

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЯ
ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M23z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Тесленко Інна Олександрівна

Керівник: Алексєєв О. О., доктор педагогічних
наук, доцент

Рецензент: Зубаль М. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ І ОРІЄНТАЦІЇ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ.....	8
1.1 Загальні основи спортивного відбору і орієнтації в дитячо- юнацькому спорті	8
1.2 Періодизація біологічного розвитку дітей і підлітків	19
1.3 Чинники, що зумовлюють схильність до спеціалізації в спортивному плаванні	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1 Методи дослідження.....	27
2.2 Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
3.1 Характеристика показників фізичного розвитку юних плавців 11-12 років	35
3.2. Характеристика показників фізичної підготовленості плавців 11-12 років	39
3.3 Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних плавців і школярів 11-12 років, що не займаються спортом	41
3.4 Залежність спортивного результату від показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних плавців 11-12 років	47
ВИСНОВКИ.....	50
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	53

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
----------------------------------	----

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

МСК – максимальне споживання кисню.

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

м – метр.

см – сантиметр.

мл – мілілітр.

кг – кілограм.

хв. – хвилина.

с – секунда.

ВСТУП

Актуальність теми. Постійне зростання сучасних спортивних досягнень зумовлює необхідність безперервних наукових досліджень з удосконалення різних складових підготовки спортсмена та його змагальної діяльності.

Позиціонування та вибір видів спорту є важливими питаннями для подальшого вдосконалення спортивної роботи. Питання відбору у виді спорту залишається до кінця не вирішене. Значний інтерес до цього питання можна пояснити стрімким зростанням спортивної результативності, що висуває все більші вимоги до рівня підготовки спортсменів [5].

На сьогоднішній день існує багато досліджень з проблеми спортивного відбору та орієнтації (Литовченко Г. О., Ткач Н. М., Ткач Є. М., 2004; Платонов В. М., 2012; Палатайко Ю. О., 2004 та ін.). Але що стосується відбору та орієнтації в спортивному плаванні, то кількість робіт і досліджень у цьому напрямі обмежена (Андросова А.П., 2012; Йосипчук В.В., 2004; Ляшенко А.М., Дєлова І.Л., 2004; Сахновський К.П., 2008).

Прогнозуючи здібності дитини, тренер ставить перед собою обґрунтоване завдання пошуку обдарованих якостей з надією на успіх у подальшій спортивній діяльності. Незважаючи на велику кількість даних, проблема спортивної орієнтації та відбору обдарованих дітей полягає в постійному пошуку нових наукових розробок, методів та їх подальшому вдосконаленні. Наукова методика відбору обдарованих дітей до дитячо-юнацьких спортивних шкіл та прогнозування їх майбутньої діяльності стає найважливішим етапом і невід'ємною частиною системи підготовки сучасних спортсменів України від початківців до майстрів спорту.

Проблема своєчасного виявлення здібностей у дітей і підлітків є особливо актуальною, оскільки з формуванням і розвитком організму рухові і розумові здібності розходяться, їх різноманітні прояви все менше

взаємопов'язуються, а деякі види рухової діяльності починають виявлятися більш помітно[3; 51]

Відомо, що діти шкільного віку активно займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах. Розумний відбір і спортивно-орієнтована система дозволяє оперативно виявити кваліфікацію і здібності дітей та підлітків, створити сприятливі умови для повної реалізації ними своїх здібностей, досягнення вдосконалення розумової та фізичної підготовленості і на цій основі оволодіння висотою спортивної майстерності. [57 ; 60].

Вважаємо актуальними питання відбору та орієнтації під час багаторічної підготовки у спортивно у плаванні. Вибір теми дослідження дозволить об'єктивно вивчити ефективні критерії відбору у спортивному плаванні.

Об'єкт дослідження – методика спортивного відбору під час багаторічної підготовки з плавання.

Предмет дослідження – вплив різних форм роботи на початкових етапах спортивної спеціалізації на розвиток спортивної майстерності учнів під час багаторічної підготовки у плаванні.

Мета дослідження – визначити ефективні критерії відбору підлітків-плавців на етапі початкової спортивної спеціалізації багаторічної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Навчитися основам спортивного відбору та орієнтації дітей у плаванні.
2. Визначити фактори, що визначають схильність до спеціалізації у спортивному плаванні.
3. Визначити критерії відбору юних плавців на початковому етапі спортивної спеціалізації.
4. Надати практичні пропозиції щодо різних форм відбору дітей до секції з плавання.

Вибір методу дослідження залежить від завдань та існуючих вимог до проведення педагогічного дослідження. Для вирішення сформульованих

завдань використовувались наступні **методи дослідження**:

- вивчення наукової, методичної та фахової літератури;
- дослідження передового досвіду тренерів і спортсменів;
- тестування;
- антропометричні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що тренери та викладачі можуть використовувати систематичні рекомендації при відборі дітей для профільного навчання з плавання, а також у навчальній практиці студентів національних ДЮСШ та спортивних коледжів. На основі проведених досліджень визначено основні критерії ефективності вибору виду спорту плавання під час багаторічної підготовки. З'ясовано відмінності в основних показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості плавців-підлітків, проаналізовано залежність спортивної результативності плавців-підлітків 11-12 років від показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Отримала більше інформації про відбір юних плавців під час груп початкової підготовки та багаторічної підготовки

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки викладалися та розглядалися на засіданнях наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор, а також під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2023-2024 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (09-10 квітня 2024 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Дипломна робота викладена на 64 сторінках друкованого тексту, включає 12 таблиць, 6 рисунків, 71 літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Дослідження у спеціальній літературі показують, що в теорії та практиці плавання питання відбору в багаторічному тренувальному процесі ще не до кінця досліджені та розроблені. Це в свою чергу знижує ефективність тренувального процесу плавця.

2. Аналізуючи літературні джерела, ми встановили, що у спортивному плаванні найбільш ефективною є триетапна система відбору. Перший етап проходить після початкового періоду навчання (10-11 років); другий етап – через 4-5 років, що збігається з віком, коли починають з'являтися високі результати; третій етап – відбір з групи здібних для талановитих спортсменів-плавців, які зможуть досягти високих спортивних результатів на міжнародній арені.

3. Вивчаючи фізичний розвиток юнаків-плавців 11 та 12 років зроблено висновок, що:

- За антропометричними показниками, особливо довжиною та масою тіла, показники плавця 11 років становлять $147,5 \pm 1,67$ см та $39,2 \pm 1,57$ кг відповідно. Показник довжини тіла плавця 12 років становить 4,13 %. вище і зріст $153,6 \pm 1,38$ см, вага 13,75 кг, $44,6 \pm 2,79$ кг.

- Індекс грудей у 12-річних плавців на 4,9 % вищий, ніж у 11-річних плавців, але різниця в індексі ЖЄЛ становить 30,6 %.

- За габаритними розмірами всі показники 12-річних плавців перевищують 11-річних плавців. Найбільш значні відмінності спостерігалися між параметрами рухливості в плечових суглобах (30,4 %), ширини плечей (12,8 %) і довжина кисті (10,3 %).

4. Досліджуючи фізичну підготовленість юнаків-плавців 11 та 12 років, зроблено висновок, що:

- У бігу на 60 метрів 12-річні плавці перевершували 11-річних на 7,6 %, у стрибках у довжину – на 9 %, у висоту – на 30,5 %.

- За силовими показниками різниця між двома групами є найбільшою: підтягування – 16,6 %, вимірювання сили лівою та правою рукою – 23,6 % та 25,9 % відповідно.

5. На основі порівняльного аналізу фізичного розвитку та показників фізичної підготовленості 11-12-річних плавців-підлітків та 11-12-річних школярів, які не займаються спортом, встановлено достовірні відмінності за всіма показниками дослідження. Юні плавці випереджають своїх однолітків, які не займаються спортом, за такими показниками:

- Відмінності індексів довжини та маси тіла становлять відповідно 4,4 % та 9,4 %, різниця індексу окружності грудної клітки – 7,4 %, різниця індексу ЖЄЛ – 15,5 % на користь юних спортсменів.

- Відмінності в загальних розмірах становили: довжина руки – 5,7 %, довжина кисті – 6,4 %, ширина плечей – 9,1 %, довжина стопи – 7,5 %, рухливість в плечових суглобах – 36,9 %.

- Різниця в показниках фізичної підготовленості достовірна за всіма показниками, особливо виражена різниця між показниками стрибок вгору – 30,6 %, показниками динамометрії лівої та правої кисті – 31,3 % та 30,1 % відповідно, менші відмінності спостерігаються у показниках підтягування – 19,2 %, стрибок в довжину з місця – 13,1 %, біг на 60 м – 6,1 %.

6. Шляхом кореляційного аналізу показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості плавців-підлітків 11-12 років встановлено, що найбільшими є показники окружності грудної клітки та ЖЄЛ ($r=0,941$), ширини плечей та ЖЄЛ ($r=0,941$), ширини плечей з показником у підтягуванні ($r=0,869$), індекс ЖЄЛ ($r=0,883$) та індекс кистьового динамометра ($r=0,825$).

Це свідчить про те, що фізичний розвиток впливає на рівень фізичної підготовленості підлітків-плавців. Тому при виборі необхідно враховувати і орієнтуватися на показники фізичного розвитку.

7. Враховуючи, що збільшення швидкості плавання і збільшення рухливості суглобів взаємопов'язані, у підготовці юних плавців, розвиваючи

силу, слід приділяти увагу розвитку гнучкості, оскільки використання самих силових вправ призведе до збільшення м'язової маси та зменшення діапазону рухів у суглобах, особливо в плечах.

8. За результатами кореляційного аналізу показників фізичного розвитку, показників фізичної підготовленості та показників плавання на дистанціях 50 і 100 м встановлено, що всі показники дослідження тісно пов'язані з успішністю плавання (коефіцієнт кореляції r = від 0,512 до 0,964).

Також:

- існує достовірний зв'язок між довжиною тіла, масою тіла, ЖЄЛ та спортивними можливостями у плаванні ($r=0,840$; $0,931$; $0,857$ відповідно), що доводить суттєвий вплив цих показників на спортивні результати;

- показники загального розміру тіла (довжина рук, ширина плечей) достовірно пов'язані з рівнем успішності плавання спортсменів 11-12 років ($r= 0,912$; $0,964$ відповідно);

- високі коефіцієнти кореляції мають показники силової та швидкісної фізичної підготовленості (підтягування на поперечині, стрибок вгору, вимірювання сили кисті) та результативність плавання на короткій дистанції (r $0,922$, $0,928$ і $0,876$ відповідно). Коефіцієнт кореляції між стрибком у довжину з місця та результатами з плавання є найменшим і становить $0,512$.

- встановлено, що рухливість плечового суглоба сильно корелює зі спортивними результатами ($r=0,871$), але також існує негативна кореляція між рухливістю плечового суглоба та силовими показниками, тобто з розвитком силових здібностей є негативний взаємозв'язок з розвитком гнучкості.

При відборі юних плавців перевіряють такі показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості: довжину, масу тіла, обхват грудей, ЖЄЛ, довжину рук, ширину плечей, рухливість плечових суглобів, кистьову динамометрію, підтягування та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросова А. П. Етапи навчання учнів плавання в школах спортивного профілю. Вісн. Луган. нац. ун-туім. Т. Шевченка. Пед. науки. 2012. № 7, ч. 1. С. 6-12.
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. Білітюк С., Морозюк О. Прогнозування спортивного результату до змагань за показниками тестових програм у спортивному плаванні [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 3. С. 119-122.
4. Биканов С. Р. Плавання в школі : навчально-методичний посібник для вчителів фіз. культ. загальноосвітн. шкіл. Вінниця : обл. ін-т післядипл. освіти педагогіч. працівників, ВДПІ, 2001. С. 45-48.
5. Бойко Г. Дослідження структури мотивації плавців високої кваліфікації різних нозологій [Текст]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 77-85.
6. Большакова І. Сприятливі вікові межі для демонстрації найвищих результатів серед плавців [Текст]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 20-24.
7. Будзуляк О. Вікові особливості плавців та їх здатність до фізичних і функціональних навантажень. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. 2012. № 3. С. 316-319.
8. 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.

9. Вербицький І. Нове прискорення в плаванні [Текст] : посткриптом. Чемпіонат світу з плавання. Олімпійська Арена. 2008. № 4. С. 30-34.
10. Вікулов А. Д. Плавання : Навчальний посібник для вищих навчальних закладів. К. : «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003. С. 36-38.
11. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. Навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури педагогічних інститутів. К. : Вища школа, 1993. С. 121-125.
12. Воробйов О. Г. Вдосконалення техніки спортивного плавання молодих плавців: спосіб. рекомендації. Стрий, 2022. С. 13.
13. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. С. 67.
14. Ганчар І. Методика викладання плавання : технологія навчання і вдосконалення. Одеса : Друк, 2006. С. 500-501.
15. Гармонія комплексного плавання : посібник для тренерів з плавання та здобувачів вищої освіти за спеціальностями: 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Фізична культура». Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 68-69.
16. Гета А. В., Остапов А. В. Використання спеціальних вправ на суші і у воді для розвитку швидкості у плавців. Physical education and sports, 2023. С. 66-70.
17. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посібник. К. : Кондор, 2006. С. 402-403 с.
18. Глухов В., Шульга Л. Техніка плавання спортсменів олімпійського резерву України [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 1. С. 66-68.
19. Глухов В., Шульга Л., Подосінова Л. Удосконалення техніки плавання кваліфікованих плавців [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4. С. 133-135.

20. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. С. 58-59.
21. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання і методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті : навч. посібн. для вузів. К. : Олімпійська література, 2008. С. 68-69.
22. Драгунов. Л., Копчикова С. Побудова підготовки спортсменів в олімпійському циклі на етапі збереження вищої спортивної майстерності [Текст] : на прикладі спортивного плавання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 2. С. 3-7.
23. Звонар В. В., Петрушко М. І., Мордвінцев Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посібн. Ужгород 2021. С. 38-39.
24. Зубко В. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2020. №. 28. С. 136-144.
25. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. С. 45-46.
26. Качуровський Д. О. Соціально-педагогічні аспекти розвитку сучасного спортивного плавання : автореф.дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01.Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 20 с.
27. Кардаш А., Піскорський Д., Панферов В Структура силової підготовленості плавців на різних етапах підготовки [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. № 1. С. 122-124.
28. Кізло Н, Павлів І., Кізло Т. Методика початкового навчання плаванню : навч. посіб. Дрогобич : Дрогоб. держ. пед. ун-т, 2013. С. 33-36.
29. Кондрацька Г. Аналіз розвитку швидкості у юних спортсменів циклічних видів спорту. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, 2022. (1), Р. 49-56.

30. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. С. 113-115.
31. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. С. 254-256.
32. Крук М. З., Биканов С. Р., Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання : Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 58-60.
33. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: в 2 т. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. С. 161-162.
34. Литовченко Г. О. Плавання : навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 фізична культура. Чернігів, 2005. С. 96-99.
35. Литовченко Г. О., Ткач Н. М., Ткач Е. М. Навчання плаванню : метод посібник. Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Шевченка, 2004. С. 47-48.
36. Ляшенко А. М., Дєлова І. О. До питання про методику навчання плаванню. Теорія та практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Харків : ТОВ «ОВС», 2004. С. 18-19.
37. Ляшенко А. М., Дєлова І. О. Методика навчання плаванню (Засоби навчання, методичні прийоми). Навчально-методичні рекомендації студентам факультету фізичного виховання педагогічних Вузів. Харків. : ХНПУ, 2008. Вип. 2. С. 27-28.
38. Ляшенко, А. М., Дєлова, І. О., Поступний, Є. О., Клімакова, С. М. Методика навчання техніці плавання способом «кріль на спині». Physical Education Theory and Methodology, 2014. (4), С. 32-36.

39. Навчально-методичний посібник розроблений для студентів II курсу денного відділення, спеціалізації «плавання», факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання» та студентів заочного відділення. У складі В. П. Лашко, О.О. Сідаш В. А. Астахов, Дніпропетровськ, 2015. С. 89.

40. Назаркевич Л., Линець М. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. Спортивна наука України. 2017. №. 4. С. 15-22.

41. Ображей О Є, Кольцова О С. Пляжні пригоди або як граючись навчити плавати : навч. посібн. Херсон : книжкове видавництво ФОП Вишемирський ВС, 2022. С. 44.

42. Озерова О. А. Плавання : навч. посіб. Київ, 2010. С. 34.

43. Олежко Р. О. Основи знань з фізичної культури (молодший шкільний вік). Житомир : Спалах, 2003. С. 48-49.

44. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас.сусп-ві. 2012. № 4. С. 323-325.

45. Пижов В. В. Ігнорування в Україні масового навчання вмінню плавати : причини і наслідки. Наукові записки [Української академії друкарства]. 2012. № 1. С. 190-193.

46. Підгайна В. О. Використання занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Молодий вчений. Полтава, 2022. С. 129-132.

47. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник Укл. : М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. С. 116-117.

48. Платонов В. М. Плавання. К. : Олімпійська література, 2000. 496 с.

49. Платонов В. М. Спортивне плавання : шлях до успіху. 2-е вид. Київ : Олімпійська література, 2012. С. 312-313.

50. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
51. Прилуцький П. М., Петрович Г. І. Нормативні оцінки для зарахування дітей в групи початкової підготовки з плавання за антропометричними показниками. Методичні рекомендації. К. : Укррада. ВДФСО, 1998. 98 с.
52. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. 90 с.
53. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 259 с.
54. Пущина І. В. Навчальна програма дисципліни «Плавання з методикою викладання». Київ: МАУП, 2004. 24 с.
55. Савченко М. І. Плавання на відкритих водоймах: навч.-метод. посіб. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2005. 412 с.
56. Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Бакіко І. В. Плавання і методика навчання : навч.-метод. посіб. Луцьк : ЛНТУ, 2015. 144 с.
57. Сахновський К. П. Підготовка спортивного резерву. К. : Здоров'я, 2000. 155 с.
58. Сахновський К. П. Управління тренувальним процесом юних плавців. К. : Здоров'я, 2001. С. 67-81.
59. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. К. КНТ, 2010. 773 с.
60. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип.10. С. 87-92.
61. Степчук Н. В., Мордвінцев Г. О., Сусла В. Я. «Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей

дошкільного віку». Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2023, С. 206-209.

62. Ткач Е. М. Плавання. Початкове плавання. Навчально-методичний посібник. Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г.Шевченка, 2006. 142 с.

63. Усачов Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів в аквафітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 1. С. 76-78.

64. Фурман Ю., Грузевич І. Вдосконалення функціональної підготовленості плавців 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання та стимуляції анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 3. С. 121-125.

65. Чернов В. М. Основи техніки плавання. Львів: 2007. 183 с.

66. Шаповалов В. П. Плавання. Дніпропетровськ : «Січ», 2004. 400 с.

67. 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.

68. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.

69. Шульга Л., Глухов В. Напрями підвищення ефективності техніки плавання [Текст]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 71-74.

70. Шульга Л. Побудова мікроциклів у тренуванні кваліфікованих спортсменів-плавців [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 2. С. 13-16.

71. Яримбаш, К. С., Дорофєєва О. Є. Структура силової підготовленості плавців на етапі базової підготовки та поглибленої спеціалізації [Текст]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 147-151.