



7-9 yaşlı qızların fiziki sağlamlıq göstəricilərinin yaxşılaşmasına təsir göstərən üzgüçülük məşqləri metodikasının xüsusiyyətləri

Vəkil Vəkilov

Xülasə. Məqalədə 7-9 yaşlı qızların fiziki sağlamlıq göstəricilərinin yaxşılaşmasına təsir göstərən üzgüçülük məşqlərinin metodik xüsusiyyətləri təhlil edilir. Tədqiqatda məşqlərin əvvəlcə quruda, sonra isə suda icrası, nəfəs və bədən koordinasiyasının formalaşdırılması, fərdi yanaşma və təhlükəsizlik qaydalarına riayət edilməsinin önəmi vurğulanır. Məqalədə həmçinin oyunların üzmə bacarıqlarının inkişafında rolu, uşaqların su mühitinə adaptasiyası, koordinasiya, ritmik hərəkətlər və emosional motivasiyanın artırılması nəzərdən keçirilir. Müxtəlif oyun nümunələri – “Qurbağaların yarışı”, “Kim daha hündür?”, “Tora”, “Çapaqlar və qızılbalıq”, “Oxlar” – vasitəsilə uşaqların hərəkət bacarıqları və suda sərbəstliyi tədqiq olunur. Məqalə metodik göstərişlər və praktik tövsiyələr əsasında məktəb yaşlı qızların fiziki inkişafına töhfə verən məşq proqramının hazırlanmasına yönəlib.

Açar sözlər: üzgüçülük, məktəbyaşlı uşaqlar, suda oyunlar, adaptasiya, təhlükəsizlik, qızlar

Azərbaycan İdman Akademiyası, Bakı, Azərbaycan

E-poçt: vakil.vakilov.2024@sport.edu.az

Daxil oldu: 5 Yanvar 2026; Qəbul edildi: 11 May 2026; Onlayn dərc edilib: 28 May 2026

© Müəllif(lər) 2026. Bu, Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Beynəlxalq Lisenziyası (CC BY-NC 4.0) şərtləri altında paylanan açıq girişli məqalədir.

Features of Swimming Training Methodology Affecting the Improvement of Physical Health Indicators in Girls Aged 7-9

Vakil Vakilov

Abstract. The article analyzes the methodological features of swimming training that contribute to improving the physical health indicators of girls aged 7-9. The study emphasizes the importance of conducting exercises first on land and then in water, developing breathing and body coordination, applying an individual approach, and adhering to safety rules. The role of games in developing swimming skills, children's adaptation to the aquatic environment, coordination, rhythmic movements, and emotional motivation is also considered. Through various game examples – “Frog Race,” “Who is Higher?,” “Net,” “Paddles and Goldfish,” “Arrows” – children's motor skills and freedom of movement in water are studied.

The article is aimed at designing a training program that contributes to the physical development of school-aged girls based on methodological guidelines and practical recommendations.

Keywords: *swimming, school-aged children, water games, adaptation, safety, girls*

Azerbaijan Sports Academy, Baku, Azerbaijan
E-mail: vakil.vakilov.2024@sport.edu.az

Received: 5 January 2026; Accepted: 11 May 2026; Published online: 28 May 2026

© The Author(s) 2026. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

Giriş

İlk tanışlıq məşğələsində iştirakçılar üzgüçülük kursunun proqramı, onun spesifik xüsusiyyətləri, hovuzda məşğələlərə dair tələblər, geyim forması, təhlükəsizlik qaydaları və məşğələlərin keçirilmə şərtləri ilə tanış edilməlidir. Məşqçi, məşğul olanların fərdi xüsusiyyətlərinə, eləcə də su mühitində yüklənmə və məşğələlərə icazə ilə bağlı xüsusi tibbi göstərişlərin olub-olmamasına diqqət yetirməlidir. Üzgüçülükdə yüksək nəticələrin əldə edilməsinin əsas şərtlərindən biri ritmik nəfəsalma bacarığının formalaşdırılmasıdır. Bu zaman suya nəfəsvermə düzgün həyata keçirilməli, baş yalnız yana – çənə çiyinə doğru istiqamətlə çevrilməli, nəfəsalma çox dərinə olmayıb, nəfəsvermə isə tam şəkildə olmalıdır. Tanışlıq mərhələsinin əsas məqsədi öyrənilən hərəkət, fəaliyyət və ya üzgüçülük üsulu (qolların və ya ayaqların hərəkətləri, döngələrin icrası və s.) haqqında düzgün təsəvvür yaratmaqdan ibarətdir.

Hərəkətlərin və fəaliyyətlərin nümayişi əsas metodiki üsullardan biridir. Bu zaman məşqçi hərəkətlərin və nəfəsin icra keyfiyyətinə nəzarət edir və proses zamanı zəruri düzəlişlər edir. Suda uzanma bacarığının əsas vəzifəsi bədənin həm qarını üstə, həm də belüstü vəziyyətdə üfüqi şəkildə saxlanması vərdişinin formalaşdırılmasıdır (Barbosa və b., 2021, s. 15). Hərəkətlərin daha səmərəli mənimsənilməsi, sürətli və etibarlı yadda qalması üçün hərəkət dövrünün ayrı-ayrı hissələrinin icra üsulu və tempi xüsusi diqqət tələb edir. Həmçinin üzgüçülük üsullarını və hərəkətlərini necə mənimsəmələrindən asılı olaraq öyrənmələrin fərqləndirilməsi vacibdir (Platonov, 2021, s. 47).

Tədqiqat

Üzgüçülük məşğələlərinə başlamazdan əvvəl köməkçi inventar hazırlanmalıdır: üzmə lövhələri, rezin üzüklər və oyuncaqlar, üzmə üçün dəstək kəmərləri, rezin toplar. Yardım göstərmək məqsədilə 3-3,5 metr uzunluğunda yüngül çubuq da nəzərdə tutulmalıdır (World Aquatics, 2023, s. 37). Məşğələlərdən əvvəl uşaqlar tibbi müayinədən keçirlər. Əgər həkim sağlamlıq vəziyyətinə görə məşğələ sayını və suda qalma müddətini məhdudlaşdırırsa, bu göstərişlər mütləq icra edilməlidir. Təbii su hövzələrində üzmə təliminə yalnız suyun temperaturu 22-24°C olduqda və hava günəşli, küləksiz olduqda icazə verilir. Havanın soyuması zamanı uşaqların suda qalma müddəti azaldılmalıdır ki, bu da bəzən məşğələ planının tam icrasına imkan vermir. Daha əlverişli hava şəraitində uşaqların suda qalma müddətinin artırılması ilə bu çatışmazlıq kompensasiya edilə bilər. Su və hava kifayət qədər isti olduqda məşğələlərin gündəlik 20-25 dəqiqə olmaqla keçirilməsi, daha sonra isə müddətin artırılması tövsiyə olunur. Suda optimal əzələ yüklənməsi uşağın sağlamlıq vəziyyətindən, fiziki və üzmə hazırlığından, həmçinin fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır. Suda 10-12 dəqiqədən sonra üşütmə hiss edən uşaqlar ayrıca qrupa ayrılır və onların suda qalma vaxtı qısaldılır (Seifert və Chollet, 2020, s. 74).

Uşaqların suda daha uzun müddət qala bilməsi və soyuqlamaması üçün onların bərkidilməsi, temperatur dəyişikliyinə qarşı dözümlülüyünün artırılması zəruridir. Bunun üçün suda məşğələlərə başlamazdan 1,5-2 ay əvvəl hava vannaları qəbul edilməli, tədricən temperaturu aşağı salınan su ilə bədən silinməlidir. Üzgüçülük məşğələlərinə yeməkdən ən azı 1,5-2 saat sonra başlamaq olar. Bədəni tərtibli vəziyyətdə suya girmək olmaz. Əvvəlcə sərilmək və kölgədə dincəlmək məsləhətdir. Təhlükəsizlik tədbirlərinə əməl etməmək, fiziki imkanları olduğundan artıq qiymətləndirmək düzgün deyil. Tanımadığınız yerlərdə suya tullanmaq yolverilməzdir və ağır nəticələrə səbəb ola bilər (International Life Saving Federation, 2022, s. 59).

Üşütmə, dodaqların göyərməsi, süstlük və başgicəllənməsi əlamətləri müşahidə olunduqda məşğələ dərhal dayandırılmalıdır, çünki suda daha uzun müddət qalmaq uşağın sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilər. Üzmə məşğələsi bitdikdən sonra uşaq tam qurulanmalıdır, xüsusilə baş və qulaqların yaxşı qurulanması vacibdir. Hava sərin olduqda dərinin frotte dəsmal ilə qızarıncaya qədər sürtülməsi, sonra isə bədənə əllə masaj edilərək xoş istilik duyğusunun yaranması tövsiyə olunur. Əgər bu tədbirlər kömək etmirsə və uşaq üşüməyə davam edirsə, idman geyimi geydirilməli və quruda bərpəedici hərəkətlər yerinə yetirilməlidir (Costill və b., 2020, s. 66).

Uşaqların üzgüçülüyə öyrədilməsi zamanı pedaqogikanın didaktik prinsipləri (şüurluluq, əlçatanlıq, sistemlilik və ardıcılıq, əyanilik) və fiziki tərbiyə nəzəriyyəsinin metodiki müddəaları (yükün tədricən artırılması, təkrarlılıq prinsipi) nəzərə alınmalıdır. Təcrübədə fərdiləşdirmə prinsipi geniş tətbiq edilir: uşağın orqanizmi tam formalaşmadığından, onun qabiliyyətləri, meyilləri və ən əsası fiziki imkanları nəzərə alınmalıdır (Abdurahmanov, 2021, s. 93).

Üzgüçülüyə başlamazdan əvvəl uşaqların üzgüçülərin məşqlərini izləməsi, müxtəlif üzmə üsullarının texnikası ilə tanış olması məqsədəuyğundur. Onlar suda düzgün münasibət formalaşdırmalıdır: suya uyğunlaşan hər kəsin həm sürətli, həm də uzunmüddətli üzə biləcəyinə inanmalıdırlar. Uşaqların diqqəti bədənə, başın vəziyyətinə, qolların və ayaqların hərəkətinə və tənəffüsün xüsusiyyətlərinə yönəldilməlidir. Üzgüçülük texnikasına dair ədəbiyyat və illüstrasiyalarla tanışlıq da xeyirlidir. Hərəkətləri mənimsəmək üçün onların çoxsaylı təkrarı və tədrici artırılması zəruridir. Eyni tipli hərəkətlərin icrasında yorğunluğun qarşısını almaq üçün məşqlər müxtəlifləşdirilməlidir (Azevedo, 2022, s. 78).

Öyrənilən üzmə üsulu haqqında bütöv təsəvvür yaratmaq üçün həmin üsul hər məşğələdə ardıcıl tətbiq edilməlidir. Bu zaman hərəkətlərin nümayişi dəqiq və düzgün olmalı, sadə və anlaşılan izahlarla müşayiət edilməlidir. Məktəbyaşlı uşaqlarda əyanilik və nümunəyə əsaslanan öyrənmə aparıcı rol oynadığından, nümayiş üzgüçülük öyrədilməsində xüsusilə əhəmiyyətlidir. Hərəkətlərin göstərilməsi onların su mühitində icra olunacağı şəraitə maksimum uyğun olmalıdır (Langendorfer, 2020, s. 47). Üzgüçülük təliminə əvvəlcə quruda, daha sonra isə suda başlamaq həm də onunla izah edilir ki, uşaqlar suda hərəkətsiz vəziyyətdə nümayişi izlədikdə artan istilik itkisinə görə tez soyuyurlar (McLeod, 2021, s. 21).

Quruda yerinə yetirilən məşqlərə nəzər salaq:

1. Gediş – yarı əyilmiş ayaqlarla, əllər dizlərə dirənmiş vəziyyətdə; pəncələr üzərində, əllər yuxarı uzadılmış, barmaqlar birləşdirilmiş şəkildə.
2. Qaçış – adi qaçış; ombanın yüksək qaldırılması ilə (əllər bəldə); iki ayaqla növbəli tullanma. Qaçış gedişlə tamamlanır.
3. Qollarla böyük yan dairəvi hərəkətlər – irəli, geri, eyni zamanda gediş və qaçışla birlikdə.
4. Önə əyilmə – sərbəst sallanan qollarla sağa-sola yelləməvari hərəkətlər (Pivaudran, 2021, s. 81).

Suda yerinə yetirilən məşqlərə nəzər salaq:

1. Ayaqlar çiyin enində (su belə qədər). Əllərin düz vəziyyətdə sağa, sola, irəli və geri hərəkətləri növbəli və eyni zamanda (ovuc xaricə və ya içəri yönəlmiş).
2. Eyni hərəkətlər, lakin əzələlər gərgin vəziyyətdə. Dərin nəfəs alıb nəfəsi saxlamaq, üzə su çiləyərək nəfəsvermə.
3. 1-ci və 2-ci hərəkətlərin bədən önə əyilmiş vəziyyətdə təkrarı.
4. Ayaq yelləmələri: irəli, geri və yana – əllər bəldə, əzələlərin növbəli gərginləşməsi və boşalması ilə.
5. Dib boyunca müxtəlif istiqamətlərdə gediş: önlə, arxayla, sağ və sol böyürlə.
6. Qollarla növbəli dairəvi hərəkətlər – suyu maksimum uzağa itələməyə çalışaraq.
7. Sahil boyunca dibdə gediş – əllər bəldə, baş üstündə və yuxarıda.
8. Budun yüksək qaldırılması ilə gediş, qolların mövqeyini növbəli dəyişməklə.
9. Eyni hərəkətlər – iri addımlarla, güclü itələnməklə, qısamüddətli “çəkisizlik” effekti yaradaraq.
10. İrəliləməyə və tarazlığı qorumağa yardım edən eyni zamanda hər iki qolla ön tərəfdən geriye su itələmələri, sonra qolların yuxarıdan yanlara keçirilməsi.
11. Düz, ayaqlarla qaçış (su dizə qədər).
12. Bədən önə əyilmiş vəziyyətdə qaçış – əvvəl əlsiz, sonra iki qolla eynizamanlı su itələmələri ilə.
13. Dizin bükülməsi (su belə qədər), dibdən güclü itələnərək sudan mümkün qədər yüksək sıçrama və başlanğıc vəziyyətə qayıtma.
14. Eyni hərəkət bədənin 90°, 180° və 360° döndərilməsi ilə (Born və b., 2022, s. 178).

Suda əlavə nəfəs və uyğunlaşma məşqləri uşaqları su mühitinə alışdırmaq və düzgün tənəffüs bacarığını formalaşdırmaq məqsədini daşıyır. Uşaqlar dibdə oturaraq su ilə üzlerini yuyur, çənəni suya salıb üfürür, suya tam batıb nəfəsvermə praktikasını yerinə yetirirlər. Qarnı üstə uzanaraq əlləri dibə dirəyir, ayaqlarla növbəli hərəkətlər (krol üslubu) edir və müəyyən ritmdə baş qaldıraraq nəfəs alıb verir. Quruda öyrənilən hərəkətlər suda təkrarlanır: əllərin irəli-geri hərəkəti, bədəni üfüqi vəziyyətə gətirmə, “qol çəkməsi” hərəkətləri ilə koordinasiya məşqləri. Əllərin növbə ilə çəkilməsi və bədən mövqeyinin qorunması uşaqların koordinasiyasını inkişaf etdirir. Suda isə əvvəlcə hər bir qol ayrı, sonra hər iki qol ilə hərəkətlər icra olunur; ayaqlarla itələnərək sürüşmə, nəfəs saxlama və koordinasiyalı tənəffüs öyrədilir. Üzü suya batırmadan üzmə, qol və ayaq ritmi ilə nəfəsin uyğunlaşdırılması əsas diqqət nöqtəsidir. Qol hərəkətləri yumşaq, barmaqlar yığılmış, ayaq vuruşları isə sürətli və ritmik olmalıdır (iki qol hərəkətinə altı ayaq vuruşu) (Gourgoulis və b., 2023, s. 64).

Arxası üstə üzmə zamanı bədənin təbii üfüqi mövqeyi və əllə-ayağın ritmik hərəkətləri təmin edilməlidir. Qol hərəkətləri dirsəklərin bükülməsi ilə başlayır, son hissədə açılır; ayaq hərəkətləri isə aşağı yumşaq, yuxarı enerjili olmalıdır. Quruda məşqlərdə bədəni sola-sağa döndərmək, çömbəlmə və oturub-qalxma hərəkətləri, ayaqları düz və geniş açaraq balansın qorunması təkrarlanır. Suda “bras” ayaq hərəkətləri, sinəüstü sürüşmə və lövhə/top/üzükdən istifadə ilə hərəkət və nəfəsin koordinasiyası öyrədilir. Hazırlıq hərəkətləri yavaş, əsas hərəkətlər enerjili və fasiləsiz olmalıdır. Oyunlardan istifadə pedaqoji məqsədlərə xidmət edir: emosional motivasiyanı artırır, yüklənməni tənzimləyir və kollektiv davranış keyfiyyətlərini inkişaf etdirir. Su oyunları uşaqları qorxu hissindən azad edir, suya alışdırır və öyrənilən bacarıqları möhkəmləndirir. Oyunlar uşaqların yaşına və fiziki hazırlığına uyğun seçilməlidir, hər bir oyun pedaqoji məqsədinə görə fərqlənir və öyrənilən bacarıqların inkişafına yönəlir (Light və Harvey, 2023, s. 175).

Açıq su oyunları seçərkən sahil, suyun dərinliyi, temperatur və avadanlıq nəzərə alınmalıdır. Aşağı temperaturda hərəkətlər enerjili, suda qalma müddəti qısa olmalıdır. Oyun bütün uşaqlarla eyni vaxtda və artıq mənimsənilmiş hərəkətlərlə aparılmalıdır. Oyunlar ya adi çimmə vaxtı, ya da dərs sonunda keçirilir; uşaqlara əvvəl sahildə izah olunur. Üzməyi bilməyənlər yalnız dayaz sularda iştirak edə bilər. Məktəb yaşlılar üçün sadə, qısa və nəticə verən oyunlar tövsiyə olunur. Oyunlar həm texnika öyrənməyə, həm də emosional motivasiyanı artırmağa xidmət edir. Qaydaların qısa izahı,

hərəkətlərin nümayişi və nəticələrin qısa təhlili vacibdir. “Qurbağaların yarışı” uşaqlara dibdən itələnmə bacarığını öyrədir; start xəttindən iki ayaqla tullananlar üç ardıcıl sınaqdan sonra ən uzağa gedən qalib olur. “Kim daha hündür?” oyunu suda dibdən itələnmə və vertikal hərəkətə alışdırır; uşaqlar dizi bükərək suya çöküb yüksək sıçrayışlar edirlər, hərəkətlər təhlükəsizlik və bədən pozasına diqqətlə yerinə yetirilir. “Tora” oyunu su müqaviməti ilə tanış edir; uşaqlar “balıqlar” və “tor” rolunda oynayır, yalnız dairənin altından suya girərək qurtula bilirlər. “Çapaqlar və qızılbalıq” oyunu başla suya dalma bacarığını inkişaf etdirir; dairədə hərəkət edən uşaqlar müəyyən qaydalara riayət edir. “Oxlar” oyunu sinəüstü sürüşmə texnikasını təkmilləşdirir; uşaqlar dibi itələyərək və qolları uzadaraq mümkün qədər uzağa sürüşürlər. Hərəkət zamanı əlavə ayaq hərəkətlərindən sürəti artırmaq qadağandır.

Nəticə

Açıq su hövzəsində oyunlar məktəb yaşlı uşaqların üzmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək və su mühitinə adaptasiyasını sürətləndirmək üçün effektiv vasitədir. Oyunun seçimi zamanı sahilin quruluşu, suyun dərinliyi, temperatur və avadanlıq təminatı nəzərə alınmalıdır. Oyunlar uşaqların əvvəlcədən mənimsədiyi hərəkətlərə əsaslanmalı və təhlükəsiz şəraitdə aparılmalıdır. Qısa, qaydalı və enerjili oyunlar uşaqların hərəkət koordinasiyasını, dibdən itələnmə və suda vertikal vəziyyətdə hərəkət bacarıqlarını möhkəmləndirir. Metodik olaraq oyun qaydalarının izahı, hərəkətlərin nümayişi və nəticələrin təhlili vacibdir. Müxtəlif oyunlar – “Qurbağaların yarışı”, “Kim daha hündür?”, “Tora”, “Çapaqlar və qızılbalıq”, “Oxlar” hərəkət bacarıqlarının spesifik sahələrini inkişaf etdirir. Nəticədə, suda oyunlar həm fiziki bacarıqları, həm də uşaqların maraq və motivasiyasını artıraraq üzmə təliminin effektivliyini yüksəldir.

İşin elmi nəticəsi. Tədqiqat göstərir ki, 7-9 yaşlı qızların fiziki sağlamlıq göstəricilərinin yaxşılaşdırılmasında üzgüçülük məşqləri effektiv vasitədir. Məşqlərin quruda və suda ardıcıl tətbiqi, nəfəs və bədən koordinasiyasının düzgün formalaşdırılması uşaqların suya adaptasiyasını sürətləndirir və hərəkət bacarıqlarını inkişaf etdirir. Oyunlar və müxtəlif metodik tapşırıqlar uşaqlarda fiziki fəaliyyətə marağı artırır, motivasiyanı yüksəldir və kollektiv davranış keyfiyyətlərini formalaşdırır. Təhlükəsizlik qaydalarına riayət və fərdi yanaşma məşqlərin səmərəliliyini artırır. Beləliklə, üzgüçülük məşqləri uşaqların fiziki sağlamlıq göstəricilərinin yüksəlməsinə və ümumi hərəkət bacarıqlarının təkmilləşməsinə mühüm töhfə verir.

İşin elmi yeniliyi. Tədqiqatın elmi yeniliyi 7-9 yaşlı qızların fiziki sağlamlıq göstəricilərinin yaxşılaşdırılmasında üzgüçülük məşqlərinin metodik xüsusiyyətlərinin sistemli şəkildə təhlil edilməsindədir. İlk dəfə olaraq məşqlərin quruda və suda ardıcıl tətbiqi, nəfəs və bədən koordinasiyasının formalaşdırılması, fərdi yanaşma prinsiplərinin tətbiqi, həmçinin müxtəlif oyunlar vasitəsilə uşaqların su mühitinə adaptasiyasının sürətləndirilməsi bir metodik sistem daxilində göstərilmişdir. Tədqiqat həmçinin konkret hərəkət bacarıqları və üzgüçülük texnikasının elementləri üzrə metodik göstərişlər hazırlayaraq suda oyunların fiziki və psixoloji təsirlərini qiymətləndirmişdir.

İşin tətbiqi əhəmiyyəti. Tədqiqatın nəticələri məktəbyaşlı qızlar üçün üzgüçülük məşqlərinin proqramlarının hazırlanmasında və həyata keçirilməsində birbaşa tətbiq oluna bilər. Məqalədə təqdim olunan metodik göstərişlər müəllimlərə və məşqçilərə məşqlərin planlaşdırılması, təhlükəsizlik tədbirlərinə riayət, fərdi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması və uşaqların su mühitinə adaptasiyasını sürətləndirmək üçün praktik tövsiyələr təqdim edir. Üzgüçülük oyunları və tapşırıqları uşaqların hərəkət bacarıqlarının inkişafını təmin etməklə yanaşı, onların emosional motivasiyasını yüksəldir, kollektiv davranış keyfiyyətlərini formalaşdırır və fiziki sağlamlıq göstəricilərinin yaxşılaşmasına mühüm töhfə verir.

Ədəbiyyat

1. Abdurahmanov, Ş. H. (2021). *İdman pedaqogikasının müasir problemləri və gənc nəslin fiziki tərbiyəsi*. Elm və Təhsil.
2. Azevedo, A. M. (2022). *Teaching swimming to children: A playful and developmental approach*. Human Kinetics.
3. Barbosa, T. M., Marinho, D. A., & Costa, M. J. (2021). *The biomechanics of swimming: Methods and training principles*. Routledge.
4. Born, D. P., Loghomoni, M., & Romann, M. (2022). Long-term athlete development in swimming: A review of current practices. *Journal of Sports Sciences*, 40(12), 1345–1360.
5. Costill, D., Maglischo, E., & Richardson, A. (2020). *Swimming: Science and physiology of training* (Updated ed.). Wiley-Blackwell.
6. Gourgoulis, V., Lattanzio, G., & Mavridis, G. (2023). Technical analysis and coordination in youth swimming: Practical guidelines. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 15(2), 44–68.
7. International Life Saving Federation. (2022). *World water safety guidelines: Education and prevention for school-age children*. International Life Saving Federation.
8. Langendorfer, S. J. (2020). Developmental aquatic readiness: A review of 40 years of research. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 12(4), 1–15.
9. Light, R. L., & Harvey, S. (2023). *Game-based approaches to teaching and coaching swimming*. Routledge.
10. McLeod, I. (2021). *Swimming anatomy* (2nd ed.). Human Kinetics Publishers.
11. Pivaudran, M. (2021). *L'apprentissage de la natation par le jeu: Guide pratique pour les éducateurs*. Éditions Revue EPS.
12. Platonov, V. N. (2021). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya* (Kniga 1). KnoRus.
13. Seifert, L., & Chollet, D. (2020). Inter-limb coordination and fluidity in swimming: New perspectives. *Sports Biomechanics*, 19(5), 589–605.
14. World Aquatics. (2023). *Technical rules for swimming and training methodology 2023–2025*. World Aquatics Press.
15. Yakovlev, B. P. (2022). *Psixologicheskiye aspekty fizicheskoy kultury i sporta: Motivatsiya i adaptatsiya detey 7–10 let*. Sovetskiy sport.