

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання та БЗВП

**Фізичне виховання:**

методичні рекомендації щодо використання засобів плавання у професійно-прикладній підготовці для здобувачів I (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх ОПП та спеціальностей МНАУ денної форми здобуття вищої освіти

МИКОЛАЇВ

2026

УДК 797.21

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 16 квітня 2026 року, протокол №9

Укладач:

Медведева Л. М. - старший викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП. Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Петренко Н. В. – кнд. пед.. наук, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання та БЗВП. Миколаївський національний аграрний університет

Веселова І М. – старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова

© Миколаївський національний  
аграрний університет, 2026

## ЗМІСТ

Передмова .....	4
1. З історії розвитку плавання .....	5
2. Плавання - один з могутніх видів оздоровчо-рекреаційних видів діяльності людини.....	9
3. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання .....	10
4. Прикладне, оздоровче і спортивне значення плавання.....	11
5. Підготовчі вправи для тих, що не вміють плавати .....	12
6. Навчання спортивним стилям плавання .....	17
Література .....	33

## ПЕРЕДМОВА

Мета дисципліни “Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі освіти - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (“бакалавр”, спеціаліст”, “магістр”).

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури й спорту.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення багатьох задач, серед яких важливе значення має теоретична підготовка майбутніх фахівців, яка формує розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання., потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формує систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному вихованні.

Теоретичний розділ припускає оволодіння студентів знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Навчальний матеріал повідомляється у формі лекцій, бесід, на практичних заняттях, а також засвоюється шляхом самостійного вивчення студентами навчальної та спеціальної літератури.

Ці методичні рекомендації допоможуть студентам в засвоєнні теоретичного курсу дисципліни “Фізичне виховання”, тому що містять змістовний виклад теоретичного матеріалу з тем, рекомендованих для вивчення студентам I курсу навчальною програмою для вищих навчальних закладів III - IV рівнів акредитації.

## 1. З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ

Хоча в Древній Греції і проводилися змагання з плавання, в програму змагань древньогрецьких Олімпійських ігор воно не входило. Перший друкований посібник з плавання було випущено в 1538 році. Перші спортивні змагання з плавання були проведені на початку XVI століття у Венеції.

Широке розповсюдження мало плавання і у слов'янських народів. Історики тих часів згадують слов'ян, як мужній народ, пишуть про них, як про сміливих і фізично-розвинених людей. Згадується і про те, що слов'яни добре вміли плавати. Візантійський історик Маврикій так пише про слов'янських воїнів: " вони особливо здібні переправлятися через ріки, тому, що довше і краще ніж інші люди, вміють триматись на воді ",

Таке пристойне вміння плавати серед слов'ян, перш за все пояснюється соціально-економічними факторами і умовами їх життя і праці. Слов'яни займали велику територію, селились на берегах річок і підтримували між собою торговельні зв'язки. Постійні війни з різноманітними завойовниками: татарами, монголами, тевтонцями, візантійцями і нормандцями наклало відбиток на тактику ведення війн і характер озброєння слов'ян. Війська здійснювали великі переходи не тільки суходолом, але й морем. Відомі походи князя Святослава на Візантію, куди велика частина війська пливла морем і вела з візантійцями бойові дії. Вміння плавати в таких випадках ставало життєво необхідним.

У XVII ст. в Російській імперії у військах було введено навчання плавання. Уставом підкреслювалась важливість вміння плавати для кожного воїна і настанова прийняття заходів по організації навчання плавання. У військових навчальних закладах офіцерського складу за Петра I плавання стало обов'язковою дисципліною. В Уставі наголошувалось "...всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать. Не всегда есть мосты."

Ентузіасти плавання прагнули організувати навчання цивільного населення. Розповсюджувались думки про необхідність масового навчання плаванню. В "Економічному місяцеслові за 1716 р. згадувалось:"По справедливості необхідно було б кожній молодій людині вчитись плавати, оскільки в багатьох випадках від вміння плавати залежить порятунок життя Там же на науковій основі автор обґрунтовує питання про те, яку властивість набуває тіло людини, коли її легені наповнені повітрям. Це повітря, говорить автор, повинно тримати тіло на поверхні води і не давати йому тонути.

Це важливе відкриття невідомого автора було покладено в основу навчання плавання і отримало назву методу природного вивчення правильних рухів: людину спочатку вчили спокійно лежати на грудях і на спині на поверхні води і тільки після

цього навчали плавальних рухів в цілому, тобто навчали цілісним методом. Техніка плавання цього періоду в загальному нагадувала брас.

Отже в другій половині XVIII ст. вперше були закладені наукові основи плавання і дані практичні рекомендації навчання цієї навички. Саме тоді в Німеччині плавців почали виховувати в школі. У 1770 році вчитель Йоханес-Бернхард Базедов зробив плавання обов'язковим предметом навчання для своїх учнів.

Перший закритий басейн був споруджений у Відні в 1842 році, а через рік такі басейни відкрилися в Англії, Німеччині і Чехословаччині. У цих басейнах починає проводитися робота з навчання спортивного плавання.

Перший офіційний клуб аматорів плавання був створений у 1867 році в Англії. Метою клубу була пропаганда спортивного плавання. У 1877 році в Англії ж відбувся перший у Європі офіційний чемпіонат країни зі спортивного плавання.

Перший офіційний чемпіонат Європи з плавання відбувся в 1890 році.

В кінці XIX ст., коли почалося будівництво штучних басейнів, спортивне плавання набуло широкої популярності в різних країнах світу.

На початку XIX століття, в Російській імперії відкриваються школи плавання. Однією з найвідоміших шкіл плавання, відкритою 1834 році в Петербурзі, була школа викладача гімнастики Паулі. Тут навчали плавати " по жаб'ячи, на животі ", " на спині ", " на боці ", " сажанками ", навчали плавати зі зброєю і рятування потопуючих. В 1938 р. Паулі видав книжку "Руководство к плаванню Школа Паулі на той час була добре забезпечена різноманітними гімнастичними приладами і підтримуючими засобами. Місце для навчання було мілким і огороженим.

У другій половині XIX ст. техніка плавання і методика навчання продовжували удосконалюватись. У певній мірі цьому сприяла поява посібників з плавання серед яких " Самообучение плаванню " А. Ганіке видане в 1897 р. У посібнику Ганіке вперше наводить основні групи підготовчих вправ щодо освоєння з водним середовищем і рекомендує ковзання, як один з основних прийомів навчання плаванню. Система навчання плаванню А. Ганіке є прообразом сучасної цілісно-роздільної системи навчання плаванню.

Однією із найбільш відомих шкіл плавання в дореволюційній Росії була Шувалівська школа, створена в 1908 р. доктором В.М. Песковим у селі Шувалово біля Петербургу. В школі навчали всім відомим на той час способом плавання, прикладного плавання, стрибків у воду і водного поло, проводились змагання з цих видів спорту, відбувалась підготовка "Магістрів плавання". Бажаючі отримати звання магістра, здавали норми з 12-ти різновидів плавання. В залежності від результатів випробувань йому присвоювалось звання магістра першого, другого, чи третього ступеня, або звання кандидата. Для отримання звання магістра першого ступеня необхідно було проплисти брасом - 3000 м; на спині - 1500 м; в одязі 1350

м; з каменем вагою 2 кг –30 м; на спині з рухами тільки рук 450 м; на грудях з рухами тільки ніг - 450 м; стрибнути з висоти 7 м; продемонструвати прийоми рятування потопаючого.

З точки зору організації роботи і методики викладання Шувалівська школа плавання була однією з найпередовіших свого часу. В ній було підготовлено велику кількість ентузіастів, які стали викладачами і популяризаторами плавання серед широких верств населення.

До недоліків роботи цієї і інших подібних шкіл плавання відкритих також у Чернігові, Києві, Маріуполі, Миколаєві слід віднести те, що перевага віддавалась брасу, домінували завдання прикладного спрямування, способи плавання розповсюджені серед народу не вивчались. І що найголовніше, школи плавання були платні і в них могли навчатись тільки забезпечені люди.

До середини ХІХ ст. плавання використовувалось в основному в гігієнічних цілях і як прикладна навичка. Перші спортивні змагання плавців були проведені в інженерному корпусі російської армії у 30 роках в Петербурзі. У 1889 році створюється перша у світі спортивна організація плавців - " Асоціація любителів спортивного плавання Англії ", яка починає організовувати національні чемпіонати з плавання. З цього часу рівень розвитку плавання в країні визначається спортивними результатами її плавців на світовій арені.

Спортивні змагання плавців набувають популярності і складають 8 видів спорту, з яких у 1896 р. в Греції були розіграні перші Олімпійські медалі.

Програма і Олімпіади складалась тільки із запливів " вільного стилю ", в яких плавцям дозволялось плисти любим способом і довільно змінювати їх на дистанції, всі учасники змагань (їх було 40 чоловік) пили способом брас і способом на боці без виносу рук з води. Змагання з плавання проходили в затоці при чотирибальному штормі і всього 13-градусній температурі води, плавці змагались у чотирьох видах програми: на трьох дистанціях -100, 500 і 1200 м, що долалися вільним стилем (дозволялося плисти будь-яким стилем), а також в окремому запливі для матросів на 100 м вільним стилем.

Брас, мабуть, найдавніший з використовуваних нині стилів спортивного плавання: він бере свій початок ще з останньої чверті ХVІІІ ст., а його назва (з французької слово "брас" означає "замах") характеризує основні риси цього стилю - плавання одночасними широкими гребками. У 1960 році олімпійські призери, американець Уільям Маллікен і японець Йошікію Осакі винайшли новий хитромудрий спосіб прискорити переміщення у воді брасом. Вони продемонстрували, що для цього варто під час гребка руками тримати обличчя під водою, а наприкінці гребка швидко підіймати плечовий пояс і голову над поверхнею, потім знову опускати обличчя у воду, виводити руки вперед і робити сильний поштовх ногами. Цей варіант отримав назву брасу з «пізнім» вдиханням,

або «стрибаючого» брасу. І до сьогодні цей стиль не забутий, а продовжує успішно розвиватися. Володарем рекорду світу на дистанції 50 м брас - 26,2 с - є українець Олег Лисогор.

На I -IV Олімпіадах у змаганнях з плавання брали участь тільки чоловіки. Починаючи з V Олімпіади, 1912 р. програма нараховує 9 видів змагань для чоловіків на дистанціях: 100, 400, 1500 м в/с, естафета 4 x 200 м в/с; 100 м на спині, та 200 і 400 м брасом. Для жінок - 100 м в/с і естафета 4 x 100 м в/с. Першою переможницею на 100 м вільним стилем стала Ф. Дюрзк з Австралії (1 хв. 22,2 сек.).

У 1908 році була заснована ФІНА - Міжнародна аматорська федерація з плавання. Федерація розробляє правила та програми міжнародних змагань з плавання, стрибків у воду і водного поло, призначає суддів, встановлює порядок реєстрації світових рекордів.

На початку ХХ століття з'явився новий стиль плавання, який виявився найдосконалішим і найшвидшим з відомих людині способів плавання, що зовні нагадував рух повзучої людини і тому одержав назву "кроль" (це слово в перекладі з англійської означає "повзти"). Вперше такий стиль плавання продемонстрував Ален Вікхем, що народився на Соломонових островах у Тихому океані і навчився так плавати в місцевих жителів. Надалі початкова техніка плавання кролем (вільним стилем) - так званий двоударний кроль, при якому на гребок кожної руки припадає один рух ноги, - неодноразово удосконалювалася.

Першим плавцем у світі, що проплив 100 м швидше 1хв., був американець, Джонні Вейсмуллер. У 1922 р. він показав результат 59,8 сек. Сьогодні рекорд світу на цій дистанції у басейні довжиною 25 метрів становить 46,74 сек., а рекорд України 48,72 сек.

Спосіб плавання " кроль на спині " був вперше застосований переможцем V- х Олімпійських ігор в 1912 р. американцем Х. Хебнером, який проплив дистанцію в 100 м на спині за 1 хв.23,3 сек. Рекорд світу на цій дистанції становить 50,75 сек.

На V Олімпіаді 1912 р. вперше дебютувала команда російських плавців - 20 чол., які не змогли скласти конкуренції зарубіжним спортсменам. Рівень підготовки російських спортсменів виявився дуже низьким. Після Жовтневої революції 1917 р. вже в 1918 р. в Москві, а в 1919 р. в Петербурзі відкриваються інститути фізичної культури, де плавання стає самостійною навчальною спортивно-педагогічною дисципліною. Створюються спортивні товариства, які займаються навчально-спортивною роботою і організацією змагань з плавання. У 1924 р. на одному з перших чемпіонатів СРСР у Москві запливи на 50,100, та 400 м в/с виграв киянин Василь Фурманюк, який був на той час першим серед радянських плавців в оволодінні стилем "кроль". Протягом 5 років він з явною перевагою був першим на всіх змаганнях.

У 1925 р. Л.В. Геркан видає перший науково обґрунтований Посібник з плавання для вузів "Теория и практика спортивного плавання".

Введення у 1931-1934 рр. комплексів ГПО і БГПО надало великий поштовх в оволодінні плаванням найширшими верствами населення. Створюється широка мережа плавальних станцій з басейнами на природних водоймах. До занять плаванням залучаються мільйони учнівської допризовної молоді. Спортивні результати радянських плавців наближаються до світових, а результати С. Бойченка і Л. Мешкова з плавання на 100 і 200 м "батерфляєм" перевищують світові рекорди.

Після Другої світової війни 1939-1945 рр., починаючи з 1952 р, радянські плавці беруть участь у Всесвітніх Олімпіадах. На XV Олімпійських іграх 1952 р., які проходили у Хельсінкі, із 18 спортсменів - плавців тільки українка Марія Гавриш з Вінниці, стартувала у фіналі на 200 м брасом, посіла 6 місце і принесла команді 1 залікове очко.

Першою радянською Олімпійською чемпіонкою з плавання, стала українка Г. Прозуменщикова на XVIII Олімпійських іграх, в Токіо у 1964 р. на дистанції 200 м брасом. На цій же дистанції львів'янин Г. Прокопенко виборов срібну медаль. Всього в період існування Радянського Союзу 5 українських плавців ставали чемпіонами Олімпіад, а 16 спортсменів були їх призерами.

Сьогодні Олімпійська програма з плавання нараховує 36 видів змагань. Першою Олімпійською чемпіонкою в незалежній Україні стала харків'янка Яна Клочкова, з комплексного плавання на 200 та 400 м. Срібло на XXVI Олімпіаді в Сіднеї - 2000 р. виборов Денис Силантьєв з плавання на 200 м батерфляєм. У 2002 році до рекордсменів світу долучається Олег Лисогор з плавання на дистанціях 50 та 100 м брасом. За розробку новітніх технологій підготовки плавців високого класу світову славу здобули українські вчені - педагоги: І.В. Вржесневський, Б.І. Онопрієнко, В.А. Парфєнов, В.М. Платонов, заслужені тренери Радянського Союзу з плавання: Є. Алексєєнко, Н. Кожух, О. Цветов, М. Бричков.

## **2. ПЛАВАННЯ-ОДИН З МОГУТНІХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

**Плавання** - метод пересування людини у воді, що не передбачує контакту людини з дном. Плавання є способом пересування, видом спорту а також розвагою і відпочинком.

**Плавання, як фізична дія**, забезпечує вміння людини триматись на поверхні води і пересуватись у необхідному напрямку, без сторонньої допомоги.

**Як науково-педагогічна дисципліна** курс плавання вивчає закономірності взаємодії тіла людини з водою і методика формування рухових навичок у воді. Вивчення цих закономірностей необхідне для формування такої техніки плавання,

яка б забезпечила найкраще просування людини у воді без спеціальних пристроїв і підтримуючих засобів.

У Залежності від застосування плавання прийнято класифікувати як: *спортивне, прикладне, фігурне (художнє), ігрове, підводний спорт, та стрибки у воду.*

**Спортивне плавання.** Поділяється на способи плавання і дистанції на яких проводяться змагання.

*Вільний стиль (в/с).* Дозволяється застосовувати будь-який стиль, але як правило пливуть кролем на грудях (найшвидший спосіб плавання). На змаганнях використовують такі дистанції - 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м, та марафон - 25 км

*Брасом* пливуть - 50,100,200 м

*Батерфляєм (дельфіном)* пливуть - 50,100, 200 м

*На спині* пливуть-50,100,200 м

*Комплексне плавання.* Дистанції - 100, 200, 400 м, пропливають без зупинки, в такій послідовності: батерфляєм, на спині, брасом, кролем, відповідно по 25,50, чи 100 м

*Естафетне плавання:* 4 x 50 м в/с; 4 x 100 м в/с; 4 x 200 м в/с

*Комбінована естафета-*А x 50 м; 4 x 100 м; плавання відбувається у такій послідовності: на спині, брасом, батерфляєм і кролем.

**Ігрове плавання:** включає різноманітні рухливі ігри і розваги на воді, які використовуються для навчання і вдосконалення техніки плавання, а також як один із видів активного відпочинку. **Прикладне плавання:** включає рятування потерпілих на воді, пірнання у глибину і на дальність, долання водних перешкод. До прикладного плавання відносять також техніку плавання "на боці" та "брасом на спині".

**Фігурне (художнє) плавання:** включає комплекси рухів складених з використанням акробатичних і гімнастичних комбінацій з елементами хореографії, для побудови різноманітних фігур у воді. Воно може бути груповим або індивідуальним.

**Підводний спорт:** швидкісне плавання з ластами і дихальною трубкою біля поверхні води; підводне орієнтування і підводне полювання з аквалангом. **Стрибки у воду:** спортивні стрибки, навчальні, прикладні, показові.

### 3. ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Так як і інші види фізичних вправ плавання має свої характерні особливості.

**Першою особливістю** є те, що плавець виконує рухи в умовах водного середовища, в якому тіло знаходиться у безопорному стані, тобто не має твердої

опори. Таке положення збільшує рухові можливості людини і сприяє їх розвитку. Збільшення рухомості багатьох частин тіла в свою чергу сприяє розвитку окремих органів і систем.

**Другою особливістю** є відносна невагомість тіла у водному середовищі.

Вага тіла врівноважується підйомною силою води. Невагомість тіла у воді розвантажує опорну систему і сприяє гармонійному фізичному розвитку людини.

**Третьою характерною особливістю плавання** є виконання плавальних рухів у горизонтальному положенні тіла. При цьому положенні, робота внутрішніх органів (серце, печінка, нирки тощо) відбувається у полегшених умовах.

Вказані особливості мають велике оздоровче значення для фізичного виховання молоді.

#### **4. ПРИКЛАДНЕ, ОЗДОРОВЧЕ І СПОРТИВНЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ**

**Прикладне значення.** Плавання має надзвичайно велике прикладне значення, як навичка життєво необхідна в побуті, праці і військовій справі. Вміння плавати необхідне кожній людині. Адже суша займає тільки 1/3 земної кулі. Для людей, що обрали професії пов'язані з працею біля води (будівельники мостів, гребель, рибалки, моряки, пожежники, правоохоронці, рятувальники, водолази) вміння плавати є професійно необхідною умовою.

Велика кількість рйок і водоймищ є загрозою для тих, хто не вмє плавати. небезпека чекає їх в кожен мить. І якщо людина не вмє плавати, вона не зможе надати вчасно необхідної допомоги, і тоді трагедія неминуча. Тому кожен студент в період своєї підготовки до майбутньої роботи, повинен все зробити для оволодіння цією життєважливою навичкою.

**Оздоровче значення плавання.** Різноманітні вправи у воді позитивно впливають на організм людини. Деяке охолодження поверхні тіла і тиск води на нього підвищують обмін речовин, активізують діяльність організму. Підвищується частота серцевих скорочень, легенева вентиляція. Заняття плаванням сприяють підвищенню опоры простудним захворюванням, загартовують організм.

Під час плавання активно працюють майже всі великі групи м'язів тіла. Інтенсивність навантаження в плаванні можна дозувати в широких межах: короткочасне купання у теплій воді з відпочинком між вправами не викликає великих напружень, тренувальне ж заняття плавця-розрядника - велике і значне навантаження. Заняття плаванням доступні людям різного віку і статі (від немовлят до глибокої старості) і ступені підготовленості, що дозволяє використовувати плавання як засіб фізичного виховання людей широкого вікового діапазону.

Заняття плаванням сприяють всебічному розвитку фізичних якостей - сили, витривалості, прудкості, спритності і гнучкості. Особливо сприятливо діє воно на

розвиток серцево-судинної і дихальної систем. При загальній значній активізації серцевої діяльності, робота серця полегшується. Тиск води на поверхню тіла, його горизонтальне положення сприяють відтоку крові від периферії до серця. Полегшує роботу серцево-судинної системи циклічна робота великих м'язових груп. Тому при відповідному дозуванні плавальні навантаження використовуються як засіб лікування людей з ослабленою серцево-судинною системою.

Долання тиску води під час вдиху сприяє розвитку дихальної системи. Життєва ємкість легень (ЖЕЛ) у спортсменів-плавців досягає 7-8 літрів. Інтенсивна фізична робота, горизонтальне положення тулуба, при якому хребет розвантажений, сприяють гармонійному фізичному розвитку. Сьогоднішні плавці - це високорослі атлети з гарними пропорціями тіла і добре розвиненими м'язами.

Плавання є одним з найефективніших засобів профілактики, корегування і лікування деформацій хребта і грудної клітки.

Вправи у воді покращують діяльність нервової системи, підвищують силу, рухливість і рівноваженість нервових процесів.

**Спортивне значення плавання.** Плавання - один з найпопулярніших видів спорту. Змагання з плавання проводяться, починаючи з колективів фізкультури в школах, навчальних закладах, до чемпіонатів країни, світу і Олімпійських ігор. За кількості медалей (36), що передбачав програма сучасних Олімпійських ігор, плавання займає 2 місце після легкої атлетики. Це підвищує спортивне значення плавання, оскільки вдалий виступ плавців на Олімпіаді в значній мірі визначає загальний рейтинг держави в комплексному неофіційному заліку Олімпіади.

Спортивне значення плавання зростає і тому, що від рівня його розвитку в значній мірі залежить успіх таких видів спорту як водне поло, стрибки у воду, підводний спорт, сучасне п'ятиборство.

Важливе значення має плавання як засіб загальної і спеціальної фізичної підготовки майже всіх видів спорту, а також, як засіб що сприяє відновленню організму спортсменів після великих фізичних навантажень.

## **5. ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ТИХ, ЩО НЕ ВМІЮТЬ ПЛАВАТИ**

Рухи у плаванні порівняно прості і нескладні. Навчитись плавати може кожна людина, винятком тих, кому плавання заборонене лікарями.

Незважаючи на це, багато людей плавати не вміють, а саме навчання вимагає деякої затрати часу та енергії. І це зрозуміло - людина звикла перебувати на суші, відчувати тверду опору. Потрапивши вперше у воду, втративши тверду опору, не вміючи дихати під час перебування у воді, людина розгублюється, перестає керувати своїм тілом, її рухи робляться судорожними і безладними.

Цей руховий досвід рухові навички, які людина отримала на суші, не можуть бути використанні для пересування у воді. До цього ще додається страх перед водою, боязнь захлинутись. Усвідомлення цього приводить до ще більшого збудження, до безладною борсання у воді і до погіршення свого становища. Ось основні причини того, що більшість людей опинившись у воді, не в змозі відразу відтворити здавалось би такі прості плавальні рухи. Першим завданням при навчанні новачків плаванню є боротьба зі страхом перед водою, виховання впевненості у своїх силах. Для цього застосовують найлегші і найдоступніші вправи і рухи, виконання яких поступово адаптує людину до води, розвине впевненість у можливості навчитись плавати.

Легкі прості рухи і вправи у воді поступово ускладнюються. Досвід отриманий при виконанні простих рухів у воді стає фундаментом і критерієм того, що людина може переходити до рухів більш складних і готова до їх виконання.

З допомогою підготовчих вправ для освоєння з водою вирішуються такі основні завдання:

- ознайомлення з властивостями води, переборення водобоязні і виховання впевненості у своїх силах;
- формування навичок правильного горизонтального положення тіла у воді і виконання простих плавальних рухів;
- навчання видихів у воду.

Виконання підготовчих вправ дозволяє новачку ознайомитись з фізичними властивостями води: густиною, в'язкістю, температурою, відчутти виштовхувальну підйомну силу води, відчутти опору на воду. В результаті у людини зникає інстинктивний страх перед водою, з'являється вміння орієнтуватись в незвичних умовах водного середовища впевненість поведінки.

Всі вправи для освоєння з водою виконуються на затриманому диханні після вдиху. Це збільшує плавучість тіла і допомагає швидше відчутти, що людина легше за воду і може без усяких зусиль втримуватись на її поверхні.

Підготовчі вправи для освоєння з водою є обов'язковими для виконання людьми будь-якого віку та підготовленості - від тих хто не міг триматись на поверхні води, до добре плаваючих самоуків. Вони служать основним навчальним матеріалом перших уроків плавання і є своєрідною **азбукою навчання плавання**. Всі вправи виконуються на мілкому місці (глибина не вище грудей учнів). Вправи для освоєння з водою можна умовно розділити на 5 груп:

- вправи для ознайомлення з густиною і опором води;
- вправи на занурення з головою і відкривання очей в воді;
- вправи на спливання і лежання на воді;
- вправи на навчання видихів у воду;
- вправи на ковзання.

## **Вправи для ознайомлення з густиною і опором води**

1. Ходьба по дну, тримаючись за доріжку чи бортик басейну.
2. В парах, тримаючись за руку, перейти басейн і назад, спочатку кроком, потім бігом.
3. Ходьба по дну з поворотами і зміною напрямку - боком, спиною - з різними положеннями і рухами рук.
4. Ходьба по дну в нахилі вперед витягнувши руки, з'єднати кисті, покласти плечі і руки на воду.
5. "Хто вище вистрибне з води": присісти, відштовхнутись ногами від дна, а руками від води і вистрибнути вгору.
6. Стоячи на дні, плескати по поверхні води кистями рук - долонею, стиснутою в кулак, з широко розведеними пальцями, долонею з зімкненими пальцями.
7. "Полоскання білизни": прийняти стійке положення на дні і робити рухи обома руками одночасно і поперемінно вправо-вліво, вперед-назад, напруженими і розслабленими, спочатку повільно, потім швидко.
8. Стоячи на дні, руки вперед перед грудьми - повернути долоні назовні і розвести руки в сторони ("розсунути воду в сторони"), потім повернути долоні вниз і з'єднати руки перед грудьми, теж з пересуванням вперед.
9. Стоячи на дні, руки зігнуті в ліктях, передпліччя паралельні - одночасні і поперемінні групові рухи передпліччями і кистями рук, відгрібаючи воду в сторони-назад те ж з пересуванням ("гребем назад - ідемо вперед").
10. "Пишемо вісімки" - стоячи на місці, ноги нарізно - рухи руками перед грудьми у вигляді "лежачих" вісімок.
11. Стоячи по груди у воді - зробити глибокий вдих і затримати дихання. Зігнутими в ліктях руками по чергово робити гребки у вигляді "Вісімок" перед грудьми. Долоні спираються на воду, як на твердий предмет, одночасно ледь-ледь відривати ноги від дна і намагатись утриматись на воді як можна довше.
12. По чергові рухи кожною ногою типу "футбол", відштовхувати воду підйомом і передньою поверхнею гомілки, типу "брас", відштовхувати воду внутрішньою поверхнею стопи і гомілки.
13. "Човники" - пересування по дну обличчям вперед, боком, спиною з допомогою гребкових рухів руками ("Гребемо назад - ідемо вперед"). Виконання цих вправ сприяє:
  - освоєння з водою, зняття відчуття страху перед новим незвичним середовищем;
  - ознайомленню із температурними умовами густиною, в'язкістю і опором води;

- оволодінню навичкою опиратись на воду і відштовхуватись від неї основними поверхнями: долонями, передпліччями, стопою, гомілкою, що необхідно для послідуєчого оволодіння правильними гребками руками і ногами.

### **Вправи на занурення з головою і відкривання очей у воді**

1. Стоячи у воді, похлюпати собі в обличчя водою, ("вмитись"). Зробити вдих, затримати дихання, опустити обличчя у воду до носу, до очей, повністю зануритись. Не витирати очі руками.

2. Занурення у воду з головою: стоячи на дні, підборіддя біля поверхні води, руки впираються в коліна - зробити вдих через рот, закрити його, затримати дихання і присісти під воду. Не видихати, швидко не вискакувати з води (порахувати до 5-10 раз), встати - видихнути. Повторити 2-3 рази.

3. Відкривання очей у воді: стоячи парами по чергово занурюватись у воду з відкритими очима і рахувати під водою піднесені до обличчя пальці партнера.

4. "Сядь на дно" - зробивши вдих, затримати дихання спробувати сісти на дно.

5. Стояти парами, обличчям один до одного - зробити вдих, затримати дихання і пірнути між широко розставлені ноги партнера.

6. Пірнути і дістати "Скарб" (будь-який яскравий предмет) із дна.

7. Сидячи на бортику басейну, опертись на нього однією, або обома руками збоку, стрибнути у воду вниз ногами і зануритись з головою під воду.

8. Пересування по дну з зануренням при проходженні під плавальною доріжкою басейну, гімнастичним кругом, тощо.

9. Використання рухливих ігор з зануренням і відкриванням очей у воді.

### **Оволодіння вправами цієї групи сприяє:**

- 1) перемогти інстинктивний страх перед водою;
- 2) відчувати виштовхувальну підйомну силу води;
- 3) навчити відкривати очі, чим покращити орієнтування у воді.

### **Вправи на спливання і лежання на воді**

1. Лежачи на грудях, впертись руками в стінку басейну, піднявши на поверхню води ноги і таз - зробити вдих і опустити обличчя у воду. Те ж саме, але відірвати руки від опори, відштовхнутись від неї.

2. "Поплавець" - зробити вдих, присісти під воду і прийняти положення групування (охопити коліна руками, голову, положити на коліна). В цьому положенні сплисти на поверхню.

3. Зробити "Поплавець", повільно випрямитись, витягнути руки і ноги (прийняти положення "стріли"), потім розвести ноги і руки в сторони (прийняти положення "зірочки"),

4. "Медуза" - прийняти положення основної стійки руки вгору, зробити вдих, затримати дихання, лягти на воду, розслабити руки і ноги

5. Стоячи боком до стінки басейну, взятись руками за бортик - лягти на спину, друга рука вздовж тулуба; те ж саме, але відірвати руку від опори. Повторити ставши другим боком до опори.

6. "Зірочка" в положенні на спині - зробивши вдих, лягти на спину, витягнути руки вздовж тіла дивитись в гору, розвести в сторони руки і ноги.

7. "Зірочка" в положенні на грудях. Декілька раз звести і розвести руки і ноги.

8. Ця ж вправа, але в положенні на спині.

9. Зробити вдих, присісти повільно лягти на спину, руки вздовж тіла. Можна виконувати кистями рук підтримуючі рухи у вигляді вісімок.

### **Сприяють:**

1) ознайомленню з незвичним станом невагомості;

2) освоєнню навички лежання на воді в горизонтальному положенні.

### **Вправи на навчання основ дихання у воді**

1. Вмивання - хлюпати собі в обличчя водою, виконуючи при цьому видих.

2. Видих у воду - стоячи на місці, підборіддя біля поверхні води, відкрити рот і подути на воду, як на гарячий чай, теж саме опустивши рот у воду.

3. Зробити вдих, присісти під водою і виконати тривалий безперервний видих через рот.

4. Видихи у воду 5-10 разів. Видих повинен бути безперервним і тривалим (приблизно в 3 рази довшим за вдих) і виконуватися тільки через рот. Велика кількість бульбашок на поверхні води - критерій правильності видиху.

5. Пересування по дну з зануреним у воду обличчям, відкритими очима і видихами у воду. Видих виконується на три кроки, вдих - під час зупинки.

6. Стоячи, ноги нарізно, в нахилі вперед одна рука впирається в коліно, голова в положенні вдиху, щока лежить на воді - відкрити рот, зробити вдих, повернути обличчя у воду і виконати видих. Цю ж вправу зробити під час пересування по дну.

7. Лежачи на грудях тримаючись руками за бортик, ноги біля поверхні води - зробити вдих і опустити обличчя у воду. В цьому положенні зробити 10-15 видихів у воду, спочатку піднімаючи голову, потім з поворотом голови для вдиху.

### **При навчанні основ дихання у воді учні засвоюють:**

1) навичку затримувати дихання на вдосі;

2) вміння робити видих - вдих і затримати дихання на вдосі;

3) видихи у воду.

## **Вправи на ковзання**

1. Ковзання на грудях - стоячи обличчям до берега або мілкового місця, піднявши руки вгору, з'єднати кисті, голова між руками - зробити вдих, затримати дихання присісти відштовхнутись ногами від стінки (дна) басейну лягти на воду.

2. Ковзання на спині: стоячи спиною до берега, Стійки басейну, руки вздовж тіла - зробити вдих, затримати дихання, відштовхнутись ногами, лягти на спину. Відразу підняти вище живіт, притиснути підборіддя до грудей не сідати. Стійкому положенню на спині допомагають рухи кистями рук (долоні повернуті вниз).

3. Ковзання на грудях з різними положеннями рук - уздовж тіла, одна попереду... Різні положення рук змінюють положення центру тяжіння плавучості, що сприяє засвоєнню рівноваги і горизонтального положення тіла у ВОДІ.

4. Ковзання на спині з різним положенням рук.

5. Ковзання на грудях з наступним поворотом на бік, спину, груди, тощо.

6. Ковзання на грудях і на спині з різними положеннями рук і рухів ногами кролем.

Вправи на ковзання сприяють засвоєнню:

1) рівноваги і обтічного положення тіла;

2) вміння тягнутися вперед у напрямку руху;

3) максимум м'язових зусиль для підтримання робочої пози плавця.

Вправи на ковзання завершують комплекс підготовчих вправ по освоєнню з водним середовищем, як справедливо відзначалося О. Ганіке, ще на початку нашого століття "вправи такого роду швидко впевнюють учня в тому, що він прекрасно підтримується водою, і в цьому усвідомленні криється вся таємниця мистецтва плавання".

## **6. НАВЧАННЯ СПОТРИВНИМ СТИЛЯМ ПЛАВАННЯ**

Навчання техніки плавання передбачає повідомлення студентам теоретичних відомостей про способи плавання, про варіанти техніки, про її характерні особливості, про послідовність вивчення елементів, про їх значення в цілісному способі плавання, про швидкісні можливості кожного з способів і т.д.

Пояснення супроводжують ся показом способів плавання, окремих елементів і основних вправ. При показі техніки звертається увага на циклічний характер виконання рухів, на шість рухів руками і ногами, на характер дихання і особливості узгодження дихання з рухами кінцівок.

**Техніка спортивних способів плавання вивчається за наступною схемою:**

1. Демонстрація способів плавання і їх елементів.

2. Теоретичне обґрунтування (пояснення) техніки способів плавання та їх елементів.

3. Ознайомлення з формою рухів на суші.
4. Вивчення елементів способу плавання у воді.
5. Вивчення узгодження елементів у цілісному способі плавання.
6. Удосконалення способу плавання і його елементів.

*У воді елементи техніки вивчаються у наступній послідовності.*

1. Вивчення рухів в опорному положенні без просування (біля бортика, чи стоячи на дні).
2. Вивчення рухів в опорному положенні з просуванням вивчення рухів ніг - при підтримці партнера, рухів рук - ходьба по дні).
3. Вивчення рухів в безопорному положенні з просування (дихання затримане).
4. Вивчення і удосконалення рухів з використанням рухомої опори (плавальна дошка).

Кожний спосіб плавання вивчається в такій послідовності:

1. Вивчення рухів ногами.
2. Вивчення техніки дихання.
3. Вивчення узгодження рухів ніг і дихання.
4. Вивчення рухів руками.
5. Вивчення рухів рук і дихання.
6. Вивчення узгодження рухів рук і ніг при затриманому диханні.
7. Вивчення способу плавання в цілому.

Найбільш розповсюдженим методом навчання плаванню як в Україні так і за рубежом є *цілісно-роздільний метод*. Навчання плавання за цим методом передбачає початкове ознайомлення з технікою плавання в цілому, пізніше роздільне вивчення окремих елементів техніки і знову вивчення, але вже на більш високому якісному рівні техніки плавання в цілому на базі отриманого досвіду.

### **Методичні прийоми навчання плавання**

**Завдання:** задуй свічку, дуй, як на гарячий чай, зроби слід на воді, як після моторного човна ( при вивченні видихів у воду), пірни, як качка “витягнись в струну,” ноги рухаються, як в жабки і т.д.

Ні один із наведених прикладів не може бути універсальним. Тому однією з умов ефективності навчального процесу є вмiле узгодження різноманітних прийомів навчання плавання і чим вища кваліфікація викладача, тим ширшим діапазоном методичних прийомів він володіє.

При навчанні плавання широко використовують численні методичні прийоми.

1. Полегшення умов виконання вправ: плавання поперек басейну, виконання рухів на міжому місці, спрощення способу плавання (кріль без виносу рук). На боці без виносу верхньої руки, без видиху у воду, багато ударним дельфіном і т.п.

2. Навчання в ускладнених умовах: плавання на глибокій воді плавання в довжину басейну, тримання плавальної дошки в вертикальному положенні, плавання з допомогою тільки рук і т.д.

3. Повільне плавання: застосовується для оцінки ступеня оволодіння узгодження рухів і дихання для відчуття опору гребучими поверхнями.

4. Використання орієнтирів: орієнтири можуть бути постійним і тимчасовими. Постійні це поперечні і повздовжні лінії на дні басейну, колір поплавків на доріжках, місце розташування драбинок в басейні, різні лінії на стелі басейну.

Положення одних частин тіла відносно інших на рівні вісі однойменного плеча, рука виходить ліктем вгору, закінчувати гребок за лінією тазу; в брасі гребок руками завершується під підборіддям і т.д.

Тимчасові орієнтири: це місце викладача перед початком вправи, прапорець, інший предмет, встановлений на повній відстані від старту і т.д. Можуть використовуватись і звукові орієнтири (свистком, голосом, сплеском рук) які фіксують початок чи кінець якихось рухів.

5. Взаємонавчання, виконання рухів з підтримкою партнера. Цей методичний прийом дає добрий навчальний ефект, як тому, хто виконує вправу, так і тому, хто допомагає, підтримує і Одночасно аналізує про себе якість виконання руху товаришем. Цей прийом, як правило, використовується відразу після виконання вправ біля нерухомої опори.

6. Контрастні прийоми: виконання “поплавка” на вдиху і на видиху різні варіанти узгодження рухів рук і ніг, плавання з різними швидкостями, з різними кутами згинання рук і т.д. Такі прийоми дозволять вибрати власний стиль техніки плавання.

7. Варіативність виконання плавальних рухів: хвилеподібні рухи тулуба і ніг в різних вихідних положеннях (на грудях, на спині, на правому, лівому боці, під водою, на поверхні води) і інші.

8. Образні вирази і порівняння: полегшують зрозуміти суть завдання: задуї свічку, дуй, як на гарячий чай, зроби слід на воді, як після моторного човна (при вивченні видихів у воду), пірни, як качка “витягнись в струну”, ноги рухаються, як в жабки і т.д.

Ні один із наведених прикладів не може бути універсальним. Тому однією з умов ефективності навчального процесу є вміле узгодження різноманітних прийомів навчання плавання і чим вище, кваліфікація викладача, тим ширшим діапазоном методичних прийомів він володіє.

# Навчання техніки плавання кролем на грудях і на спині

## Заняття №1

### Завдання

1. Ознайомити з технікою плавання кролем на грудях і на спині.
2. Навчиш рухів ногами в способах кроль на грудях і кроль на спині.
3. Навчити техніці дихання в цих способах плавання.

### На суші:

1. Бесіда про особливості техніки плавання кролем: характеристика техніки рухів ногами.
2. Демонстрація способів плавання кроль на грудях і кроль на спині: показ у воді рухів ногами при плаванні цими способами.
3. Вправи для ознайомлення з формою рухів:
  - а) поперемінні рухи ногами кролем на спині, сидячи на лаві і тримаючись за задній її край;
  - б) лежачи на лаві - перемінні рухи ногами кролем на грудях;
  - в) стоячи, Швидкий глибокий вдих - тривалий видих;
  - г) широка стійка, нахил вперед - руки на колінах, опускаючи голову - видих, піднімаючи - вдих;
  - д) в цьому ж положенні, повертати голову вліво /вправо/ - вдих, вихідне положення - видих.

### У воді:

1. Опробування техніки плавання кролем на грудях.
2. Вправи для вивчення рухів ногами кролем на грудях і на спині біля нерухомої опори:
  - а) опробування вихідного положення. Сійка лицем до бортика, взявшись руками за бортик, зігнути руки на ширині плечей, впертись ліктями до стінки басейну, прийняти горизонтальне положення, підборіддя біля води. Утримувати таке положення:
    - б) в цьому ж положенні рухи ногами кролем на грудях;
    - в) виконувати рухи ногами кролем в цьому ж положенні випрямити руки - рухи ногами продовжувати;
    - г) виконуючи рухи ногами кролем, руки випрямити (рухи ногами продовжувати), одну притиснути до тулуба, другою триматись за бортик, рухи ніг продовжувати;
    - д) багаторазові видихи у воду;

е) опробування вихідного положення. Стоячи спиною до бортика взятись руками за бортик хватом зверху, лікті вперед придати тілу горизонтальне положення - тримати;

ж) в цьому положенні - рухи ногами кролем на спині.

3.Ця ж вправа з різними положеннями рук.

4.Багаторазові видихи у воду.

5.Вправи для вивчення рухів ногами кролем на грудях і на спині при підтримці партнера:

а) один лягає на воду, тіло випрямлене, підборіддя біля води, руки притиснуті до тулуба - другий підтримує лежачого за поясницю, рухи ногами кролем на грудях;

б) в цьому ж положенні але одна рука попереду, рухи ногами кролем;

в) лежачи на спині при підтримці партнера за поясницю, рухи ногами кролем на спині, руки притиснуті до тулуба;

г) в цьому ж положенні рухи ногами кролем на спині, але змінити положення рук.

6. Виконати всю цю групу вправ, але при просуванні партнера по дні басейну.

7. Повторити вправи на ковзання після відштовхування від бортика.

8. Вправи для вивчення рухів ногами кролем на грудях і на спині в безопорному положенні.

9. Рухи ногами кролем на грудях після ковзання з різними положеннями рук (притиснуті до тулуба, вверху), дихання затримане.

10. Багаторазові видихи у воду.

11. Виконання цих вправ тільки в положенні на спині.

12. Плавання кролем на грудях і на спині з дошкою в руках, дихання вільне.

## **Заняття №2**

### **Завдання**

Навчити узгодженню рухів ногами з диханням в способах плавання кроль на грудях і на спині.

### **На суші:**

1. Демонстрація у воді узгоджених з диханням рухів ногами в кролі на грудях і на спині.

2. Аналіз узгоджених рухів ніг з диханням в цих способах.

3. Аналіз основних помилок при виконанні рухів ногами.

4. Опитування студентів розділу підготовчих вправ.

### **У воді:**

1. Широка стійка, нахил вперед, руки на колінах, підборіддя біля води. Опускаючи голову - видих, піднімаючи - вдих.

2. В цьому ж вихідному положенні вдих, повертаючи голову поперемінне вправо, вліво.
3. Повторення вправ 8,9,11 попереднього уроку.
4. Вправи для вивчення узгодження рухів біля нерухомої опори.
  - а) тримаючись руками за бортик, узгодження рухів ніг з диханням, опускаючи голову видих, піднімаючи вдих;
  - б) це ж узгодження, але змінюючи положення рук;
  - в) це ж узгодження але вдих виконувати в сторону притиснутої до тулуба руки.
  - г) тримаючись руками за бортик в положенні на спині - на два рахунки вдих, на інші два - видих.
5. Вправи для узгодження рухів ніг і дихання при підтримці партнера на місці і в русі по дні басейну.
6. Вправи для вивчення узгодження рухів ніг з диханням в безопорному положенні.
  - а) рухи ногами після ковзання з різним положенням рук - вдих в сторону притиснутої до тулуба руки;
  - б) узгодження рухів ніг з диханням в плаванні на спині із різним положенням рук.
7. Багаторазові вдохи у воду.
8. Удосконалення рухів ніг та їх узгодження з диханням, плаваючи з дошкою в руках, - голова опущена в воду, повернути голову вправо /вліво/ вдих, опустити - видих.

### **Заняття №3**

#### **Завдання**

Навчити рухів руками в способі плавання кроль на грудях.

#### **На суші:**

1. Опитування студентів по темі попереднього уроку.
2. Демонстрація рухів руками у воду в способі плавання кроль на грудях.
3. Аналіз техніки рухів руками в цьому способі.
4. Аналіз основних помилок, що допускаються при вивченні цього способу плавання.
5. Вправи для ознайомлення з формою рухів:
  - а) нахил вперед, ліва /права/ рука вперед, друга на коліні - гребкові і підготовки рухи лівою /правою/ рукою з зупинкою руки в вихідному положенні;
  - б) нахил вперед, ліва /права/ рука вперед, друга вільно опущена - поперемінні гребкові і підготовчі рухи кролем на грудях.

У воді:

1. Багаторазові видихи в воду.
2. Вправи для вивчення рухів руками кролем на грудях в опорному положенні:
  - а) стійка - права, вперед, нахил вперед: ліва рука вперед права на коліні - гребкові і підготовчі рухи лівою рукою з зупинкою в вихідному положенні;
  - б) де ж саме, тільки випад лівою і рухи правою рукою;
  - в) це ж, але без зупинки руки в вихідному положенні;
  - г) вихідне положення це ж, права рука вперед, ліва внизу, поперемінні рухи руками, дихання вільне;
  - д) виконання цієї ж вправи, тільки голова опущена у воду; дихання затримане;
  - е) це ж, але з пересуванням по дну басейну.
  - є) при підтримці партнера із вихідного положення руки вперед, лежачи на грудях - гребкові і підготовчі рухи руками / лице опущене в воду/;
  - ж) це ж саме, але з різних вихідних положень рук;
  - з) виконання цих вправ, але з просуванням партнера по дну.
3. Вправи для вивчення рухів руками в безопорному положенні:
  - а) вихідне положення - ковзання руки вперед - гребкові і підготовчі рухи лівою /правою/ рукою з паузою в вихідному положенні, дихання затримано, ноги працюють спокійно;
  - б) це ж саме, але без пауз в вихідному положенні;
  - в) з вихідного положення руки притиснуті до тулуба підготовчі і гребкові рухи лівою /правою/ рукою з зупинкою в вихідному положенні, дихання затримано ноги працюють спокійно;
  - г) це ж, але без зупинки руки в вихідному положенні;
  - д) вихідне положення ліва /права/ рука вперед, друга притиснута до тулуба, дихання затримано; одночасна зміна положення рук - одна виконує гребок, друга підготовчий рух - пауза;
  - е) в положенні на грудях обидві руки вперед - почергові гребкові і підготовчі рухи руками з зупинкою в вихідному положенні;
  - ж) поперемінні рухи руками кролем на грудях при затриманому диханні; ноги працюють спокійно.
4. Багаторазові видихи в воду
5. Вправи на удосконалення узгодження рухів ногами з диханням з рухомою опорою /дошкою/.

#### **Заняття №4**

##### **Завдання**

Навчити рухів руками в способі плавання кроль на спині.

### **На суші:**

1. Демонстрація у воді рухів руками в плаванні кролем на спині.
2. Аналіз техніки рухів рук в цьому способі.
3. Опитування студентів по темі попереднього уроку.
4. Аналіз основних помилок, що допускаються при виконанні рухів руками.
5. Вправи для ознайомлення з формою рухів:
  - а) стоячи, кругові рухи руками назад одночасно і поперемінно;
  - б) стоячи, ліва/права/ вверх долоня назовні, друга вільно опущена гребкові і підготовчі рухи лівою /правою/ в кролі на спині;
  - в) з цього ж вихідного положення поперемінні гребкові і підготовчі рухи руками в кролі на спині.

### **У воді:**

1. Вправи для вивчення рухів руками в кролі на спині при підтримці партнера:
  - а) лежачи на спині при підтримці партнера, обидві руки притиснуті до тулуба
    - гребкові і підготовчі рухи лівою /правою/ рукою, дихання затримано;
  - б) в цьому ж вихідному положенні руки витягнуті вверх - гребкові і підготовчі рухи лівою /правою/ рукою з зупинкою руки в вихідному положенні;
  - в) це ж саме, але без зупинки руки в вихідному положенні;
  - г) це ж саме, але поперемінні гребкові рухи в плаванні на спині.
2. Виконати всю групу вправ при просуванні партнера по дні.
3. Вправи для вивчення рухів руками кролем на спині в безопорному положенні.
  - а) в положенні на спині, руки притиснуті до тулуба підготовчі і гребкові рухи правою /лівою/ рукою з зупинкою в вихідному положенні ноги працюють спокійно;
  - б) це ж саме, але без зупинки руки в вихідному положенні;
  - в) в положенні на спині ліва /права/ рука за головою - гребкові і підготовчі рухи лівою /правою/ рукою з зупинкою в вихідному положенні, дихання вільне;
  - г) це ж, але без зупинки руки в вихідному положенні;
  - д) в положенні на спині ліва рука витягнута вверх, права притиснута до тулуба; зміна положення рук, ліва рука виконує гребок, - права підготовчий рух - пауза; ноги працюють спокійно;
  - е) в положенні на спині руки вверх - гребкові і підготовчі рухи лівої руки з зупинкою в вихідному положенні;
  - ж) це ж, але без зупинки в вихідному положенні;
  - з) ці ж вправи виконати правою рукою;
  - к) поперемінні рухи руками кролем на спині, дихання вільне, ноги працюють спокійно.
4. Багаторазові видихи у воду.
5. Повторити вправи на вивчення рухів ніг та дихання в кролі на грудях.

## Заняття № 5

### Завдання

Навчити узгодженню рухів руками з диханням в способах плавання кроль на грудях і па спині.

### На суші:

1. Демонстрація у воді узгоджених рухів руками з диханням в способах кроль на грудях і кроль на спині.
2. Аналіз узгоджених рухів руками з диханням в обох способах.
3. Аналіз основних помилок, що допускаються в узгодженні рухів рук і дихання.
4. Вправи на ознайомлення з узгодженням рухів рук і дихання:
  - а) стійка випад правою вперед, права рука вперед, друга на коліні - узгодження гребкового і підготовчого руху з диханням, правої руки;
  - б) стоячи узгодження рухів рук з диханням в кролі на спині.

### У воді:

1. Вправи для вивчення узгодження рухів руками з диханням в опорному положенні:
  - а) нахил вперед, ліва /права/ рука вперед, друга на коліні - узгодження рухів рукою з диханням;
  - б) нахил вперед, друга вільно опущена - узгодження рухів руками з диханням під праву руку /ліву/;
  - в) виконувати вправу "б" просуваючись по дну.
2. Вправи для вивчення узгодження рухів руками з диханням при підтримці партнера.
  - а) з вихідного положення на грудях, обидві руки вперед, узгодження рухів лівою /правою/ рукою з диханням з зупинкою руки в вихідному положенні;
  - б) це ж саме, але без зупинки руки в вихідному положенні;
  - в) вихідне положення - ліва /права/ рука вперед, друга притиснута до тулуба; вдих - поворотом голови в сторону притиснутої руки, одночасно з поворотом голови ліва / права рука виконує гребок, друга ~ підготовчий рух, пауза на три рахунки; те ж саме, але поворот голови для вдиху в другу сторону; вдих виконується в сторону притиснутої руки і одночасно зміна вихідних положень рук;
  - г) узгодження рухів лівою / правою/ рукою з диханням з вихідного положення обидві руки притиснуті до тулуба;
  - д) виконання рухів кролем на грудях з диханням під ліву руку через 1,5 циклу;
  - е) виконати всі ці вправи при просуванні партнера по дну.
3. Повторити вправи для вивчення рухів руками кролем на грудях і на спині в безопорному положенні.

4. Вправи для вивчення узгодження рухів руками з диханням в безопорному положенні:

- а) з вихідного положення руки вперед, узгодження рухів лівою /правою/ рукою з диханням, ноги працюють дуже спокійно;
  - б) це ж узгодження без зупинки руки в вихідному положенні;
  - в) узгодження рухів лівою /правою/ рукою з диханням;
  - г) з вихідного положення обидві руки вперед, узгодження рухів руками з диханням, виконуючи рухи руками почергово, з зупинкою руки в вихідному положенні, ноги працюють спокійно;
  - д) узгодження рухів руками з диханням в вибрану сторону, ноги працюють дуже спокійно;
  - е) узгодження рухів руками з диханням в плаванні кролем на спині;
  - ж) узгодження рухів руками з диханням - при диханні через 1,5 циклу.
5. Багаторазові видихи у воду.

### **Заняття №6**

#### **Завдання**

Навчити узгодженню рухів руками з рухами ногами в способах плавання кроль на грудях і на спині.

#### **На суші:**

1. Демонстрація у воді узгоджених рухів рук з рухами ніг в способах кроль на грудях і кроль на спині. Демонстрація повної координації цих способів.
2. Аналіз техніки в кролі на грудях і на спині.
3. Аналіз основних помилок допущених в узгодженні рухів.

#### **В воді:**

1. Вправи для вивчення узгодження рухів руками з рухами ногами в кролі на грудях і на спині:

- а) узгодження рухів лівої руки з рухами ногами, друга рука витягнута вперед, триматися за борт дихання затримано;
- б) ця ж вправа, вдих під гребок правої руки;
- в) узгодження рухів лівої руки і ніг в безопорному положенні, друга витягнута вперед;
- г) таке ж узгодження рухів, але друга рука притиснута до тулуба;
- д) з вихідного положення дві руки витягнуті вперед, узгодження рухів поперемінно лівою /правою/ рукою з рухами ногами з зупинкою в вихідному положенні і короткою паузою після проносу руки,
- ж) узгодження рухів лівою /правою/ рукою з рухами ногами в положенні на спині, друга рука притиснута до тулуба;

- з) це ж узгодження рухів, але вільна рука витягнута за головою;
  - е) плавання кролем на грудях з затримкою дихання; к) плавання кролем на спині з вільним диханням.
2. Багаторазові видихи у воду.
  3. Вправи для вивчення повної координації в названих способах;
    - а) виконання всіх вправ розділу в узгодженні з диханням.
  4. Плавання з повною координацією рухів.

## Заняття №7-8

### Завдання

1. Навчити стартовому стрибку і повороту при плаванні кролем на грудях. **На суші:**

1. Демонстрація стартового стрибка з тумбочки і повороту при плаванні кролем на грудях.
2. Аналіз основних помилок, що допускаються при виконанні стартів і поворотів.
3. Вправи для ознайомлення з стартовим стрибком з тумбочки:
  - а) стоячи присісти і сильно відштовхнутись від підлоги, підскочити у висоту, в польоті тіло не прогинати, носки витягнути;
  - б) це ж саме, але вверх;
  - в) це ж саме, але з вихідного положення плавця на старті.
4. Вправи для ознайомлення з поворотом при плаванні кролем на грудях:
  - а) агітація повороту стоячи біля стіни (з вдихом і групуванням);
  - б) імітація повороту з підходом до стінки, виконанням повороту, відштовхуванням і відходом від стінки.

### У воді:

1. Вправи для вивчення простих стрибків і спадів:
  - а) стрибок у воду “солдатиком”,
  - б) стрибок у воду “солдатиком” але руки вверх;
  - в) стрибок у воду з положення плавця на старті, але ногами вперед (хто далі стрибне);
  - г) спад головою вперед із положення присіду, руки вверх;
  - д) спад головою вперед із положення напівприсіду;
  - е) спад головою вперед із положення нахилу, руки вверх;
  - ж) спад головою вперед із положення стоячи, руки вверх.
2. Вправи для вивчення стартового стрибка з тумбочки:
  - а) стрибок головою вперед з бортика із положення плавця на старті, руки вверх;
  - б) стартовий стрибок з положення плавця на старті, але з бортика;
  - в) стартовий стрибок з тумбочки;

г) стартовий стрибок з тумбочки з правильним входом у воду і пропливанням кролем на грудях до 10 м.

3. Вправи для вивчення поворотів при плаванні кролем на грудях:

- а) навчання відштовхуванню після повороту, стоячи біля бортика;
- б) це ж, але підходячи до повороту в положенні нахилу;
- в) це ж, підходячи до повороту і виконуючи рухи руками кролем;
- г) підплітаючи до повороту за рахунок роботи одними ногами, одна рука вперед - виконання повороту;
- д) багаторазове виконання поворотів плаваючи кролем на грудях поперек басейну.

## **Заняття № 9**

### **Завдання**

Навчити техніці старту з води і повороту при плаванні кролем на спині.

### **На суші:**

1 демонстрація старту із води і поворотів в плаванні на спині.

2. Аналіз техніки старту із води і поворотів в плаванні на спині.

3. Аналіз основних помилок, що допускаються при навчанні старту із води і поворотів в плаванні на спині

4. Вправи для вивчення старту із води:

а) в.п. - стійка плавця на старті: руки напівколом вперед-вверх, голову закинути, підняти на носки прогнувшись;

б) цю ж вправу, але виконати стрибком;

в) цю ж вправу, але виконати стрибком із положення напівприсіду.

5 вправи для ознайомлення з поворотом в плаванні на спині:

а) стійка обличчям до стіни, впертися в неї руками і зробити поворот па одній нозі обличчям до стінки;

б) імітація повороту лежачи на спині біля стінки.

### **У воді:**

1 .Ковзання на спині сильно відштовхуючись від бортика: а) в.п. - стійка плавця на старті, тримаючись за зливне коритце - випустити руки і випрямити їх за головою, відштовхнутись - ковзання;

в) стартовий стрибок із положення плавця на старті.

2. Вправи для вивчення поворотів в плаванні на спині:

а) лежачи на спині, не доторкаючись до поворотного щита, ліва /права/ рука витягнута за головою, згрупуватись, згинаючи ноги в кульшових і колінних суглобах, виконати поворот на 180°;

б) стоячи спиною до поворотного щита і доторкаючись лівою / правою/ рукою поворотного щита виконати поворот, стоячи на одній нозі;

- в) працюючи одними ногами, підплисти до повороту в положенні на спині, ліва / права/ рука витягнута за головою, виконати поворот;
- г) виконання поворотів при плаванні на спині поперек басейну;
- 3. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині в координації і по елементах.

### **Заняття №10**

#### **Завдання.**

- 1.Методичний огляд техніки плавання кролем на грудях і на спині.
2. Удосконалення даних способів плавання і поворотів.

#### **На суші:**

- 1.Опитування студентів по техніці плавання кролем на грудях і кролем на спині, про можливі помилки в плаванні цими способами.
2. Студенти аналізують техніку плавання своїх товаришів, визначають основні недоліки техніки і рекомендують вправи для їх усунення.

#### **У воді:**

- 1.Плавання кролем на грудях і кролем на спині з координацією і по елементах.
2. Проведення естафет.

### **Навчання техніки плавання брасом**

### **Заняття №1**

#### **Завдання**

- 1.Ознайомити з технікою плавання способом брас.
2. Навчити рухів ногами в плаванні брасом.

#### **На суші:**

- 1.Демонстрація техніки плавання способом брас і пояснення техніки виконання окремих елементів.
2. Характеристика техніки рухів ногами.
3. Вправи для ознайомлення з формою рухів ніг в брасі.
4. Імітація рухів рук в вивчених способах плавання.

#### **В воді:**

1. Пропливання вгаченими способами по 100 м.
2. Опробування способу плавання брасом.
3. Вправи для вивчення рухів ногами біля нерухої опори.
4. Вправи для вивчення рухів ногами при підтримці партнера.
5. Вправи для вивчення рухів ногами в безопорному положенні.
6. Вправи на удосконалення техніки плавання вивченими способами.

## Заняття №2

### Завдання

1. Навчити узгодженню рухів ногами з диханням при плаванні брасом.
2. Удосконалювати вивченої способи плавання.

### На суші:

1. Демонстрація узгодження рухів ногами з диханням і пояснення основних моментів.
2. Імітація рухів ногами способом брас в різних вихідних положеннях.
3. Стоячи на одній нозі узгодження рухів другої з диханням.
4. Імітація рухів рук вивченими способами,

### В воді:

1. Пропливання вивченими способами по 100 м.
2. Повторити вправи для вивчення рухів ніг біля нерухомої опори.
3. Ці ж вправи узгодженні з диханням.
4. Повторити вправи для вивчення рухів ніг в безопорному положенні.
5. Плавання з допомогою ніг брасом з дошкою в руках і видихами у воду.
6. Удосконалення вивчених способів плавання.

## Заняття №3

### Завдання

1. Навчити техніці рухів руками брасом і їх узгодженню з диханням.
2. Удосконалювати техніку рухів ніг в брасі.
3. Удосконалювати техніку вивчених способів плавання.

### На суші:

1. Загально-розвиваючі і спеціальні вправи.
2. Демонстрація і пояснення техніки рухів рук і їх узгодження з диханням при плаванні брасом.
3. Вивчення структури рухів на місці і в русі.

### У воді:

1. Розминка 3x50 м всіма вивченими способами.
2. Вивчення техніки рухів рук брасом в опорному положенні на місці і в русі.
3. Це ж саме з підтримкою партнера.
4. Це ж в безопорному положенні з дошкою в ногах.
5. Удосконалення вивчених способів плавання.

## Заняття №4

### Завдання

1. Навчити загальній координації рухів в плаванні способом брас.
2. Удосконалювати вивчені способи плавання.

### **На суші:**

1. Виконання загально-розвиваючих і спеціальних вправ.
2. Демонстрація і пояснення основних моментів узгодження рухів в брасі.
3. Стоячи на одній нозі, узгодження рухів рук і дихання з рухами другої ноги.

### **У воді:**

1. Пропливання вивченими способами по 50 м.
2. Пропливання по 50 м брасом з допомогою рук / з допомогою ніг/.
3. Вивчення узгодження рухів рук і ніг під час ковзання з затриманим диханням.
4. Вивчення узгодження рухів в брасі при підтримці партнером.
5. Повільне плавання брасом в координації (акцентувати виконання паузи після поштовху ногами і ковзання).
6. Удосконалення вивчених способів плавання.

## **Заняття №5**

### **Завдання**

1. Навчити техніці стартів при плаванні брасом.
2. Удосконалювати техніку плавання брасом та іншими способами.

### **На суші:**

1. Виконання загально-розвиваючих і спеціальних вправ.
2. Демонстрація і пояснення основних моментів виконання старту з тумбочки при плаванні брасом.
3. Виконання імітаційних вправ старту з тумбочки і виконання плавальних рухів брасом.

### **У воді:**

1. Пропливання вивченими способами по 50 м.
2. Виконання стартового стрибка при плаванні брасом самостійного по команді.
3. Пропливання коротких (50м) відрізків по елементах і в координації всіма вивченими способами.

## **Заняття №6**

### **Завдання**

1. Навчити техніці виконання повороту при плаванні брасом.
2. Удосконалювати техніку плавання вивченими способами.

### **На суші:**

1. Виконання загально-розвиваючих і спеціальних вправ.
2. Демонстрація і пояснення техніки виконання поворотів при плаванні брасом відповідно з правилами змагань.
3. Вивчення структури повороту на місці і в русі.

### **Уводі:**

1. Розминка (пропливання 50 метрових відрізків вивченими способами).
2. Вивчення техніки виконання повороту в опорному положенні /підхід до повороту в нахилі вперед, руки торкаються стінки, поворот здійснюють стоячи на одній/.
3. Пропливання до повороту працюючи ногами руки вперед, виконання повороту.
4. Вивчення техніки повороту в повній координації.
5. Пропливання брасом (200 м) в повільному темпі з виконанням поворотів.
6. Плавання “своїми” способами (4 x 200 м).

## **Заняття №7**

### **Завдання**

I. Оглядово-методичне заняття з техніки плавання брасом.

### **На суші:**

1. Опитування студентів по техніці плавання брасом, особливостях старту і повороту.
2. Аналіз спеціальних і підвідних вправ сприяючих оволодінням структурою плавання брасом.

### **У воді:**

1. Демонстрація техніки плавання трьома студентами з послідуєчим аналізом і обговоренням.
2. Аналіз підвідних вправ, послідовність їх використання для навчання техніки плавання брасом.
3. Вправи на удосконалення техніки плавання брасом.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Фізичне виховання. Плавання : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПШ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Дакал Н. А та ін. Київ : КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.
2. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с
3. Базилевич Н., Волківський М., Тонконо О. Організаційно-методичні особливості самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів у закладі вищої освіти. *InterConf.* 2022. С. 859–877. URL: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.01.2022.095>
4. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир : Рута, 2022. 124 с.
5. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / Д. Оленєв, О. Юденко, В. Шемчук та ін. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с.
6. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч.-метод. посіб. / В. Шемчук, О. Петрачков, Н. Вербин, С. Жембровський. Київ : Національний університет оборони України, 2023. 72 с.
7. Oleniev D., Petrachkov O., Shemchuk V., Verbyn N., Tiazhyna A. M. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment.* 2021. Vol. 9, No. 5. P. 495-503.
8. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.

Навчальне видання

**Фізичне виховання :**

Методичні рекомендації  
Укладач: **Медведєва** Лариса Михайлівна

Формат 60x84 1/16. Ум.друк.арк. \_\_  
Тираж 30 прим. Зам.№ \_\_

Надруковано у видавничому відділі  
Миколаївського національного аграрного університету  
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.