

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).35  
УДК 797.2-053.5

Сімак Н.Д.

аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств  
Державний заклад «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,  
Одинець Т.Є.

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  
професор кафедри фізичної терапії, ергоterapiї та фізичної культури і спорту  
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької  
обласної ради,

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Етап початкової підготовки в плаванні займає важливе місце в опануванні навичками плавання у дітей молодшого шкільного віку. Завдяки використанню природних чинників та правильно підібраних вправ на суші та у воді, можна досягти бажаного ефекту в покращенні плавальної підготовленості дітей за короткий проміжок часу. **Мета дослідження** – визначення організаційно-методичних особливостей навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. **Методологія дослідження.** В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів. **Результати.** Встановлено таку послідовність етапів навчання плавання для дітей молодшого дошкільного віку, а саме: ознайомлення з водою, звикання до води, подолання опору води, занурення у воду головою, вміння триматись на воді, вміння відкривати очі у воді, ковзання у воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воду. **Висновки.** Встановлено, що для початкового навчання плаванню успішно використовуються ігри на ознайомлення з властивостями води, занурення, спливання, лежання, ковзання, дихання. Адаптація до води може відбуватися в умовах як глибоководного басейну, так і мілководного, включати підготовчі вправи в умовах можливості відчувати опору та властивості водного середовища.

**Ключові слова:** плавання, навчання, методика, діти, початковий етап підготовки.

**Simak N., Odynets T. Organizational and methodological features of teaching swimming to children at the initial stage of training.** The stage of initial training in swimming occupies an important place in mastering swimming skills in children of primary school age. Thanks to the use of natural factors and properly selected exercises on land and in water, it is possible to achieve the desired effect in improving children's swimming readiness in a short period of time. The **purpose** of the research is to determine the organizational and methodological features of children's swimming training at the stage of initial training. **Research methodology.** The work used the methods of the theoretical level of research: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature, regulatory and legal documents. **Results.** The following sequence of stages of learning to swim for children of younger preschool age has been established, namely: familiarization with water, getting used to water, overcoming water resistance, diving headfirst into water, the ability to stay afloat, the ability to open eyes in the water, sliding in the water, performing paddling movements and learning diving. **Conclusions.** It has been established that for the initial teaching of swimming, games for familiarization with the properties of water, diving, surfacing, lying down, sliding, and breathing are successfully used. Adaptation to water can take place in the conditions of both a deep-water pool and a shallow one, include preparatory exercises in the conditions of the opportunity to feel the resistance and properties of the water environment.

**Key words:** swimming, training, methodology, children, initial stage of training.

**Постановка проблеми.** Етап початкової підготовки в плаванні займає важливе місце в опануванні навичками плавання у дітей молодшого шкільного віку. На думку більшості науковців [2; 6; 11] завдяки використанню природних чинників та правильно підібраних вправ на суші та у воді, можна досягти бажаного ефекту в покращенні плавальної підготовленості дітей за короткий проміжок часу. Виконання систематизованих рухових дій та комплексів вправ розвивальної спрямованості, пов'язаних з подолання опору води, дає можливість раціонально збільшити темп виконання елементів техніки плавання, перейти від невисокого навантаження до більш інтенсивного.

Однак на сьогодні, не існує єдиної думки фахівців щодо алгоритму навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки, що й зумовило актуальність обраної теми.

**Мета дослідження** – визначення організаційно-методичних особливостей навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Результати дослідження, проведеного Л. Назаркевич [13] показали, що більшістю фахівців визначено таку послідовність етапів навчання плавання для дітей молодшого дошкільного віку, а саме: ознайомлення з водою, звикання

до води, подолання опору води, занурення у воду головою, вміння триматись на воді, вміння відкривати очі у воді, ковзання у воді, виконання гребкових рухів та вивчення стрибків у воду.

Фахівцями з плавання [16; 17; 18] рекомендовано починати навчання в певній послідовності опанування спортивних способів плавання: в першу чергу діти розучують кроль на спині і грудях, а потім брас, при чому техніка цих способів не спотворюється і не використовуються їх полегшені способи. Це дозволяє істотно підвищити плавальну підготовленість дітей в короткі часові інтервали не тільки в штучних, але й у природних умовах.

До основних завдань на етапі початкової підготовки належать:

- формування у дітей зацікавленості до занять плаванням;
- створення фундаменту для розвитку всіх фізичних якостей;
- усунення страху перед водою та формування вміння орієнтуватися у воді;
- оволодіння технікою плавання кролем на грудях та на спині в повній координації з диханням без порушень у техніці плавання.

Для усунення помилок та формування темпоритмової структури рухів застосовуються методи контрастних завдань – плавання з прискоренням, з поступово зростаючим темпом та швидкістю.

Часто у дітей молодшого шкільного віку спостерігається страх води, що може негативно позначитися під час початкового навчання плавання. Розуміння цієї проблеми та вміння знайти індивідуальний підхід до дітей, які відчувають страх води, значно збільшить продуктивність заняття. Н.А. Балашовою [1] рекомендується звернути увагу тренера на підвищення самооцінки у дітей для зменшення у них почуття страху. Тренеру не рекомендується порівнювати дітей один з одним та застосовувати змагальний метод на початкових заняттях, водночас вкрай важливим є встановлення зорового контакту з очима дитини (для цього доцільно нахилитися до неї і розмовляти з нею лише на рівні її очей).

Подолати страх водного середовища та сприяти зануренню у воду без побоювання допоможе якісний та цілеспрямований підбір систематизованих фізичних вправ, що є першочерговим завданням у навчанні плавання новачків. У зв'язку з цим доцільно розпочати навчання у басейні з невеликою глибиною з фізичних вправ на дихання. Крім того, важливо, щоб діти могли спиратися на дно басейну для забезпечення психологічної стійкості. Умовою успішного формування навички у дітей молодшого шкільного віку є забезпечення міцного сталого зв'язку між мимовільним сигналом та безумовним рефлексом, що складається внаслідок їх систематичних конвергенцій у положенні лежачи на воді у ковзанні з подальшою інтеграцією цілеспрямованих систематизованих рухових дій та дихання [10; 14; 15].

Ю.О. Бетехтиним, В.А. Єрмаковим [3] розроблена та експериментально обґрунтована диференційована методика навчання плавання дітей з ознаками страху води, що поєднує диференційоване використання дидактичних рухових завдань на суші та у воді, формування мотивації успіху при їх виконанні, а також стандартно-повторне та варіативне застосування спеціальних і підготовчих плавальних вправ у воді.

І. В. Бужина, О. О. Дікалова, Д. В. Гричик [4] встановили, що систематичне застосування різноманітних ігор при навчанні плаванню сприяє створенню у дітей динамічного стереотипу рухів, що дозволяє скоріше оволодіти технікою плавання. Під час гри створюється позитивне емоційне тло для зняття напруження й страху у воді для дітей, окрім цього дитина непомітно звикає до властивостей водного середовища.

На сьогодні існує велика кількість ігор у воді, які сприяють опануванню навичок плавання і поліпшенню фізичної підготовленості дітей [18]. Ігри у воді залежно від віку та підготовленості дітей поділяються на ігри, що мають елементи змагань; ігри сюжетного характеру та командні.

Результати дослідження О. В. Введенського, А. А. Кир'єнко, М. А. Пилипенко [5] **Ошибка! Источник ссылки не найден.** переконливо доводять, що більшість фахівців, які працюють в басейні усвідомлює необхідність використання підтримувальних поясів для забезпечення безпеки, психологічної адаптації дітей до занять на воді, ознайомлення їх з водою, оволодіння навичками триматися на воді, водночас недостатність теоретичної підготовленості практикуючих фахівців призводить до стереотипного їх застосування у початковому навчанні плавання.

Свідоме та активне ставлення дітей до вправ та ігор має добре значення для досягнення позитивних результатів при навчанні плавання, адже розуміння сенсу завдань стимулює зацікавлене та активне їх виконання, сприяє поступовому засвоєнню та усвідомленню вправ. Важливим аспектом є зрозумілість завдання дітьми, а також чіткі вказівки тренера на ключових моментах техніки, на які потрібно звернути увагу: акцент на потужне відштовхування, затримку дихання чи повноцінний видих у воду.

Разом із тим, Д.А. Раєвський стверджує [15], що успішність навчання дітей плаванню обумовлена, з одного боку, наявністю сучасного матеріально-технічного оснащення, а з іншого – професійністю тренера і індивідуальною здатністю дітей освоювати матеріал.

В педагогічній практиці початкового навчання плавання добре зарекомендував себе цілісно-роздільний метод навчання, сутність якого полягає у використанні окремих комплексів рухових дій, насамперед на суші, які моделюють необхідні рухові дії. Після цього рекомендується продовжувати навчання у воді. Комплекс цілеспрямованих дій та педагогічних заходів початкового навчання способу плавання або його елементів включає:

- наочний показ способу плавання в цілісному вигляді або його складової частини;
- стислий огляд елементів техніки способу плавання;
- комплекс чітко сформульованих речень з формулюванням рухових завдань;
- практична реалізація процесу навчання на суші і у воді.

Важливим елементом навчання є управління діяльністю групою дітей. За допомогою команд і розпоряджень тренер здійснює управління навчально-тренувальним процесом за допомогою голосу або сигналу свистка [6].

Традиційний підхід початкового навчання плавання ґрунтується на трьох етапах [15; 16; 18]. Перший етап

передбачає попереднє проведення вправ на суші, які є імітацією плавальних рухів з відпрацюванням правильної техніки: рухи руками у поєднанні з поворотами голови та диханням; рухи ногами та тулуба, а також їх координоване узгодження.

Другий етап передбачає опанування елементарних рухових дій у воді та правильного положення тіла при ковзанні та пірнанні з поступовим видихом у воду.

Третій етап включає навчання рухам ногами при плаванні кролем на грудях з розплющеними очима. Підсумком перших трьох етапів (це 3-4 заняття) є уміння плисти з за допомогою ніг, тримаючи в руках гумове коло або пінопластову дошку.

На думку В. Ю. Давидова, Д. А. Косьяненко [7] початкове навчання плавання в глибокому плавальному басейні (на відміну від навчання в неглибокому) дозволяє вже на цьому етапі формувати специфічний навик плавання при безопорному положенні тіла, але із застосуванням підтримувальних засобів, тому авторами рекомендовано проводити початкове навчання плаванню саме у глибокому плавальному басейні.

Дослідження Е.Ф. Жданкіної [8] показало позитивний вплив елементів синхронного плавання при початковому навчанні плавання. Різноманітні доступні вправи виконувались дітьми із задоволенням на відповідній глибині води, що відповідало рівню підготовленості дитини. Для реалізації принципу доступності заняття проводилися за типом кругового тренування, для цього басейн був розподілений на ігрові зони, на яких діти виконували різноманітні вправи. У разі необхідності інструктор міг перебувати у зоні освоєння нової вправи чи надавати індивідуальну допомогу дітям, які погано виконують певні елементи. Перехід з однієї ігрової зони в іншу для дітей здійснюється за бажанням дитини.

А.А. Зайчиковим [9] розроблено спеціальні варіативні картки, що являли собою сукупність різноманітних за змістом, ступенем складності та формою виконання навчальних плавальних завдань у парах, підгрупах чи індивідуально. Картки давали можливість дитині самостійно обирати завдання та інвентар, а також додавати до них інші на власний розсуд. На основі обраної дитиною картки підбирався відповідний матеріал, вибиралися засоби та методи, планувалося кількість підгруп для опанування навичками плавання.

О. Ображей та ін. [14] запропонували структуру процесу початкового навчання плавання у дітей молодшого шкільного віку, спрямовану на формування мотивації учнів шляхом присвоєння акварозряду під час опанування певних навичок плавання. Знання та вміння з кожного акварозряду ускладнювалися поступово, від простішого до складнішого.

В. Зерновим [10] рекомендовано у вправах, де вивчається робота ніг та узгодженість рухів з диханням використовувати невеликі ласті для створення більшої просувної та підйомної сил; однак зловживати допоміжним інвентарем не слід. Застосування додаткових вправ (підготовчих, навчальних стрибків у воду, вправ для формування раціонального розташування кисті під час гребкових рухів), відбувається індивідуально. Їх доцільно використовувати між основними вправами у періодах активного відпочинку, а також для зняття емоційного напруження.

А.В. Коричко, М.Г. Горохова [11] здійснили акцентоване застосування ігрових змагальних форм вправ та їх раціональний розподіл на занятті, що надав позитивний вплив на процес початкового навчання плавання дітей молодшого шкільного віку і їх показниках плавальної підготовленості. Регулярне використання таких вправ за результатами дослідження авторів сприяв освоєнню правильного положення тіла у воді з високим положенням стегон, створенню обтіканого положення тіла у воді та здатності тягнутися вперед у напрямку руху з оптимальними м'язовими зусиллями. Включення у заняття змагальних форм вправ з елементами суперництва є ефективним у процесі початкового навчання плавання дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження Ю.О. Лобанової [12] показали, що діти різних типів статури освоюють елементи початкового плавання у різні терміни. Так, у більш короткі терміни освоюють ці елементи діти торакального та м'язового типів статури. У дітей астеноїдного типу статури виявлено більш тривалий період початкового навчання плавання. Дівчатка дигестивного типу статури швидше освоюють такі елементи плавання, як «лежання на грудях», «лежання на спині», «ковзання на грудях», «ковзання на спині»; торакального – «лежання на грудях», «ковзання на грудях з роботою ніг», «ковзання на спині з роботою ніг». Хлопчики дигестивного типу мають кращі показники при освоєнні елементів «лежання на грудях», «лежання на спині», «ковзання на грудях», «ковзання на спині»; торакального – «ковзання на грудях з роботою ніг». Дівчатка дигестивного типу статури швидше узгоджують роботу рук і ніг у кролі на грудях, м'язового – роботу рук і ніг у кролі на спині, торакального – «кріль на спині» на затримці дихання. Хлопчики дигестивного типу статури швидше узгоджують роботу рук і ніг способом «кріль на спині» з диханням, м'язового типу – роботу рук і ніг способом «кріль на грудях» і «кріль на спині» у повній координації, торакального типу – роботу рук та ніг способом «кріль на спині» з диханням, «кріль на грудях» і «кріль на спині» на затримці дихання.

Переважаючою спрямованістю тренувального процесу у групах початкової підготовки є навчання та вдосконалення навичок плавання спортивними методами, розвиток загальної витривалості (на основі вдосконалення аеробних можливостей), гнучкості та швидкості рухів.

В умовах малогабаритного басейну Є. І. Сабаненко [16] включив елементи синхронного плавання, які найбільш повно відображають структуру руху плавальних елементів та сприяють її прискореному та поглибленому освоєнню. Серед таких вправ автором були застосовані: «Угруповання», «Фламінго», «Обертання вперед», «Обертання назад», «Винт обертання в горизонтальному положенні», «Коло» тощо.

Для освоєння з водою І.В. Тарабріною [17] рекомендовано вивчити загальнорозвивальні та спеціальні вправи плавця на суші, шляхом виконання угруповання та поплавця. У воді потрібно пересуватися дном ногами за допомогою рук та застосовувати такі ігри: «хто швидше», «хованки», «салки», «невод», присідання із зануренням під воду на затримання дихання, відкривання очей, угруповання, поплавок, медуза, зведення та розведення рук і ніг, лежання на воді у положенні на грудях і спині, видихи, ковзання на грудях та на спині з різним положенням рук та ніг, торпеда, ковзання з роботою ніг кролем на грудях та на спині, веселі дельфіни, вистрибування з води, пірнання, діставання предметів із дна, передача м'яча або іграшки, салки з м'ячем.

Особливе значення має організація перших занять у басейні та ознайомлення юних плавців з вимогами до занять плаванням та безпеки. Тренер зобов'язаний контролювати виконання правил безпеки на заняттях, гігієни проходу до басейну, поведінки у приміщеннях басейну. Дотримання вимог безпеки та правил поведінки в басейні є основою для запобігання травмам та нещасним випадкам.

На заняттях доцільно поєднувати окремі підготовчі вправи з плаванням у повній координації, а також широко застосовувати ігри та заохочувати спроби дітей самостійно плавати вибраним способом.

**Висновки.** Теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел засвідчив, що для початкового навчання плаванню успішно використовуються ігри на ознайомлення з властивостями води, занурення, спливання, лежання, ковзання, дихання. Адаптація до води може відбуватися в умовах як глибоководного басейну, так і мілководного, включати підготовчі вправи в умовах можливості відчувати опору та властивості водного середовища.

Особливого значення мають форми взаємодії педагога та учнів. Засоби показу та пояснення, що використовуються під час початкового навчання, відіграють позитивну роль при освоєнні елементів техніки плавання.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають визначення ефективності розробленої програми ігрового аквафітнесу на фізичний розвиток дітей на етапі початкової підготовки в плаванні.

#### Література

1. Балашова Н. А. Психологические аспекты обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Молодой ученый*. 2020. № 27 (317). С. 348-350.
2. 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.
3. Бетехтин Ю.О., Ермаков В.А. Обучение плаванию детей с признаками водобоязни : монография. Тула : Тульский государственный университет 2021. 150 с.
4. 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.
5. Введенский О. В., Кирьенко А. А., Пилипенко М. А. Применение поддерживающих поясов в обучении плаванию. *Альманах мировой науки*. 2020. № 5 (41). С. 36–45.
6. Ганчар О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекс-прінт, 2020. 341 с.
7. Давыдов В. Ю., Косьяненко Д. А. Методика начального обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях открытого глубокого плавательного бассейна : метод. рек. Волгоград : ВГАФК, 2002. 28 с.
8. Жданкина Е. Ф. Обучение плаванию детей с использованием элементов синхронного плавания в дошкольном образовательном учреждении. *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. 2013. № 32. С. 218–222.
9. Зайчиков А. А. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста : автор. дисс ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бурятский государственный университет. Улан-Удэ, 2010. 25 с.
10. Зернов В. Особенности начального этапа обучения плаванию. *Пралеска*. 2020. № 2 (342). С. 37–40.
11. Коричко А.В., Горохова М.Г. Применение игровых и соревновательных форм в процессе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2021. № 4. С. 56–58.
12. Лобанова Ю. О. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей 5-6 лет различных типов телосложения : автор. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2007. 24 с.
13. 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. ЗК(84). С. 60–68.
14. 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.
15. Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. Плавание : учеб. пособие. Одесса : Наука и техника, 2005. 324 с.
16. Сабаненко Е. И. Обучение детей плаванию в малогабаритных бассейнах. *Воспитание и обучение детей младшего возраста*. 2016. № 5. С. 902-908.
17. Тарабрина И. В. Эффективность методики обучения плаванию на суше. *Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*. 2015. № 2. С. 236–240.
18. 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.

#### References

1. Balashova, N. A. (2020). Psihologicheskie aspekty obucheniya plavaniyu detey mladshhego shkolnogo vozrasta [Psychological aspects of teaching swimming to children of primary school age]. *Molodoy ucheniy*, № 27 (317), 348-350.
2. Bezcopylniy, O. O., Makarenko, M. V. & Hrechukha, S. V. (2010). Uspishnist ovolodinnia navychkamy sportyvnoho plavannia khloptsiamy 8 - 9 rokiv z riznym stanom vlastyvostei osnovnykh nervovykh protsesiv [Success of mastering the skills of sport swimming by boys 8 - 9 years with different state of properties of the main nervous processes]. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*, № 1, 155–158.

3. Betekhtyn, Yu.O. & Ermakov, V.A. (2021). Obuchenye plavaniyu detei s pryznakamy vodoboiazny [Teaching children to swim with signs of hydrophobia]: monohrafiya. Tula : Tulskiy gosudarstvennyi unyversytet.
4. Buzhyna, I. V., Dikalova, O. O. & Hrychuk, D. V. (2013). Vykorystannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni plavanni [Using the game method in the initial training of swimming]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky. Fizychni vykhovannia ta sport*, Vyp. 112 (3), 105–107. [in Ukrainian]
5. Vvedenskiy, O. V., Kirenko, A. A., Pilipenko, M. A. (2020). Primenenie podderzhivayuschih pojasov v obuchenii plavaniyu. *Almanah mirovoy nauki*, # 5 (41), 36–45.
6. Hanchar, O. I. (2020). Plavannia: teoriia i praktyka navchannia ta vdoskonalennia [Swimming: theory and practice of learning and improvement]: monohrafiia. Odesa : Simeks-print.
7. Davyidov V. Yu., Kosyanko D. A. (2002). Metodika nachalnogo obucheniya plavaniyu devochek 7-10 let v usloviyah otkrytogo glubokogo plavatelnogo basseyna [The method of primary swimming training for girls 7-10 years old in an open deep swimming pool]: metod. rek. Volgograd : VGAFK
8. Zhdankina E. F. (2013). Obuchenie plavaniyu detey s ispolzovaniem elementov sinhronnogo plavaniya v doshkolnom obrazovatelnom uchrezhdenii [Teaching children to swim using elements of synchronized swimming in a preschool educational institution]. *Psihologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya*, № 32, 218–222.
9. Zaychikov A. A. (2010). Lichnostno-orientirovannyiy podhod v fizicheskom vospitanii detey mladshogo shkolnogo vozrasta [Personality-oriented approach in the physical education of children of primary school age]: avtor. diss ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Buryatskiy gosudarstvenniy universitet. Ulan-Ude, 25 s.
10. Zernov V. (2020). Osobennosti nachalnogo etapa obucheniya plavaniyu [Features of the initial stage of learning to swim]. *Prileska*, № 2 (342), 37–40.
11. Korichko A.V., Gorohova M.G. (2021). Primenenie igrovyyh i sorevnovatelnykh form v protsesse nachalnogo obucheniya plavaniyu detey mladshogo shkolnogo vozrasta [The use of game and competitive forms in the process of primary swimming training for children of primary school age]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, № 4, 56–58.
12. anova Yu. O. (2007). Individualizatsiya protsessa obucheniya plavaniyu detey 5-6 let razlichnykh tipov teloslozheniya [Individualization of the process of teaching swimming to children aged 5-6 years of various body types]: avtor. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. Moskva, 24 s.
13. Nazarkovich L. I. (2017). Uzahalennia dosvidu zastosuvannia plavannia u fizkulturno-ozdorovchykh zaniattiakh dlia ditei molodshoho doshkilnoho viku [Summarizing the experience of using swimming in physical education classes for children of younger preschool age]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K(84), 60–68. [in Ukrainian]
14. Obrazhei O., Maliarenko I., Koltsova O., Kedrovskiy B. (2020). Struktura protsesu pochatkovoho navchannia plavannia molodshykh shkoliariv u litnomu ozdorovchomu tabori [The structure of the process of initial swimming training of junior high school students in a summer health camp]. *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, № 1, 90–95. .
15. Raevskiy R. T., Petelkaki V. F. (2005). Plavanie : ucheb. posobie [Swimming: textbook]. Odessa : Nauka i tehnika.
16. Sabanenko E. I. (2016). Obuchenie detey plavaniyu v malogabaritnykh basseynah [Teaching children to swim in small pools]. *Vospitanie i obuchenie detey mladshogo vozrasta*, № 5, 902-908.
17. Tarabrina I. V. Effektivnost metodiki obucheniya plavaniyu na sushe (2015). [The effectiveness of the method of teaching swimming on land]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sotsialnaya rabota. Yuvenologiya. Sotsiokinetika*, № 2, 236–240.
18. Sheiko, L. V. (2021). Vplyv ihrovoho metodu na yakist plavalnoi pidhotovlenosti ditei molodshoho shkilnoho viku, yaki zaimaiutsia ozdorovchym plavanniam [Influence of the game method on the quality of swimming readiness of children of primary school age who are engaged in health swimming]. *Sportyvni ihry*, № 1, 84–94. [in Ukrainian]