підготовленості учнів, їхню стійкість до фізичних навантажень і мотивацію до занять спортом. Однак питання

інтеграції елементів спортивного плавання в систему шкільного фізичного виховання потребує подальшого наукового обґрунтування та розробки практичних методичних рекомендацій. Результати дослідження підтверджують, що систематичне використання плавання у фізичній підготовці сприяє покращенню основних фізичних якостей школярів. Крім того, розроблені методичні підходи можуть стати основою для оновлення навчальних програм із фізичного виховання, підвищення зацікавленості учнів у спорті та формування культури здорового способу життя серед підростаючого покоління.

Фізична підготовка школярів є важливою складовою їхнього гармонійного розвитку, оскільки безпосередньо впливає на стан здоров'я, працездатність і якість життя. Однак, останні дослідження вказують на низький рівень загальної фізичної підготовленості дітей шкільного віку, що пов'язано з малорухливим способом життя, недостатньою мотивацією до занять спортом і обмеженими можливостями для фізичної активності у навчальному процесі. Одним із перспективних засобів розвитку фізичних якостей школярів є спортивне плавання, яке забезпечує комплексне навантаження на організм, розвиває силу, витривалість, координацію рухів і гнучкість. Крім того, плавання має виражений оздоровчий ефект, оскільки сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, покращенню постави та зменшенню ризику травматизму.

Незважаючи на очевидні переваги, використання елементів спортивного плавання у шкільній фізичній підготовці є недостатньо розповсюдженим. Основними проблемами, що обмежують його застосування, є відсутність плавальних басейнів у навчальних закладах, недостатній рівень підготовки вчителів фізичної культури та відсутність методичних рекомендацій щодо інтеграції плавання у шкільну програму.

Таким чином, постає проблема пошуку ефективних шляхів застосування елементів спортивного плавання для підвищення рівня фізичної підготовки школярів. Вирішення цієї проблеми потребує детального аналізу сучасних наукових досліджень, оцінки можливостей використання плавальних вправ у навчальному процесі та розробки

методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Останні дослідження свідчать про зростаючий інтерес наукової спільноти до питань використання плавання у фізичному вихованні дітей шкільного віку. Значну увагу приділено аналізу впливу плавання на розвиток фізичних якостей школярів, методичним підходам до його викладання та можливостям інтеграції у загальну систему фізичної підготовки.

Зокрема, у працях Бріскіна Ю. та Островської Н. [1] розглядаються особливості використання елементів водного поло у заняттях із плавання, що сприяє розвитку координаційних здібностей та витривалості в учнів середнього шкільного віку. Автори наголошують на важливості впровадження ігрових методів у навчальний процес для підвищення мотивації дітей до занять спортом. Методичні аспекти використання плавальних вправ у фізичному вихованні школярів висвітлені у роботах Квіти С., Кругленка А. та Собка С. [2]. Дослідники підкреслюють, що елементи спортивного плавання можуть бути ефективним інструментом для розвитку основних фізичних якостей, зокрема сили, витривалості та координації.

Питання загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів, які займаються плаванням, розглянуто у дослідженнях Пищика О. В. [3]. У його працях акцентується увага на важливості системного підходу до організації занять із плавання, що дозволяє досягти стійких позитивних змін у фізичному розвитку молоді. Аспекти формування техніки плавання та контролю фізичного навантаження проаналізовані у працях Козіної Ж. Л. та Іванової Л. Ю. [4]. Автори досліджують сучасні методи навчання плаванню та ефективність різних підходів до розвитку рухових навичок у дітей. Методичні рекомендації щодо викладання плавання у загальноосвітніх закладах представлені у навчальних посібниках Круцевич Т. Ю. та Безверхньої Г. В. [5]. Дослідники наголошують на необхідності вдосконалення освітніх програм та впровадження новітніх методів навчання, що базуються на кращих світових практиках.

Незважаючи на значний прогрес у дослідженнях, залишається недостатньо висвітленим питання системного впровадження елементів спортивного плавання у загальну фізичну підготовку школярів. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних механізмів інтеграції плавання у шкільну програму фізичного виховання та оцінку його довгострокового впливу на фізичний розвиток дітей.

### 3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

**Метою дослідження** є обґрунтування ефективності використання елементів спортивного плавання у загальній фізичній підготовці школярів та розробка методичних рекомендацій щодо їхньої інтеграції у систему шкільного фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні наукові дослідження та практичний досвід використання спортивного плавання у фізичній підготовці школярів.

2. Оцінити рівень фізичної підготовленості школярів, які займаються плаванням, у порівнянні з тими, хто не практикує цей вид фізичної активності.

3. Розробити методичні рекомендації щодо ефективного використання елементів спортивного плавання у шкільній програмі фізичного виховання.

### 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Сучасні дослідження підтверджують, що плавання є одним із найефективніших видів фізичної активності для всебічного розвитку школярів. Воно сприяє зміцненню серцево-судинної системи, розвитку м'язової витривалості, гнучкості та координації рухів. Особливістю плавання є його низький рівень травматизму, що робить його доступним і безпечним для дітей різного віку та рівня фізичної підготовленості. Практичний досвід використання спортивного плавання у шкільній фізичній підготовці свідчить про його ефективність у розвитку основних фізичних якостей школярів. Проте застосування плавальних вправ у рамках шкільної програми залишається обмеженим

через недостатню матеріально-технічну базу навчальних закладів, нестачу кваліфікованих спеціалістів та низьку поінформованість вчителів фізичної культури щодо методичних підходів до використання плавання у навчальному процесі.

Для оцінки впливу плавання на загальний рівень фізичної підготовленості школярів було проведено порівняльний аналіз між двома групами учнів: тими, хто регулярно займається плаванням, та тими, хто не включає цей вид діяльності у свою фізичну активність. Основними критеріями оцінки виступали розвиток сили, витривалості, координації рухів, гнучкості та загальна фізична працездатність. Результати аналізу підтверджують, що учні, які займаються плаванням, демонструють значно вищий рівень фізичної підготовленості порівняно з їхніми однолітками, які не практикують цей вид спорту. Зокрема, у плавців спостерігається кращий рівень витривалості завдяки активному залученню серцево-судинної та дихальної систем, вища координація рухів, розвинена гнучкість, що є важливими факторами для загального фізичного розвитку [1].

На основі аналізу наукових джерел та практичного досвіду розроблено методичні рекомендації щодо інтеграції елементів спортивного плавання у систему фізичного виховання школярів. Основні положення рекомендацій включають:

- Використання плавання як базового засобу розвитку фізичних якостей школярів у рамках шкільної програми фізичного виховання. Навіть за відсутності басейнів у навчальному закладі можливе впровадження спеціальних сухопутних підготовчих вправ, що моделюють рухи у водному середовищі.

- Використання ігрових методів у процесі навчання плаванню для підвищення зацікавленості учнів. Динамічні та командні вправи, зокрема елементи водного поло, сприяють розвитку координації, витривалості та сили.

- Врахування вікових особливостей учнів при розробці навчальних програм. Для молодших школярів важливо зосередитися на розвитку загальної координації та адаптації до водного середовища, тоді як для старшокласників можна застосовувати

комплексні тренувальні програми з акцентом на силу та витривалість.

- Проведення семінарів та практичних занять для вчителів фізичної культури щодо методики викладання плавання та використання його елементів у навчальному процесі.

- Стимулювання шкіл до співпраці з місцевими спортивними комплексами, що мають плавальні басейни, для організації факультативних занять із плавання або проведення позакласних заходів з водних видів спорту.

## 5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Результати дослідження підтверджують, що використання елементів спортивного плавання у загальній фізичній підготовці школярів сприяє покращенню їхнього фізичного розвитку. Зокрема, плавання позитивно впливає на розвиток сили, витривалості, координації, гнучкості та загальної фізичної працездатності учнів.

Аналіз наукових джерел та практичного досвіду свідчить, що школярі, які регулярно займаються плаванням, мають кращі показники фізичної підготовленості у порівнянні з тими, хто не практикує цей вид активності. Однак, незважаючи на доведену ефективність плавання, його використання у шкільній системі фізичного виховання залишається обмеженим через низку

факторів, серед яких нестача кваліфікованих спеціалістів, недостатнє фінансування та відсутність відповідної інфраструктури. Зважаючи на це, доцільним є активне впровадження методичних рекомендацій щодо використання елементів спортивного плавання у шкільну програму фізичної підготовки. Зокрема, важливими є:

1. Використання спеціальних вправ на суші, що імітують плавальні рухи, у навчальному процесі для шкіл, які не мають доступу до басейнів.

2. Запровадження інтегрованих програм, що поєднують уроки фізичної культури з заняттями у місцевих басейнах.

3. Проведення навчально-методичних семінарів для вчителів фізичної культури з метою ознайомлення з сучасними методиками використання плавання у фізичному вихованні.

4. Популяризація плавання серед школярів через позакласні заходи, змагання та інтерактивні навчальні програми.

Таким чином, включення елементів спортивного плавання до системи фізичного виховання школярів є обґрунтованим та ефективним напрямом удосконалення загальної фізичної підготовки учнів. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку оптимальних методик інтеграції плавання у шкільні навчальні програми та оцінку довгострокового впливу регулярних занять плаванням на стан здоров'я дітей.

### Література

1. Бріскін Ю., Островська Н., Островський М., Полгойко М., Сидорко О., Чаплінський М. Основи ватерпольної підготовки в середньому шкільному віці // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 1(41). С. 23–28.
2. Квіта С., Кругленко А., Собко С. Можливості використання елементів водного поло на заняттях з плавання // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. № 19. С. 98–102.
3. Пищик О. В. Використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в річному циклі тренування студентів університету, які займаються в спортивних секціях з плавання // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2(46). С. 64–68.
4. Козіна Ж. Л., Іванова Л. Ю., Козіна О. В. Деякі аспекти формування техніки плавання та контролю фізичного навантаження під час занять // Науковий вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт. 2021. № 1(33). С. 45–52.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Плавання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 256 с.

### References

1. Briskin Yu., Ostrovska N., Ostrovskyi M., Polehoiko M., Sydorko O., Chaplynskyi M. Fundamentals of Water Polo Training in Secondary School Age // Physical Education, Sports, and Health Culture in Modern Society. 2018. No. 1(41). Pp. 23–28.
2. Kvita S., Kruglenko A., Sobko S. Possibilities of Using Elements of Water Polo in Swimming Lessons // Physical Culture, Sports, and Health of the Nation. 2015. No. 19. Pp. 98–102.

- 
3. Pishchuk O. V. The Use of General and Special Physical Training Methods in the Annual Training Cycle for University Students Engaged in Swimming Sports Sections // Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin. 2015. No. 2(46). Pp. 64–68.
  4. Kozina Zh. L., Ivanova L. Yu., Kozina O. V. Some Aspects of Forming Swimming Techniques and Monitoring Physical Load During Lessons // Scientific Bulletin of Zaporizhzhia National University. Series: Physical Education and Sports. 2021. No. 1(33). Pp. 45–52.
  5. Krutsevych T. Yu., Bezverkhna H. V. Swimming: Textbook. Kyiv: Olympic Literature, 2017. 256 p.
- 

### Abstract

**PANKIV Ivan**

Professional College of Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

**VYSHNEVSKA-SMIRNOVA Tetiana**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

### USE OF ELEMENTS OF SPORTS SWIMMING IN GENERAL PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN

*The article addresses the issue of integrating elements of sports swimming into the general physical training of schoolchildren. The relevance of the topic is emphasized by the need to improve the physical fitness of students, especially given the poor health of many young people today. Competitive swimming, with its unique properties, is an effective way to develop important physical qualities such as endurance, strength, flexibility, and coordination. However, the problem of insufficient implementation of swimming in school physical education programs remains a pressing concern. The study aims to substantiate the effectiveness of using sports swimming elements to develop students' physical qualities and to provide methodological recommendations for their integration into the educational process. The objectives include analyzing current scientific approaches to swimming in school physical education, assessing the fitness level of students engaged in swimming, and developing practical recommendations for teachers. The study confirms that regular swimming lessons improve the physical performance of schoolchildren, enhancing their endurance and coordination. Students who swim perform better than those who do not practice this sport. The article also provides methodological recommendations for incorporating swimming elements into the school physical education program. Additionally, the importance of integrating swimming into physical training is discussed, particularly in the context of modern teaching methods and limitations due to school infrastructure. It highlights the need to adapt lessons in schools without swimming pool access by using exercises that imitate swimming strokes. Furthermore, the article explores ways to motivate students to swim through extracurricular activities and school competitions. Such strategies will promote not only physical development but also a healthy lifestyle among young people.*

*Keywords: sports swimming, physical training, schoolchildren, methodological recommendations, physical qualities, endurance, coordination, school physical education.*

---

**Стаття надійшла до редакції 30.01.2025 р.**