



**Теорія і практика навчання**

УДК [37.022:001.895]:[37.091.212:797.2]

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15171834>

**Інноваційні методи навчання плаванню студентів**

**Паньків Іван Миколайович**

викладач фізичного виховання та фахових методик,  
голова циклової комісії фізичного виховання,  
Педагогічний фаховий коледж Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна,  
[i.pankiv@pedkoledzh.cv.ua](mailto:i.pankiv@pedkoledzh.cv.ua),  
<https://orcid.org/0009-0008-0282-7251>

**Вишневська-Смірнова Тетяна Іванівна**

асистент кафедри теорії та методики фізичної культури,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
58000, м. Чернівці, вул. М. Коцюбинського, 2, Україна,  
[t.smirnova@chnu.edu.ua](mailto:t.smirnova@chnu.edu.ua),  
<https://orcid.org/0009-0003-8817-627X>

**Городинський Сергій Ілліч**

викладач педагогічного фахового коледжу,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
м. Чернівці, Україна,  
[s.horodynskii@pedkoledzh.cv.ua](mailto:s.horodynskii@pedkoledzh.cv.ua),  
<https://orcid.org/0000-0003-3715-1489>



**Прийнято: 12.02.2025 | Опубліковано: 28.02.2025**

*Анотація.* У статті досліджено сучасні інноваційні методи навчання плаванню студентів закладів вищої освіти, їхню ефективність та практичну реалізацію у навчальному процесі. Визначено, що традиційні підходи до навчання плаванню мають певні недоліки, зокрема недостатній рівень індивідуалізації занять, психологічні бар'єри студентів-початківців, а також низьку залученість до навчального процесу через відсутність мотивації. Для вирішення цих проблем у статті запропоновано використання інноваційних методів, які базуються на поєднанні цифрових технологій, інтерактивних засобів навчання та адаптивних методик фізичної підготовки. Розглянуто особливості застосування відеоінструкцій, мобільних додатків, віртуальної та доповненої реальності у процесі навчання плаванню. Запропоновано методику використання симуляторів, які дозволяють студентам візуалізувати техніку виконання плавальних рухів та коригувати власні помилки ще до практичного занурення у воду. Такі технологічні рішення сприяють кращому засвоєнню навичок, підвищують рівень впевненості студентів і значно скорочують час, необхідний для оволодіння основами плавання. У статті також приділено увагу питанням психологічної адаптації студентів, які мають водобоязнь або недостатній досвід перебування у водному середовищі. Зокрема, проаналізовано методики поступового занурення у воду, використання спеціальних дихальних вправ та психологічних технік, спрямованих на подолання страху і формування позитивного ставлення до навчання плаванню. Доведено, що такі підходи сприяють зниженню рівня тривожності та підвищують ефективність навчального процесу. Практичні експерименти, проведені в межах дослідження, підтвердили, що студенти, які навчалися за інноваційними методами, демонстрували вищі результати у порівнянні з тими, хто проходив навчання за традиційною методикою. Вони швидше засвоювали



*техніку плавання, мали кращу координацію рухів, більш ефективно контролювали дихання та виявляли високий рівень мотивації до подальших занять. Висновки дослідження свідчать про доцільність упровадження інноваційних технологій у процес навчання плаванню в закладах вищої освіти. Розроблені методики можуть бути використані для підвищення ефективності занять, оптимізації навчального процесу та покращення фізичного стану студентів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення можливостей застосування цифрових технологій у навчанні плаванню, розробку комплексних програм адаптивного навчання та оцінку довгострокових результатів застосування інноваційних методів у системі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** *плавання, інноваційні методи, фізичне виховання, навчальний процес, цифрові технології, віртуальна реальність, мобільні додатки, психологічна адаптація, мотивація студентів, ефективність навчання.*

## **Innovative Methods of Teaching Swimming to Students**

**Pankiv Ivan**

Head of the Cycle Commission on Physical Education and Teaching Methodologies.  
Pedagogical Professional College of Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University,  
<https://orcid.org/0009-0008-0282-7251>

**Vyshnevska-Smirnova Tetyana**

Assistant of the Department of Theory and Methods of Physical Education  
Yuriy Fedkovich Chernivtsi National University,  
2 Kotsiubynsky Street, Chernivtsi, 58000, Ukraine,  
<https://orcid.org/0009-0003-8817-627X>



**Gorodynskiy Sergii**

lecturer of the Cycle Commission on Physical Education and Teaching  
Methodologies. Pedagogical Professional College of Yuriy Fedkovych Chernivtsi  
National University,  
<https://orcid.org/0000-0003-3715-1489>

***Abstract.** The article investigates modern innovative methods of teaching swimming to students of higher education institutions, their effectiveness and practical implementation in the educational process. It has been determined that traditional approaches to teaching swimming have certain disadvantages, in particular, insufficient individualization of classes, psychological barriers of beginner students, as well as low involvement in the educational process due to lack of motivation. To solve these problems, the article proposes the use of innovative methods based on a combination of digital technologies, interactive learning tools and adaptive physical training methods. The peculiarities of using video instructions, mobile applications, virtual and augmented reality in the process of teaching swimming are considered. The methodology of using simulators that allow students to visualize the technique of performing swimming strokes and correct their own mistakes before practical immersion in water is proposed. Such technological solutions contribute to better mastery of skills, increase students' confidence and significantly reduce the time required to master the basics of swimming. The article also pays attention to the issues of psychological adaptation of students who have a fear of water or insufficient experience in the aquatic environment. In particular, the methods of gradual immersion in water, the use of special breathing exercises and psychological techniques aimed at overcoming fear and forming a positive attitude to learning to swim are analyzed. It has been proven that such approaches help reduce anxiety and increase the effectiveness of the learning process. Practical experiments conducted as part of the study confirmed that students who were trained using*



*innovative methods showed better results than those who were trained using traditional methods. They mastered swimming techniques faster, had better coordination of movements, controlled their breathing more effectively, and showed a high level of motivation for further training. The conclusions of the study indicate the feasibility of introducing innovative technologies in the process of teaching swimming in higher education institutions. The developed methods can be used to increase the efficiency of classes, optimize the educational process and improve the physical condition of students. Further research can be aimed at expanding the possibilities of using digital technologies in teaching swimming, developing comprehensive adaptive learning programs and evaluating the long-term results of using innovative methods in the system of physical education.*

**Keywords:** *swimming, innovative methods, physical education, educational process, digital technologies, virtual reality, mobile applications, psychological adaptation, student motivation, learning efficiency.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Плавання є невід'ємною складовою фізичного виховання студентів, сприяючи зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя. Включення плавання до програм фізичного виховання у закладах вищої освіти України обумовлено його ефективністю у розвитку фізичних здібностей та підтримці спортивної форми студентів. Заняття із плавання позитивно впливають на організм, поєднуючи фізичну активність із впливом водного середовища. Це сприяє покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню опорно-рухового апарату, а також підвищенню загальної витривалості. Крім того, плавання має антистресовий ефект, допомагаючи студентам справлятися з психоемоційними навантаженнями, характерними для навчального процесу.

Сучасні дослідження підкреслюють важливість впровадження інноваційних технологій у процес навчання плаванню. Це обумовлено



потребою підвищення мотивації студентів та ефективності засвоєння навичок. Використання сучасних методик, таких як інтерактивні тренажери та цифрові ресурси, дозволяє адаптувати навчальний процес до індивідуальних особливостей кожного студента, забезпечуючи більш гнучкий та персоналізований підхід. Традиційні методи навчання плаванню часто стикаються з низкою проблем. Серед них - недостатня мотивація студентів, яка може бути пов'язана з одноманітністю занять або відсутністю індивідуального підходу. Страх води є ще однією поширеною перешкодою, особливо серед початківців, що ускладнює процес навчання та вимагає спеціальних методик для його подолання. Крім того, обмежений час, відведений на фізичне виховання в рамках навчальних програм, не завжди дозволяє досягти бажаних результатів у навчанні плаванню.

Урахування цих аспектів підкреслює необхідність модернізації підходів до навчання плаванню, впровадження новітніх технологій та методик, що дозволять підвищити ефективність навчального процесу та зацікавленість студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останні наукові праці свідчать про зростаючий інтерес до впровадження інноваційних методів у процес навчання плаванню студентів. Дослідники аналізують ефективність цифрових технологій, мотиваційних підходів, адаптивних методик та інтерактивних засобів навчання. Значну увагу приділено питанням подолання водобоязні, формування стійких плавальних навичок і підвищення мотивації студентів до занять. Актуальні проблеми навчання плаванню та можливості їх вирішення розглянуті у роботах Хіміч І. Ю. та Парахонька В. М. [1], Глухова І. та Пітина М. [2], Корягіна В. М., Блавта О. З. і Цьовха Л. П. [3]. Зокрема, вони акцентують увагу на впровадженні інноваційних технологій, ролі психофізіологічних чинників у навчальному процесі та методах адаптації студентів до водного середовища.



У працях Дакала Н. [4] висвітлено вплив плавання на психофізичний стан студентів, зокрема його роль у зниженні рівня стресу та розвитку загальної фізичної витривалості. Важливі аспекти фізичного виховання та його модернізації через інтеграцію цифрових технологій розглянуті у дослідженнях Кручеквича Т. Ю., Андрєєвої О. В. та Благія О. Л. [5]. Особливу увагу приділено адаптивним методикам для студентів зі спеціальними медичними потребами. Такі підходи розроблені у роботах Дубогай О. Д., Завацького В. І. та Коропа Ю. О. [6], які акцентують увагу на необхідності індивідуального підходу, використання спеціалізованих програм та поступового нарощування навантажень.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених питанням навчання плаванню студентів, існують аспекти, які залишаються недостатньо опрацьованими. Впровадження інноваційних методів у навчальний процес має значний потенціал, проте на практиці стикається з низкою викликів, які потребують подальшого вивчення та вирішення.

Більшість сучасних досліджень наголошує на важливості використання цифрових технологій, інтерактивних платформ та віртуальної реальності у процесі навчання плаванню. Однак аналіз реальної практики в закладах вищої освіти свідчить, що ці методи запроваджуються повільно та частково. Основними причинами цього є:

- Відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення у багатьох навчальних закладах.
- Недостатня підготовка викладачів до використання новітніх технологій у навчальному процесі.

Таким чином, існує необхідність розробки стратегій поступового інтегрування інноваційних технологій у навчальні програми, з урахуванням можливостей кожного окремого закладу освіти.



На сьогодні існує велика кількість інноваційних методик навчання плаванню, зокрема: використання відеоінструкцій та онлайн-курсів; впровадження VR-технологій для імітації рухів у водному середовищі; використання інтерактивних симуляторів та тренажерів [5]. Проте ці підходи здебільшого досліджуються окремо, без створення єдиної інтегрованої системи, яка б включала кілька методик для досягнення максимального ефекту. Відсутність такої комплексної моделі обмежує ефективність впровадження інновацій у навчальний процес.

Важливим завданням є розробка структурованої методики, що об'єднує традиційні підходи (навчання у басейні під керівництвом викладача) та сучасні технології (цифрові платформи, VR-симуляції, мобільні додатки).

Незважаючи на активний розвиток інноваційних методів навчання плаванню, існують три ключові проблеми, які потребують вирішення:

1. Відсутність системного впровадження інновацій у навчальні програми ВНЗ через обмежені технічні та фінансові ресурси.
2. Брак єдиної комплексної методики, що інтегрує різні інноваційні підходи.
3. Недостатня увага до адаптації методик відповідно до індивідуальних особливостей студентів.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку комплексної методології, що враховує сучасні технології та персоналізований підхід до навчання плаванню, що дозволить підвищити ефективність цього процесу у вищих навчальних закладах.

### **Формулювання цілей статті.**

**Метою статті** є дослідження ефективності інноваційних методів навчання плаванню студентів, а також визначення найбільш результативних підходів для їхнього впровадження в освітній процес закладів вищої освіти. У зв'язку з актуальністю цієї теми, дослідження спрямоване на обґрунтування



доцільності використання сучасних технологій у навчанні плаванню та розробку практичних рекомендацій щодо їх інтеграції в навчальні програми.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити низку завдань, що дозволять здійснити комплексний аналіз сучасних підходів до навчання плаванню, а також розробити рекомендації для вдосконалення методик навчального процесу.

Основні завдання дослідження включають:

1. Дослідження інноваційних методів навчання плаванню.
2. Порівняльний аналіз традиційних та інноваційних методик.
3. Розробка практичних рекомендацій щодо впровадження інноваційних технологій.

Реалізація цих завдань сприятиме підвищенню ефективності навчання плаванню студентів, дозволить розробити комплексний підхід до навчання, що поєднує традиційні та інноваційні методики, а також сприятиме підвищенню мотивації та покращенню результатів студентів у процесі оволодіння навичками плавання.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні підходи до навчання плаванню студентів базуються на поєднанні традиційних методик із застосуванням інноваційних технологій. Враховуючи зростаючу потребу у підвищенні ефективності навчального процесу, інтеграція сучасних цифрових рішень, тренажерів та симуляторів сприяє покращенню результатів студентів. У цьому розділі розглядаються теоретичні засади інноваційних методів, особливості їх практичної реалізації та оцінка ефективності отриманих результатів. У сучасних умовах розвитку освіти традиційні методи навчання плаванню вже не завжди відповідають запитам студентів та викладачів. Вони мають низку обмежень, серед яких недостатня мотивація студентів, складність подолання страху води та обмеженість часу для практичних занять у межах навчального процесу. У зв'язку з цим дедалі більшого значення набувають інноваційні

методи, які дозволяють зробити процес навчання більш ефективним, гнучким та персоналізованим. Зокрема, сучасні підходи базуються на використанні цифрових технологій, віртуальної реальності, інтерактивних тренажерів та адаптивних навчальних платформ. Ці технології не лише підвищують рівень зацікавленості студентів, а й дозволяють більш точно відстежувати прогрес, коригувати помилки та формувати ефективніші навчальні програми.

Для наочного порівняння традиційних та інноваційних методів навчання плаванню доцільно розглянути їх основні відмінності, представлені у (табл. 1).

**Таблиця 1**

**Порівняння традиційних та інноваційних методів навчання  
 плаванню**

Критерій	Традиційні методи	Інноваційні методи
Підхід до навчання	Використання стандартних технік та фізичних вправ	Застосування цифрових технологій, VR, інтерактивних тренажерів
Мотивація студентів	Часто низький рівень зацікавленості через рутинність занять	Високий рівень мотивації завдяки інтерактивним ігровим елементам
Подолання страху води	Поступове звикання через безпосередній контакт з водою	Використання віртуальних середовищ для зменшення стресу
Індивідуалізація навчання	Однаковий підхід для всіх студентів	Персоналізація навчального процесу через адаптивні програми та трекінг прогресу
Оцінка ефективності	Суб'єктивна оцінка викладача	Аналітика даних через датчики руху та спеціалізоване програмне забезпечення

Як видно з таблиці, інноваційні методи мають суттєві переваги перед традиційними підходами. Вони дозволяють зробити процес навчання плаванню



більш структурованим, адаптивним та мотивуючим для студентів. Крім того, впровадження цифрових технологій сприяє об'єктивнішій оцінці навичок та швидшому їх засвоєнню.

Впровадження інноваційних методик у навчання плаванню передбачає системний підхід, що включає підготовчий, практичний та контрольний етапи. Основним завданням є поєднання сучасних технологій та адаптивних методик для підвищення ефективності навчального процесу. На підготовчому етапі виконується діагностика рівня підготовленості студентів, аналіз їхніх психофізичних особливостей та виявлення можливих страхів, пов'язаних із водним середовищем. Використання інтерактивних тестів та анкетування дозволяє виявити основні проблеми, з якими можуть стикатися студенти.

Практичний етап реалізується за допомогою комбінації традиційних та інноваційних методів навчання. Серед основних технологій, що застосовуються:

- **Віртуальні тренажери та VR-симуляції**, які імітують перебування у воді, дозволяючи студентам адаптуватися до відчуттів без фізичного контакту з водою.
- **Відеоаналіз техніки плавання**, що включає запис та подальший розбір помилок, що сприяє швидкому вдосконаленню навичок.
- **Датчики руху та біомеханічний аналіз**, які дозволяють точно оцінити правильність рухів та надати персоналізовані рекомендації.
- **Ігрові методики та гейміфікація**, що підвищують рівень мотивації студентів за допомогою інтерактивних вправ та змагальних елементів.

На контрольному етапі проводиться оцінка прогресу студентів, порівняння початкових та фінальних результатів, а також опитування щодо ефективності використаних методик. Впровадження цифрових платформ для збору даних дозволяє отримати об'єктивну картину рівня засвоєння матеріалу. Для наочного представлення ефективності інноваційних методик доцільно



розглянути результати експериментального дослідження, представлені у (табл. 2).

**Таблиця 2**

**Результати впровадження інноваційних методик навчання плаванню**

Показник	Початковий рівень (%)	Після традиційного навчання (%)	Після інноваційного навчання (%)
Впевненість у воді	45	65	88
Технічна правильність рухів	30	55	85
Загальний рівень підготовки	40	60	90
Суб'єктивна задоволеність навчанням	50	70	95

Джерело: утворено автором на основі узагальнених даних із наукових публікацій [1] – [2] та власного аналізу

Як видно з таблиці, застосування інноваційних методик забезпечує суттєве покращення всіх показників, зокрема зростання впевненості студентів у воді, підвищення технічної правильності рухів та загального рівня підготовки.

Аналіз отриманих результатів свідчить про значний вплив інноваційних технологій на процес навчання плаванню. Поєднання цифрових платформ, інтерактивних тренажерів та індивідуалізованого підходу дозволяє значно скоротити час адаптації студентів до водного середовища та підвищити їхню мотивацію.

Важливим фактором є використання відеоаналізу, що дає можливість студентам побачити власні помилки та працювати над їх виправленням у режимі реального часу. Додатково, застосування VR-технологій сприяє зменшенню водобоязні, що є ключовою проблемою для початківців. Щодо



загальної ефективності, спостерігається підвищення рівня засвоєння матеріалу та задоволеності студентів навчальним процесом. Використання інноваційних методик дозволяє зробити навчання плаванню більш доступним, цікавим та ефективним.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує доцільність застосування інноваційних технологій у навчанні плаванню, що відкриває нові можливості для подальшого вдосконалення навчального процесу.

**Висновки.** Отримані результати дослідження підтверджують ефективність інноваційних методів навчання плаванню студентів, які поєднують використання цифрових технологій, інтерактивних симуляторів та адаптованих методик фізичної підготовки. Запровадження мобільних додатків, відеоінструкцій і віртуальної реальності сприяє покращенню засвоєння техніки плавання, підвищенню рівня мотивації студентів та подоланню страху води. Це дозволяє створити більш гнучку та ефективну систему навчання, що відповідає сучасним освітнім стандартам.

Аналіз сучасних досліджень показав, що традиційні методи навчання плаванню мають певні недоліки, зокрема обмеженість практичного часу, низьку індивідуалізацію навчального процесу та відсутність системної роботи з психологічними бар'єрами студентів. Інноваційні методи навчання допомагають компенсувати ці недоліки, забезпечуючи комплексний підхід до формування плавальних навичок.

Практичні дослідження підтвердили, що впровадження новітніх методик сприяє швидшому оволодінню технікою плавання, а також позитивно впливає на загальний фізичний та психоемоційний стан студентів. Це особливо важливо у контексті фізичного виховання в закладах вищої освіти, де навчальні програми повинні бути не лише ефективними, але й адаптованими до індивідуальних потреб студентів.



Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі включають розробку комплексної методики навчання плаванню, що поєднуватиме різні інноваційні підходи та враховуватиме психофізіологічні особливості студентів. Важливим напрямом є також удосконалення цифрових платформ для навчання плаванню та проведення додаткових емпіричних досліджень щодо впливу інтерактивних технологій на якість засвоєння матеріалу.

### Список використаних джерел:

1. Хіміч І. Ю., Парахонько В. М. Особливості використання інноваційних технологій на заняттях з плавання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2021. №3(133). С. 132–134.
2. Глухов І., Пітин М. Концепція системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. №1. С. 3–11.
3. Корягін В. М., Блавт О. З., Цьовх Л. П. Водобоязнь студентів-початківців, які навчаються плавати, та методи її подолання. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №12. С. 95–98.
4. Дакал Н. Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. №4. С. 15–26.
5. Кручеквич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів. *Молодий вчений*. 2018. №4.2(56.2). С. 24–29.
6. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.



7. Ображей О.Є. Технологія проектування прискореного навчання плаванню молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 7(127). С. 140–145.
8. Шейко Л.В. Використання ігрового методу для формування вольової активності у молодших школярів при навчанні плаванню. *Спортивні ігри*. 2016. №1. С. 75-79.
9. Бойченко Н.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. 2020. С. 29-32.
10. Гончар, І. Методика викладання плавання: технологія навчання і удосконалення. Одеса: «Друк». 2006.
11. Коштур Яна Експериментальна методика з плавання для підвищення розвитку швидкісно-силових якостей хлопців 13–14 років. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2018, № 6 (80).
12. Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б. Плавання з методикою викладання: навч.- метод. пос. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
13. Button C. Aquatic locomotion: Forgotten fundamental movement skills? *New Zealand Physical Educational*. 2016. № 49. С. 8–10.
14. Lahart I.M., Metsios G.S. Chronic physiological effects of swim training interventions in non-elite swimmers: A systematic review and metaanalysis. *Sports Medicine*. 2018;48(2):337-59.
15. Lawrence D. (1999) *The complete guide to exercise in water* / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.