

УДК 796.015.59:[796.077.5-053.66:797.21]
<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-5>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Броневиц Мирослава,

Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, 10008, Україна;
<https://orcid.org/0009-0005-4085-0864>;
email: mirochka2006@ukr.net

Кутек Тамара,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, 10008, Україна;
<https://orcid.org/0009-0007-7424-8948>;
email: Kutek-T@zu.edu.ua

Толкач Василь,

Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, 10008, Україна;
<https://orcid.org/0000-0002-2528-2345>;
email: pentat-tolkach@ukr.net

Анотація. *Актуальність проблеми* полягає у визначенні необхідності виокремлення психологічного компонента як одного з ключових чинників успішності юних спортсменів на початковому етапі підготовки з плавання. Адже саме на цьому етапі формуються базові навички, самооцінка, ставлення до водного середовища та перший змагальний досвід. Недостатність приділеної уваги до психологічної складової може призвести до формування тривожності, страху та зниження мотивації у дітей. У зв'язку з цим актуальним є впровадження сучасних методик психологічного супроводу, які сприяють розвитку впевненості у собі, адаптації до тренувального процесу та підвищенню загальної ефективності підготовки юних плавців. *Мета дослідження* полягає у визначенні ключових факторів, що впливають на психо-емоційний стан плавців на етапі

початкової підготовки та визначення психологічного клімату під час занять з плавання, а також виявлення страхів, які виникають на етапі початкової підготовки. **Матеріал та методи дослідження.** В дослідженні брали участь 32 юних спортсмени віком від 7 до 11 років, які відвідували спортивну секцію з плавання в умовах 25-ти метрового басейну. В роботі були застосовані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, анкетування, порівняльний аналіз, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** На етапі початкової підготовки особлива увага приділяється психо-емоційному забезпеченню тренувального процесу, що досягається через варіативність тренувального заняття, застосування музичного супроводу, використання ігрових форм навчання, а також через реалізацію “днів самоврядування”, під час яких юні спортсмени самостійно організовують тренувальні заняття, використовуючи улюблені вправи, що сприяє розвитку ініціативності, творчості та самовираження. Завдяки використанню згаданих методів результати опитування демонструють позитивний психологічний клімат на тренувальних заняттях з плаванням, а наявність страхів у дітей на перших заняттях нівелюється сприятливим психологічним середовищем, що присутнє на тренуваннях. **Висновки.** На підставі зібраної інформації з науково-методичної літератури та проведеного опитування юних плавців варто зазначити, що достатнє приділення уваги психологічній підготовці на початковому етапі підготовки через створення позитивного тренувального середовища, використання сучасних методик сучасного супроводу під час тренувального процесу, розвиток ментальної міцності, формування впевненості в собі, індивідуальний підхід до спортсмена, створюють умови, які допомагають досягти високих результатів і зберегти мотивацію до занять.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, спортсмени, плавання, психологічні фактори, спортивна мотивація, емоційний стан, спортивні результати.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG SWIMMERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Bronevych Myroslava, Kutek Tamara, TolkachVasyl

Abstract. *The topicality of the problem* is to determine the need to highlight the psychological component as one of the key factors in the success of young athletes at the initial stage of swimming training. It is at this stage that basic skills, self-esteem, attitude towards the aquatic environment, and initial competitive experience are formed. Insufficient attention to the psychological component may lead to the development of anxiety, fear, and reduced motivation in children. Therefore, the

implementation of modern psychological support techniques, which promote the development of self-confidence, adaptation to the training process, and an increase in overall training effectiveness, is highly relevant. **The purpose of the study** is to identify key factors that influence the psycho-emotional state of swimmers during the initial training phase and to assess the psychological climate during swimming lessons, as well as to detect fears that may arise at this stage. **Materials and Methods.** The study involved 32 young athletes aged 7 to 11 who attended a sports swimming section in a 25-meter pool. The following research methods were used: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, questionnaires, comparative analysis, and mathematical statistics methods. **Results.** At the initial stage of training, special attention is paid to the psycho-emotional support of the training process, which is achieved through variability in training sessions, the use of musical accompaniment, the integration of playful learning methods, and the implementation of "self-governance days", during which young swimmers independently organize training using their favorite exercises. This promotes the development of initiative, creativity, and self-expression. As a result of the applied methods, survey results demonstrate a positive psychological climate during swimming sessions, and fears that arise in children at the first lessons are mitigated by the supportive psychological environment during training. **Conclusions.** Based on the information gathered from scientific and methodological literature and the conducted survey of young swimmers, it is worth noting that proper attention to psychological preparation at the initial stage of swimming, through the creation of a positive training environment, the use of modern psychological support techniques, the development of mental resilience and self-confidence, and an individual approach to each athlete, creates favorable conditions for achieving high results and maintaining motivation for training.

Keywords: training process, athletes, swimming, psychological factors, sports motivation, emotional state, sports results.

Постановка проблеми: Психологічна складова підготовки юних плавців набуває вагомого значення в навчально-тренувальному процесі. Адже в сучасних умовах спорт вимагає від спортсмена стійких психологічних якостей і властивостей, які зростають в процесі досягнення спортивних результатів.

Доказом цього є велика кількість ситуацій, які трапляються на змаганнях, під час яких спортсмени не можуть використати всі свої резерви, щоб продемонструвати максимальні результати, залучивши свої психологічні функції та фізичні можливості для отримання оптимального результату.

За цієї причини важливим аспектом стає психологічна підготовка, мета якої – сформулювати та загартувати важливі для плавання якості спортивної особистості

за допомогою зміни системи підготовки плавців у процесі навчально-тренувальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На етапі початкової підготовки з плавання діти часто проявляють страх перед водою, який класифікується як один із проявів негативних емоцій. Він може бути зумовлений попереднім психоемоційним досвідом (почута інформація про небезпеку, нещасні випадки, попередження з боку дорослих), а також виникати безпосередньо під час контакту з водним середовищем через дискомфорт від потрапляння води в очі чи в дихальні шляхи. Подолання цього страху потребує цілеспрямованого психологічного супроводу та адаптаційних заходів з боку тренера (Гета, А.В., Єретик, А. А., Полянничко, О. М., Коротя, В. В., & Совгіря, Т. М., 2023; Ремзі, І. В., Аксьонов, В. В., & Аксьонов, Д. В., 2020).

На цьому етапі підготовки юних плавців психологічна складова повинна базуватися на таких напрямках роботи (Демченко, Т., & Лук'янчук, А, 2021):

- а) вивчення ключових властивостей нервової системи та виокремлення сукупності її проявів, що є характерними для плавання;
- б) аналіз особистісних якостей спортсмена з метою виявлення найбільш значущих характеристик, які впливають на ефективність спортивної діяльності;
- в) формування та розвиток взаємовідносин, які сприяють максимально повному проявленню фізичних і психологічних можливостей спортсмена під час тренувального процесу та змагань.

Формування психологічної підготовленості юних плавців має одну з вирішальних ролей, у першу чергу, для зацікавлення, заохочення дітей займатися та розвиватися в цьому виді спорту, отримання задоволення від самих занять (тренувань) і від здобутих у подальшому результатів.

Мета дослідження – визначення ключових факторів, що впливають на психо-емоційний стан плавців на етапі початкової підготовки та визначення психологічного клімату під час занять з плавання, а також виявлення страхів, які виникають на етапі початкової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. В опитуванні взяли участь юні плавці віком від 7 до 11 років (58,1 % – дівчата, 41,9 % – хлопці) в кількості 32 особи, які відвідують спортивну секцію в умовах 25-ти метрового басейну. Для визначення наявного психологічного клімату та присутніх страхів під час занять з плавання на етапі початкової підготовки було сформовано опитувальник, що містив 15 питань.

Для досягнення поставленої мети були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, анкетування, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Багатовимірний процес тривожності юних спортсменів проявляється у фізіологічному, психічному аспектах і на рівні самооцінки. Фізіологічна складова тривожності асоціюється з м'язовим напруженням, а психічна – з надмірною розумовою активністю та внутрішнім неспокоєм. Також вагомим фактором у цей період є роль батьківського впливу: діти, чиї батьки не бояться води, менш схильні до страху перед водним середовищем. Тренерам рекомендується на цьому етапі навчання використовувати методи емоційної регуляції: повільного дихання, позитивної міміки та заспокійливих жестів, що слугуватиме створенню психологічно комфортного простору для тренувального процесу (Полянничко, О.М., 2022).

На етапі початкової підготовки юних плавців доцільно впроваджувати психолого-педагогічні тренінги як ключовий компонент психологічної підготовки. Основною метою таких занять є формування адекватної самооцінки, здатності об'єктивно оцінювати власні досягнення, розвиток навичок упевненої поведінки, самопізнання, розуміння причин передстартового хвилювання, а також оволодіння методами саморегуляції фізичного й емоційного стану, навичками самопідготовки та взаємної підтримки (Гузар, В.М., Шалар, О.Г., & Шкуропат, Н.В., 2016).

Психолого-педагогічні тренінги в плаванні мають на меті розвиток не тільки фізичних, але й психологічних якостей спортсмена (табл. 1).

Таблиця 1.

Характеристика психолого-педагогічних тренінгів у тренувальному процесі плавців на етапі початкової підготовки

<i>Цілі</i>			<i>Завдання</i>
1	розвиток психічних процесів:	- концентрація уваги та мислення; - вольові якості (напо-легливість, цілеспрямованість, самоконтроль); - емоційна стійкість і саморегуляція	✓ зняти психологічну та фізичну напругу; ✓ формувати вміння усвідомлювати свої
2	формування мотивації та впевненості в собі:	- підвищення впевненості у власних силах; - розвиток позитивного ставлення до тренувального процесу; - формування стійкої мотивації до занять плаванням	почуття, емоції та контролювати їх – формування особистісної рефлексії; ✓ підвищити рівень взаємопідтримки в команді;
3	навчання стратегіям долаття стресу	- техніки релаксації та візуалізації; - прийоми управління передстартовим станом; - методи подолання страхів і тривожності	✓ ознайомити з техніками, що дозволяють знижувати стан хвилювання та тривожності;
4	розвиток навичок ефективної комунікації	- взаємодія з тренером і командою; - розвиток лідерських якостей; - навички роботи в команді	✓ розвивати емпатію, довіру між учасниками.

Однією з ключових складових психологічної підготовки спортсменів-початківців є мотивація, що являє собою стійкий особистісний стан, який забезпечує основу для формування та реалізації індивідуально значущих цілей, орієнтованих на досягнення спортивного результату. Ефективне функціонування мотиваційної сфери передбачає формування позитивного ставлення до спортивної діяльності, готовність до подолання труднощів тренувального процесу, а також розвиток емоційно-вольових якостей (самоконтроль, наполегливість, рішучість, впевненість у власних силах) і формування навичок колективної взаємодії (табл. 2).

Таблиця 2.

Спортивна мотивація на етапі початкової підготовки юних плавців

<i>Вимоги</i>	<i>Методичні підходи до формування</i>
1. Позитивне ставлення до занять спортом і готовності долати труднощі тренувального процесу 2. Розвинені емоційно-вольові якості, зокрема наполегливість, рішучість, віра у власні сили, самоконтроль, кмітливості і врівноваженість 3. Відчуття командної взаємодії (взаємопідтримка, взаємоповага, взаємовіддача)	1. Оцінювання рівня виконання вправ з урахуванням попередньої теоретичної підготовки спортсменів 2. Самостійне визначення особистих завдань і цілей 3. Збалансоване поєднання елементів особистої та командної змагальної діяльності 4. Формування системи особистих досягнень на основі тренерських завдань 5. Цілеспрямоване ознайомлення з технікою виконання вправ, що розвивають ключові фізичні якості плавця (сила, витривалість, гнучкість) 6. Інтеграція бесід на тему важливості цих якостей у процесі спортивного вдосконалення

Особлива увага на цьому етапі приділяється емоційному забезпеченню тренувального процесу. Це досягається через варіативність тренувального навантаження, застосування музичного супроводу, впровадження ігрових форм роботи (рухливі ігри, естафети), а також через реалізацію “днів самоврядування”, під час яких юні спортсмени самостійно організовують тренувальні заняття, використовуючи улюблені вправи, що сприяє розвитку ініціативності, творчості та самовираження.

На етапі початкової підготовки з плавання вагоме значення має психологічний клімат, що є важливим для забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу та досягнення оптимальних результатів.

Адже саме на визначеному етапі у дитини виникають страхи як перед водою, так і перед колективом та тренером. Тому, щоб допомогти дитині подолати ці страхи та відчувати себе впевненим у своїх силах і здібностях потрібні значні психологічні зусилля для формування сприятливого психологічного клімату під час тренувальних занять.

Визначення психологічного клімату під час занять з плавання на етапі початкової підготовки є актуальним з таких причин:

- ✓ формування позитивного ставлення до занять: на початковому етапі підготовки важливо сформувати в учнів позитивне ставлення до тренувань, бажання відвідувати їх і займатися плаванням, а сприятливий психологічний клімат у групі сприяє цьому;

- ✓ розвиток мотивації: позитивний психологічний клімат, взаєморозуміння в групі, довірливі стосунки з тренером підвищують мотивацію учнів до занять, бажання досягати успіхів у плаванні;

- ✓ ефективність навчання: психологічний комфорт і емоційний настрій юних спортсменів впливають на ефективність оволодіння технікою плавання, засвоєння навчального матеріалу;

- ✓ профілактика дезадаптації: визначення психологічного клімату дозволяє виявляти плавців, які відчують труднощі в адаптації до занять, і своєчасно надавати їм підтримку;

- ✓ згуртованість групи: сприятливий психологічний клімат сприяє згуртуванню групи, формуванню командного духу, що позитивно позначається на результатах тренувальної та змагальної діяльності.

Саме на основі вищезазначених причин формувався опитувальник для визначення психологічного клімату під час занять із плавання на етапі початкової підготовки.

Згідно отриманих результатів слід сказати, що із задоволенням приходять на заняття з плавання 96,8 % опитаних, 3,2 % – не мають впевненості в цьому.

Стосовно емоцій, які переважають під час занять, то у 93,5 % опитаних здебільшого позитивні емоції (радість, задоволення), а нейтральні емоції виникають у 6,5 % опитаних.

На питання щодо періоду часу, за який стало легше у спілкуванні з тренером і дітьми у групі, то 48,4 % опитаних юних плавців після першого заняття налагодили контакт один з одним, 25,8 % – після другого заняття, 19,4 % та 6,5 % опитаних лише через 1 і 2 місяці відповідно стало легше у спілкуванні з тренером і дітьми в групі.

Наступні декілька питань стосувалися вже безпосереднього контакту тренера та дитини. Для 96,8 % опитуваних юних плавців є важливим отримувати схвалення та підтримку тренера під час тренувань (рис. 1).

Стосовно того, чи бояться плавці несхвалення тренера під час виконання поставлених завдань, то лише 12,9 % відповіли “так”, у 41,9 % опитаних відсутня така боязнь, а 45,2 % – не завжди бояться несхвалення тренера.

На рахунок питання про наявність відчуття підтримки та схвалення тренера, то 96,8 % опитаних відповіли “так” і лише 3,2 % юних спортсменів лише іноді відчували підтримку тренера.

З приводу питання боязні у незмозі правильно виконати запропоновані тренером вправи, то більшість опитуваних (48,4 %) не бояться виконати неправильно вправи, 35,5 % – не завжди бояться та лише 16,1 % опитаних відповіли стверджувально.

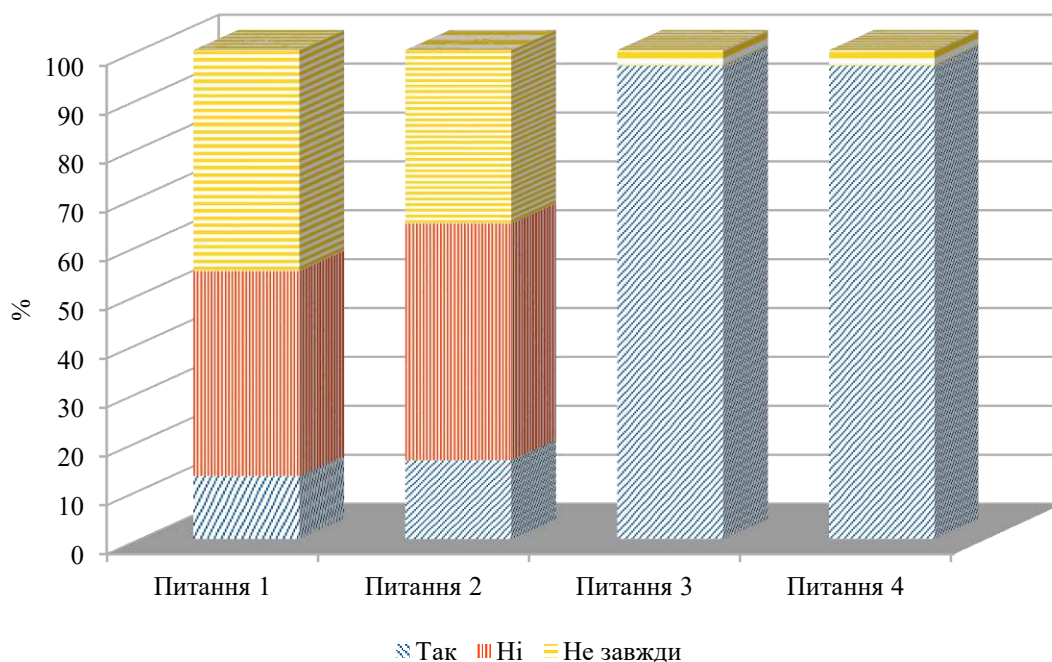


Рис. 1. Дослідження психологічного клімату під час занять з плавання на етапі початкової підготовки

Примітки*: 1. Наявність страху юних плавців при несхваленні тренера під час виконання поставлених завдань; 2. Наявність страху у незмозі виконати запропоновані тренером вправи; 3. Наявність відчуття підтримки тренера; 4. Важливість отримувати схвалення тренера.

Наступні питання стосувалися страхів, які відчували юні спортсмени на тренуванні з плавання. На питання щодо того, чи були страхи під час відвідування занять з плавання, то 51,6 % опитаних плавців не відчували страху.

Найпоширенішим серед опитаних був страх, коли лягали спиною на воду (22,6 %), страх під час пірнання (19,4 %) та страх входження у воду (6,5 %) (рис. 2).

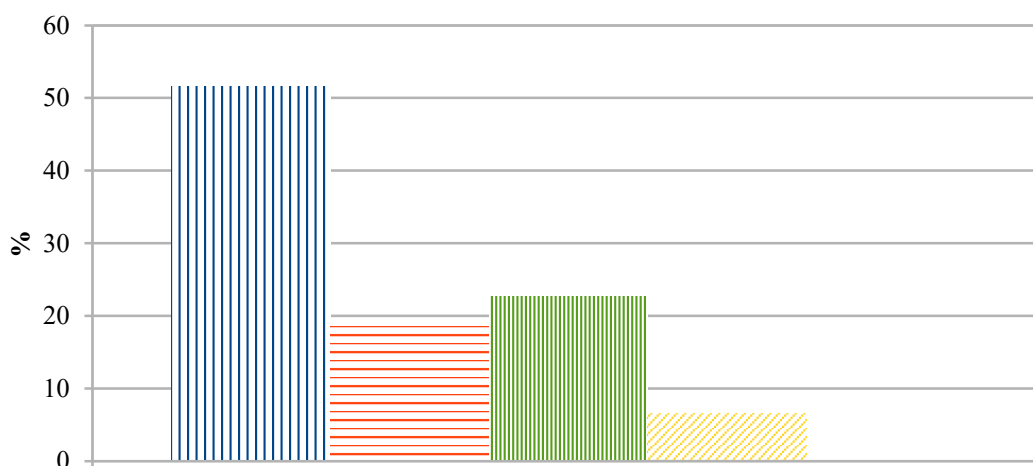


Рис. 2. Наявність страхів у юних плавців під час проведення занять.

||||| – не відчували страху взагалі; ||||| – відчували страх під час пірнання; ||||| – відчували страх, коли спиною лягали на воду; ||||| – відчували страх, коли заходили у воду; ■ – відчували страх, рухаючись по воді

Щодо аналізу страху того, що не зможуть навчитися плавати, то 58,1 % опитаних не відчували подібного страху. У 38,7 % страх не навчитися плавати зник через декілька занять, а лише в 3,2 % цей страх зник через 2 місяці, що свідчить про позитивний перебіг тренувальних занять і про рівень довіри дітей до тренера.

І на останок, на питання щодо задоволеності досягнутими результатами в плаванні 100 % опитуваних задоволені отриманому результату.

Дискусія. Для створення сприятливого психологічного клімату під час занять з плавання на етапі початкової підготовки необхідно:

- забезпечити комфортну та приємну атмосферу в басейні;
- приділяти увагу кожній дитині, демонструвати зацікавленість у їхньому прогресі;
- заохочувати взаємодопомогу та підтримку серед дітей у групі;
- використовувати мотиваційні методи (позитивне підкріплення та похвалу для досягнень, навіть незначних; допомога в усвідомленні індивідуального прогресу без порівнювання з іншими; практикувати постановки досяжних цілей і відзначення їх досягнень);
- застосовувати індивідуальний підхід (особливості та потреби кожного учасника; адаптування тренування та методів навчання під рівень готовності групи; приділення часу для консультацій і зворотного зв'язку);
- формувати командний дух і згуртованість (організація спільних ігор, естафет, командних завдань; проведення командних зборів, обговорень чи неформальних зустрічей); встановити довірливі стосунки з дітьми;
- використовувати методи для зняття тривоги та стресу.

Дотримання цих рекомендацій допоможе створити сприятливий психологічний клімат, що сприятиме кращому навчанню та розвитку юних спортсменів на етапі початкової підготовки з плавання.

Висновки. Результати опрацьованої навчально-методичної літератури та проведеного опитування свідчать про те, що психологічний клімат на тренувальних заняттях із плавання є позитивним і комфортним для юних спортсменів. І, як показує практика, наявність страхів у дітей на перших заняттях з плавання нівелюється сприятливим психологічним середовищем, що присутнє на тренуваннях.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення взаємозв'язку між рівнем психологічної підготовленості та результативністю засвоєння технічних елементів плавання, що дозволить уточнити дидактичні підходи до навчального процесу.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гета, А.В. (2015). Особливості емоційно-психологічної підготовленості плавців. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць IX міжн. наук.-метод. конф.*, 9, 91-98.
2. Грецький, О., & Мицкан, Б. (2013). Вплив мотивації на показники фізичної підготовленості юних плавців. *Молодіжний науковий вісник.*, 91-95.
3. Грецький, О., & Мицкан, Б. (2013). Самоконтроль і мотивація в підготовці юних спортсменів-плавців. *Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт*, 12, 69–71.
4. Гузар, В.М., Шалар О.Г., & Шкуропат, Н.В. (2016). Психо-педагогічні аспекти підготовки юних плавців. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини: збірник наукових праць*, 16, 64 – 67.
5. Демченко, Т., Єретик, А., & Лук'янчук, А. (2021). Особливості психологічної готовності плавців до тренувань на початковому етапі підготовки: *Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*, 222- 224.
6. Дорофєєва, О., & Яримбаш, К. (2016). Особливості психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 56-60.
7. Дорошенко, В. (2014). Необхідність спортивного відбору до груп початкової підготовки з плавання: *Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука 2014»*, 2, 158-162.
8. Драгунов, Л. О. (2023). Сучасні тенденції багаторічної підготовки плавців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 13 (40), 72- 78.

9. Еделев, О.С., Шалар, О.Г., & Шкуропат, Н.В. (2015). Вплив психічних станів та мотивацій на змагальну діяльність юних плавців. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 129(4), 68-70.
10. Єретик, А.А., Полянничко, О.М., Коротя, В.В., & Совгіря, Т.М. (2023). Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 6 (151), 69-74.
11. Качуровський, Д.О. (2014). Соціально-педагогічні аспекти розвитку сучасного спортивного плавання: Дисертація. Київ.
12. Кутек, Т. Б., & Вовченко, І. І. (2022). *Основи теорії і методики спортивної підготовки*: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка.
13. Одинець, Т.Є., & Сімак, Н.Д. (2022). Організаційно-методичні особливості навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 10(155), 166-170.
14. Ячнюк, М.Ю., Ячнюк, І.О., & Ячнюк. Ю.Б. (2020). *Плавання з методикою викладання*: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т.
15. Полянничко, О.М., Коротя, Т.М., & Совгіря, Т.М. (2022). Психологічні страхи у дітей на початковому етапі підготовки плавців. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції*, 82 – 84.
16. Ремзі, І.В., Аксьонов, В.В., & Аксьонов, Д.В. (2020). *Методика навчання плаванню*: навч.-метод. посіб. Харків: Комунальний заклад «Харківська гуманітарнопедагогічна академія» Харківської обласної ради.
17. Сіренко, Р. (2020). *Плавання: навч. Посібник*. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка.

REFERENCES

1. Geta, A.V. (2015). Features of emotional and psychological preparedness of swimmers. *Actual problems of development of traditional and oriental single combats: Collection of scientific works of the IX international scientific and methodological conference*, 9, 91-98.
2. Gretskey, O., & Mytskan, B. (2013). The influence of motivation on the indicators of physical fitness of young swimmers. *Youth Scientific Bulletin*, 91-95.
3. Gretskey, O., & Mytskan, B. (2013). Self-control and motivation in training young swimmer athletes. *Youth Scientific Bulletin: Physical Education and Sports*, 12, 69–71.
4. Guzar, V.M., Shalar, O.G., & Shkuropat, N.V. (2016). Psycho-pedagogical aspects of training young swimmers. *Medical and biological problems of physical culture, sports and human health: a collection of scientific papers*, 16, 64 – 67.

5. Demchenko, T., Yeretyk, A., & Lukyanchuk, A. (2021). Features of the swimmers' psychological readiness for training at the initial stage of preparation: *Materials of the IX All-Ukrainian Scientific and Practical Online Conference*, 222-224.
6. Dorofieyeva, O., & Yarumbash, K. (2016). Features of psychological training of highly qualified athletes. *Sports Bulletin of the Dnipro*, 2, 56-60.
7. Doroshenko, V. (2014). The need for sports selection for initial training groups in swimming: *Collection of scientific works of students, graduate students and young scientists "Young Science 2014"*, 2, 158-162.
8. Dragunov, L.O. (2023). Current trends in long-term training of swimmers. *Scientific journal of Dragomanov Ukrainian State University*, 13 (40), 72-78.
9. Edelev, O.S., Shalar, O.G., & Shkuropat, N.V., (2015). The influence of mental states and motivations on the competitive activity of young swimmers. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*, 129(4), 68-70.
10. Yeretyk, A.A., Polianychko, O.M., Korotia, V.V., & Sovgiryia, T.M. (2023). Psychological difficulties of young swimmers at the initial stage of preparation. *Scientific journal of Dragomanov Ukrainian State University*, 6 (151), 69-74.
11. Kachurovskyy, D.O. (2014). Social and pedagogical aspects of the development of modern sports swimming: *Dissertation*. Kyiv.
12. Kutek, T.B., & Vovchenko, I.I. (2022). Fundamentals of theory and methods of sports training: *textbook*. Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University.
13. Odynets, T.Y., & Simak, N.D. (2022). Organizational and methodological features of teaching children to swim at the initial training stage. *Scientific journal of Dragomanov Ukrainian State University*, 10(155), 166-170.
14. Yachniuk, M.Y., Ячнюк, Yachniuk, I.O., & Yachniuk, Y.B. (2020). Swimming with teaching methods: *textbook*. Chernivtsi: Chernivtsi National University.
15. Polianychko, O.M., Korotia, V.V., & Sovgiryia, T.M. (2022). Psychological fears in children at the initial stage of training swimmers. *Physical education in the context of modern education: abstracts of reports of the XVII International Scientific and Methodological Conference*, 82 – 84.
16. Remzi, I.V., Aksionov, V.V., & Aksionov, D.V. (2020). Methods of learning to swim: *textbook*. Kharkiv: Municipal institution "Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council.
17. Sirenko, R. (2020). Swimming: *textbook*. Lviv: Плавання: навч. Посібник. Львів: Publishing house of Lviv University.

Стаття надіслана до редколегії 25.02.2025

Статтю рекомендовано до друку 07.03.2025