

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-17>

## **ВОДНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕКИ ТА ВИЖИВАННЯ: ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЯХ НА ВОДІ**

**Дробот К. В.**

*докторка філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт,  
в.о. завідувачки кафедри олімпійського та професійного спорту*

*Херсонський державний університет  
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна*

*orcid.org/0000-0002-1421-2464*

*kdrobot6@gmail.com*

**Тищенко В. О.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту*

*Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна*

*orcid.org/0000-0002-9540-9612*

*valeri-znu@ukr.net*

**Глухов І. Г.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
декан факультету фізичного виховання та спорту*

*Херсонський державний університет  
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна*

*orcid.org/0000-0003-4226-5253*

*swim.ks.ua@gmail.com*

**Караулова С. І.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
професор кафедри фізичної культури і спорту*

*Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна*

*orcid.org/0000-0003-1582-2368*

*svkaraulova@ukr.net*

**Ключові слова:**

*плавання, анксіозність,  
біоповедінковий процес,  
водна компетентність.*

Стаття досліджує концепцію "Водної компетентності" та її важливість як основи для безпеки та виживання у водному середовищі. Пропонується інтегрований підхід до навчання, що включає в себе розвиток базових плавальних навичок, біоповедінкову адаптацію, техніки безпеки та надання першої допомоги в екстрених ситуаціях на воді. Вказується на важливості розширення навчальної програми для включення елементів, спрямованих на навчання ефективним діям у кризових ситуаціях, що робить навчання більш інтегрованим та повноцінним. Зокрема, висвітлено, як такий підхід сприяє розвитку відповідальності, самопомоги та важливих навичок реагування на небезпеку. **Мета роботи** – здійснити аналіз фахової літератури та розробити концепцію

"Водної компетентності". **Об'єкт дослідження** – процес навчання плаванню. **Предмет дослідження** – засоби навчання плаванню. **Методи дослідження**. Під час роботи використано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, синтез, порівняння, бібліосемантичний метод, метод системного підходу та узагальнення даних науково-методичної літератури та контенту мережі Інтернет, що спрямовані на виявлення проблем і суперечностей, пов'язаних із інтерактивним навчанням у плаванні. **Результати дослідження**. Термін «Водна компетентність» надає специфічність і точність в описі рівня навичок і вмій у воді, та чітко вказує на здатність особи ефективно володіти навичками та вміннями у воді. Його використання надає більше точності та конкретності, ніж загальні терміни, такі як "плавання" чи "водні навички". Зосереджено фокус на базових навичках, та уточнює, що мова йде саме про фундаментальні вміння, які є основою для безпечного перебування у воді. Такий підхід наголошує на важливості основних плавальних навичок. Відмінність від більш складних навичок полягає в тому, що "водна компетентність" розглядається як біоповедінкове припущення щодо навчання, відрізняючись від більш складних і спеціалізованих водних навичок, та ставить "водну компетентність" в контекст ширшого спектру навчання та формування плавальних умінь. **Висновки**. Узагальнено, що термін "водна компетентність" зумовлює науковий підхід до вивчення плавальних навичок, розглядаючи їх як багатоаспектний та біоповедінковий процес, що базується на основних елементах безпечного та ефективного перебування у воді. Підкреслено, що водна компетентність стає ключовим елементом навчання, який не лише забезпечує безпеку на воді, але й формує учасників програми як готових до дій та взаємодопомоги в будь-яких ситуаціях. Таким чином, термін "водна компетентність" відповідає нашому бажанню передати концепцію основних навичок і безпечного поведіння у воді.

---

## WATER COMPETENCE AS A FOUNDATION FOR SAFETY AND SURVIVAL: AN INTEGRATED APPROACH TO TRAINING IN EMERGENCY SITUATIONS ON WATER

**Drobot K. V.**

*PhD, Head of the Department of Olympic and Professional Sports  
Kherson State University  
University str., 27, Kherson, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-1421-2464  
kdrobot6@gmail.com*

**Tyshchenko V. O.**

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,  
Professor at the Department of Theory and Methods  
of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-9540-9612  
valeri-znu@ukr.net*

**Hlukhov I. H.**

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Assistant Professor,  
Dean of Faculty of Physical Education and Sports  
Kherson State University  
University str., 27, Kherson, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-4226-5253  
swim.ks.ua@gmail.com*

**Karaulova S. I.**

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Assistant Professor,  
Professor at the Department of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-1582-2368  
svkaraulova@ukr.net*

---

**Key words:** *swimming, anxiety, biobehavioral process, water competence.*

The article explores the concept of "Water Competence" and its significance as the foundation for safety and survival in aquatic environments. It proposes an integrated approach to education that includes the development of basic swimming skills, biobehavioral adaptation, water safety techniques, and emergency response in aquatic situations. Emphasis is placed on the importance of expanding the educational curriculum to include elements focused on effective actions in crisis situations, making education more integrated and comprehensive. It highlights how such an approach fosters responsibility, self-help, and critical response skills in the face of danger. **The goal of the study** is to analyze professional literature and develop the concept of "Water Competence." **The object of the study** is the process of swimming education. **The subject of the study** is the means of swimming education. **Research methods:** The study utilizes theoretical research methods such as analysis, synthesis, comparison, bibliosemantic method, systemic approach, and data generalization from scientific and methodical literature and internet content related to interactive swimming education. **Research results:** The application of the concept of "Water Competence" is relevant in various fields, including education, sports, tourism, rescue operations, and more. Understanding the importance of basic swimming skills, adaptation to aquatic environments, water safety techniques, and providing first aid in water can help prevent accidents and save lives. Emphasizing the biobehavioral approach to water education and the significance of developing psychological and social aspects of "Water Competence" opens up new possibilities for enhancing safety and survival in aquatic environments. The term "Water Competence" provides specificity and precision in describing the level of skills and abilities in the water, clearly indicating an individual's ability to effectively navigate and utilize skills in aquatic environments. Its use offers more accuracy and specificity compared to general terms such as "swimming" or "water skills." The focus is placed on fundamental skills, distinguishing "Water Competence" from more complex and specialized aquatic skills, placing it in the context of a broader spectrum of learning and the development of swimming skills. **Conclusions:** In summary, the term "Water Competence" signifies a scientific approach to the study of swimming skills, considering them as a multi-aspect and biobehavioral process based on fundamental elements of safe and efficient water-related activities. It emphasizes that Water Competence becomes a key element in education, not only ensuring safety in the water but also shaping participants in the program as individuals ready for action and mutual assistance in any situation. Thus, the term "Water Competence" aligns with our desire to convey the concept of fundamental skills and safe behavior in the water.

**Вступ.** Актуальність даного дослідження полягає в тому, що питання безпеки та виживання в водному середовищі завжди залишаються актуальними. Водні природні об'єкти, такі як водойми, океани та річки, можуть становити певні ризики для людини, і вміння безпечно перебувати у воді є важливими для запобігання нещасних випадків. Застосування концепції "Водної компетентності" є актуальним у багатьох сферах, включаючи навчання, спорт, туризм, рятувальну діяльність та інші. Зрозуміння важливості базових плавальних навичок, адаптації до водного середовища, технік безпеки та надання першої допомоги у воді може допомогти запобігти нещасним випадкам і зберегти життя.

Підкреслення біоповедінкового підходу до навчання у воді та важливості розвитку психологічних і соціальних аспектів "Водної компетентності" відкриває нові можливості для підвищення рівня безпеки та виживання у водному середовищі. Отже, дане дослідження має актуальність у забезпеченні безпеки та здоров'я людей під час активного перебування у воді та сприяє розвитку наукового підходу до цієї теми.

**Мета роботи** – здійснити аналіз фахової літератури, та розробити концепцію "Водної компетентності".

**Методи дослідження.** Під час роботи використано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, синтез, порівняння, бібліосемантичний метод, метод системного підходу та узагальнення даних науково-методичної літератури та контенту мережі Інтернет, що спрямовані на виявлення проблем і суперечностей, пов'язаних із інтерактивним навчанням у плаванні.

Під час теоретичного дослідження науково-методичної літератури проаналізовано дані досліджень та досвід практичної діяльності українських і зарубіжних фахівців в галузі загальної теорії і методики підготовки в спорті, зокрема, в плаванні. Аналіз і синтез були використані для

конкретизації загального уявлення про особливості навчання плаванню.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поняття "водна компетентність" використовується для науково обґрунтованого опису рівня сформованості плавальних навичок та умінь, необхідних для безпечного перебування у воді, що означає опанування конкретних навичок і технік, які не лише забезпечують здатність плавати, але і гарантують безпеку та впевненість у воді (таблиця 1).

Таблиця відображає поетапний розвиток плавальних навичок та умінь, необхідних для безпечного перебування у воді, розглядаючи різні аспекти такого навчання. Етапування навичок та умінь у процесі формування водної компетентності є важливим з огляду на психофізіологічні можливості, адаптаційні процеси та практичний досвід індивіда.

Так, безпека у воді характеризує основи плавання, такі як плавання на спині та на животі, оволодіння елементарними рухами рук і ніг, є фундаментальними для безпечного перебування у воді. Навички дихання та плавання на короткі відстані входять так само до цього рівня. Саморятувальні навички, такі як обличчя вниз, дозволяють тримати обличчя вниз у воді, забезпечуючи можливість адекватної дихальної функції під час плавання, що важливо для саморятування та уникнення небезпеки у воді [2]. Також необхідно дотримуватися техніки безпеки при заглибленні, тому що вміння безпечно плавати у глибокій воді, дотримання правил безпеки при стрибках чи пірнанні – є невід'ємною частиною розвиненої плавальної компетентності. Здатність свідомо користуватися плаванням для досягнення конкретних цілей чи подолання водойм є важливою частиною безпечної діяльності у воді. Так само й засвоєння базових навичок надання першої допомоги у воді та навичок рятування може бути визначальним для того, щоб рятувати себе чи інших у випадку необхідності.

Таблиця 1

**Рівень сформованості плавальних навичок і умінь,  
необхідних для безпечного перебування у воді**

Етап	Елементарні навички плавання	Саморятувальні навички	Техніка безпеки при заглибленні	Свідоме володіння плаванням	Навички рятування
1	Базове плавання	Збереження обличчя вниз	Глибоководне плавання	Орієнтація у воді	Надання першої допомоги
2	Дихальні та рухові навички	Самостійний тривалий плав	Правила безпеки при стрибках	Користування плаванням для цілей	Навички рятування в глибокій воді
3	Плавання на короткі відстані	Освоєння плавання на спині	Використання плавання для подолання водойм	Самостійна діяльність у воді	Активна допомога іншим у воді

Визначені аспекти формують рівень плавальних навичок та умінь, які дозволяють індивідуумам насолоджуватися безпечним і комфортним перебуванням у воді. Більш високий рівень сформованості цих навичок забезпечує впевненість та готовність до дії в будь-яких водних умовах.

Програма навчання плаванню може включати різноманітні напрями для формування водної компетентності (рисунок). Існують різноманітні фактори індивідуальної варіабельності, такі як хронологічний вік, вихідний рівень фізичної підготовки, а також психоемоційний стан та особисті страхи, можуть впливати на навчання плаванню. Звичайно, програма повинна бути адаптована до індивідуальних потреб і здатностей. З метою оптимізації результативності навчального процесу необхідно застосовувати індивідуалізований підхід до формування програми навчання. Врахування індивідуальних потреб та можливостей стає ключовим елементом процесу педагогічного впливу [1]. Науковий підхід передбачає ретельний аналіз індивідуальних особливостей кожного учня з метою ефективного впровадження корекційних стратегій у програму навчання, дозволяє підвищити адаптивність програми та забезпечити оптимальний розвиток плавальних навичок кожного учасника.

Впровадження передових методик, включаючи інноваційні технології в навчальний процес у басейні, є неоднозначним кроком вдосконалення програми навчання. Застосування відеозаписів,

високотехнологічних тренувальних ігор та, навіть, віртуальної реальності виступає як важливий каталізатор для покращення якості й ефективності навчального процесу. Саме цю інноваційну практику відкриває нові перспективи для збагачення засвоєння матеріалу та формування навичок.

Впровадження передових методик, включаючи інноваційні технології в навчальний процес у басейні, є неоднозначним кроком вдосконалення програми навчання. Застосування відеозаписів, високотехнологічних тренувальних ігор та, навіть, віртуальної реальності виступає як важливий каталізатор для покращення якості й ефективності навчального процесу. Саме цю інноваційну практику відкриває нові перспективи для збагачення засвоєння матеріалу та формування навичок. Використання сучасних технологій не лише робить навчання більш цікавим, але й сприяє вдосконаленню уваги, концентрації та адаптації до змін у реальному часі [4]. Крім того, допомагає активній участі учнів у навчальному процесі, викликаючи зацікавленість та мотивацію до досягнення більших висот у навчанні плавання.

Безумовно, акцентування уваги на безпеці та навичках рятування є важливим аспектом формування "водної компетентності", оскільки підвищує рівень готовності особистості до безпечного перебування у водоймі.

Додавання елементів до навчальної програми, які зосереджені на розвитку навичок ефективної



**Рис. 1. Напрями програми навчання плавання може включати різноманітні напрями для формування водної компетентності**

дії в екстрених ситуаціях та наданні першої допомоги, є критично важливими для формування водної компетентності. Означене не просто розширює спектр компетенцій, якими оснащується індивід, але й вносить суттєвий вклад у створення більш глибоко інтегрованої та комплексної навчальної програми. Включення яких гарантує, що учасники навчального процесу не лише здобудуть уміння безпечно перебувати у воді та плавати, але й зможуть адекватно реагувати на потенційні загрози та надавати допомогу собі та іншим у критичних ситуаціях.

Включення модулів з основ рятувальних дій та першої допомоги забезпечує учасникам знання та практичні навички, які можуть врятувати життя, що включає в себе не лише техніки саморятівництва, але й методи допомоги іншим у небезпечних ситуаціях, зокрема вміння використовувати рятувальні засоби, навички серцево-легеневої реанімації та знання про обробку забоїв, порізів та інших поширених травм.

Інтеграція модулів екстреної підготовки у водну компетентність перетворює навчальну програму з простого курсу плавання на комплексну програму безпеки та виживання в водному середовищі, що сприяє розвитку відповідального ставлення до водного середовища, усвідомленню ризиків та підготовці до ефективного реагування на екстрені ситуації.

Навчання ефективним діям у екстрених ситуаціях виховує в учасників програми відповідальність за власну безпеку та безпеку оточуючих, що спонукає до розвитку важливих життєвих навичок, таких як швидка оцінка ситуації, прийняття рішень під тиском та здатність діяти в умовах обмеженого часу.

Розширення навчальної програми за рахунок елементів екстреної підготовки та надання допомоги не тільки підвищує її цінність і релевантність, більш інтегрованою та повноцінною, але й сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно реагувати на виклики сучасного світу, що перетворює процес навчання водній компетентності на значущий крок у підготовці до життя, де безпека та взаємодопомога виступають як ключові принципи.

Розуміння важливості розвитку високоспеціалізованих навичок учасників програми є неодмінним етапом їхнього професійного зростання. По-перше, це дозволяє учням глибше освоювати техніку плавання та ставити перед собою нові виклики в цьому напрямі. По-друге, врахування індивідуальних інтересів і потреб учнів під час розвитку програми створює можливість для їхнього більш глибокого занурення в навчання, а також участі у водних змаганнях. Зрозуміло, це не лише розширює спектр отриманих навичок, але

й підвищує мотивацію та зацікавленість учасників. У кінцевому результаті, розвиток високоспеціалізованих навичок стає ключовим елементом їхнього вдосконалення та досягнення високого рівня майстерності в сфері плавання.

Неоспоримою є підтримка психофізіологічного розвитку в контексті навчання плавання. Важливо враховувати не лише аспекти фізичного здоров'я, а й психологічний стан учасників програми. Впровадження спеціальних вправ, спрямованих на подолання страхів, розвиток самоконтролю та стресостійкості, може не лише покращити загальний психічний стан учнів, але й забезпечити їхню психологічну готовність до ефективного навчання. Комплексний підхід до розвитку психофізіологічних аспектів сприяє формуванню більш стійкої та збалансованої особистості, що має вирішальне значення у процесі вивчення та вдосконалення навичок плавання.

Безумовно, співпраця з батьками та активне включення їх у навчальний процес є необхідними складовими успішної програми, що значно покращитиме якість навчання та сприятиме гармонійному розвитку дітей у плаванні [3]. Впровадження спеціальних програм для батьків чи заходів спільної активності створює оздоровчий клімат для взаємодії, сприяє збільшенню рівня підтримки, позитивному плавальному розвитку дітей. Такий підхід є ключовим у формуванні позитивного та підтримуючого середовища для дітей під час навчання плаванню.

Враховуючи вищезазначені аспекти, можна стверджувати, що програма навчання плавання, орієнтована на розвиток різних аспектів плавальної діяльності, є більш ефективною та відповідає індивідуальним потребам учнів. Такий гнучкий та інклюзивний підхід сприяє оптимальному розвитку кожного учня, дозволяючи адаптувати навчання до їхніх конкретних характеристик та потреб [5, 7]. Враховуючи ці напрями, програма навчання плавання стає більш пристосованою та спрямованою на глибший розвиток учнів у сфері плавання.

Вищезазначений термін ("водна компетентність") визначається як біоповедінкове припущення щодо навчання, відзначаючись особливою увагою до базових аспектів плавання. Біоповедінкове припущення вказує на тісний зв'язок між біологічними (біологічними процесами в організмі) та поведінковими (людською діяльністю та реакцією) аспектами у вивченні та формуванні певних навичок чи навчального процесу. В контексті водної компетентності, біоповедінкове припущення підкреслює взаємодію фізіологічних та психологічних аспектів навчання плаванню [3].

Основні обґрунтування біоповедінкового припущення у контексті водної компетентності без-

умовно включають взаємодію фізіології та поведінки. Так підхід, що враховує біоповедінкові аспекти, визнає, що навчання та формування навичок у воді пов'язані не лише із фізіологічними процесами (розвиток м'язів, дихальної системи), але й з психологічними аспектами, такими як мотивація, страхи, впевненість у власних можливостях.

При чому розуміння біоповедінкових особливостей дозволяє більш індивідуалізовано підходити до навчання. Люди можуть виявляти різні реакції на стрес, різні темпи адаптації до нових умов, і врахування цих аспектів сприяє ефективному процесу навчання.

Зрештою, однією з превалюючих є й роль психосоціальних факторів. Так біоповедінкове припущення підкреслює важливість розуміння впливу соціальних і психологічних факторів як на навчання плавання, так і на формування навичок. Деякі люди можуть мати фізіологічний страх перед водою, який може впливати на їх здатність навчатися плавати. Наприклад, розуміння реакцій організму на стрес, впевненість у власних здібностях, позитивний вплив спільноти, та використання методів для зниження фізіологічного напруження може полегшити процес адаптації, і впливати на успішність навчання плаванню [8]. Отже, біоповедінкове припущення створює фундамент для глибшого розуміння процесу навчання і формування навичок, враховуючи індивідуальні особливості та взаємодію фізіолого-психологічних чинників. Таким чином, біоповедінкове припущення у контексті плавання дозволяє інтегрувати фізіологічні та психологічні аспекти, сприяючи ефективному індивідуалізованому навчанню і подоланню водобоязні.

Вважаймо, що поняття «Водна компетентність» – це опанування базових навичок, тобто рівень сформованості плавальних умінь індивіда для безпечної та ефективної взаємодії з водним середовищем, що охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Нами зазначено, що водна компетентність вважається біоповедінковим припущенням щодо навчання, на відміну від більш складних і спеціалізованих водних навичок [3].

По-перше, "водна компетентність" включає в себе багатоаспектні аспекти, такі як техніка плавання, безпека на воді, вміння дихати та рухатися у воді; визначається не лише рівнем фізичної підготовки, але й когнітивними та емоційними аспектами, які взаємодіють у процесі навчання.

По-друге, термін "біоповедінкове припущення" вказує на те, що розвиток водної компетентності пов'язаний з біологічними та поведінковими аспектами людини, що включає в себе вивчення фізіологічних реакцій на навчання у воді, а також, аналіз впливу психосоціальних факторів на процес вивчення та використання плавальних навичок.

По-третє, відмінність "водної компетентності" від більш складних водних навичок підкреслюється, підкріплюючи ідею, що цей підхід базується на формуванні основних, ключових умінь, які є основою для вивчення більш складних аспектів плавання.

Наукові дослідження у галузі фізіології, психології та соціології підтримують важливість комплексного підходу до розвитку водної компетентності [9]. Вивчення механізмів адаптації людини до водного середовища, впливу стресу та анкіозності на поведінку в воді, а також соціальних аспектів взаємодії в групах під час водних активностей дозволяє глибше розуміти та ефективно формувати водну компетентність.

Анкіозність у воді безперечно може суттєво впливати на поведінку людини, її здатність навчатися плаванню та взагалі на безпеку перебування у водному середовищі. Розуміння її впливу є ключовим для ефективного навчання водної компетентності та для розробки стратегій, які допоможуть зменшити тривожність і підвищити впевненість у воді. Анкіозність у воді може бути викликана різними факторами, включаючи недостатній досвід перебування у воді, попередні негативні досвіди, страх глибини, соціальні фактори тощо.

Розвиток водної компетентності через навчальні програми, які включають теоретичні знання та практичні навички, сприяє не тільки безпеці індивідів у воді, але й підвищує загальну культуру водного середовища в суспільстві [6].

**Висновки.** Концепція "Водної компетентності" може стати частиною навчальних програм для дітей та дорослих, що допоможе навчити основним навичкам плавання, безпеки на воді та надавання допомоги в надзвичайних ситуаціях. У спортивних галузях, особливо в плаванні та водних видвищах, концепція "Водної компетентності" служить фундаментом для розвитку спортивних навичок та підвищення рівня безпеки під час тренувань та змагань.

Рятувальники та інші фахівці, які працюють у водних умовах, можуть навчати ефективним діям у надзвичайних ситуаціях та наданню допомоги постраждалим за допомогою цієї концепції. Дослідники у галузі психології та соціології можуть досліджувати вплив "Водної компетентності" на розвиток відповідальності, самопомоги та соціальних навичок учасників навчальних програм.

Загалом, концепція "Водної компетентності" створює можливості для підвищення рівня знань та навичок у водних умовах, що сприяє загальному підвищенню безпеки та забезпечує дієвий взаємодія у водних середовищах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156 с.
2. Глухов І., Пітин М. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти : перспективи дослідження. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2020. № 9(28). С. 14–20.
3. Дробот К. В. Інтерактивне навчання плавання дітей старшого дошкільного віку : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 01 – Освіта/Педагогіка, Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2022. 305 с.
4. Платонов В. М. Плавание. Київ : Олимпийская литература, 2000. 493 с.
5. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadachko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20(4). Art 233. P. 1721–1726.
6. Langendorfer Ph D S. J., Moran Ph D K., Stallman Ph D R. K. Guiding principles: Applying water competence to drowning prevention. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2018. T. 11. No. 2. C. 22.
7. Ortiz Olivar A. I. Creativity, Experience, and Reflection: One Magic Formula to Develop Preventive Water Competences. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2019. T. 12. No. 2. P. 1.
8. Pictorial scale of perceived water competence (PSPWC) testing manual. / Morgado, L.D.S., De Martelaer, K., D'Hondt, E., Barnett, L.M., Costa, A.M., Howells, K., Sääkslahti, A. and Jidovtseff, B. Testing manual. University of Liege. 2020. P. 1–26.
9. Pinto, R. F., & Moreno Murcia, J. A. (2023). Towards a globalised vision of aquatic competence. *International journal of aquatic research and education*, Vol. 14. Art 1. P. 11–19.

## REFERENCES

1. Burla O.M. (2016). *Plavannya. Pryskorenyy kurs navchannya* [Swimming. Accelerated training course] : navch. posib. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. (in Ukrainian)
2. Drobot K.V. (2022). *Interaktyvne navchannya plavannya ditey starshoho doshkil'noho viku* [Interactive swimming training for children of older preschool age.]. Thesis for PhD degree in specialty 017 – Physical Culture and Sport, 01 – Education/Pedagogy, Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia. 305 p. (in Ukrainian)
3. Hlukhov I., Pityn M. (2020) *Systema navchannya studentiv plavannyu u fizychnomu vykhovanni zakladiv vshchoyi osvity : perspektyvy doslidzhennya* [The system of teaching students to swim in physical education of higher education institutions: prospects for research]. *Physical culture, sports and health of the nation*. Vinnytsia, № 9(28), pp. 14–20.
4. Platonov V. M. (2000) *Plavaniye* [Swimming]. Kifv : Olimpiyskaya literatura.
4. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadachko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. (2020). Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 20(4), Art 233, pp. 1721–1726.
6. Langendorfer Ph D S. J., Moran Ph D K., Stallman Ph D R. K. (2018). Guiding principles: Applying water competence to drowning prevention. *International Journal of Aquatic Research and Education*, vol. 11(2), 22 c.
7. Ortiz Olivar A. I. (2019). Creativity, Experience, and Reflection: One Magic Formula to Develop Preventive Water Competences. *International Journal of Aquatic Research and Education*, vol. 12( 2), p. 1.
8. Pictorial scale of perceived water competence (PSPWC) testing manual. / Morgado, L. D. S., De Martelaer, K., D'Hondt, E., Barnett, L. M., Costa, A. M., Howells, K., Sääkslahti, A. and Jidovtseff, B. (2020). Testing manual. University of Liege. p. 1–26.
9. Pinto, R. F., & Moreno Murcia, J. A. (2023). Towards a globalised vision of aquatic competence. *International journal of aquatic research and education*, vol. 14, art 1, p. 11–19.