

**ГНЕСЬ Наталія**

кандидат педагогічних наук, доцент  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
<https://orcid.org/0000-0002-8080-7909>  
e-mail: [n.gnes@chnu.edu.ua](mailto:n.gnes@chnu.edu.ua)

**ГЛУШЕНКО Інна**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
<https://orcid.org/0009-0003-9130-3305>  
e-mail: [glushenko.inna70@gmail.com](mailto:glushenko.inna70@gmail.com)

**КОВАЛЬЧУК Вадим**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
<https://orcid.org/0009-0002-0364-6846>  
e-mail: [77kovalchuk@gmail.com](mailto:77kovalchuk@gmail.com)

## ПОКАЗНИКИ ГОТОВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ОСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ

*Мета дослідження: визначити показники готовності молодших школярів до ефективного освоєння техніки плавання. Для цього було проведене опитування 32 тренерів з плавання, які працюють з дитячим контингентом на етапі початкового навчання.*

*Одним зі шляхів подолання проблеми адаптації та підвищення якості навчання плавання дітей молодшого шкільного віку є формування рухової готовності та оволодіння плавальними навичками що передують вивченню спортивної техніки. До рухової готовності належить належний рівень розвитку фізичних якостей як основа успішного навчання плавання. Основними фізичними якостями, що визначають готовність дітей до навчання плавання, є координація, гнучкість і сила. Витривалість дозволяє ефективніше виконувати навчальні завдання у воді. Важливо включати спеціальні вправи у воді, що допоможуть адаптувати рухові навички до умов плавання.*

*Тренери з плавання підтвердили важливість імітаційних вправ на суші, які сприяють правильному засвоєнню техніки плавання. Найчастіше використовуються вправи для імітації положення тіла, рухів руками і ногами, а також вправи з гумовими амортизаторами. Загалом формування готовності молодших школярів до оволодіння технікою плавання включає: оволодіння технікою дихання та здатністю до його тривалої затримки, формування водно-опорних навичок, удосконалення навичок переміщення тіла у воді. Психологічна реакція дитини на воду є визначальним фактором готовності до навчання. Учні, які відчувають страх води, потребують індивідуального підходу та спеціальних методик навчання. Навчальний процес має бути адаптованим до індивідуальних психологічних особливостей дітей, що забезпечить ефективніше засвоєння техніки плавання.*

*Ключові слова: навчання плавання, діти молодшого шкільного віку, показники рухової готовності, психологічна готовність.*

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).54](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).54)

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

Плавання забезпечує оптимальні умови для розвитку фізичних якостей та допомагає запобігти небезпечним ситуаціям на воді, що робить його одним із пріоритетних засобів фізичного виховання. Успішність навчання дітей плаванню залежить, з одного боку, від наявності сучасної технічної бази та високої кваліфікації педагога, а з іншого — від здатності учнів ефективно засвоювати навчальний матеріал.

Одним з раціональних способів підвищення ефективності навчання плавання є використання диференційованого підходу до навчального процесу, що забезпечуватиме

цілісний розвиток кожного учня з урахуванням його індивідуальних особливостей, можливостей та потреб (Назаркевич Л. 2017).

За твердженням фахівців (Сімак Н., Одинець Т. 2023), необхідно розробляти та впроваджувати на практиці програмний матеріал, що відрізняється рівнями складності та суб'єктивної важкості засвоєння, де враховуються неоднорідність темпу фізичного розвитку учнів, різний рівень рухової підготовленості, різна динаміка освоєння навчальних завдань.

### 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз наукових джерел свідчить про значну увагу дослідників до проблеми формування рухової готовності дітей молодшого шкільного віку до навчання плавання. У сучасних працях акцентується увага на тому, що успішне освоєння техніки плавання значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей, психоемоційного стану дитини та специфічної підготовки у водному середовищі.

Одним із ключових аспектів досліджень є вивчення впливу фізичної підготовленості на ефективність навчання плаванню. Зокрема, автори наголошують на важливості розвитку координації рухів, гнучкості, сили та витривалості, що є визначальними факторами для засвоєння технічних елементів плавання (Сімак Н., Одинець Т. 2022). Дослідження підтверджують, що наявність цих фізичних якостей сприяє швидшому адаптації до водного середовища та зменшує ймовірність виникнення страху перед водою.

Важливим напрямом наукових розвідок є психологічна готовність дітей до навчання плаванню. Багато авторів підкреслюють необхідність урахування психоемоційного стану учнів на початковому етапі навчання (Безкопильний О., Макаренко М., Гречуха С. 2010). Виявлено, що діти з позитивною та умовно позитивною реакцією на воду демонструють вищу ефективність у засвоєнні плавальних навичок порівняно з тими, хто має негативну або умовно негативну реакцію.

У дослідженнях також наголошується на важливості спеціальної підготовки у водному середовищі перед вивченням спортивної техніки плавання. Автори рекомендують використовувати вправи для розвитку водно-опорних навичок, вдосконалення техніки дихання та формування координаційних здібностей у специфічних умовах (4. Ображей О., Маляренко І., Кольцова О., Кедровський Б. 2021). Крім того, практичні дослідження підтверджують ефективність імітаційних вправ на суші, які сприяють правильному виконанню рухів у воді та зменшують рівень тривожності у дітей (Olaisen R. 2018).

Таким чином, результати останніх досліджень свідчать про необхідність комплексного підходу до формування рухової готовності молодших школярів до плавання.

### 3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Плавання може бути викликом для дітей через страх перед водою або відчуття незручності. Попередня психологічна підготовка допомагає подолати ці бар'єри, сприяючи більшій впевненості та мотивації до навчання. Коли учень добре підготовлений фізично і психологічно, у нього виникає позитивне ставлення до плавання, що допомагає уникнути стресу або небажання займатися цим видом спорту. Таким чином, попередня готовність є ключовою для ефективного освоєння навички плавання, адже вона створює міцну основу для успішного та безпечного навчання.

Мета дослідження: визначити показники готовності молодших школярів до ефективного освоєння техніки плавання.

Завдання: визначити основні показники рухової готовності дітей до освоєння техніки плавання та виявити вплив психологічної готовності на процес навчання у воді.

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

Процес навчання плавання відбувається у специфічному водному середовищі, до якого організм учнів поступово адаптується. Основою цієї адаптації є аналізаторна система, що сприяє формуванню комплексу відчуттів, які значно впливають на поведінку людини та координацію її рухів. Сенсорні системи отримують первинну інформацію про зовнішні подразники, зокрема механічні впливи, такі як тактильні, пропріорецептивні (м'язово-рухові) та вестибулярні.

Одним із ключових елементів у плаванні є «відчуття води», що формується завдяки взаємодії всіх аналізаторів. Воно значною мірою залежить від природних задатків, а також розвивається у процесі тренувань. Досвідчені плавці мають добре розвинене «відчуття води», що дозволяє їм точно регулювати м'язові зусилля та координацію рухів. Проте механізми його формування досі залишаються недостатньо вивченими.

Деякі дослідники вважають, що здатність регулювати напруження та розслаблення м'язів у плавальних рухах прямо пов'язана з розвитком «відчуття води», що включає вміння відчувати зміни водного опору. У певний момент процес освоєння плавання

відбувається миттєво, через специфічні відчуття та коригування рухів безпосередньо у водному середовищі, що вказує на генетичну схильність аналізаторної системи людини [1].

Успішність навчання плавання значною мірою залежить від фізичного розвитку дитини відповідно до її віку. Найсприятливішим періодом для засвоєння спортивних технік є вік 9-11 років, коли діти мають достатній рівень координації та добре розвинені серцево-судинна й дихальна системи. У цьому віці також відбувається інтенсивний розвиток кісток стопи та кистей рук, що сприяє покращенню стійкості та точності рухів.

Теорія переносу фізичних якостей, яка має значну педагогічну цінність, пояснює, що певні фізичні якості можуть впливати на розвиток інших рухових навичок. Виділяють позитивне перенесення (коли покращення однієї діяльності сприяє іншій) та негативне (коли прогрес в одній сфері знижує ефективність іншої). Молодший шкільний вік вважається оптимальним для навчання спортивних технік та оволодіння руховими навичками як на суші, так і у воді. Саме в цей період ефективно розвиваються гнучкість, координація та м'язова сила, необхідні для плавання. Дослідження свідчать, що розвиток фізичних якостей у воді сприяє формуванню плавальних навичок [5].

Існують різні погляди на використання допоміжних засобів під час навчання плаванню. Деякі спеціалісти вважають, що застосування нарукників, аквапоясів та нудлів ефективно навчання. Інші ж рекомендують уникати їхнього використання, оскільки це може подовжити процес освоєння спортивних технік плавання [7].

У процесі навчання плавання відбувається формування рухових навичок, що проходять три стадії: перша – іррадіація, коли мозок реагує на нові рухи хаотичним збудженням різних зон; друга – уточнення рухів через постійну корекцію; третя – стабілізація навичок. Ці етапи також визначають можливість перенесення звичних рухових дій у специфічні навички плавця [5].

Психологічні аспекти навчання плавання включають реакцію дитини на контакт із водою, що може бути позитивною, умовно позитивною, умовно негативною або негативною. Учні з позитивною реакцією

проявляють високу активність і впевненість у воді. Умовно позитивна реакція проявляється у стриманій цікавості та легкому занепокоєнні, яке згодом зникає. Діти з умовно негативною реакцією відчують страх, скуто рухаються, а негативна реакція включає панічний страх і відмову від контакту з водою [7].

Процес навчання плавання буде успішним за умови дотримання декількох ключових вимог. По-перше, програмно-методичне забезпечення має бути ефективним, а його зміст - чітко спрямованим на вирішення рухових завдань з урахуванням доступності, відповідності можливостям учнів та інших дидактичних принципів. По-друге, дозування вправ повинно бути оптимальним, сприяти засвоєнню та закріпленню навичок, а також розподілятися у логічній послідовності.

Викладач відіграє важливу роль у цьому процесі, використовуючи програмно-методичні матеріали на високому професійному рівні. Він повинен володіти необхідними теоретичними знаннями та практичним досвідом, а також вносити корективи в методику навчання відповідно до стану учнів, їх здатності засвоювати матеріал і адаптації організму до водного середовища [1, 2, 4].

Аналіз спеціальної літератури свідчить про відносно незначні зміни у методиці навчання плавання за останні десятиліття. Відзначаються етапи переходу від індивідуального навчання до групового, поширення цілісно-роздільного методу, трансформація організаційних форм через використання різних ван басейнів та зміщення акценту на навчання дітей молодшого віку. У більшості програм містяться комплекси вправ для розвитку координаційних навичок, фізичних якостей у воді та функцій дихання. Вони включають загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.

Загальнорозвиваючі вправи спрямовані на зміцнення здоров'я та покращення загальної фізичної підготовленості. Спеціальні вправи допомагають розвивати рухливість у суглобах, покращувати координацію та освоювати технічні елементи на суші.

У методичній літературі використання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ висвітлено неоднозначно. Деякі джерела

наголошують на широкому використанні імітаційних вправ, що відтворюють техніку плавання [5], тоді як інші рекомендують бігові вправи та рухливі ігри, особливо для дітей [1]. Зазвичай пропонується проводити вправи на суші протягом 20 хвилин, включаючи ходьбу, біг, стрибки, силові вправи на місці та вправи на гнучкість. Імітаційні вправи відіграють роль зв'язку між «сухою» частиною заняття та тренуванням у воді, сприяючи засвоєнню технічних аспектів гребків через ізометричні вправи.

Водночас є застереження щодо надмірного використання імітаційних вправ. Фахівці намагаються адаптувати підготовчі вправи до специфіки плавання, зосереджуючи увагу на формуванні навички опори на воду та правильному виконанні гребків. Розроблені комплекси спеціальних вправ спрямовані на розвиток водно-опорних навичок, специфічного дихання та формування «відчуття води» [5].

Процес навчання плавання складається з двох основних етапів: адаптації до водного середовища та опанування технікою спортивного плавання. На першому етапі виконуються вправи, що допомагають учням звикнути до води, відчуті її опір і температуру, навчитися підтримувати горизонтальне положення тіла, керувати диханням та розвинути відчуття опори кінцівками у воді. Ці навички є основою для подальшого освоєння техніки спортивного плавання.

Зазвичай у навчальних програмах вправи розподіляються за певною послідовністю, проте не завжди враховується індивідуальний час, необхідний для засвоєння кожного елемента техніки. Це означає, що без повного оволодіння базовими навичками, такими як утримання на воді, учень може зіткнутися з труднощами при вивченні спортивного плавання.

Дослідження [5] визначило загальний обсяг вправ та їх тривалість, необхідну для засвоєння базових навичок плавання, зокрема утримання на поверхні води та переміщення в ній. Наприклад, дітям віком молодшого шкільного віку для освоєння затримки дихання на вдиху потрібно приблизно 120 хв., для розвитку дихального апарату – 160 хв., для формування правильного дихального циклу у воді – ще 120 хв., а для координації рухів рук та правильного положення кисті –

близько 200 хв. Таким чином, на розвиток ключових елементів техніки дітям цієї вікової групи необхідно загалом близько 600 хв. (10 годин чистого часу).

Методика навчання передбачає поділ початкового етапу на два підетапи: спочатку формування навички утримання на воді, а потім навчання руху у водному середовищі. Одним із ключових завдань першого підетапу є розвиток вміння створювати опору на воду. Для цього фахівці розробили спеціальний комплекс вправ, що становлять додаткову групу засобів адаптації до водного середовища [3].

По завершенні навчального процесу викладач повинен оцінити рівень засвоєння навичок, щоб визначити ефективність методики та досягнення навчальних цілей. Науковці протягом багатьох років розробляли, вдосконалювали та впроваджували системи оцінювання, які враховують як техніку плавання, так і загальний рівень освоєння плавальних навичок.

Отже, аналіз спеціалізованої літератури свідчить, що методичне забезпечення навчального процесу з плавання представлене досить ґрунтовно. Значної уваги приділено розробці вправ для освоєння базових навичок плавання та спортивних технік. Також представлений широкий спектр різноманітних методів, організаційних форм, технічних засобів та пристосувань, зокрема ігрові методики та контрольні випробування. Це дозволяє адаптувати навчання плавання до вікових та фізіологічних особливостей дітей.

Водночас, попри велику кількість досліджень, у практиці навчання плавання ще недостатньо враховуються вікові особливості учнів, особливо в аспектах дозування навантажень як на окремому занятті, так і протягом усього курсу навчання. Крім того, розвиток фізичних якостей не завжди корелює з їхнім проявом у водному середовищі, що ускладнює формування специфічних плавальних навичок та технічних елементів.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що фахівці одностайні в думці про необхідність формування в учнів попередньої рухової готовності для наступного успішного оволодіння технікою спортивного плавання.

Для визначення основних показників рухової готовності молодших школярів до ефективного освоєння техніки плавання було проведено опитування тренерів з плавання, які працюють з дитячим контингентом на етапі початкового навчання. В опитуванні взяли участь 32 тренери з плавання м. Київ, Київської області та м. Чернівці, які мають стаж тренерської роботи більше 5 років та працюють у басейнах загальноосвітніх навчальних закладів, ДЮСШ та спортивних клубів.

У відповідь на запитання: «Які на Вашу думку фізичні якості є визначальними для формування стану готовності дітей молодшого шкільного віку до оволодіння технікою плавання?» 93,6 % респондентів назвали координаційні здібності, гнучкість та силу. У 59,3 % відповідей респонденти зазначили серед важливих якостей витривалість, оскільки у процесі навчання плавання учні виконують велику кількість вправ із певним інтервалом відпочинку, що вимагає належного рівня розвитку цієї якості. Витривалі учні демонструють кращі результати у виконанні тривалих завдань, а координовані учні краще оволодівають технікою плавання.

Всі респонденти одноставно підтвердили, що процес навчання проходить успішніше, якщо учні мають належний рівень фізичної підготовленості. Оскільки у плаванні, як і в інших видах спорту, існує тісний взаємозв'язок між розвитком фізичних якостей і формуванням рухових навичок. Проте передача фізичних якостей, набутих на суші, у водне середовище відбувається не завжди ефективно, особливо у групах початкового навчання. Тому у зміст занять початківців важливо включити спеціальні вправи у воді для розвитку фізичних якостей. Таким чином, розвиток фізичних якостей безпосередньо впливає на формування рухових навичок у плаванні. Навчання техніці плавання буде ефективнішим, якщо фізичні якості розвиваються у водному середовищі, оскільки це сприяє кращій адаптації до специфічних умов.

На запитання: «Чи включаєте Ви в процес навчання імітаційні вправи на суші?» всі респонденти відповіли: «Так» та наголосили на важливості використання їх під час

навчання, адже правильне виконання рухів на суші значною мірою визначає успіх занять у воді. Серед вправ, які найчастіше використовують тренери визначено наступні:

- імітація положення тіла біля стіни;
- імітація рухів руками кроль на грудях і на спині;
- обертання стоп за допомогою рук;
- імітація рухів ніг у кролі та брасі;
- імітаційні вправи з гумовими амортизаторами.

Успішне навчання плавання залежить не лише від фізичних якостей, але й від рухових умінь і навичок, якими необхідно оволодіти на початковому етапі. 65,5 % тренерів на питання: «Яких рухових вмінь і навичок у воді має першочергово набути учень?» зазначили правильну техніку дихання. 37,4 % вказали на важливості набуття водноопорних умінь.

Серед важливих умінь і навичок, які сприятимуть швидкому оволодінню спортивною технікою, фахівці також назвали специфічні навички плавців: вміння утримувати кисть у випрямленому положенні, створювати тягові зусилля, напружувати працюючі та розслабляти непрацюючі м'язи. Тобто, вже на початковому етапі ознайомлення з водою важливим є набуття вміння правильного положення кисті із використанням техніки «лопатки» та навички створювати опору на воду шляхом руху кисті під певним кутом. Тренери з плавання з досвіду роботи вказали, що діти, які освоїли опорний гребок, краще утримували горизонтальне положення у воді та просували його у напрямку руху. Тобто, успішне навчання плавання можливе лише за умови формування вміння керувати водноопорними рухами.

На питання: «Яким чином психологічний стан учня при контакті з водою впливає на готовність до оволодіння технікою плавання?» 87,4% тренерів відповіли, що він є визначальним фактором готовності до навчання плавання на початковому етапі. Психологічний стан учнів при контакті з водним середовищем оцінюється за зовнішніми ознаками поведінки. Встановлено чотири типи реакції: позитивна, умовно позитивна, умовно негативна і негативна (таблиця 1) [5].

**Психологічні критерії оцінки впливу водного середовища на учня**

<b>Психічна реакція</b>	<b>Ознаки</b>
Позитивна	- підвищується активність учня; - у нього радісне, щасливе обличчя; - він веде себе вільно і розкуто; - він збуджений, у нього піднесений настрій і бажання бути в воді.
Умовно позитивна	- учень обережний, але допитливий; - занепокоєння і напруженість поступово проходять; - учень відчуває хвилювання.
Умовна негативна	- неприємне відчуття при попаданні води в обличчя (бризки), ніс, вуха; - скуті, напружені рухи в воді; - часте моргання очей; - розширені зіниці; - бліде обличчя.
Негативна	- напружена міміка і переляк; - стиснуті губи, блідість обличчя; - скуті рухи, напружені м'язи; - відмова від входу в воду.

Діти, які належать до негативної або умовно негативної груп, відчувають дискомфорт при контакті води з обличчям, носом і вухами. Вони бояться води, а також можуть несвідомо відчувати тривогу під час входу у воду. Деякі учні переживають панічний страх, який може бути спричинений попереднім негативним досвідом. Навчання таких дітей супроводжується значними труднощами, потребує індивідуального підходу, додаткового часу та використання спеціальних методичних прийомів.

Відповіді тренерів на питання щодо послідовності оволодіння базовими вміннями та навичками на етапі освоєння з водою дозволило сформувати наступний алгоритм формування готовності молодших школярів до освоєння техніки плавання:

1. Освоєння техніки дихання (видих у воду).
2. Збільшення тривалості затримки дихання.
3. Формування водно-опорного досвіду.
4. Вдосконалення навичок переміщення тіла у воді у різних площинах.
5. Навчання гребкових рухів руками та передпліччям.

Також підкреслювалася важливість врахування психологічної реакції учнів на воду як чинника, що впливає на вибір методів і засобів навчання.

Таким чином, успішне навчання плавання значною мірою залежить від попередньої фізичної підготовленості, розвитку специфічних водних навичок та правильної техніки дихання. Урахування цих факторів

дозволить скоротити терміни навчання та підвищити його ефективність.

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

Одним зі шляхів подолання проблеми адаптації та підвищення якості навчання плавання дітей молодшого шкільного віку є формування рухової готовності та оволодіння плавальними навичками що передують вивченню спортивної техніки.

До рухової готовності належить належний рівень розвитку фізичних якостей як основа успішного навчання плавання. Основними фізичними якостями, що визначають готовність дітей до навчання плавання, є координація, гнучкість і сила. Витривалість також має велике значення, оскільки дозволяє ефективніше виконувати навчальні завдання у воді. Хоча фізична підготовка на суші сприяє загальному розвитку учнів, ефективність передачі фізичних якостей у водному середовищі є обмеженою. Тому важливо включати спеціальні вправи у воді, що допоможуть адаптувати рухові навички до умов плавання.

Тренери з плавання підтвердили важливість імітаційних вправ на суші, які сприяють правильному засвоєнню техніки плавання. Найчастіше використовуються вправи для імітації положення тіла, рухів руками і ногами, а також вправи з гумовими амортизаторами. 65,5% тренерів вказали на важливість правильного дихання у воді. 37,4% наголосили на необхідності розвитку

водно-опорних навичок. Важливими є специфічні навички плавця, такі як утримання кисті у випрямленому положенні та створення опори на воду, що сприяє кращому просуванню у воді. Загалом формування готовності молодших школярів до оволодіння технікою плавання включає: оволодіння технікою дихання та здатністю до його тривалої затримки, формування водно-опорних навичок, удосконалення навичок переміщення тіла у воді.

Психологічна реакція дитини на воду є визначальним фактором готовності до навчання. Учні, які відчувають страх води,

потребують індивідуального підходу та спеціальних методик навчання. Навчальний процес має бути адаптованим до індивідуальних психологічних особливостей дітей, що забезпечить ефективніше засвоєння техніки плавання.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці і тестуванні нових комплексних програм, які поєднують елементи загальної фізичної підготовки, вправи для розвитку рухової координації, витривалості, сили та гнучкості, що дозволяють краще підготувати дітей до освоєння плавання.

### Література

1. Безкопильний О. О., Макаренко М. В., Гречуха С. В. Успішність оволодіння навичками спортивного плавання хлопцями 8-9 років з різним станом властивостей основних нервових процесів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 155–158.
2. Бужина І. В., Дікалова О. О., Гричик Д. В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112 (3). – С. 105–107.
3. Назаркевич Л. І. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – 3К(84). – С. 60–68.
4. Ображей О., Маляренко І., Кольцова О., Кедровський Б. Структура процесу початкового навчання плавання молодших школярів у літньому оздоровчому таборі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2020. – № 1. – С. 90–95.
5. Сімак Н., Одинець Т. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки // PCS [інтернет]. – 2022. – 26 жовтня [цит. за 15 березня 2025]. – Доступно у: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/954>
6. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Інноваційні підходи навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 3К (162). – С. 369–374.
7. Шейко Л. В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням // Спортивні ігри. – 2021. – № 1. – С. 84–94.
8. Olaisen R. H., Flocke S., Love T. Learning to swim: role of gender, age and practice in Latino children, ages 3-14 // *Inj Prev.* – 2018. – Vol. 24(2). – P. 129–134.

### References

1. Bezkoptylnyi O. O., Makarenko M. V., Hrechukha S. V. Success in mastering swimming skills by boys aged 8-9 with different states of properties of basic nervous processes // *Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin.* – 2010. – No. 1. – P. 155–158.
2. Buzhyna I. V., Dikalova O. O., Hrychuk D. V. The use of the game method in the initial teaching of swimming // *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports.* – 2013. – Issue 112 (3). – P. 105–107.
3. Nazarkevych L. I. Generalization of experience in using swimming in physical culture and health-improving activities for younger preschool children // *Scientific Journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports).* – 2017. – 3K(84). – P. 60–68.
4. Obrazhei O., Malyarenko I., Koltsova O., Kedrovskiy B. The structure of the initial swimming teaching process for younger schoolchildren in a summer health camp // *Physical Education, Sports, and Health Culture in Modern Society.* – 2020. – No. 1. – P. 90–95.
5. Simak N., Odynets T. Organizational and methodical features of teaching swimming to children at the stage of initial training // PCS [online]. – 2022. – October 26 [cited on March 15, 2025]. – Available at: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/954>
6. Simak N. D., Odynets T. Y. Innovative approaches to teaching swimming to children at the stage of initial training // *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports).* – Kyiv: Publishing House of Mikhaïlo Dragomanov National University, 2023. – Issue 3K (162). – P. 369–374.

- 
7. Sheiko L. V. The impact of the game method on the quality of swimming readiness of younger schoolchildren engaged in health-improving swimming // *Sports Games*. – 2021. – No. 1. – P. 84–94.
8. Olaisen R. H., Flocke S., Love T. Learning to swim: role of gender, age and practice in Latino children, ages 3-14 // *Inj Prev*. – 2018. – Vol. 24(2). – P. 129–134.
- 

**Abstract****HNES Nataliia**Yuriy Fedkovych Chernivtsi National  
University**HLUSHENKO Inna, Kovalchuk Vadim**

Taras Shevchenko National University of Kyiv

**INDICATORS OF READINESS OF YOUNG SCHOOLCHILDREN TO MASTER SWIMMING TECHNIQUES**

*The purpose of the study: to determine the indicators of readiness of younger schoolchildren for effective mastery of swimming techniques. For this purpose, a survey was conducted of 32 swimming coaches who work with children at the stage of primary education.*

*One of the ways to overcome the problem of adaptation and improve the quality of swimming training for younger schoolchildren is the formation of motor readiness and mastery of swimming skills that precede the study of sports techniques. Motor readiness includes the appropriate level of development of physical qualities as the basis for successful swimming training. The main physical qualities that determine the readiness of children to learn swimming are coordination, flexibility and strength. Endurance allows you to more effectively perform educational tasks in water. Although physical training on land contributes to the overall development of students, the effectiveness of transferring physical qualities in an aquatic environment is limited. It is important to include special exercises in water that will help adapt motor skills to swimming conditions.*

*Swimming coaches confirmed the importance of simulation exercises on land, which contribute to the correct mastery of swimming techniques. The most commonly used exercises are those that simulate body position, arm and leg movements, and exercises with rubber shock absorbers. In general, the formation of readiness of younger schoolchildren to master the swimming technique includes: mastering the breathing technique and the ability to hold it for a long time, forming water-based skills, improving the skills of moving the body in water. The child's psychological reaction to water is a determining factor in readiness for learning. Students who are afraid of water need an individual approach and special teaching methods. The educational process should be adapted to the individual psychological characteristics of children, which will ensure more effective mastering of swimming techniques.*

*Keywords: swimming training, primary school children, motor readiness indicators, psychological readiness.*

---

**Стаття надійшла до редакції 07.02.2025 р.**