

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

Кафедра фізичної культури

О. Митчик

Плавання і рятування на воді

(теорія та методика)

курс лекцій

Луцьк 2024

УДК 797.2:796.015.132:37.013.2(075.8)

Плавання і рятування на воді (теорія та методика). Курс лекцій:

курс лекцій/ укл. О.П. Митчик, Луцьк: ПП Мажула Ю. М, 2024. 32 с.

Курс лекцій «Плавання (теорія та методика) і рятування на воді» спрямований на формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань і професійних компетентностей щодо організації навчання плаванню, використання водних видів рухової активності та забезпечення безпеки під час перебування у водному середовищі. Зміст курсу охоплює історико-теоретичні основи плавання, методика навчання різним способам плавання, принципи планування та проведення занять, а також основи рятування потерпілих на воді й надання домедичної допомоги.

Курс лекцій орієнтований на підготовку майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності відповідно до вимог освітніх стандартів та принципів здоров'язбережувальної освіти.

Укладач: *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Рецензенти:

Кліш Ірина Степанівна, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Малімон Олександр Олександрович, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 12.01.2024 №5).

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 17.01. 2024 №7).

© КЗВО «Луцький педагогічний коледж»

Волинської обласної ради, 2024

ЗМІСТ

1.	ПЕРЕДМОВА.....	4
2.	ЛЕКЦІЯ 1. ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНИ	6
3.	ЛЕКЦІЯ 2. ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ТА ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ	10
4.	ЛЕКЦІЯ 3. КРОЛЬ НА ГРУДЯХ ТА НА СПИНІ ЯК ВИДИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ	15
5.	ЛЕКЦІЯ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ	19
6.	ЛЕКЦІЯ 5. ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ТА ПОРЯТУНКУ НА ВОДІ	24
7.	ЛІТЕРАТУРА.....	30

ПЕРЕДМОВА

Плавання є однією з найважливіших складових системи фізичного виховання, що поєднує оздоровчу, прикладну та спортивну спрямованість. В умовах сучасного суспільства формування життєво необхідної навички перебування у водному середовищі набуває особливої актуальності, оскільки безпосередньо пов'язане з безпекою життєдіяльності людини, збереженням здоров'я та гармонійним фізичним розвитком.

Курс лекцій з дисципліни «Плавання» розроблений для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» і спрямований на формування професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури. Він передбачає засвоєння теоретичних основ організації занять з плавання, оволодіння методикою навчання техніки спортивних способів плавання, а також формування знань щодо забезпечення безпеки та надання домедичної допомоги на воді.

Плавання як засіб фізичного виховання має унікальні оздоровчі можливості. Воно позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну та нервову системи, сприяє формуванню правильної постави, розвитку витривалості, сили та координаційних здібностей. Водночас заняття у водному середовищі потребують суворого дотримання вимог безпеки, що покладає на вчителя особливу відповідальність.

Матеріал структуровано з урахуванням сучасних вимог до професійної підготовки майбутніх учителів, принципів компетентнісного підходу та інтеграції теоретичних знань із практичною діяльністю. Особлива увага приділяється формуванню у студентів здатності планувати та проводити заняття, аналізувати техніку виконання рухів, попереджати травматизм і діяти в умовах надзвичайних ситуацій.

Опанування змісту курсу сприятиме підготовці фахівця, який володіє сучасними методичними знаннями, уміє організувати безпечний освітній процес та формувати в учнів відповідальне ставлення до власного здоров'я і безпеки.

ЛЕКЦІЯ 1

ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНИ

План.

1. Соціальне значення плавання.
2. Плавання як складова фізичного виховання.
3. Нормативно-правова база розвитку плавання в Україні.
4. Плавання у державних освітніх програмах.
5. Оздоровче значення плавання.
6. Плавання як засіб всебічного розвитку особистості.
7. Масовий та спортивний напрями розвитку плавання.
8. Проблеми та перспективи розвитку плавання в Україні.

1. Соціальне значення плавання.

Плавання є життєво необхідною навичкою, що має не лише спортивне, а й соціально-безпекове значення. В умовах наявності природних водойм в Україні оволодіння навичками плавання є важливим чинником профілактики нещасних випадків.

Плавання сприяє:

- зміцненню здоров'я;
- розвитку серцево-судинної та дихальної систем;
- гармонійному фізичному розвитку;
- формуванню витривалості;
- профілактиці порушень постави.

2. Плавання як складова фізичного виховання.

У системі фізичного виховання плавання виступає:

- як окремий вид спорту;
- як засіб оздоровлення;
- як прикладна навичка;
- як складова варіативної частини навчальної програми.

Особливістю плавання є мінімальне навантаження на опорно-руховий апарат при високій ефективності тренувального впливу.

3. Нормативно-правова база.

Розвиток плавання в Україні регламентується:

- Законом України «Про фізичну культуру і спорт»;
- державними стандартами освіти;
- навчальними програмами з фізичної культури;
- положеннями Федерації плавання України.

4. Плавання в освітніх програмах.

Плавання може реалізовуватися:

- як модуль у межах варіативної складової;
- у формі факультативів;
- у дитячо-юнацьких спортивних школах;
- в оздоровчих таборах.

Завдання вчителя:

- сформувати базові навички;
- навчити безпечній поведінці;
- розвивати фізичні якості.

5. Оздоровче значення.

Плавання:

- покращує функцію дихальної системи;
- підвищує життєву ємність легень;
- нормалізує артеріальний тиск;
- позитивно впливає на нервову систему;
- сприяє загартуванню організму.

6. Розвиток фізичних якостей.

Плавання розвиває:

- витривалість;
- силу;
- гнучкість;
- координацію;
- швидкість.

Особливо ефективним є вплив на м'язи спини та плечового поясу.

7. Масовий та спортивний напрям.

Масовий напрям:

- навчання плаванню;
- оздоровчі групи;
- шкільні програми.

Спортивний напрям:

- ДЮСШ;
- змагання;

- професійна підготовка спортсменів.

8. Проблеми та перспективи.

Проблеми:

- нестача басейнів;
- обмежене фінансування;
- кадровий дефіцит.

Перспективи:

- модернізація інфраструктури;
- розвиток шкільних програм;
- популяризація плавання як безпечної навички.

Висновки. Плавання є важливою складовою системи фізичного виховання України. Воно поєднує оздоровчі, виховні та прикладні функції. Майбутній учитель фізичної культури повинен розуміти значення плавання та вміти інтегрувати його у навчальний процес.

Контрольні питання.

1. Яке соціальне значення має плавання?
2. Які нормативні документи регламентують розвиток плавання?
3. Які оздоровчі ефекти забезпечує плавання?
4. Чим відрізняється масовий та спортивний напрями розвитку?
5. Які перспективи розвитку плавання в Україні?

ЛЕКЦІЯ 2

ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ТА ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

План.

1. Місце плавання у шкільній програмі з фізичної культури.
2. Організаційні умови проведення занять у школі.
3. Структура уроку плавання.
4. Вікові особливості навчання учнів плаванню.
5. Форми організації занять у басейні.
6. Плавання в умовах літнього оздоровчого табору.
7. Організація занять на відкритих водоймах.
8. Вимоги безпеки під час занять.
9. Облік та оцінювання досягнень учнів.
10. Педагогічні особливості роботи вчителя.

1. Місце плавання у шкільній програмі.

Плавання може реалізовуватися:

- як варіативний модуль навчальної програми;
- у формі факультативних занять;
- в межах гурткової роботи;
- у співпраці з дитячо-юнацькими спортивними школами.

Головна мета – формування життєво необхідної навички та зміцнення здоров'я.

2. Організаційні умови проведення занять.

Для проведення занять необхідно:

- наявність сертифікованого басейну;
- медичний допуск учнів;
- відповідність температурного режиму (вода 27–29°C для дітей);
- дотримання санітарно-гігієнічних норм;
- наявність рятувального обладнання.

3. Структура уроку плавання.

Підготовча частина (10–15 хв)

- організаційний момент;
- інструктаж з техніки безпеки;
- загальнорозвивальні вправи;
- імітаційні вправи.

Основна частина (20–25 хв)

- навчання техніки;
- вправи на координацію;
- розвиток витривалості;
- ігрові вправи у воді.

Заключна частина (5–10 хв)

- вправи на розслаблення;
- підсумок заняття;
- оцінювання діяльності учнів.

4. Вікові особливості навчання.

Молодший шкільний вік:

- акцент на ігрові методи;

- формування водної адаптації;
- розвиток координації.

Середній шкільний вік:

- освоєння техніки способів плавання;
- розвиток витривалості;
- поступове збільшення навантаження.

Старший шкільний вік:

- удосконалення техніки;
- розвиток спеціальної витривалості;
- елементи спортивної підготовки.

5. Форми організації занять.

- фронтальна;
- групова;
- індивідуальна;
- станційна.

Доцільно поєднувати різні форми для підвищення ефективності навчання.

6. Плавання в оздоровчому таборі.

У літніх таборах плавання має:

- оздоровчий характер;
- адаптаційний зміст;
- профілактичну спрямованість.

Особливості:

- коротка тривалість занять;

- велика увага безпеці;
- ігровий формат;
- навчання базовим рятувальним діям.

7. Заняття на відкритих водоймах.

Обов'язкові умови:

- визначене місце купання;
- наявність рятувальника;
- перевірка дна;
- контроль глибини.

Переваги:

- загартування;
- психологічна адаптація до природного середовища.

8. Вимоги безпеки.

- обов'язковий інструктаж;
- заборона самостійного занурення;
- контроль кількості дітей у воді;
- постійне візуальне спостереження.

Безпека є пріоритетом під час будь-якого заняття з плавання.

9. Облік та оцінювання.

Оцінюється:

- техніка виконання;
- дистанція;
- правильність дихання;

- дисципліна;
- рівень самостійності.

Доцільно використовувати диференційований підхід.

10. Педагогічні особливості роботи.

Учитель повинен:

- створити психологічно комфортну атмосферу;
- подолати страх води в учнів;
- забезпечити індивідуальний підхід;
- мотивувати до регулярних занять.

Висновки. Плавання в закладах загальної середньої освіти та оздоровчих таборах є важливим засобом фізичного виховання. Ефективність навчання залежить від правильної організації занять, урахування вікових особливостей та суворого дотримання правил безпеки.

Контрольні питання.

1. Яке місце плавання у шкільній програмі?
2. Яка структура уроку плавання?
3. Які вікові особливості навчання?
4. Які форми організації занять використовуються?
5. Які вимоги безпеки під час занять?
6. У чому специфіка роботи в оздоровчому таборі?

ЛЕКЦІЯ 3

КРОЛЬ НА ГРУДЯХ ТА НА СПИНІ ЯК ВИДИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ

План.

1. Загальна характеристика способу «кроль».
2. Біомеханічні основи рухів у плаванні.
3. Техніка кроля на грудях: положення тіла.
4. Робота рук у кролі на грудях.
5. Робота ніг у кролі на грудях.
6. Дихання та координація рухів.
7. Типові помилки під час виконання кроля на грудях.
8. Техніка кроля на спині: особливості положення тіла.
9. Робота рук і ніг у кролі на спині.
10. Порівняльна характеристика двох способів.

1. Загальна характеристика способу «кроль».

Кроль є найбільш швидкісним способом спортивного плавання. Його характерними ознаками є:

- поперемінна робота рук;
- безперервна робота ніг;
- чергування фаз дихання;
- горизонтальне положення тіла.

Кроль використовується у змаганнях на вільному стилі.

2. Біомеханічні основи рухів.

Ефективність кроля визначається:

- мінімізацією опору води;
- оптимальним положенням тіла;
- раціональною траєкторією рухів рук;
- синхронізацією дихання та рухів.

Основні сили, що діють у воді:

- сила опору;
- підйомна сила;
- рушійна сила гребка.

КРОЛЬ НА ГРУДЯХ

3. Положення тіла.

Тіло повинно бути максимально витягнутим.

Основні вимоги:

- голова опущена;
- погляд вниз;
- таз не провалюється;
- корпус злегка обертається навколо поздовжньої осі.

Ротація корпусу зменшує опір і полегшує дихання.

4. Робота рук.

Цикл роботи руки складається з:

1. Входу руки у воду.
2. Захвату.
3. Основного гребка.
4. Виносу руки над водою.

Ключові моменти:

- лікоть вище кисті під час захвату;
- S-подібна траєкторія;
- розслаблення у фазі виносу.

5. Робота ніг.

Ноги працюють поперемінно.

Особливості:

- рух від стегна;
- невелика амплітуда;
- стопа розслаблена;
- ритмічність.

Ноги забезпечують стабілізацію положення тіла.

6. Дихання та координація.

Дихання здійснюється поворотом голови вбік.

Правила:

- вдих через рот;
- видих у воду;
- синхронізація з рухом руки;
- уникнення затримки дихання.

7. Типові помилки.

- піднімання голови;
- «ножиці» ногами;
- жорсткі коліна;

- короткий гребок;
- затримка дихання.

КРОЛЬ НА СПИНІ

8. Положення тіла.

Тіло лежить горизонтально на поверхні води.

Особливості:

- голова нерухома;
- погляд вгору;
- таз піднятий;
- легка ротація корпусу.

9. Робота рук.

Фази руху:

1. Вхід руки за головою.
2. Захват.
3. Гребок.
4. Винос над водою.

Рух виконується по дузі з активною фазою під водою.

10. Робота ніг.

- поперемінні удари;
- невелика амплітуда;
- стабілізація корпусу.

Методичні рекомендації

- починати з вправ на ковзання;
- використовувати дошку для ніг;
- відпрацьовувати рухи рук окремо;
- поступово поєднувати рухи.

Висновки. Кроль на грудях та на спині є базовими способами спортивного плавання. Їх техніка ґрунтується на раціональному положенні тіла, ефективній роботі рук і ніг та правильній координації дихання. Майбутній учитель повинен уміти аналізувати техніку, виявляти помилки та застосовувати відповідні коригувальні вправи.

Контрольні питання.

1. Які біомеханічні основи кроля?
2. Назвіть фази роботи руки у кролі на грудях.
3. Які особливості дихання?
4. У чому відмінність кроля на спині?
5. Які типові помилки виникають у початківців?

ЛЕКЦІЯ 4

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

План.

1. Загальні принципи навчання плаванню.
2. Етапи формування навички плавання.
3. Адаптація до водного середовища.
4. Методика навчання диханню у воді.
5. Методика навчання ковзанню та роботі ніг.
6. Методика навчання рухам рук.
7. Поєднання рухів та формування координації.

8. Ігрові методи навчання.
9. Типові помилки та їх корекція.
10. Організаційно-методичні вимоги до занять.

1. Загальні принципи навчання плаванню.

Навчання плаванню ґрунтується на загальнодидактичних принципах:

- доступності;
- систематичності;
- поступовості;
- наочності;
- індивідуального підходу;
- безпеки.

Особливістю навчання є необхідність психологічної адаптації до водного середовища.

2. Етапи формування навички.

Етап 1. Адаптація до води

- занурення обличчя;
- видих у воду;
- відкривання очей під водою;
- пересування у воді на мілкій частині.

Етап 2. Освоєння ковзання

- ковзання на грудях;
- ковзання на спині;
- утримання горизонтального положення.

Етап 3. Освоєння роботи ніг

- удари ногами з опорою;
- використання дошки;
- вправи на координацію.

Етап 4. Освоєння роботи рук

- рухи рук на суші;
- імітаційні вправи;
- виконання рухів у воді.

Етап 5. Формування цілісної координації.

- поєднання рухів рук і ніг;
- додавання дихання;
- плавання на короткі дистанції.

3. Адаптація до водного середовища.

Подолання страху води є ключовим завданням.

Рекомендуються:

- ігри з бризками;
- ходьба у воді;
- вправи «зірочка»;
- видихи у воду з рахунком.

Психологічний комфорт – головна умова успіху.

4. Методика навчання диханню.

Правильне дихання включає:

- вдих через рот;
- повний видих у воду;
- відсутність затримки повітря.

Вправи:

- видих у воду з бульбашками;
- чергування вдих–видих;
- вправи з ритмічним рахунком.

5. Методика навчання ковзанню та роботі ніг.

Ковзання:

- відштовхування від бортика;
- утримання витягнутого положення;
- контроль положення голови.

Робота ніг:

- вправи з дошкою;
- удари ногами лежачи на спині;
- вправи на ритмічність.

6. Методика навчання рухам рук.

- імітація на суші;
- вправи однією рукою;
- плавання з паузою;
- поступове включення координації.

7. Формування координації.

Використовуються:

- плавання з акцентом на ноги;
- плавання з акцентом на руки;
- поєднання з диханням;
- короткі дистанції 10–15 м.

8. Ігрові методи.

Для дітей молодшого віку доцільно застосовувати:

- «збери предмет з дна»;
- «перепливи струмок»;
- естафети;
- командні вправи.

Ігровий підхід підвищує мотивацію.

9. Типові помилки.

- страх занурення;
- піднімання голови;
- жорсткі ноги;
- несинхронне дихання;
- затримка видиху.

Корекція здійснюється через спрощення вправ і поетапність.

10. Організаційно-методичні вимоги.

- чітка дисципліна;
- обмежена кількість дітей у воді;
- постійний контроль;
- медичний допуск;
- поступове збільшення навантаження.

Висновки. Методика навчання плаванню повинна бути поетапною, безпечною та індивідуалізованою. Успіх залежить від правильного поєднання психологічної адаптації, технічного навчання та систематичного контролю.

Майбутній учитель фізичної культури повинен володіти методикою навчання плаванню з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Контрольні питання.

1. Назвіть основні принципи навчання плаванню.
2. Які етапи формування навички?
3. Як здійснюється адаптація до води?
4. Які вправи використовуються для навчання диханню?
5. Які типові помилки виникають у початківців?
6. Які організаційні вимоги до занять?

ЛЕКЦІЯ 5

ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ТА ПОРЯТУНКУ НА ВОДІ

План.

1. Актуальність проблеми безпеки на воді.
2. Основні причини нещасних випадків на воді.
3. Правила безпечної поведінки у басейні.
4. Правила безпечної поведінки на відкритих водоймах.
5. Організація безпеки під час занять з плавання.

6. Основи рятувальних дій на воді.
7. Способи надання допомоги потопуючому.
8. Саморятування у воді.
9. Домедична допомога при утопленні.
10. Педагогічні аспекти формування культури безпеки.

1. Актуальність проблеми безпеки.

В умовах наявності великої кількості природних водойм в Україні проблема безпеки на воді має особливе значення. Щорічно фіксується значна кількість нещасних випадків, пов'язаних із порушенням правил поведінки.

Формування навичок безпечної поведінки є обов'язковим компонентом підготовки учнів.

2. Основні причини нещасних випадків.

- купання у заборонених місцях;
- відсутність нагляду дорослих;
- переоцінка власних можливостей;
- різкі перепади температур;
- стрибки у воду без перевірки глибини;
- вживання алкоголю;
- судоми у воді.

3. Безпека у басейні.

Забороняється:

- штовхати інших у воду;
- бігати по мокрій підлозі;
- пірнати без дозволу;
- самостійно заходити у глибоку частину.

Обов'язково:

- слухати інструкції вчителя;
- дотримуватися дисципліни;
- використовувати справний інвентар.

4. Безпека на відкритих водоймах.

Купання дозволяється:

- лише у спеціально обладнаних місцях;
- за наявності рятувальника;
- після перевірки глибини.

Не дозволяється:

- запливати за буйки;
- пірнати у невідомих місцях;
- купатися під час шторму;
- купатися в темний час доби.

5. Організація безпеки під час занять.

Учитель зобов'язаний:

- провести інструктаж;
- перевірити медичний допуск;
- контролювати кількість учнів у воді;
- мати рятувальне обладнання;
- постійно спостерігати за учнями.

6. Основи рятувальних дій.

Головне правило: **не наражати себе на небезпеку.**

Алгоритм дій:

1. Оцінити ситуацію.
2. Покликати на допомогу.
3. Використати підручні засоби (коло, палиця, мотузка).
4. За потреби – підпливти до постраждалого ззаду.

7. Способи надання допомоги.

Без входу у воду:

- подати палицю;
- кинути рятувальний круг;
- використати мотузку.

У воді:

- підпливати ззаду;
- захопити під пахви;
- транспортувати до берега.

8. Саморятування.

У разі небезпеки:

- зберігати спокій;
- перевернутися на спину;
- економити сили;
- покликати на допомогу.

При судомі:

- підтягнути стопу на себе;
- розслабити м'яз;

- триматися на поверхні.

9. Домедична допомога при утопленні.

Після витягування з води:

1. Перевірити свідомість.
2. Перевірити дихання.
3. За відсутності дихання – розпочати серцево-легеневу реанімацію (СЛР).
4. Викликати швидку допомогу.
5. Забезпечити тепло.

СЛР включає:

- 30 натискань на грудну клітку;
- 2 вдихи;
- частота 100–120 натискань за хвилину.

10. Педагогічні аспекти формування культури безпеки.

Вчитель повинен:

- регулярно проводити бесіди;
- демонструвати алгоритм дій;
- формувати відповідальне ставлення;
- розвивати навички самоконтролю;
- використовувати рольові ситуації.

Формування культури безпеки є важливою складовою фізичного виховання.

Висновки. Безпека на воді – це не лише набір правил, а життєво необхідна компетентність. Майбутній учитель фізичної культури повинен

володіти знаннями щодо профілактики нещасних випадків, алгоритмами рятування та основами домедичної допомоги.

Комплексне поєднання навчання плаванню та формування навичок безпеки є важливим завданням сучасної системи фізичного виховання.

Контрольні питання.

1. Які основні причини нещасних випадків на воді?
2. Які правила безпеки у басейні?
3. Який алгоритм рятування потопуючого?
4. У чому полягає саморятування?
5. Які основи домедичної допомоги при утопленні?
6. Яка роль учителя у формуванні культури безпеки?

ЛІТЕРАТУРА

1. Глазирін І.Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
2. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти : навч. метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 126 с.
3. Конструювання педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища [В. А. Шемчук, К. В. Бутенко, О. В. Лещінський та ін.] / Інноваційна педагогіка. – Одеса : ПНДІЕІ, 2021. – № 34. – Т. 2. – С. 141–146.
4. Литовченко Г. О. Плавання : навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності. Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. 123 с.
5. Методична розробка «Плавання та методика викладання» / [Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда, М. В. Островський та ін.]. – Ужгород, 2013. – 55 с.
6. О.П. Митчик, В.Й. Тарасюк Плавання як засіб оптимізації функціональних можливостей дітей та молоді : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» (м. Луцьк, 29 лютого – 1 березня 2024 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024. С. 89-92.
7. Митчик О.П. ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ. «Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»): журнал. 2025. № 8(38) 2025. С. 1532–1541. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8\(38\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8(38))
8. Митчик, О., Дишко, О., Іщук, О., & Романюк, В. (2025). АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ. *Науковий часопис Українського державного університету*

імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(197), 136-139.
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).25)

9. Митчик О.П. Науково-методичні особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2025. № 3. С. 56–61.

10. Митчик О.П. ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ В СУЧАСНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ «Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»): журнал. 2025. № 9(39) 2025. С. 1418–1428.

11. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленев, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. – 124 с.

12. Сіренко Р. Плавання : [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – 254 с.

13. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.

14. Хіміч І. Ю., Качалов О. Ю. Підвищення рівня розвитку гнучкості : методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів навчального відділення плавання. Київ : НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.

15. Шишкін О., Райтаровська І. Теорія і методика викладання плавання. – К. : Вид-во КНТ, 2021. – 50 с. 41. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навч. посіб. – К. : Олімпійська література, 2019. – 216 с.

