

**ПАНЬКІВ Іван**

викладач фізичного виховання та фахових методик,  
голова циклової комісії фізичного виховання з методики викладання,  
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**

асистент кафедри теорії та методики фізичної культури,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
<https://orcid.org/0009-0003-8817-627X>  
[t.smirnova@chnu.edu.ua](mailto:t.smirnova@chnu.edu.ua)

**СУЧАСНІ МЕТОДИКИ В ПЛАВАННІ: АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

*У статті розглянуто сучасні методики навчання плаванню, їхню класифікацію, особливості та ефективність у фізичному вихованні й спортивній підготовці. Досліджено традиційні та інноваційні підходи, зокрема застосування цифрових технологій, відеоаналізу, інтерактивних навчальних програм та адаптивних методик для осіб з особливими потребами. Проведено аналіз наукових праць, присвячених питанням удосконалення техніки плавання, впливу різних методик на фізичний розвиток і підготовку спортсменів різного віку та рівня майстерності. Аналіз літературних джерел свідчить, що традиційні методики, засновані на поетапному вивченні техніки плавання, залишаються актуальними, однак мають певні обмеження, зокрема повільність засвоєння навичок та недостатню мотивацію учнів. Інноваційні методики, такі як використання мобільних додатків, тренажерів та комп'ютерного моделювання, дозволяють підвищити ефективність навчального процесу, скоротити час на формування плавальних навичок і покращити якість підготовки. У статті також порівняно ефективність різних методів навчання, виділено їхні переваги та недоліки. Доведено, що поєднання класичних та сучасних підходів дає змогу досягти оптимальних результатів у навчанні плаванню. Особлива увага приділена питанням інтеграції плавання у загальну систему фізичного виховання школярів, що може стати основою для подальших наукових досліджень у цьому напрямі. Окрему увагу приділено перспективам використання інноваційних технологій для підвищення ефективності навчання плаванню. Запровадження віртуальних симуляторів, зворотного зв'язку за допомогою сенсорних систем та персоналізованих тренувальних програм сприятиме більш точному контролю за технікою виконання рухів, зниженню ризику травматизму та оптимізації навчального процесу. Визначено ключові напрямки подальших досліджень, що включають адаптацію сучасних методик для масового впровадження у систему фізичного виховання та оцінку їхнього впливу на довготривалі зміни у фізичному розвитку дітей і молоді.*

**Ключові слова:** плавання, методика навчання, фізичне виховання, спортивна підготовка, традиційні методи, інноваційні технології, адаптивні методики, фізичний розвиток, спортивні навички.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).49](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).49)

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

Плавання є одним із найважливіших компонентів фізичного виховання та спортивної підготовки, оскільки сприяє всебічному розвитку фізичних якостей, укріпленню здоров'я та формуванню життєво необхідних навичок. Завдяки своїй універсальності, плавання використовується як у спортивній сфері, так і в реабілітаційній практиці, що зумовлює необхідність удосконалення методик навчання. Сучасні методики повинні враховувати індивідуальні особливості плавців, специфіку вікових груп, а також інтегрувати новітні технології та підходи, які покращують ефективність

навчального процесу. В останні роки в спортивній науці спостерігається тенденція до впровадження інноваційних методик у навчанні плаванню, що включають цифрові технології, адаптивні програми для осіб із різним рівнем підготовки, а також інтерактивні навчальні моделі. Однак, незважаючи на позитивні зрушення, проблема вибору оптимальної методики навчання залишається актуальною.

Методики навчання плаванню безпосередньо пов'язані з науковими дослідженнями у сфері фізичного виховання, спортивної підготовки, біомеханіки та педагогіки. Наукові дослідження підтверджують, що вдосконалення методів навчання позитивно впливає на підвищення рівня технічної підготовленості плавців,

зниження травматизму та покращення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень. З практичної точки зору, впровадження сучасних методик сприяє покращенню якості навчального процесу, робить його більш ефективним та індивідуалізованим. Особливо важливим є застосування адаптивних методів у роботі з дітьми, початківцями та спортсменами з обмеженими можливостями.

У сучасному плаванні існує значна кількість традиційних методик навчання, однак їх ефективність у деяких випадках є недостатньою через відсутність адаптації до новітніх умов та технологічного прогресу [2]. Це обумовлює необхідність розробки та впровадження більш ефективних методичних підходів, які враховують фізіологічні, психологічні та технічні аспекти підготовки спортсменів. Отже, актуальність дослідження полягає у необхідності аналізу сучасних методик навчання плаванню, оцінки їх ефективності та визначення перспектив розвитку з метою підвищення результативності навчального процесу в умовах сучасного спортивного середовища.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Останні дослідження свідчать про зростаючий інтерес наукової спільноти до вдосконалення методик навчання плаванню та їх інтеграції в сучасну систему фізичної підготовки. Особлива увага приділяється ефективності традиційних і новітніх підходів, застосуванню інформаційних технологій та адаптивним методикам для дітей з особливими потребами.

У працях Стасюка Р. М., Петренка Н. В. та Гончаренка Д. О. [1] розглядається вплив адаптованих методик навчання плаванню на розвиток координації та витривалості. Дослідження Смолякової І. Д. та співавторів [2] акцентує увагу на необхідності інтеграції цифрових технологій у навчальний процес, включаючи відеоаналіз техніки плавання та електронні тренажери. Коштур Я. Є. [3] представив експериментальну методику з плавання для підвищення швидкісно-силових якостей у підлітків, а Савицька Н. О. [4] обґрунтувала ефективність спортивно-ігрових методів у навчанні дітей молодшого віку. Використання інформаційних технологій у навчальному процесі

аналізується у роботі Петренко Н. В. [5], де розглядаються можливості цифрових ресурсів для вдосконалення навчання плаванню.

Попри значний прогрес у дослідженнях, питання комплексного впровадження інноваційних методик у систему фізичного виховання залишається актуальним. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних механізмів інтеграції сучасних підходів у навчальний процес та оцінку їх довгострокового впливу на фізичний розвиток плавців.

## 3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Попри значний обсяг наукових досліджень, присвячених сучасним методикам навчання плаванню, залишається низка питань, які потребують подальшого вивчення. Однією з актуальних проблем є недостатня системна інтеграція інноваційних методик у навчальний процес. Більшість сучасних програм навчання орієнтовані на окремі аспекти підготовки, проте бракує комплексного підходу, що поєднував би традиційні та новітні методи навчання з урахуванням вікових особливостей і рівня підготовленості плавців.

Також недостатньо досліджено довгостроковий вплив сучасних методик навчання плаванню. Наявні наукові праці здебільшого зосереджуються на короткострокових ефектах, тоді як питання стабільності отриманих результатів та їхнього впливу на загальну фізичну підготовленість спортсменів упродовж тривалого часу залишається відкритим. Важливо визначити, наскільки ефективними є новітні підходи у формуванні стійких рухових навичок та розвитку фізичних якостей плавців у перспективі кількох років. Особливої уваги потребує адаптація методик навчання плаванню для різних вікових і соціальних груп. Незважаючи на наявність окремих досліджень, що стосуються навчання дітей молодшого віку або спортсменів високого рівня, досі не розроблено уніфікованих методичних рекомендацій для дітей з особливими освітніми потребами, осіб

літнього віку чи аматорів, які займаються плаванням з метою оздоровлення.

Ще одним важливим аспектом є впровадження цифрових технологій у процес навчання плаванню. Хоча відеоаналіз, мобільні додатки та віртуальні тренажери активно впроваджуються у спортивну підготовку, їхній реальний вплив на ефективність засвоєння техніки плавання потребує глибшого аналізу. Недостатньо досліджено, які саме цифрові рішення найбільш сприятливо впливають на навчальний процес та як їх можна адаптувати до різних рівнів підготовки.

Подальші дослідження у цих напрямках сприятимуть удосконаленню методик навчання плаванню та їхньому ефективному застосуванню у фізичній підготовці різних категорій населення.

#### 4. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою даного дослідження є аналіз сучасних методик навчання плаванню, оцінка їхньої ефективності та визначення перспектив подальшого розвитку. Особливий акцент зроблено на вивченні інноваційних підходів у навчанні плаванню, їхньому впливі на фізичну підготовку спортсменів різного віку та рівня підготовленості.

#### 5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Сучасні методики навчання плаванню можна умовно поділити на традиційні, інноваційні та адаптивні. Традиційні методики базуються на поетапному засвоєнні техніки плавання, включаючи вивчення основних рухів, дихання та координації. Ці методики є основою спортивного плавання та використовуються в загальноосвітніх і спортивних закладах.

Інноваційні методики включають використання цифрових технологій, ігрових методів та спеціалізованого обладнання для підвищення ефективності навчання. Вони спрямовані на прискорення процесу засвоєння техніки плавання, покращення мотивації учнів та формування міцних рухових навичок. Адаптивні методики розробляються для людей з особливими потребами або різними рівнями підготовленості. Вони враховують специфіку

фізичних можливостей учнів і можуть включати модифіковані вправи, використання підтримуючих пристроїв та персоналізовані навчальні плани.

Традиційні методики навчання плаванню ґрунтуються на поступовому навчанні основних технік (кроль, брас, батерфляй, на спині), починаючи з вправ на суші, далі у воді з підтримкою та поступовим ускладненням завдань [4]. Такий підхід добре зарекомендував себе в підготовці професійних спортсменів, однак має певні недоліки, зокрема тривалість процесу навчання та ризик втрати мотивації у учнів. Інноваційні підходи передбачають використання мультимедійних технологій, інтерактивних методів та ігрових форм навчання. Відеоаналіз техніки плавання, застосування мобільних додатків для відстеження прогресу, використання симуляторів та віртуальної реальності дозволяють ефективніше контролювати навчальний процес та робити його більш доступним. Дослідження доводять, що поєднання традиційних і новітніх підходів забезпечує кращі результати в оволодінні плавальними навичками.

Аналізуючи ефективність різних методик навчання плаванню, варто відзначити їхні переваги та недоліки. Традиційні методики характеризуються системністю, стабільністю результатів і ґрунтовним підходом до формування рухових навичок. Проте вони потребують значного часу для досягнення помітного прогресу та можуть не враховувати індивідуальні особливості учнів. Інноваційні методики, зокрема використання інформаційних технологій та ігрових форм навчання, дозволяють скоротити час навчання та підвищити рівень мотивації. Дослідження свідчать, що інтеграція мультимедійних засобів, таких як відеоаналіз і комп'ютерні тренажери, сприяє швидшому засвоєнню техніки плавання, особливо серед дітей та підлітків. Адаптивні методики демонструють високу ефективність у навчанні осіб з особливими освітніми потребами.

Використання допоміжних засобів, таких як спеціальні дошки, гідрокостюми або підтримувальні системи, дозволяє забезпечити безпечне та комфортне навчання. Водночас, адаптивні методики потребують індивідуального підходу та залучення спеціально підготовлених фахівців [3].

Сучасні методики навчання плаванню мають значний вплив на рівень фізичної підготовки спортсменів та аматорів. Для дітей молодшого віку ефективним є використання ігрових методів, що дозволяють формувати базові плавальні навички у невимушеній атмосфері. Підліткам та дорослим більше підходять комбіновані методики, які поєднують класичні підходи з цифровими технологіями та сучасним обладнанням. Для професійних спортсменів застосування сучасних методик дозволяє підвищити швидко-силові показники, покращити техніку плавання та оптимізувати навантаження. Особливо важливим є використання відеоаналізу та біомеханічного контролю, що дає змогу коригувати технічні помилки та підбирати індивідуальні тренувальні програми.

Загалом, поєднання традиційних, інноваційних та адаптивних методик навчання плаванню сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, розширює можливості для залучення різних вікових і соціальних груп до занять плаванням та створює передумови для подальшого розвитку методичної бази цього виду спорту.

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

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що сучасні методики навчання плаванню значно розширюють можливості як для професійної підготовки спортсменів, так і для розвитку масового плавання серед різних вікових груп. Аналіз літературних джерел та наукових публікацій показав, що ефективність навчання значною мірою залежить від правильного поєднання традиційних і новітніх підходів, що дозволяє

забезпечити оптимальні умови для розвитку фізичних якостей плавців та вдосконалення їхньої техніки.

Інноваційні методи, зокрема застосування цифрових технологій, відеоаналізу, комп'ютерних симуляцій та інтерактивних навчальних програм, сприяють прискоренню процесу навчання, підвищенню мотивації учнів та ефективнішому засвоєнню техніки плавання. Адаптивні методики є особливо важливими для навчання осіб з особливими потребами та різними рівнями фізичної підготовленості, оскільки дозволяють створювати індивідуальні навчальні програми з урахуванням фізичних можливостей і потреб кожного учня.

Незважаючи на значний прогрес у сфері методик навчання плаванню, залишаються питання, які потребують подальшого вивчення. Зокрема, необхідно більш глибоко дослідити довгостроковий вплив інноваційних методів на рівень підготовки плавців, розробити ефективні механізми інтеграції сучасних технологій у навчальний процес та визначити оптимальні підходи до адаптації навчальних програм для різних вікових груп.

Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на вдосконалення методичних підходів до навчання плаванню, створення інтегрованих освітніх програм, що поєднують класичні та інноваційні методи, а також на оцінку їхньої ефективності у довготривалій перспективі. Використання новітніх технологій у навчанні плаванню відкриває широкі можливості для покращення якості підготовки спортсменів, підвищення рівня фізичної активності серед населення та популяризації плавання як важливого елемента здорового способу життя.

### **Література**

1. Стасюк Р. М., Петренко Н. В., Гончаренко Д. О. Ефективність традиційних та адаптованих методик навчання плаванню як чинник розвитку базових навичок аквафітнесу // Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. №11.
2. Смолякова І. Д., Петелкакі В. Ф., Петелкакі В. В. Інноваційний підхід до навчання плаванню школярів // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14-15 квітня 2016 р. Суми: СумДУ, 2016. С. 170-171.
3. Коштур Я. Є. Експериментальна методика з плавання для підвищення розвитку швидко-силових якостей хлопців 13–14 років // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. №6 (80). С. 88-98.
4. Савицька Н. О. Вплив спортивно-ігрових методів у процесі навчання плаванню дітей молодшого віку : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 017 фізична культура і спорт / наук. кер. Н. В. Петренко. Суми: Сумський державний університет, 2024. 60 с.

5. Петренко Н. В. Використання інформаційних технологій у навчанні плаванню // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. №3(39). С. 45-50.

#### References

1. Stasyuk R. M., Petrenko N. V., Honcharenko D. O. Efficiency of traditional and adapted swimming teaching methods as a factor in the development of basic aqua fitness skills // Pedagogical Academy: Scientific Notes. 2024. No. 11.
2. Smolyakova I. D., Petelkaki V. F., Petelkaki V. V. Innovative approach to teaching swimming to schoolchildren // Innovative technologies in the system of advanced training for specialists in physical education and sports: Abstracts of the III International Scientific and Methodical Conference, Sumy, April 14-15, 2016. Sumy: SumDU, 2016. P. 170-171.
3. Koshtur Y. E. Experimental swimming technique for improving the development of speed-strength qualities in boys aged 13-14 // Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies. 2018. No. 6 (80). P. 88-98.
4. Savitska N. O. The influence of sports-gaming methods in the process of teaching swimming to younger children: Master's thesis for obtaining the qualification degree: Specialization 017 Physical Education and Sports / Supervisor: N. V. Petrenko. Sumy: Sumy State University, 2024. 60 pages.
5. Petrenko N. V. The use of information technologies in swimming education // Physical Education, Sports, and Health Culture in Modern Society. 2022. No. 3(39). P. 45-50.

#### Abstract

**PANKIV Ivan**

Professional College of Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

**VYSHNEVSKA-SMIRNOVA Tetiana**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

### MODERN TECHNIQUES IN SWIMMING: ANALYSIS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

*The article discusses modern swimming teaching methods, their classification, features and effectiveness in physical education and sports training. Traditional and innovative approaches, including the use of digital technologies, video analysis, interactive training programs and adaptive methods for people with special needs, are investigated. The analysis of scientific works on the improvement of swimming technique, the impact of various techniques on the physical development and training of athletes of different ages and skill levels is carried out. The analysis of literature sources shows that traditional methods based on the phased study of swimming techniques remain relevant, but have certain limitations, in particular, the slow learning of skills and insufficient motivation of students. Innovative methods, such as the use of mobile applications, simulators, and computer modeling, can increase the efficiency of the educational process, reduce the time for the formation of swimming skills, and improve the quality of training. The article also compares the effectiveness of different teaching methods and highlights their advantages and disadvantages. It is proved that the combination of classical and modern approaches allows to achieve optimal results in swimming training. Particular attention is paid to the integration of swimming into the general system of physical education of schoolchildren, which can become the basis for further research in this area. Particular attention is paid to the prospects of using innovative technologies to improve the effectiveness of swimming training. The introduction of virtual simulators, feedback through sensor systems, and personalized training programs will contribute to more accurate control over the technique of performing movements, reducing the risk of injury and optimizing the learning process. The key areas for further research have been identified, including the adaptation of modern methods for mass implementation in the physical education system and the assessment of their impact on long-term changes in the physical development of children and youth.*

*Keywords: swimming, teaching methods, physical education, sports training, traditional methods, innovative technologies, adaptive methods, physical development, sports skills.*

**Стаття надійшла до редакції 02.03.2025 р.**