



Фізична культура і спорт

УДК 797.2:378.147

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20316099>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОГО ОБЛАДНАННЯ У ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Назаркевич Лілія Ігорівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач, кафедра теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна 79000, e-mail: lilyoknauka@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-4361-8123>

Боднар Іванна Романівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, кафедра теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна 79000, e-mail: ivannabodnar@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-7083-6271>

Семенова Наталя Василівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, кафедра теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна 79000, e-mail: semen.nataliia@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0539-2176>

Ріпак Мар'яна Олексіївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, кафедра теорії і методики фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна 79000, e-mail: m.ripak.27@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2799-8726>

Гілета Орест Ігорович, аспірант, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна 79000, e-mail: orest.gileta@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-4903-3830>



Прийнято: 09.05.2026 | Опубліковано: 20.05.2026

Анотація. У статті представлено види інноваційного обладнання з плавання для використання у практиці студентів. Проаналізовано сучасні методичні підходи до використання інноваційних засобів навчання та визначено їх вплив на формування плавальних навичок, розвиток фізичних якостей і підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням. Визначено особливості застосування інноваційного обладнання та сучасних інноваційних технологій на заняттях з плавання для навчання плаванню студентів закладів освіти.

Показано, що використання інноваційного обладнання у воді сприяє, покращенню та прискоренню процесу навчання плаванню, оптимізації навчального процесу та підвищенню ефективності формування технічних навичок плавання, дозволяє створити передумови для ефективного проведення занять. Використання плавальних дошок та поплавків, нудлсів, ласт та іншого інноваційного обладнання дозволяє ефективно формувати базові навички плавання на різних етапах навчання, покращувати координацію рухів та поступово вдосконалювати техніку, забезпечуючи диференційований підхід до студентів з різним рівнем підготовленості та забезпечуючи належний рівень безпеки занять у водному середовищі.

Водночас використання цифрових технологій, зокрема відеоаналізу техніки рухів, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, фітнес-трекерів та електронних освітніх ресурсів, значно розширює можливості педагогічного контролю та аналізу результатів навчання. Цифрові інструменти дозволяють детально досліджувати техніку виконання плавальних рухів, своєчасно виявляти помилки та коригувати навчальний процес відповідно до індивідуальних особливостей студентів.



Поєднання інноваційного обладнання з сучасними цифровими технологіями створює сприятливі умови для модернізації освітнього процесу у сфері фізичного виховання. Такий підхід сприяє підвищенню мотивації студентів до занять плаванням, покращує якість засвоєння рухових навичок та забезпечує більш ефективну організацію навчальної діяльності.

Ключові слова: плавання, інноваційне обладнання, студенти, здоров'я, фізичне виховання.

FEATURES OF THE USE OF INNOVATIVE EQUIPMENT IN SWIMMING CLASSES FOR STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Liliia Nazarkevych, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ivan Boberskyi Lviv
State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine 79000, e-mail:
lilyoknauka@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-4361-8123>

Ivanna Bodnar, Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ivan Boberskyi Lviv State
University of Physical Culture, Lviv, Ukraine 79000, e-mail: ivannabodnar@ukr.net,
<https://orcid.org/0000-0002-7083-6271>

Nataliia Semenova, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ivan
Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine 79000, e-mail:
semen.nataliia@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0539-2176>

Mariana Ripak, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ivan
Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine 79000, e-mail:
m.ripak.27@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2799-8726>



Orest Gileta, PhD student, Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine 79000, e-mail: orest.gileta@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-4903-3830>

Abstract. The article presents types of innovative swimming equipment intended for use in students' practical training. Modern methodological approaches to the use of innovative teaching aids are analyzed, and their influence on the formation of swimming skills, development of physical qualities, and enhancement of students' motivation for physical education classes is determined. The features of applying innovative equipment and modern innovative technologies in swimming classes for teaching swimming to students of educational institutions are identified.

It is shown that the use of innovative equipment in water contributes to the improvement and acceleration of the swimming learning process, optimization of the educational process, and enhancement of the effectiveness of forming technical swimming skills, creating prerequisites for effective organization of classes. The use of swimming boards and floats, noodles, fins, and other innovative equipment makes it possible to effectively develop basic swimming skills at different stages of training, improve movement coordination, and gradually perfect technique, while ensuring a differentiated approach for students with different levels of preparedness and providing an appropriate level of safety in the aquatic environment.

At the same time, the use of digital technologies, including video analysis of movement techniques, mobile applications for monitoring physical activity, fitness trackers, and electronic educational resources, significantly expands the possibilities of pedagogical control and analysis of learning outcomes. Digital tools make it possible to study swimming techniques in detail, promptly identify mistakes, and adjust the educational process according to the individual characteristics of students.

The combination of innovative equipment with modern digital technologies creates favorable conditions for modernizing the educational process in the field of



physical education. Such an approach helps increase students' motivation for swimming classes, improves the quality of mastering motor skills, and ensures more effective organization of educational activities.

Keywords: swimming, innovative equipment, students, health, physical education.

Вступ. Фізичне виховання студентської молоді є важливою складовою освітнього процесу у закладах освіти, що повинно формувати у них раціональне і усвідомлене ставлення до себе і до свого здоров'я. Головним чинником зміцнення і збереження здоров'я безумовно є систематична рухова активність, яка досягається у процесі фізичного виховання [1]. Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм студентів з метою зміцнення здоров'я є плавання [2], а використання інноваційного обладнання в його процесі може сприяти покращенню та прискоренню процесу навчання плаванню, підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичним вихованням [3].

Окрім того, плавання позитивно впливає на розвиток усіх без виключення систем організму: серцево-судинної та дихальної систем, нервової системи та опорно-рухового апарату, сприяє гармонійному розвитку організму та підвищенню працездатності студентів [4, 11].

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах розвитку освіти особливого значення набуває впровадження інноваційних технологій у весь процес фізичного виховання, зокрема й плавання. Застосування інноваційного обладнання під час занять фізичного виховання дозволяє підвищити ефективність навчального процесу, зробити заняття більш цікавими та різноманітними [3, 5], сприяє підвищенню мотивації студентів до занять.



Актуальність дослідження зумовлена необхідністю покращення умов навчання плаванню у закладах її освіти та пошуком ефективних засобів підвищення результативності навчального процесу.

Проблематикою вдосконалення навчання плаванню та використання сучасних технічних засобів охоплено чимало праць у галузі фізичного виховання і спорту [6, 7]. Використання допоміжного обладнання значно полегшує процес формування техніки плавання та сприяє розвитку фізичних якостей та покращенню фізичної підготовленості [3].

Науковці підкреслюють, що інноваційні засоби навчання дозволяють підвищити ефективність занять та покращити координацію рухів [3, 5, 7]. Крім того, сучасні цифрові технології дають можливість здійснювати відеоаналіз техніки плавання та коригувати помилки у процесі навчання [8, 9].

Разом із тим питання використання інноваційного обладнання у навчанні плаванню студентів потребує подальшого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В результаті аналізу науково-методичної літератури з проблематики навчальних занять з плавання для студентів, можна зробити висновки, що регулярні заняття плаванням сприяють загартовуванню, підвищенню життєвого тону організму, покращують функції вегетативних систем, сприяють підвищенню працездатності [4, 10, 11]. Вчені довели, що одним з найефективніших засобів впливу на організм з метою зміцнення здоров'я, всебічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей слід вважати рухову активність в умовах водного середовища [4, 6, 11 та ін.].

Аналіз програм з плавання, що використовуються в закладах вищої освіти свідчить про те, що заняття, як правило, будуються за традиційною методикою, проте недостатньо враховуються особливості статі та віку,



інтереси, мотиви і потреби студентів, а також індивідуальні особливості і схильності до освоєння певного виду рухової діяльності [2, 12, 13 та ін.]. Організація занять плаванням зі студентами в режимі навчальних занять з урахуванням перерахованих вище особливостей, може значно вплинути на формування у них потреби в здоровому способі життя, на стан здоров'я і запобігти подальшому його погіршенню [5].

Окремі фахівці пропонують застосовувати інноваційне обладнання на заняттях з плавання для студентів [3, 14], оскільки воно сприяє мотивації до занять, покращенню фізичних якостей та рівня фізичної підготовленості, є одним з найефективніших засобів на початковому етапі навчання. При цьому виділяється ряд проблем, з якими можуть стикнутися фахівці, використовуючи інноваційне обладнання [13]. Так, новітні засоби й справді покращують та полегшують процес навчання плаванню, проте потребує поглибленого вивчення доцільність застосування інноваційного обладнання на заняттях з плавання студентами закладів освіти [14].

Таким чином, постає важливе науково-практичне завдання виявлення особливостей застосування інноваційного обладнання для занять плаванням для студентів закладів освіти. Наукового обґрунтування також потребує використання інноваційних цифрових технологій на заняттях з плавання, оскільки це значно полегшує процес навчання плаванню студентів закладів освіти.

Тому, **метою** дослідження було визначення проблемного поля застосування інноваційного обладнання та сучасних інноваційних технологій на заняттях з плавання для навчання плаванню студентів закладів освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Плавання – один з найефективніших засобів впливу на організм для зміцнення здоров'я й широко рекомендується для роботи у закладах освіти,



завдяки чому воно входить у зміст начальних програм фізичного виховання [8, 12, 14].

У процесі занять плаванням зміцнюється й загартовується організм людини, підвищується опірність організму до застудних захворювань, вдосконалюється механізм терморегуляції, поліпшується адаптація до різних умов зовнішнього середовища [6, 11, 15]. Плавання також сприятливо впливає на дихальну систему, що проявляється у збільшенні життєвої ємності легень та забезпечує розвиток м'язів грудної клітки [4, 6].

Завдяки заняттям плаванням покращується стан серцево–судинної системи. Горизонтальне положення тіла під час плавання, скорочення великих груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням покращує венозний кровообіг і сприяє збільшенню систолічного об'єму крові під час плавання [4, 6].

Плавання запобігає деформації хребта та сприяє зміцненню нервової системи, міцнішим стає сон, поліпшується апетит, підвищується загальний тонус організму.

Під час навчання плаванню студентів застосовують різноманітне обладнання, що здатне зробити навчальний процес більш цікавим, а також оптимізувати процес формування рухових навичок, дотримуватися умов безпеки на заняттях та створити комфортні умови для навчання.

Особливістю навчання плаванню у закладах освіти, що обов'язково слід враховувати при проведенні занять є те, що студенти можуть мати різний рівень підготовленості, незважаючи на однаковий вік та рівень розвитку морфо-функціональних особливостей організму [12, 14]. Частина студентів володіє базовими навичками плавання, тоді як інші лише починають опановувати водне середовище. У зв'язку з цим виникає необхідність використання різних видів обладнання, які відповідають рівню



підготовленості студентів і допомагають поступово формувати правильну техніку плавання.

Сучасне інноваційне обладнання у плаванні застосовують на різних етапах, як і для початкового навчання плаванню, так і для вдосконалення техніки плавання. Не слід нехтувати й тим, що всі засоби повинні бути спрямовані й на розвиток фізичних якостей студентів. Особливої уваги потребують також цифрові та сенсорні системи контролю рухів у плаванні, що на сьогодні є вкрай важливим елементом підготовки.

Для створення позитивного емоційного фону та швидкому опануванню плавальних навичок, фахівці пропонують застосовувати на заняттях як традиційне, так і інноваційне обладнання [3, 4].

Одним із найбільш поширених видів традиційного інвентаря у плаванні є плавальна дошка. Вона використовується як у початковому навчанні, так і на етапі вдосконалення техніки плавання. Плавальна дошка – це спеціальний поплавок із легкого водостійкого матеріалу, який забезпечує додаткову підтримку тіла на поверхні води та забезпечує відпрацювання техніки рухів ногами. Завдяки підтримці верхньої частини тіла студент має можливість сконцентруватися на правильному виконанні ударів ногами, не відволікаючись на координацію рухів рук. Окрім цього, використання плавної дошки сприяє формуванню правильного положення тіла у воді. Студенти навчаються підтримувати стабільне горизонтальне положення та зменшувати опір води. Плавальні дошки також допомагають подолати страх води у студентів-початківців, оскільки створюють додаткову опору і підвищують відчуття безпеки під час перебування у водному середовищі[4].

Серед інноваційного обладнання, використовуються модифіковані плавальні дошки ергономічної форми, які дозволяють змінювати положення рук або використовувати їх для різних вправ. Вони мають спеціальні отвори



для захвату, що робить їх більш зручними під час виконання тренувальних вправ [3, 4].

Одним із поширених елементів сучасного тренувального інвентарю у плаванні є тренувальний поплавок (pull buoy), який широко використовується у спортивній підготовці та навчальному процесі студентів закладів освіти. Спеціальний поплавок ергономічної форми, розміщується між стегнами або гомілками плавця та забезпечує додаткову плавучість нижньої частини тіла. Ізоляція роботи нижніх кінцівок, допомагає зосередити увагу на техніці рухів рук, положенні тулуба та координації дихання. У навчанні студентів використання поплавка має важливе методичне значення, оскільки дозволяє ефективно формувати правильні навички виконання гребків. У студентів, особливо початківців, часто спостерігаються деякі труднощі у координації рухів рук і ніг під час плавання. В таких випадках застосування тренувального поплавка допомагає удосконалити структуру рухової дії, тимчасово виключивши роботу ніг і зосередивши увагу на вдосконаленні техніки роботи рук.

Використання тренувального поплавка сприяє також правильному розміщенню тіла у воді, завдяки чому легше підтримувати горизонтальне положення, що є важливим для правильного виконання техніки плавання. Особливо це актуально для студентів із недостатньо розвиненою координацією або низьким рівнем фізичної підготовленості. Застосування поплавка дозволяє уникнути надмірного занурення ніг у воду та сприяє формуванню правильного положення корпусу[4].

Крім того, тренувальний поплавок активно використовується для розвитку сили та витривалості м'язів верхнього плечового поясу. Під час плавання з використанням цього інвентарю основне навантаження припадає на м'язи рук, плечей і спини, що сприяє їх ефективному зміцненню. У



навчальному процесі це дозволяє поступово підготувати студентів до виконання повноцінних плавальних вправ із більш складною координаційною структурою.

Важливою перевагою використання цього обладнання у навчанні плаванню є також можливість корекції технічних помилок. Завдяки фіксації нижніх кінцівок викладач має змогу звертати увагу студентів на правильність положення рук та їх траєкторію, а також на ритм дихання [15]. Це сприяє формуванню більш ефективної техніки плавання та підвищує якість навчального процесу.

У практиці занять зі студентами тренувальний поплавок використовується під час навчання різних стилів плавання [4, 15]. Виконання вправ із використанням поплавка дозволяє студентам краще відчувати фазу захвату води, посилити ефективність гребка та навчитися правильно розподіляти зусилля під час руху у воді.

У навчанні плаванню студентів також використовуються плавальні нудлси, які є різновидом сучасного інвентаря у вигляді палички циліндричної форми. Розмір нудлсів становить 160см завдовжки і 7 см в діаметрі, що виготовлені зі спіненого поліетилену, який є гіпоалергенним, має відмінну плавучість та не накопичує вологу. Нудлси призначені для занять плаванням, аквафітнесом та аквааеробікою [10].

У сучасних дослідженнях з теорії та методики фізичного виховання зазначається, що застосування допоміжних плавальних засобів позитивно впливає на розвиток пропріоцептивної чутливості, просторової орієнтації та між'язової координації [15]. Використання нудлсів дозволяє варіювати положення тіла у воді, створювати нестандартні умови виконання вправ та активізувати роботу м'язових груп. Це сприяє комплексному розвитку



фізичних якостей — сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Окрім того, нудлси активно використовуються у процесі навчання плаванню, оскільки водне середовище створює природний опір рухам, що підвищує ефективність м'язової діяльності при відносно низькому рівні травматизму. Поєднання вправ із нудлсами та властивостей водного середовища сприяє покращенню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, оптимізації м'язового тонуусу й підвищенню загальної працездатності організму.

Важливим аспектом використання нудлсів є також їх психолого-педагогічний вплив. Виконання вправ із використанням яскравого та функціонального інвентарю підвищує емоційність занять, сприяє формуванню позитивної мотивації до рухової активності та знижує рівень психоемоційного напруження під час перебування у воді. Завдяки великій кольоровій гаммі, можна обрати той колір, що імпонує людині найбільшим чином саме сьогодні (за принципом кольоротерапії) [4], а це позитивно впливає на психологічний комфорт під час занять. Нудлси особливо ефективні на початковому етапі навчання, оскільки допомагають студентам подолати страх води та адаптуватися у водному середовищі.

Ще одним ефективним засобом удосконалення техніки плавання є плавальні ласты. Вони одягаються на стопи та збільшують площу опори під час руху ногами у воді. Завдяки цьому значно підвищується ефективність поштовху, що сприяє покращенню техніки плавання. У навчанні студентів ласты виконують кілька важливих функцій: допомагають розвивати силу та витривалість м'язів нижніх кінцівок, що є важливим для формування ефективної техніки плавання та дозволяють студентам відчувати правильну амплітуду та ритм рухів ногами. Особливо ефективним є використання ласт



під час навчання техніки плавання вільним стилем, де правильна робота ніг має важливе значення для стабілізації положення тіла та підтримання оптимальної гідродинаміки [4, 10].

Хоча цей вид обладнання вважається традиційним, проте у сучасній практиці використовуються різні модифіковані різновиди ласт: короткі тренувальні ласты, довгі ласты для розвитку сили ніг, а також спеціальні гнучкі моделі, які сприяють формуванню правильної техніки удару ногами. Короткі ласты забезпечують вищу частоту рухів і дозволяють максимально наблизити техніку роботи ніг до змагальної, тоді як довгі моделі створюють більший опір води та ефективно використовуються для розвитку силової витривалості [4]. Гнучкі ласты, завдяки еластичності матеріалу, забезпечують природнішу траєкторію руху стопи та сприяють удосконаленню техніки та покращенню координації.

Важливим аспектом використання плавальних ласт є також їхній вплив на формування правильного положення тіла у воді. Завдяки збільшенню швидкості руху плавця підвищується стабільність горизонтального положення, зменшується надмірне занурення нижніх кінцівок та покращується техніка [4]. Це особливо актуально для студентів-початківців, які часто мають труднощі з координацією рухів та підтриманням рівноваги у водному середовищі.

Крім того, використання ласт у поєднанні з іншими допоміжними засобами — плавальними тренувальними дошками чи нудлсами — дозволяє здійснювати диференційований підхід до навчання студентів з різним рівнем фізичної та технічної підготовленості [10]. Такий комплексний підхід забезпечує поступове ускладнення рухових завдань, підвищує ефективність навчального процесу та сприяє більш швидкому формуванню стійких рухових навичок.



Ефективним інвентарем для вдосконалення техніки плавання є плавальні лопатки для рук – спеціальні пластини, які закріплюються на долонях за допомогою гумових ремінців. При використанні лопаток збільшується площа контакту руки з водою, що дозволяє підсилити ефективність гребкових рухів. У навчальному процесі використання лопаток допомагає студентам краще відчутти фазу захвату води та траєкторію гребка. Завдяки збільшенню опору води студенти покращують техніку рухів рук і можуть коригувати їх під керівництвом викладача. Плавальні лопатки сприяють розвитку сили м'язів плечового поясу, рук і спини, проте використання цього інвентарю потребує дозованого навантаження, оскільки надмірне їх використання може призвести до перевантаження плечових суглобів. Сучасним інноваційним аналогом лопаток є спеціальні акварукавиці, призначені для використання під час плавання. За свідченнями фахівців [4, 10, 15], вони забезпечують додатковий опір у воді та дозволяють покращити техніку руху рук, розвинути силу та витривалість м'язів верхньої частини тіла, а також підвищити загальну ефективність тренувань.

У процесі навчання використовуються й тренувальні трубки для плавання, що дозволяють виконувати вправи без повороту голови для вдиху та зосередитися на техніці рухів рук і положенні тіла у воді.

Окрім цього, на заняттях з плавання із студентами закладів освіти можна застосовувати й інше інноваційне обладнання. Наприклад, резина для збільшення супротиву – спеціальний вид резини, допомагає збільшити тертя з водою та створити додатковий опір під час плавання. Використовується для тренувань та покращує фізичну форму і техніку плавання. Резини мають різні форми та розміри, включаючи резинові стрічки, петлі або кола, які одягаються на різні частини тіла: руки, ноги або тулуб. Забезпечуючи



додатковий опір води під час плавання, проявляється більше зусилля, підвищуючи інтенсивність тренування [4].

Для студентів, які вже володіють базовими навичками плавання, використовуються обтяжувачі для верхніх та нижніх кінцівок. Вони можуть бути виготовлені з різних матеріалів (пластик, гума, силікон, або метал) та мати різну форму та розміри.

Для більш підготовлених студентів, використовуються більш складні інноваційні засоби, спрямовані на вдосконалення технічної майстерності та підвищення фізичної підготовленості. Одним із таких засобів є спеціальні пояси з еластичними стрічками або парашути, які створюють додатковий опір під час плавання. Використання таких систем дозволяє розвивати силу та витривалість м'язів. Часто використовуються і гідродинамічні тренажери, які дозволяють аналізувати ефективність рухів плавця. Такі системи можуть фіксувати швидкість руху, силу гребка та інші параметри техніки плавання.

Окрім інноваційного обладнання, особливої уваги потребує застосування інноваційних цифрових технологій [8, 16, 17].

Технологія відеоаналізу техніки плавальних рухів – ефективний інструмент цифровізації навчання під час плавання [9]. Використання підводних та надводних відеокамер забезпечує можливість аналізу різних елементів техніки студентів, що займаються плаванням та дозволяє відслідковувати положення тіла у воді, роботу рук і ніг, координацію рухів та дихання [17]. За допомогою роботи камер викладач може аналізувати рухові дії, демонструвати студентам допущені помилки та наочно пояснювати шляхи їх виправлення, що призводить до формування правильних рухових навичок та підвищує якість засвоєння техніки плавання.

Цифрові системи біомеханічного аналізу рухів дозволяють оцінювати кутові параметри рухів, траєкторію гребків, швидкість переміщення тіла у



воді та інші показники техніки плавання [15, 17]. Завдяки цьому, є можливість більш об'єктивно досліджувати технічну підготовленість студентів, а також оптимізувати методики навчання різних стилів плавання.

Варто зазначити, що серед інноваційних цифрових засобів важливе місце займають мобільні додатки та програмні платформи для моніторингу фізичної активності [8]. Їх використання дозволяє фіксувати тривалість тренування, обсяг навантажень, швидкість подолання окремих дистанцій, частоту серцевих скорочень та інші фізіологічні показники. Отримані дані викладач використовує для аналізу та корекції навантаження, оцінки фізичного стану студентів відповідно до їхніх індивідуальних можливостей.

Використання водонепроникних фітнес-трекерів і смарт-годинників під час плавання дозволяє підраховувати кількість гребків, дистанцію та темп руху. Завдяки інтеграції з мобільними додатками формується детальна статистика тренувань, що дозволяє студентам аналізувати власні результати, динаміку фізичної підготовленості, формувати навички самоконтролю та підвищити мотивацію до занять.

На заняттях з плавання, застосовують навчальні відеоматеріали, інтерактивні презентації, онлайн-платформи, які містять теоретичні відомості щодо техніки плавання, правил безпеки на воді та методики навчання [8, 16]. Їх використання дозволяє поєднувати практичні заняття у басейні з самостійною теоретичною підготовкою студентів і значно підвищує ефективність навчального процесу.

Важливо зазначити, що ефективність використання цифрових технологій у навчанні плаванню значною мірою залежить від методичної підготовленості викладача. Поєднання традиційних методів навчання з інноваційними цифровими засобами сприяє мотивації до занять та покращенні комунікації між викладачем і студентами.



Таким чином, використання інноваційного обладнання та сучасних цифрових технологій у процесі навчання плаванню студентської молоді є важливим чинником підвищення якості освітнього процесу.

Висновки. У результаті проведеного аналізу науково-методичної літератури та узагальнення сучасного педагогічного досвіду встановлено, що використання інноваційного обладнання та цифрових технологій у процесі навчання плаванню є важливим чинником підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді. Сучасні технічні засоби та цифрові інструменти сприяють удосконаленню методики навчання плавальних рухів, забезпечують більш високий рівень наочності та дозволяють здійснювати об'єктивний контроль технічної і фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Отже, інтеграція інноваційного обладнання та цифрових технологій у процес навчання плаванню є перспективним напрямом розвитку сучасної методики фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми з плавання для студентів з використанням інноваційного обладнання та сучасних цифрових технологій.

Використана література.

1. Білецька В. В., Круцевич Т. Ю. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті: навчально-методичний аспект // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. № 10(155). С. 25–31.
2. Глухов, І. Г. Базові методичні положення навчання плавання студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково – педагогічні проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 4 (134), 19 -24



3. Бойко Ю. М. Інноваційні засоби вдосконалення техніки плавання студентської молоді // Молодий вчений. 2023. № 5(117). С. 89–93.
4. Дакал Н. А., Хіміч І. Ю., Антонюк О. В. та ін. Фізичне виховання. Плавання [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с.
5. Хіміч І. Ю., Парахонько В. М. Особливості використання інноваційних технологій на заняттях з плавання студентів закладів вищої освіти // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 3(133). С. 132–135. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).27.
6. Fluktuacja naturalnych rytmów biologicznych a efektywnosc nauczania plywania / Paulina Kreft, Dariusz W. Skalski, Natalia Semenova // Pozytywne aspekty aktywności fizycznej i sportu – perspektywa społeczna / Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku. — Gdańsk 2020. — S. 151–163. — Bibliogr.: 20 nazw.
7. Умаха М. Ч., Стратій Н. В. Технології навчання плаванню // Фізична активність і якість життя людини: матеріали науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Харків: ХНМУ, 2019. С. 21.
8. Савченко В. Г. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні студентів під час занять плаванням // Інноваційна педагогіка. 2023. № 58. С. 132–136.
9. Пилипей Л. П., Петренко О. В. Використання відеоаналізу в процесі навчання техніки плавання студентів // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. Вип. 6(151). С. 97–101.
10. Seifert L., Chollet D., Mujika I. World Book of Swimming: From Science to Performance // Nova Science Publishers. New York, 2021. 412 p.
11. Назаркевич Л. І. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного



- віку / Л. І. Назаркевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2016. – Вип. 3К 1 (70) 16. – С. 113–115.
12. Кожух Н. Ф., Глухов І. Г. Особливості навчання плаванню студентів неспеціалізованих закладів вищої освіти // Scientific Journal “Physical Education and Sport”. 2021. № 2. С. 45–50.
13. Physical Education Паньків І., Вишневська-Смірнова Т. Сучасні методики в плаванні: аналіз та перспективи розвитку // PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. 2025. Т. 1, № 1. С. 366–370. DOI: 10.31891/pcs.2025.1(1).49.
14. Шейко Л. В. Використання сучасних технологій у процесі навчання плаванню студентів // Інноваційна педагогіка. 2022. № 47. С. 118–122.
15. Eltemerov A. A. Increasing the Efficiency of Swimming Teaching Through Digital Technologies // Pedagogical Review. 2022. № 5. С. 136–147. DOI: 10.23951/2307-6127-2022-5-136-147.
16. Осіпцов А. В., Ковальчук А. А. Використання цифрових технологій у процесі навчання плаванню студентів закладів вищої освіти // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2023. Вип. 28. С. 112–118.
17. Psycharakis S. G., Sanders R. H. New Technologies in Swimming: Practical Applications in Training and Performance Analysis // Journal of Human Sport and Exercise. 2020. Vol. 15, № 3. P. 564–578.