

**Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради**

Методика навчання плаванню

Навчально-методичний посібник

Харків

2020

УДК 378.016:797.2(072)

М 54

Укладачі:

Ремзі І. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Аксьонов В. В. – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

Аксьонов Д. В. – викладач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рецензенти:

Блещунова К. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Івахненко О. В. – вчитель фізичної культури вищої категорії Харківської гімназії №47.

Мудрик В. І. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

М 54 Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.

У навчально-методичному посібнику викладені основні питання теорії та методики навчання плаванню із досвіду роботи факультетів фізичного виховання закладів вищої освіти щодо впровадження плавання до навчального та оздоровчого процесів підготовки компетентних фахівців із фізичного виховання.

Навчально-методичний посібник містить методики початкового навчання плаванню, тренування з плавання, навчання спортивним способам плавання, виховання фізичних здібностей плавців, оздоровчого та лікувального плавання, що пов'язані із формуванням здорового способу життя здобувачів вищої освіти і їх фаховою підготовкою до практичної діяльності, організації та проведення всіх видів роботи з плавання.

Навчально-методичний посібник призначений для здобувачів вищої освіти і викладачів фізичного виховання, учителів фізичної культури, тренерів і керівників спортивних секцій із плавання.

УДК 378.016:797.2(072)

*Затверджено на науково-методичній раді Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
(Протокол № від 2020 року)*

© КЗ «ХГПА» ХОР, 2020

© Ремзі І. В.,

© Аксьонов В. В.,

© Аксьонов Д. В.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ..	6
1.1. Методика подолання фактора страху води.....	6
1.2. Підготовчі вправи звикання до води.....	10
1.3. Підготовка дихання плавців-початківців.....	15
1.4. Методика прискореного навчання плаванню.....	18
1.5. Методика початкового навчання плаванню з ластами.....	20
1.6. Методика полегшених способів плавання.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ З ПЛАВАННЯ	26
2.1. Принципи спортивного тренування плавців.....	27
2.2. Основні сторони підготовки плавців.....	31
2.3. Структура спортивного тренування плавців.....	40
2.4. Планування спортивного тренування плавців.....	41
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ СПОСОБАМ ПЛАВАННЯ	54
3.1. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.....	54
3.2. Методика навчання плаванню способом кроль на спині.....	60
3.3. Методика навчання плаванню способом брас.....	66
3.4. Методика навчання плаванню способом батерфляй.....	70
3.5. Методика навчання поворотам у спортивному плаванні.....	75
3.6. Методика навчання старту у плаванні.....	79
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПЛАВЦІВ	84
4.1. Методика виховання силових здібностей плавців.....	84
4.2. Методика виховання швидкісних здібностей плавців.....	92
4.3. Методика виховання витривалості плавців.....	98
4.4. Методика виховання спритності плавців.....	106
4.5. Методика виховання гнучкості плавців.....	111
РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ТА ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛАВАННЯ	120
5.1. Методика оздоровчого плавання.....	120
5.2. Методика лікувального плавання.....	127
ПІСЛЯМОВА	139
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	140

ПЕРЕДМОВА

Плавання як переміщення тіла у воді лише за допомогою власних рухів (переважно кінцівками) є одним з найважливіших різновидів фізичної рухової діяльності людини, що забезпечує її життєдіяльність за безпосередньо спортивного або опосередкованого оздоровчого та лікувального значення.

Пильна увага людей до плавання в усьому світі пов'язана, в першу чергу, із надзвичайно позитивним оздоровчим впливом води на їх організм. Під час плавання за рахунок інтенсифікації дихання та збільшення частот серцевих скорочень, змінюється та покращується тонус периферичних кровоносних судин, покращується кисневе живлення, що покращує обмін речовин і тренує серце й інші органи. Так, систематичні заняття плаванням удосконалюють силові показники м'язів серця, що підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи. Плавання позитивно впливає на стан центральної нервової системи: зменшує надмірну збудливість-роздратованість і збільшує впевненість у своїх силах. Воно сприяє загартуванню, корегуванню постави та лікуванню деяких захворювань і тому є важливим засобом лікувальної фізичної культури.

У наслідок багатобічного позитивного впливу плавання на організм і життєдіяльність сучасної людини в усіх ланках системи фізичного виховання України, починаючи з закладів дошкільної, загально середньої, вищої освіти і закінчуючи спеціалізованими (фаховими) спортивними організаціями, навчання плаванню є обов'язковим програмним засобом фізичного виховання (за наявності матеріальних можливостей). Навчальні програми будь-яких закладів передбачають перш за все прищеплення вихованцям стійких навичок плавання, засвоєння його спортивними способами (стартом і поворотом включно).

Важливість спортивного, оздоровчого та лікувального плавання викликали потребу до підготовки фахівців із фізичного виховання, які здатні

компетентно вирішувати всі практичні завдання з навчання та занять плаванням. Через те вони повинні володіти теорією та методикою навчання й технологічною практикою застосування початкового, оздоровчого, лікувального та спортивного плавання. Саме таких фахівців готують факультети фізичного виховання педагогічних закладів вищої освіти, у яких плавання – це фаховий предмет навчального плану.

Усі вищезазначені факти, а також власний досвід укладачів сприяли створенню навчального посібника для здобувачів вищої освіти для засвоєння першооснов теорії плавання та удосконалення ними вмінь і оволодіння стійкими практичними навичками на рівні чотирьох основних видів спортивного плавання: кроль на грудях, кроль на спині, брас та батерфляй.

Метою навчально-методичного посібника є надання допомоги здобувачам вищої освіти спеціальності «Фізична культура» у засвоєнні теоретичного та практичного матеріалу дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради та всім, хто бажає оволодіти технікою та методикою навчання плаванню.

Таким чином, плавання має надзвичайно важливе значення у формуванні спеціаліста з фізичної культури та спорту, але незважаючи на більш ніж двадцятирічний термін розвитку української теорії і методики плавання, фактично відсутня спеціальна література державною мовою, що значно ускладнює підготовку фахівців даного профілю.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

1.1. Методика подолання фактора страху води

У процесі початкового навчання плаванню, яскраво проявляється страх перед водою – форма страху, що належать до негативних емоцій людини, які можуть виникнути до початку занять у воді (людина чула, що може потонути, або була свідком нещасного випадку на воді, або застереження рідних, знайомих), а також – і вже безпосередньо у воді в результаті неприємних відчуттів від попадання води до очей та дихальних шляхів. Для її подолання необхідні значні психологічні зусилля.

Основою методики початкового навчання плаванню за умов водобоязні є те, що вправи звикання до води проводяться паралельно на мілкій та глибокій частині басейну і засвоюються вони як у вертикальному, так і у горизонтальному положеннях. Для виконання спеціального комплексу вправ необхідні плавальні дошки, м'ячі в сітках, жердини. Усі вправи повинні виконуватися з дотриманням дидактичних принципів свідомості, поступовості, який реалізується через поступове зменшення опори та занурення під поверхню води.

Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 45 хв. Навчання у порядку, запропонованому нижче, дає змогу на 5-6 заняття повністю подолати страх перед водою, а після 9-10 заняття вільно долати 25 м полегшеними способами плавання на будь-якій доріжці басейну (кролем на грудях або спині без виноса рук із води).

При початковому навчанні плаванню слід пам'ятати, що:

- 1) новачків, що страждають водобоязню, слід об'єднувати для навчання плаванню у групки по 6-8 осіб у кожній;

2) перший урок з початківцями повинен переконати їх у безпеці занять та навіяти впевненість успіху навчання плаванню, довіру до викладача, впевненість у тому, що він завжди прийде на допомогу;

3) для більш успішного навчання до групи початківців слід включити одного з тих, хто вже успішно пройшов даний курс навчання, але про це учні не повинні знати;

4) кожний урок необхідно розпочинати на суші у такому порядку: шикування, перекличка, нагадування правил поведінки у басейні, демонстрація вправ, котрі будуть вивчатися, загально-розвиваючі та спеціальні вправи.

Нижче пропонується спеціальний комплекс вправ (з дозуванням та методичними вказівками) для подолання у новачків водобоязні та навчання їх плаванню протягом 10 занять (мл. – на мілкому місці басейну; гл. – на глибині; цифрами позначається номер заняття, на яких ця вправа застосовується):

1. Ходьба дном басейну у різних напрямках та з різним положенням і рухами руками (мл., 1).

2. Пересування вздовж бортика з мілини на глибину та назад, перебираючи руками за зливний жолоб 2-3 рази (1).

3. Занурення в парах. Стоячи один проти одного, взявшись за руки, по чергово присідати під воду (з затримкою дихання на вдиху). У наступних спробах спробувати зробити видих до води 5-6 раз (1, 2, 3).

4. З положення нахилу виконання сильних видихів на поверхню води до виникнення лунок та бризок 4-5 разів (1).

5. Випливання, тримаючись за бортик басейну у вертикальному положенні. На повному вдиху опустити обличчя у воду, тулуб та ноги розкріпачити – відчутти «виштовхувальну силу води» 2-3 рази (гл. 1).

6. «Поплавок» 2-3 рази (мл. 1, 2).

7. «Медуза» з наступним видихом у воду 2-3 рази (мл. 1, 2).

8. З положення боком до бортика басейну – одна рука та нога – на опорі, інші – випрямлені вбік. Зробити вдих, опустити обличчя до води і втримуватися у виваженому положенні. Те саме, іншим боком – 2-3 рази (2).
9. Вправа 5, але без опори 5-8 с. Після виконання вправи викладач за допомогою жердини підтягує кожного учня до бортика басейну – 3-4 рази (гл., 2, 3).
10. Ковзання на спині з відштовхування від дна басейну. Спочатку за допомогою партнера, а потім самостійно – 4-5 разів (гл., 2, 3).
11. Ковзання на грудях відштовхнувшись від бортика, з різним положенням рук. Необхідно новачків навчити сильно, але не різко відштовхуватися від бортика – 5-6 разів (мл., 2, 3, 4).
12. Лежання на спині за допомогою партнера, котрий підтримує під спину, поступово зменшуючи підтримку аж до повного звільнення – 3-4 рази (мл., 2).
13. Ковзання на спині з плавальною дошкою в руках. У кінці ковзання дошку відпустити і полежати на спині – 4-5 разів (мл., 3, 4, 5).
14. Ковзання на спині, голова лежить на спині. У кінці ковзання зробити вдих і через гору перевести дошку на груди – 3-4 рази (мл., 3, 4, 5).
15. Ковзання на грудях з різним положенням рук – 5-6 разів (мл., 3, 4, 5).
16. З упору передпліччями на бортик, а потім на прямих руках рухи ногами кролем на грудях. Далі з диханням: в упорі на передпліччях – вдих, руки прямі – видих – 1-2 хв. (гл., 3, 4, 5).
17. Рухи ногами як у кролі на спині з положення хватом руками за жолоб і упору на бортик плечима – 3 х 20 с (мл., гл., 3, 4).
18. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на спині з плавальною дошкою, а потім без неї з положенням рук вздовж тулуба – 3 хв. (мл., 3, 4, 5).
19. Плавання за допомогою ніг кролем на грудях з плавальною дошкою, а потім без неї з різним положенням рук – 5 хв. (мл., 4, 5, 6).

20. Рухи ногами коло бортика у вертикальному положенні (одночасні вбоки-донизу) – 3х30 с. Те саме, але з обличчям, опущеним у воду, очі розплющені –д 3х 10с (гл., 2, 3, 4).

21. Рухи ногами брасом у вертикальному положенні з плавальною дошкою, а потім перейти у горизонтальне положення на груди або спину, не випускаючи її і навпаки – 3 хв. (гл., 3, 4, 5).

22. Занурення (видих у воду) та випливання (вдих). Спочатку присідаючи на мілкому місці, а потім на глибокому, тримаючись за плавальну дошку – 3-4х6 –8 раз (мл., гл., 4, 5, 6).

23. Опорні попереминні рухи руками згори донизу і навпаки під поверхнею води з положення стоячи на мілкому місці. Потім те саме, але під час ходьби, а потім і з опущеним обличчям у воду і відкритими очима та диханням – 3-4 хв. (гл., 4, 5, 6).

24. Плавання ногами кролем на спині, руки з дошкою вздовж тіла, те саме на грудях, але руки догори з диханням – 3-4 хв. (гл., 5, 6, 7).

25. Опорні рухи ногами коло бортика басейну в узгодженні з рухами руками (почергово правою, лівою), а потім те саме, але з затримкою дихання на вдиху, голова опущена до води, очі розплющені – 3 хв. (гл., 5, 6).

26. Опорні рухи руками та ногами без сторонньої підтримки у вертикальному положенні – 5х8с. (гл., 6, 7, 8).

27. Ходьба по дну басейну з роботою руками кролем без виносу їх на поверхню з затримкою дихання, а потім з диханням – 5 хв. (мл., 5, 6).

28. Плавання кролем на грудях без виносу рук з води поперек басейну, дихання довільне – 4 рази (гл., 6, 7).

29. Пропливання з мілкої частини басейну на глибоку кролем на грудях за допомогою ніг та рук без виносу з довільним диханням, а потім з диханням.

30. Стрибки до води з бортика басейну ногами донизу на глибині. Самостійно вийти на поверхню за допомогою роботи руками брасом і

пропливти на мілку частину басейну способом кроль без виносу рук, а потім те саме, але на спині – 4-6 разів (гл., мл., 7, 8, 9, 10).

31. Вдосконалення в техніці плавання кроль на грудях та спині без виносу рук – 5-6х25м (мл., гл., 8, 9, 10).

1.2. Підготовчі вправи звикання до води

Основне призначення вправ звикання до води – власне звикання до води, вхід у воду, ознайомлення початківців з властивостями води, формування навичок правильного горизонтального положення тіла у воді, затримки дихання та видиху до води.

Підготовчі вправи звикання до води складаються з п'яти груп і вивчаються у такій послідовності: пересування по дну та елементарні рухи кінцівками у воді, занурення та дихання, впливання, лежання, ковзання.

1. Пересування по дну та елементарні рухи кінцівками у воді.

Ці вправи застосовуються з метою звикання до водного середовища, подолання страху перед ним, правильного розташування кінцівок у воді залежно від мети рухів.

При виконанні вправ використовуються найпростіші способи пересування: звичайним та перехресним кроком, бігом, стрибками у різних напрямках, з допомогою та без допомоги рухів руками, різним їх положенням. Елементарні рухи кінцівками: махові, кругові, гребкові, поштовхові, напруженими та розслабленими кінцівками, повільно та швидко.

Рекомендовані вправи:

1. Ходьба по дну на повний зріст у різні боки з різним положенням рук.
2. Те саме, але бігом.
3. Те саме, але стрибками на двох-одній нозі.
- 4-6. Те саме, але за допомогою гребкових рухів руками.
- 7-9. Те саме, що і 1-3, але в шеренгу-колон, взявшись за руки, поклавши руки на плечі тощо.

10-12. Те саме, але в парах-колі тощо.

13. В.П. О.С. Одночасні, поперемінні рухи розслабленими руками вперед-назад, у боки зі зміною положення долонь.

14. Те саме, але напруженими руками.

15-16. Те саме, що і 13-14, але з положення нахилу вперед.

16-18. Те саме, що і 13-14, але з положення присівши до рівня підборіддя.

17. В.П. Стоячи боком до бортика басейну, доріжки. Поперемінні махові рухи правою-лівою розслабленою ногою вперед, назад, у боки, перед собою зі зміною положення ступні.

18. Те саме, але напруженими ногами.

2. Занурення та дихання. Це одні з найважливіших підготовчих вправ звикання до води, дозволяють набути навички повного занурення під поверхню води, відчуті її виштовхувальну силу, засвоїти видих у воду. Спочатку рекомендується поступово привчити учнів до попадання води на обличчя, затримувати дихання, а потім занурюватися, під поверхню та видихати у воду. Слід дотримуватися таких принципів: як від одноразового виконання до серійного, від нетривалої затримки до тривалої. Усі вправи треба виконувати з відкритими очима.

Рекомендовані вправи:

1. В.П. стоячи в нахилі вперед, набрати у долоні води і швидким рухом бризнути нею на обличчя. Повторити декілька разів через короткі паузи. Потім можна запропонувати ігри з бризканнями у парах та командах.

2. В.П. О.С. Зробити глибокий вдих і затримати дихання на 5, 10, 15, 20 і більше рахунків.

3. В.П. Стоячи у нахилі вперед, вдихнути, набрати у долоні води і занурити у неї обличчя. Повторити декілька разів через короткі паузи.

4. Те саме, але просто нахилитися і занурювати обличчя у воду.

5. Те саме, але занурити обличчя з затримкою дихання на 5, 10, 15, 20 рахунків тощо.

6. В.П. присівши у воді до рівня підборіддя. Зануритися у воду до рівня носа на 5, 10, 15, 20 рахунків, тощо.

7. Те саме, але занурення до рівня очей.

8. Те саме, але до повного занурення.

9. Багаторазове занурення під поверхню води з затримкою дихання на 5-15 рахунків.

10. Зануритися під воду і спробувати доторкнутися руками дна.

11. Зануритися під воду і спробувати лягти на дно.

12. Присісти під воду і вистрибнути із неї якомога вище.

13. Те саме, але з допомогою рук.

14. Зануритися під воду і спробувати знайти й дістати предмет з дна.

10. Набрати повітря у легені, нахилитися вперед і сильно дмухнути на воду. Повторити декілька разів.

11. Глибоко вдихнути, набрати у долоні води і з силою видути її. Повторити декілька разів.

12. Глибоко вдихнути, зануритися під воду і видихнути через рот та ніс. Повторити декілька разів.

3. Випливання. Однією з головних умов виконання цієї групи вправ – уміння після глибокого вдиху затримувати дихання. За допомогою цієї групи вправ звикання до води учні пересвідчуються в тому, що за умов максимального вдиху та правильного групування після занурення під поверхню води її виштовхувальні сили самі піднімуть їх тіло на поверхню і будуть там утримувати.

Рекомендовані вправи:

1. Зробити максимальний вдих, присісти до дна, щільно згрупуватися, обхопивши гомілки руками і опустивши підборіддя до грудей. З такого положення чекати випливання на поверхню – вправа «Поплавок».

2. Зробити максимальний вдих, присісти до дна, потім руки та ноги розслаблено розвести в боки і чекати випливання на поверхню – вправа «Медуза».

4. Лежання. Щоб підготувати учнів до засвоєння способів плавання, необхідно їх навчити лежати на поверхні води на животі, спині та боках з різним положенням рук - у цьому і основне призначення вправ цієї групи. Надзвичайно важливим є факт, що після засвоєння вправ, усвідомлюється можливість самостійного утримуванні на поверхні води без допоміжних засобів та сторонньої допомоги.

Рекомендовані вправи:

1. З положення «поплавок» чи «медуза» впливти на поверхню води, прямі руки та ноги широко розвести в боки, підборіддя притиснути до грудей, м'язи спини, сідниць, ніг та рук сильно напружені – вправа «Зірочка на грудях».

2. Те саме, але ноги та руки разом - вправа «Плотик на грудях».

3-4. Те саме , що і 1-2, але лягти на воду животом з положення стоячи на дні басейна руки догори, зробити максимальний вдих і затримати дихання.

5-6. Те саме, що і 3-4, але лягти на воду спиною – вправи «Зірочка на спині» та «Плотик на спині».

7. З положення «Зірочка на грудях» послідовно зводити та розводити руки і ноги.

8. Те саме, але одночасно зводити та розводити руки і ноги.

9-10. Те саме , що і 7-8, але з положення «Зірочка на спині».

5. Ковзання. Основне призначення вправ цієї групи – усвідомлення можливості пересуватися у водному середовищі без сторонньої допомоги, а завдяки своїм рухам, набування стійких навичок, відштовхування від бортика басейну та його дна, утримування положення тіла та його сегментів на поверхні води під час пересування, засвоєння навички приймати оптимальне положення тіла для забезпечення найменшого опору води. Крім того, за допомогою вправ на ковзання напрацьовується вміння приймати правильне вихідне положення тіла для наступного виконання рухів у кожному способі плавання.

Ковзання здійснюється на грудях, спині та боках з різним положенням рук і затримкою дихання. Дані вправи можуть виконуватися з відштовхування від дна басейна та його стінки у такому порядку – з положення стоячи на дні, або біля бортика басейна (спиною чи грудьми) одна нога зігнута спирається на нього, руки догори, долоні разом, вдих, присісти під поверхню води, поставивши іншу ногу на бортик басейну і відштовхнутися від стінки, поступово випрямляючи всі сегменти тіла й ковзати на затримці дихання аж до зупинки. Вправи для ковзання спочатку виконуються тільки на затримці дихання, а потім - з поступовим видихом спочатку через ніс і далі через рот та ніс.

Рекомендовані вправи:

1. Ковзання на грудях – руки догори.
2. Те саме, але на спині.
3. Те саме, але на боці.
4. Ковзання на грудях – руки вздовж тулуба.
5. Те саме, але на спині.
6. Теж, але на боці.
7. Ковзання на грудях – одна рука догори, інша – вздовж тулуба.
8. Те саме, але на спині.
9. Те саме, але на боці.
10. Ковзання на грудях – руки догори з поступовим переміщенням правої-лівої через бік до положення вздовж тулуба.
11. Те саме, але на спині.
12. Ковзання на грудях – руки догори з поступовим одночасним переміщенням рук до положення вздовж тулуба.
13. Те саме, але на спині.
14. Ковзання на грудях – руки догори з поступовим обертанням навколо поздовжньої осі до положення на спині тощо.

1.3. Підготовка дихання плавців-початківців

На початку формування навички плавання засвоєння правильного дихання має дуже важливе значення. Тому корисно ще до початку навчання плаванню відпрацювати у домашніх умовах спеціальні дихальні вправи, котрі допоможуть у короткий термін навчитися триматися на поверхні води.

Підготовка дихання вимагає і від учнів, і від тих, хто ними керує, великої уваги, наполегливості та терпіння. Більшість новачків неохоче виконують вправи в диханні, намагаючись зразу спробувати плавати. Як правило, ці спроби бувають невдалими якраз через невідповідність дихання. Вчителю плавання необхідно переконатися у важливості першочергового засвоєння дихання.

Як показує досвід, найкраще розпочинати з перервного або вибухового способу дихання, адже він найбільш точно відповідає пристосуванню дихання новачка до умов водного середовища:

1. Забезпечує хорошу плавучість тіла, що дозволяє утримуватися на поверхні води з меншими зусиллями і не обов'язково занурюючи обличчя у воду.
2. Сприяє швидкому подоланню негативних для плавання дихальних та рухових реакцій на контакт з водою шкіри обличчя, очей, слухових проходів.
3. Створює сприятливі умови для виконання активних рухів руками та ногами.
4. Допомагає засвоїти активний видих і забезпечує швидко, майже миттєву заміну повітря в легенях (видих - вдих), що дозволяє підтримувати хорошу плавучість тіла.
5. Сприяє успішному засвоєнню варіантів техніки дихання, що включають частковий видих у воду.

Перервна або вибухова техніка дихання при плаванні зводиться до наступного: швидкий, майже миттєвий видих виконується через рот на межі

води та повітря (губи складаються м'якою трубочкою, потужний струмінь повітря чується, як шумове «фу»); слідом за видихом виконується, як єдине ціле з ним, короткий не дуже глибокий, відповідно до навантаження, вдих (рот округло відкривається губами вперед і повітря майже без зусиль втягується до легень з коротким шумовим «ап»). Після вдиху рот швидко закривається, а після занурення до води дихання затримується на деякий час (3-5 с.). Під час піднімання обличчя з води при наближенні рота до поверхні відбувається легке натужування – підготовка до активного видиху, і на межі води відбувається швидкий, майже миттєвий видих-вдих.

Перервне або вибухове дихання – це початковий варіант для тих, що тільки починають засвоювати навичку плавання, після засвоєння якої слід приступати до більш складних варіантів дихання з частковим видихом у воду.

Наводимо два основних варіанти дихання з частковим видихом у воду:

1. Видих-вдих виконується біля самої поверхні води, при опусканні обличчя у воду дихання затримується на 2-3 с. Під час піднімання рота до поверхні води розпочинається частковий видих у воду, за умови, що більша його частина активно завершується на межі поверхні води.

2. Зразу після видиху-вдиху при зануренні рота у воду (без затримки) розпочинається повільний видих, який також, як і в попередньому варіанті, активно закінчується на межі поверхні води.

Слід відмітити, що дані навчальні варіанти техніки дихання істотно відрізняються від «повного видиху в воду», котрий у більшості випадків використовується у процесі початкового навчання плаванню.

Вправи для постановки «перервного» або «вибухового» дихання (виконуються спочатку на суші, а потім у воді).

На суші.

Вправа 1 – активний швидкий видих. З положення сидячи або стоячи виконати активний, майже миттєвий видих через рот, подібний до здування легких предметів (для дітей «кульбаба»). Губи складаються м'якою

трубочкою і з потужним струменем повітря чується шумове «фу». Виконується з невеликими перервами кілька разів.

Вправа 2 – пасивний (сам собі) вдих. Виконавши активний видих, округло дещо відкривається рот і, фактично без вдиху, легені у достатній кількості заповнюються повітрям. Вправа виконується декілька разів з перервами для відпочинку, але обов'язково розпочинати з активного видиху.

Вправа 3 – помірно глибокий, активний вдих. Виконується зразу ж за активним видихом, як єдине ціле. Виконується неглибокий, досить короткий вдих з шумовим «ап». Повторюється з перервами декілька разів

За допомогою цієї вправи засвоюється одна з особливостей перервного дихання – злитний вдих-видих.

Вправа 4 – затримка дихання на вдиху. Зразу після швидкого видиху-вдиху закривається рот на 3-5 с., після чого спокійно видихнути. Вправа виконується декілька разів після відпочинку. Затримку дихання слід відпрацьовувати поступово збільшуючи паузу.

Вправа 5 – перервне «вибухове» дихання. З положення сидячи, стоячи або при ходьбі виконати вдих-видих, затримати дихання на 3-5 с., потім виконати наступний цикл. Поступово збільшується кількість циклів з 5-6 аж до 20-30, через короткі паузи відпочинку.

Оволодівши технікою перервного дихання на суші, необхідно перейти до вправ з використанням води (миска, ванна тощо).

Вправа 6 – перервне дихання з опусканням обличчя у воду на 3-5 с. Нахилившись над тазом з водою, доторкаючись підборіддям її поверхні, виконати видих-вдих і, закривши рот, опустити обличчя у воду на 3-5 с. Потім поступово піднімаючи голову, злегка натужитися, готуючись до видиху і на момент появи рота над поверхнею води зробити черговий активний видих-вдих. Повторити декілька разів і довести безперервне виконання вправи до 2-3 хв.

У воді.

Вправа 8 – дихання біля самої поверхні води. Стоячи на дні (глибина до грудей), присісти, щоб підборіддя доторкалося води, виконати декілька (до 20 разів) циклів перервного дихання так, щоб підборіддя не відривалося від води.

Вправа 9 – дихання з зануренням під поверхню води. Цю вправу слід виконувати з поступовим ускладненням:

- при затримці дихання на вдиху занурюється тільки рот;
- те саме, але занурення до рівня очей;
- те саме, але занурення до рівня чола;
- те саме, але з повним зануренням.

Багаторазове виконання четвертого варіанту вправи дозволяє досить швидко досягти достатнього рівня тренуваності дихання. З цієї вправи слід розпочинати кожний урок і чергувати з пропливанням певної дистанції, узгоджуючи з іншими завданнями.

1.4. Методика прискореного навчання плаванню

Перевага запропонованої методики навчання плаванню в тому, що її можна застосовувати як при груповому, так і при індивідуальному навчанні, і не тільки в плавальному басейні, а й на відкритому водоймищі. Ця методика дозволяє в найкоротший термін, за одне-два заняття, навчитися плавати й складається з 19 вправ:

1. «Поплавок на спині», руки в «замку». Стоячи на дні басейна, або водоймища, руки за спиною в «замок» і щільно притиснуті до попереку. Плавно лягти на воду (від дна не відштовхуватися), трохи полежавши, роз'єднати руки, розкріпачити і розташувати їх уздовж тулуба. Дихання глибоке, довільне і через рот. Повторювати вправу декілька разів, аж поки на вийде правильно.

2. Видихи у воду та розплющування очей під водою. З положення нахилу тулуба вперед активно вдихнути і зразу ж після занурення обличчя у воду енергійний видих у воду через рот. Наступний вдих тільки після повного видиху і піднімання голови з води. Спочатку з закритими очима, а потім з відкритими (не стираючи воду руками після піднімання обличчя з води) для контролю правильності видиху. Повторити 20-30 разів.

3. «Ласты моржа» однією рукою. Присісти, розташувати підборіддя біля поверхні води. Рука витягнута вперед, кисть розвернута зовні. Виконувати рукою ластоподібні рухи (вісімками) в горизонтальній площині у воді таким чином, щоб при відведенні кисті мізинець був біля поверхні, а при приведенні руки біля поверхні води знаходився великий палець та лікоть. Дихання спочатку довільне, а потім узгоджується з рухами. Повторити по 20-30 разів кожною рукою.

4. «Ласты моржа» двома руками на міліні. Те саме, але двома руками одночасно. Повторити 20-30 разів.

5. «Ласты моржа» з видихами у воду на міліні. Те саме, але вдих, занурення, пауза, вправа 4, видих, випірнання до підборіддя. Повторити 15-20 разів.

6. Те саме, що і вправа 4, але на глибині.

7. Те саме, що і вправа 5, але на глибині.

8. «Ласты моржа» з пересуванням. Виконується спочатку «поплавок», а потім «ласты моржа» – пропливти декілька метрів. Виконувати декілька разів до правильного виконання.

9. З положення «поплавок» поперемінні рухи ногами у вертикальній площині. Рухи легкі, спочатку з довільним диханням, а потім в узгодженні з рухами ногами. Повторити 5-6 разів, кожного разу збільшуючи відстань плавання.

10. «Ласты моржа» та рухи ногами. Виконати вправу 8, вирівняти ноги, а потім, працюючи ногами кролем, пропливти декілька метрів. Рухи ногами

ритмічні та м'які. Дихання узгоджується з рухами руками. Повторити 4-6 разів, збільшуючи відстань плавання.

11. Ковзання на спині з поштовху ногами від дна басейну, руки вздовж тулуба, підборіддя на груди, високе положення тазу. Повторити 4-6 разів.

12. Те саме, але руки догори, долоні одна на одну. Повторити 4-6 разів.

13. Ковзання та «ласти моржа». Виконати вправу 11, доповнивши її ластоподібними рухами руками коло стегон. Ноги випрямлені та розкріпачені. Повторити 4-6 разів.

14. «Торпеда» на спині. Повторити 4-6 разів.

15. Ковзання, «ласти моржа» з рухами ногами. Відштовхнутися від дна або від стінки басейну, проковзнути 1-2 м, виконати ластоподібні рухи руками, потім підключити рухи ногами.

Дихання ритмічне в узгодженні з рухами руками. Повторити 4-6 разів.

16. Плавання на спині без виносу рук з води. Лягти на спину, виконати декілька ластоподібних рухів руками, доповнити рухи ногами. Зігнути руки, відвести їх у воді за голову, вирівняти та розвернути кистями зовні, після чого виконати плавний гребок до стегон. Великі пальці рук весь час знаходяться біля поверхні води. Повторити 4-6 разів.

17. Імітація одночасного гребка руками на спині з проносом рук над водою, лежачи на підлозі або лавці. Повторити 7-8 разів.

18. Імітація попереминого гребка руками на спині, лежачи на підлозі або лавці.

19. Плавання кролем на спині.

1.5. Методика початкового навчання плаванню з ластами

Застосування серії вправ з ластами дозволяє за 2-3 заняття навчити плавати тих, хто не вміє. Навчання слід починати з кроля на спині.

Вправи на суші.

1. В.П. – стоячи в ластах.

1-4 – хлистоподібні рухи лівою ногою вперед-назад.

Виконати 8-10 разів.

2. Те саме , але правою ногою.

3. Те саме, але поперемінно обома ногами.

4. В.П. – лежачи на лавці ногами до стіни, лапами доторкаючись до неї.

1-4 – хлистоподібні рухи ногою, що нагадують рухи маляра. Виконати 8-10 разів.

5. Те саме, але іншою ногою.

6. Те саме, але поперемінно обома ногами.

7. В.П. – стойка з зімкнутими ступнями, обличчям до стіни.

1 – піднятися на пальці, прогнутися так, щоб животом доторкнутися до стіни;

2 – втягнути живіт;

3 – присісти до доторкання колінами стіни;

4 – повернутися у В.П.

Виконати 8-10 разів. При виконанні цієї вправи тілом створюється начебто хвиля.

8. Те саме, але злитно та з В.П. вис на кільцях, перекладині, трапеції, тощо.

9. В.П. – лежачи на грудях поперек лавки, спираючись руками на підлогу.

1-4 – поперемінні рухи ногами кролем з акцентом початку руху ногами від стегна. Виконати 3 - 4 x 10 - 20 разів.

Вправи у воді.

У початківців ставлення до ластів, як правило, негативне, тому слід досить тактовно пояснити переваги плавання у ластах та чергувати вправи в них та без.

1. В.П. – сидючи у воді до пояса з опорою руками позаду.

1-4 – рухи ногами кролем (намагатися, щоб з-під ластів піднімалися буруни). Виконувати 20-60 с.

2. Те саме, але з положення на грудях та упору руками на дно.

3. В.П. – лежачи на грудях, а потім спині, тримаючись за руки партнера.

1-4 – рухи ногами кролем.

Виконати 3-4 рази по 30-60 с. У перервах 8-10 видихів у воду.

4. Те саме, але тримаючись прямими руками за плавальну дошку або інший підтримуючий засіб.

5. В.П. – за допомогою партнера лягти на спину, притиснувши руками дошку до грудей. Плавання без підтримки за допомогою рухів ногами кролем на спині. Навчитися пропливати дистанцію до 100 м.

6. Те саме, але без підтримуючих засобів, руки вздовж тулуба вільно рухаються згори донизу та навпаки. Навчитися пропливати дистанцію до 50 м.

7. Те саме, але долоні за головою, лікті розведені в боки. Навчитися пропливати дистанцію до 50 м.

8. Те саме, але одна рука догори лежить на воді, інша вздовж тулуба. Навчитися пропливати дистанцію до 50 м.

9. Те саме, але обидві руки догори, долоня на долоні. Навчитися пропливати дистанцію до 50 м.

10. Те саме, але повільно виконується гребок рукою до стегна, а потім повертається до В.П. прямою над поверхнею води рукою. Виконати 12-15 рухів рукою з паузами між гребками.

11. Те саме, але іншою рукою.

12. Те саме, але через паузи між гребками виконуються поперемінні рухи обома руками.

13. Пропливти кролем на спині 50-100 м, але спокійно й без пауз, зупинок у рухах руками та швидко працюючи ногами.

14. В.П. – лежачи на спині з опорою руками позаду. Імітувати підбивання м'яча то однією то іншою ногою з акцентом рухів від стегна. Слідкувати, щоб рухи ногами не були схожими на рухи велосипедиста.

Паралельно з виконанням вправ у ластах, періодично включаються вправи без них, але за умови доброго засвоєння певних рухів та з підтримкою партнера при необхідності на початку розучування.

1.6. Методика полегшених способів плавання

Полегшені способи плавання – це такі координації, в яких послідовно узгоджуються найпростіші одночасні рухи руками з поперемінними чи одночасними рухами ногами, а також поперемінні рухи руками з аналогічними рухами ногами. У полегшених способах плавання створюються умови для безперервного дихання.

При плаванні полегшеними способами учні набувають навички виконання рухів з різною амплітудою та напрямками. Чисельні узгодження цих рухів сприяють розвитку координаційних здібностей, складають основу для оволодіння технікою спортивного та прикладного плавання.

Полегшені способи необхідно розглядати як засіб виховання тимчасових і постійних навичок пересування у воді за умов подальшого вивчення спортивних способів плавання чи завершення процесу навчання відповідно.

Полегшені способи плавання об'єднані до чотирьох основних груп:

1. Перша група. Основу структури узгоджень складають рухи ногами кролем на грудях чи спині і одночасні рухи руками без виносу їх з води:

– перше узгодження – рухи ногами кролем на грудях, прямі руки рухаються одночасно донизу до стегон, вдих здійснюється підніманням голови догори підборіддям вперед, видих донизу у воду;

– друге узгодження – рухи ногами кролем на грудях, прямі руки одночасно рухаються через боки до стегон, дихання аналогічно до першого узгодження;

– третє узгодження – рухи ногами кролем на спині, прямі руки рухаються одночасно через боки до стегон, дихання довільне.

2. Друга група. Основу структури узгоджень цієї групи складають рухи ногами брасом на грудях чи спині (допускаються певні технічні спрощення) та одночасні рухи ногами без виносу їх із води:

– перше узгодження – рухи ногами брасом на грудях, прямі руки одночасно рухаються донизу до стегон, вдих здійснюється підніманням голови догори підборіддям вперед, видих донизу у воду;

– друге узгодження – рухи ногами брасом на грудях, руки прямі одночасно рухаються через боки до стегон, дихання аналогічне;

– третє узгодження – рухи ногами брасом на спині, руки прямі одночасно рухаються через боки до стегон, дихання довільне.

3. Третя група. Основу структури узгодження цієї групи складають рухи ногами батерфляєм на грудях та спині та одночасні

– перше узгодження – рухи ногами батерфляєм на грудях, прямі руки одночасно рухаються донизу до стегон, вдих здійснюється підніманням голови догори підборіддям вперед, видих донизу у воду;

– друге узгодження – рухи ногами батерфляєм на грудях, руки прямі одночасно рухаються через боки до стегон, дихання аналогічне;

– третє узгодження – рухи ногами батерфляєм на спині, руки прямі одночасно рухаються через боки до стегон, дихання довільне.

4. Четверта група. Основу структури узгоджень цієї групи складають рухи ногами кролем на грудях чи спині та поперемінні рухи руками без виносу їх із води:

– перше узгодження – рухи ногами кролем на грудях, руки також як у кролі з подовженим гребком до стегон;

– друге узгодження – рухи ногами кролем на грудях, руки також, але зі скороченим гребком до вертикального положення;

– третє узгодження – рухи ногами кролем на спині, руки виконують скорочений гребок.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ У ПЛАВАННІ

Спортивне тренування у плаванні – це багаторічний педагогічний процес, спрямований на всебічне фізичне виховання та підготовку спортсмена з метою досягнення високого рівня майстерності й максимальної її реалізації в умовах змагань. Тобто, це тривалий процес дії на організм плавця системи фізичних вправ й інших засобів підготовки, що викликають в його організмі стійкі позитивні морфофункціональні та психологічні пристосувальні (адаптивні) зміни, які на кожному етапі тренування визначають стан і рівень підготовленості плавця.

У процесі спортивного тренування плавця вирішуються різні загальні й часткові завдання, що забезпечують міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високу технічну, тактичну майстерність, необхідний рівень фізичних та психічних якостей і знань з теорії та методики плавання.

Під впливом спортивного тренування підвищується рівень загальної та спеціальної тренуваності плавця:

- загальна тренуваність досягається завдяки використанню різних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей стосовно до різновидів м'язової діяльності, що у сукупності є базою для наступного підвищення спеціальної тренуваності;

- спеціальна тренуваність є наслідком вузькоспеціалізованого вдосконалення, завдання котрого - максимальний розвиток здібностей плавця до рухових дій, регламентованих особливостями спеціалізації.

Відповідно до цього, спортивна підготовка плавця може бути розподілена на загальну та спеціальну.

2.1. Принципи спортивного тренування плавців

Пізнання, усвідомлення великої кількості об'єктивних закономірностей спортивного тренування показує надзвичайну його складність, що викликає необхідність розробки чіткої науково-теоретичної основи, яка ґрунтується, в першу чергу, на принципах спортивного тренування.

У системі категорій спортивної науки та методики підготовки спортсменів важливе місце посідають основні закономірності або принципи спортивного тренування розділяють всю різноманітність принципів на групи:

1. Перша група охоплює загальні принципи дидактики, які характерні для будь-якого процесу навчання чи виховання (наочність, тривалість, доступність, свідомість та активність, систематичність та послідовність, індивідуальність тощо).

2. До другої групи належать специфічні принципи спортивного тренування, які відображають закономірні зв'язки між тренувальним впливом і реакцією на нього з боку організму спортсмена, а також між різними складовими змісту спортивного тренування:

1) принцип спрямованості до найвищих досягнень. У цьому принципі реалізується сама суть спортивного тренування – досягнення найвищих результатів у вибраному способі плавання. Цей принцип вимагає залучення до тренування дітей, які мають яскраво виражені здібності до занять плаванням, використання найбільш ефективних засобів та методів тренування і варіантів планування тренувального процесу, застосування високих фізичних навантажень, спеціальних систем відпочинку, відновлення, раціонального та збалансованого харчування;

2) принцип спрямованості до поглибленої спеціалізації. Суть цього принципу полягає в тому, що зараз тренування спортсменів, які спеціалізуються в різних способах плавання та на дистанціях різної довжини, поряд з загальними рисами, існує ряд істотних специфічних особливостей;

3) принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсмена. Загальна фізична підготовка, сприяючи вдосконаленню всього комплексу фізичних здібностей, необхідних для всіх різновидів діяльності, має допоміжну функцію, але, у той же час, тільки на основі неї можна здійснити спеціальну фізичну підготовку плавця. На ранніх етапах спортивного вдосконалення доля загальної фізичної підготовки більша ніж спеціальної. З ростом спортивної майстерності збільшується доля спеціальної фізичної підготовки;

4) принцип безперервності тренувального процесу. Безперервність тренувального процесу характеризується певними положеннями:

- спортивне тренування будується як багаторічний та цілорічний процес, всі ланки якого взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів;

- дія кожного наступного тренувального заняття, мікроциклу, етапу, періоду повинна нашаровуватися на досягнення попередніх ланок;

- робота і відпочинок у спортивному тренуванні плануються для забезпечення оптимального розвитку якостей та здібностей, що визначають рівень спортивної майстерності плавців. Це значить, що робота та відпочинок можуть відбуватися при підвищеній, відновленій працездатності, чи при різних рівнях втоми спортсменів. Принцип безперервності повинен базуватися на науковому плануванні тренувального процесу;

5) принцип єдності поступовості та тенденції до максимальних фізичних навантажень. Для сучасного спортивного тренування в плаванні характерне поступове збільшення об'єму та інтенсивності фізичних навантажень. Такий підхід дозволяє на кожному етапі вдосконалення висунути до організму спортсмена вимоги, що можуть бути близькими до меж його функціональних можливостей. Цей факт забезпечує найоптимальніші умови перебігу пристосувальних (адаптивних) процесів у організмі плавців-спортсменів;

б) принцип хвилеподібності динаміки фізичних навантажень. Хвилеподібність тренувальних навантажень дозволяє виявити в різних структурних одиницях тренувального процесу залежність між об'ємом та інтенсивністю роботи, між періодами напруженої роботи та відносного відновлення, між різними за величиною та спрямованістю навантаженнями в окремих тренувальних заняттях. Реалізація цього принципу відповідає основним законам циклічності природи «адаптаційного синдрому», або трьохфазну теорію адаптації, висунуту Г. Сельє: тривога – опір – виснаження;

7) принцип циклічності спортивного тренування. Циклічність – одна з основних закономірностей спортивного тренування, що розкривається систематичним повторенням відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу (мікроцикли, мезоцикли, макроцикли, періоди тренування, тощо).

Цикловий підхід дозволяє систематизувати завдання, методи та засоби тренувального процесу та найкращим чином забезпечити виконання вказаних вище принципів.

3. До третьої групи належать принципи, які узагальнено відображають організацію тренувального процесу (базову підготовку, моделювання, керованість та підконтрольність, формально-евристичну єдність тощо).

4. До четвертої групи належать принципи, характерні для організації та проведення спортивної підготовки спортсменів високого класу до участі в Олімпійських іграх (етапності, програмно-цільового планування і управління, оптимізації, індивідуалізації, інтеграції і централізації підготовки, мотивації»):

1) принцип етапності. В основі принципу покладено виділення в структурі підготовки спортсменів високого класу чотирирічного олімпійського циклу як самостійної структурної одиниці в системі багаторічного спортивного вдосконалення;

2) принцип програмно-цільового управління і планування. Цей принцип передбачає орієнтацію не на процес діяльності, а на кінцеві результати, які планується досягти. Створюється чітке уявлення про ресурси, можливості, бажані результати і шляхи їх досягнення. Передбачається визначення головної мети, постановка завдань за окремими різновидами підготовки спортсмена, формування конкретних заходів з метою вирішення поставлених завдань;

3) принцип оптимізації. Цей принцип передбачає постійне прагнення до оптимізації процесу підготовки за рахунок раціонального використання всіх видів підготовки в межах розробленої структури тренувального процесу. Реалізація цього принципу полягає в науковому обґрунтуванні такої методики побудови вузлових структурних утворень тренувального процесу, яка дозволила б сполучити такі необхідні умови сучасного спортивного тренування: великі сумарні обсяги тренувальної роботи; можливість прояву рухових якостей, мобілізації функціональних систем і механізмів на рівні, який здатний стимулювати ефективний перебіг адаптаційних процесів; профілактику явищ перевтоми і перенапруження функціональних систем організму спортсменів;

4) принцип індивідуалізації. Цей принцип означає, що мету і завдання підготовки, засоби, методи виконання тощо необхідно добирати відповідно до статі, віку, рівня функціональних можливостей, спортивної підготовленості, психічних якостей спортсмена. Реалізація цього принципу передбачає, що в межах загальних правил тренувальний процес має бути пристосованим до особливостей кожної людини, її фізичних і психічних здатностей та фізичного стану на кожний момент підготовки;

5) принцип інтеграції і централізації підготовки. Передбачається планування та організація спільної підготовки членів національної команди, концентрація фінансових, матеріально-технічних, педагогічних і медико-біологічних зусиль певної чи кількох спортивних організацій у межах чинної структури управління. Реалізація цього принципу відображається у

проведенні спільних навчально-тренувальних зборів різної спрямованості і тривалості для членів національної команди;

б) принцип мотивації. Визначає поведінку спортсмена, багато в чому зумовлюючи кінцевий результат його діяльності. Мотивація є ніби фоном, на якому формується мета і цільова установка на досягнення найвищого спортивного результату. Реалізація цього принципу міститься у формуванні мотивації досягнення найвищих результатів з урахуванням мотивів спортсмена.

2.2. Основні сторони підготовки плавців

У спортивному тренуванні відрізняють декілька різновидів спортивної підготовки, що взаємозв'язані та взаємозалежні як у процесі вдосконалення, так і реалізації досягнутого їх рівня безпосередньо на змаганнях. Це такі види підготовки, як:

1. технічна підготовка;
2. фізична підготовка;
3. тактична підготовка;
4. психологічна підготовка;
5. інтелектуальна підготовка;
6. фармакологічна підготовка;
7. інтегральна підготовка.

Усі якості та здібності плавця, що стосуються до різних сторін його підготовленості, в решті-решт акумулюються в таке узагальнююче поняття як спортивна форма, яка реалізується без посередньо на змаганнях у результат.

Кожна зі сторін спортивного тренування має складну структуру і залежить від переважного розвитку різних функціональних систем організму спортсмена, їх взаємозв'язків у процесі діяльності.

1. Технічна підготовка – це процес засвоєння плавцем найбільш раціональної системи рухів, відповідно до особливостей конкретного способу плавання, які спрямовані на досягнення високих спортивних результатів чи максимальну реалізацію його можливостей. Засвоєння раціональної техніки нероздільно пов'язане з фізичними та психічними можливостями плавця, тому технічну підготовку не можна розглядати ізольовано від інших позицій тренувального процесу.

Вдосконалення в техніці відбувається за двома взаємозв'язаними напрямками:

1) засвоєння раціональної техніки рухів, що передбачає певні положення та переміщення рук, ніг, голови та тулуба з характерним узгодженням і амплітудою, ритмом, швидкістю;

2) засвоєння змісту рухів з умінням проявляти напруження та розслаблення м'язових та вольових зусиль, оптимального їх узгодження, раціонального використання зовнішніх та внутрішніх сил, що виникають при пересуванні у водному середовищі.

Технічна підготовка повинна здійснюватися строго відповідно до вікових, статевих та індивідуальних морфофункціональних можливостей плавців і базуватися на раніше досягнутому рівні їх рухової підготовленості. Крім цього, слід пам'ятати, що не можна сліпо копіювати існуючі еталони техніки спортивних способів плавання, адже кожному плавцю притаманні істотні особливості рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, типу конституції, перебігу нервових процесів. Названі вище фактори можуть, не порушуючи загальну найбільш раціональну структуру рухів, істотно вплинути на певні деталі техніки спортивних способів плавання, відображаючи індивідуальний стиль кожного спортсмена.

На початкових етапах спортивного тренування технічна підготовка здійснюється в плані засвоєння основної структури рухів та розвитку координаційних здібностей плавців. Наступні етапи технічної підготовки

спортсменів більше присвячені пошукам індивідуального стилю обраного способу плавання.

2. Фізична підготовка – це підвищення функціональних можливостей систем організму спортсмена, розвиток основних фізичних здібностей, що забезпечують ефективність змагальної діяльності. У м'язовій діяльності людини відрізняють прояви таких основних фізичних здібностей, як: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Відрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток рухових здібностей, органів та систем організму, що забезпечують певний рівень узгодженої м'язової діяльності і є базою для спеціальної фізичної підготовки. Для реалізації завдань загальної фізичної підготовки, крім безпосередньо плавання, використовуються ще і засоби легкої атлетики (біг, стрибки, метання) веслування, лижного спорту, велоспорту, гімнастики, важкої атлетики, спортивних та рухливих ігор тощо.

Спеціальна фізична підготовка – це розвиток здібностей, котрі обумовлюють певний рівень досягнень у конкретному різновиді м'язової діяльності, наприклад у тому чи іншому способі спортивного плавання. Вирішуються питання максимального вдосконалення як основних, так і спеціальних рухових здібностей, що забезпечують високий рівень аеробно-анаеробної продуктивності організму. Для реалізації завдань спеціальної фізичної підготовки застосовується великий арсенал вправ на суші (імітаційні та спеціально-підготовчі вправи, вправи з обтяженнями, ізотонічні та ізометричні вправи, вправи на різних тренажерах та пристосуваннях тощо) і у воді (плавання з різною швидкістю; плавання з гідрогальмами, лопатками та іншими засобами; плавання за допомогою тільки рук чи ніг; старти та повороти тощо), що виконуються в режимах відповідно до конкретної мети кожного заняття.

3. Тактична підготовка – це вдосконалення умінь спортсмена правильно побудувати перебіг спортивної боротьби з урахуванням

індивідуальних можливостей, рівня підготовленості та зовнішніх умов, що виникли в процесі спортивного суперництва.

В основі спортивної тактики полягають:

- відповідність тактичного плану та дій до рівня розвитку фізичних та психічних якостей спортсмена;
- раціональний розподіл сил у процесі спортивних змагань;
- застосування прийомів психологічної дії на суперників та маскування своїх намірів;
- вміння протистояти тактичним схемам суперників;
- вибір раціональної індивідуальної схеми подолання дистанції незалежно від дій суперників.

В процесі тактичної підготовки плавці вивчають:

- 1) загальні положення тактики та тактичні закономірності;
- 2) досвід тактичних дій провідних плавців світу;
- 3) інформацію про головних суперників, схильність до певних тактичних дій та стан їх спортивної форми.

На основі цієї інформації розробляється раціональна тактика для кожних змагань та застосовуються заходи для її чіткого засвоєння.

Особливості тактичної майстерності щільно взаємозв'язані з іншими аспектами підготовленості спортсмена, рівень досконалості котрих певним чином впливає на його схему тактичних дій.

У плаванні тактична діяльність спортсмена спрямована на переважний контроль силових акцентів у хроноструктурі відносно стандартизованих рухових навичок. Тому процес коригування тактичних дій пов'язаний більшою мірою з:

- покращанням особистого результату (оптимальна для даного стану спортсмена розкладка часу проходження відрізків дистанції);
- необхідністю контролю за лідером.

4. Психологічна підготовка – це виховання в спортсмена таких вольових здібностей, як наполегливість, цілеспрямованість, сміливість, рішучість, впевненість у своїх силах, що разом формує здатність до максимальних проявів функціональних можливостей плавця за жорстких умов спортивного суперництва.

Фактор загострення спортивної конкуренції роль «психічного фактора» у цій сфері діяльності значно зростає. Серед факторів, що можуть істотно негативно вплинути на результат, виділяють ряд неврозів, не впевненість у своїх силах та успіху, підвищена тривожність, стан апатії, прояви безволя, байдужість до важливих моментів спортивної діяльності тощо.

Основні шляхи вирішення проблем психологічної підготовки спортсменів полягають у:

- 1) налагодженні прямого оперативного впливу на небажані психічні явища, психічний стан спортсмена (навіювання, самонавіювання, гіпноз, аутогенне, психорегулююче, психофізичне тренування, психофармакологічні засоби);
- 2) ліквідації суб'єктивних або об'єктивних причин небажаних психічних явищ через аналіз спортивної діяльності з метою виявлення патогенних факторів (емоціогенних, стресогенних) та їх типологізації.

Формування спеціальної психологічної готовності спортсмена до змагань передбачає системну технологію планування підготовки, що полягає у сумісному виконанні тренером та спортсменом усіх дій, необхідних для правильної організації цього процесу. До таких дій належить:

- 1) програмування, або визначення кінцевих та проміжних задач підготовки;
- 2) проектування, або підбір, розробка та упорядкування засобів підготовки відповідно до поставлених завдань;
- 3) планування або визначення календарної послідовності вирішення завдань і відповідний до цього розподіл засобів за часом;
- 4) регулювання, або внесення коректив до ходу підготовки;

5) аналіз, як засіб удосконалення та індивідуалізації підготовки.

Слід пам'ятати, що перш ніж здійснювати корекцію психологічного стану спортсмена, необхідно скласти його інтегральну психологічну характеристику, яка повинна ґрунтуватися на:

1) соціометричних дослідженнях особливостей становища даного спортсмена в групі (команді) та особливостей його міжособових стосунків;

2) дослідженнях спрямованості особистості спортсмена, особливостей його мотиваційної сфери (змісту та активності), рівня домагань;

3) дослідження особливостей психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення) та якостей (особливостей волі);

4) дослідження основних властивостей нервової системи та темпераменту;

5) визначення рівня емоційного збудження (фонового та за умов змагання).

Використовуючи в управлінні психічним станом кожного спортсмена конкретну індивідуальну схему впливів, необхідно пам'ятати, що:

1) порушення узгодженості в роботі підсистем приводить до погіршення діяльності спортсмена та зниження спортивного результату;

2) вищі рівні властивостей (соціальний статус, мотиви та стосунки особистості) істотніше впливають на генезис та динаміку стресу;

3) залежність динаміки стресу від властивостей більш низького ієрархічного рівня (особливості нейродинаміки) визначається властивостями більш високого рівня.

Таким чином, система впливів на спортсмена з метою керування станом психічного стресу для створення умов досягнення найвищого результату на змаганнях повинна будуватися на основі його індивідуальних властивостей.

Для спортсменів зі слабкою нервовою системою (тривожного, емоційного, збудливого) ці дії спрямовуються на:

- 1) підвищення соціального статусу в колективі;
- 2) дозування мотивації (зниження) з метою усунення гіпертрофованого відчуття відповідальності;
- 3) підвищення рівня домагань з метою підвищення впевненості у своїх силах;
- 4) використання психорегулюючого тренування (варіант заспокоєная) з метою оптимізації емоційного передстартового стану;
- 5) напрацювання чіткого алгоритму поведінки на старті з метою підвищення стійкості до різних зовнішніх та внутрішніх впливів.

Для спортсменів з сильною нервовою системою (сильного, малотривожного, емоційно не збудного) ці дії спрямовуються на:

- 1) підвищення мотивації з метою підсилення почуття відповідальності та посилення стресу;
- 2) зниження рівня домагань (ліквідація самовпевненості);
- 3) збуджуючий масаж перед стартом;
- 4) використання психорегулюючого тренування (варіант мобілізація) з метою підвищення емоційного збудження.

Психологічна підготовка як процес організації діяльності спортсмена з урахуванням інтегральної характеристики його індивідуальності – справа складна й вимагає спеціальної підготовки, відмінного знання спортсменів, володіння арсеналом засобів. Ця робота не може мати характер епізодичних процедур, а тому вимагає систематичного серйозного та кропіткого відношення до себе всієї тріади: психолог – тренер – спортсмен.

5. Інтелектуальна підготовка – це формування у плавця світоглядних позицій, які визначають суть його поглядів на буття. Серед факторів та явищ, що необхідно усвідомлювати та диференціювати спортсмену-плавцю, виділяють:

- 1) суть спортивної діяльності;
- 2) закономірності сучасного спортивного тренування;

3) основи біологічної, медичної, психологічної інформації, що обумовлює ефективність процесу спортивної підготовки;

4) здібності до самооцінки своїх можливостей та розробки на цій основі, найбільш раціональних схем тактичної боротьби для кожних змагань.

У сучасному спорті досить чітко проявляється закономірність, згідно з якою зростання спортивних досягнень вимагає підвищення і його інтелекту. Цей факт вимагає посилення роботи, спрямованої на розумовий розвиток плавців паралельно до зростання їх спортивної майстерності.

Конкретними компонентами, які обумовлюють ефективність інтелектуальної підготовки плавця, є:

- 1) здатність до концентрації уваги;
- 2) здатність до сприймання;
- 3) рівень розвитку різновидів пам'яті;
- 4) ефективність мисленних процесів;
- 5) здатність до оперативної переробки інформації, отриманої в результаті спостережень;
- 6) здібності до аналізу отриманої інформації та реалізації його результатів на практиці.

Удосконалення всіх сторін інтелектуальної підготовки – потужний засіб підвищення темпів зростання спортивної майстерності. Найважливіше значення у цьому розумінні має набування різнобічних спеціальних знань протягом усього спортивного шляху плавця, паралельно до його фізичного та психічного вдосконалення.

6. Фармакологічна підготовка – це застосування спортсменками незаборонених до вживання речовин природного і штучного походження для забезпечення високої працездатності, ефективного перебігу в організмах плавців відновлювальних та адаптаційних процесів. Тренувальні та змагальні навантаження сучасного спорту висувають до функціональних систем організму спортсменів позамежні вимоги, що приводить до граничних витрат його ресурсів. Ось чому зараз спорт неможливий без раціонального,

збалансованого харчування та вживання різних фармакологічних речовин природного чи штучного походження.

Речовини, що вживаються спортсменами у складі харчових продуктів, а також різні фармакологічні препарати умовно поділяють на декілька груп:

- 1) речовини, які сприяють відновленню енергетичних ресурсів та підвищують стійкість організму спортсменів до дії стресогенних факторів (глюкоза, препарати фосфору та амінокислоти);
- 2) препарати пластичної дії, що забезпечують регенерацію спрацьованих у процесі тренувань та змагань структур організму;
- 3) речовини, що стимулюють функцію кровотворення (препарати заліза);
- 4) вітаміни та мінеральні речовини;
- 5) адаптогени рослинного походження (препарати женьшеню, лимонника китайського, корінь левзеї, елеутерокок, квітковий пилок тощо);
- 6) адаптогени тваринного походження (препарати мозкової тканини великої рогатої худоби, пантокрин, перга та інші продукти бджільництва);
- 7) протизапальні, зігріваючі та анестезуючі мазі чи креми, що застосовуються у комплексі з масажем для розігрівання м'язів та зв'язок з метою профілактики травм, інтенсифікації відновлювальних і обмінних процесів.

Зараз існує велика кількість, препаратів призначених для фармакологічної допомоги спортсменам, але їх призначення допускається лише після всебічного вивчення доцільності застосування з урахуванням усієї сукупності факторів, котрі відображають стан спортсмена, характер тренувальних та змагальних навантажень конкретного етапу підготовки, раціону харчування, індивідуальної реакції та можливості узгодження різних препаратів.

Для застосування фармакологічних речовин з метою лікування травм та захворювань плавців достатньо рекомендацій кваліфікованого лікаря. Але коли мова йде про застосування фармакологічних препаратів для

відновлення функціональних можливостей організму спортсмена, стимуляції працездатності, то перед їх призначенням повинен бути серйозний комплексний аналіз за участю широкого кола спеціалістів, що відповідають за підготовку плавця та самого спортсмена.

Основою побудови систем застосування різних фармакологічних речовин, що стимулюють працездатність, відновлення та адаптаційні реакції, є раціональне харчування спортсменів.

У сучасному спорті є великий резерв недопінгових засобів, за допомогою яких можна діяти практично на всі фактори, що лімітують працездатність спортсменів. Найбільш відомі з них – це адаптогени рослинного та тваринного походження, препарати пластичної та енергетичної дії, ноотропи, антиоксиданти, антигіпоксанти, імуномодулятори, вітаміни та вітамінні комплекси, біологічно активні добавки до їжі.

Таким чином, спорт вищих досягнень неможливий без фармакологічних засобів, адже навантаження навчально-тренувальної та змагальної діяльності досягають меж можливостей людини в плані працездатності, що вимагає додаткових впливів на її стимуляцію та процеси відновлення, що разом удосконалює адаптивність організму людини. Такі впливи реалізуються через недопінгові фармакологічні препарати. Слід пам'ятати, що такі засоби треба застосовувати дуже обережно і тільки за рекомендаціями спортивних лікарів, які спеціалізуються в цій галузі.

2.3. Структура спортивного тренування плавців

Окремі сторони змісту спортивного тренування реально не існують в ізольованому вигляді. Цілісність тренувального процесу забезпечується певною структурою.

Структура спортивного тренування – це відносно стійкий порядок об'єднання компонентів (частин, сторін та ланок тренувального процесу) їх

закономірне співвідношення один з одним у загальну послідовність.

Розгорнута структура тренувального процесу характеризується:

- 1) порядком взаємозв'язку елементів змісту тренування (компонентів загальної та спеціальної фізичної підготовки, технічного і тактичного вдосконалення);
- 2) порядком співвідношення параметрів тренувальних навантажень (кількісних та якісних характеристик об'єму та інтенсивності роботи);
- 3) певною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів).

Структурне формування спортивного тренування відбувається за його закономірностями, при чому на конкретні форми його побудови впливає вся сукупність основних умов спортивної діяльності. Відрізняють декілька складових елементів структури спортивного тренування:

- 1) макроструктура – великі тренувальні цикли (багаторічні, річні);
- 2) мезоструктура – етап тренування, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів (від одного до декількох місяців);
- 3) мікроструктура – окремі тренувальні заняття та мікроцикли.

2.4. Планування спортивного тренування плавців

Досягти високих результатів у плаванні можна лише завдяки тривалій багаторічній наполегливій праці з використанням усіх різновидів спортивної підготовки. Але для того, щоб ця праця була найбільш продуктивною, сприяла послідовному та ефективному вирішенню завдань, забезпечувала своєчасний оптимальний розвиток фізичних та морально-вольових здібностей, необхідно здійснювати послідовне планування спортивного тренування.

У практиці спортивного тренування відрізняють перспективне, цілорічне та оперативне (побіжне) планування.

Перспективне планування зводиться до складання багаторічного плану спортивного вдосконалення плавця. Завдяки такому плану визначаються загальні завдання та засоби підготовки на тривалий час, встановлюється орієнтовна динаміка зростання спортивної майстерності. На основі перспективного плану складається план цілорічного тренування, де визначаються конкретні завдання, засоби та методи підготовки протягом року, здійснюється розподіл годин за періодами тренування, встановлюються терміни участі в змаганнях. Відповідно до планів цілорічного тренування здійснюється послідовне оперативне планування на періоди, етапи, мезо- та мікроцикли підготовки. План на мікроцикл тренування є основою для складання планів-конспектів на кожне конкретне навчально-тренувальне заняття.

1. Перспективне планування.

Перспективне планування може бути двох різновидів:

- 1) як багаторічне планування підготовки плавців;
- 2) як планування підготовки висококваліфікованих плавців на олімпійський чотирирічний цикл.

Багаторічне планування підготовки плавців може складати терміни від 2 до 8 років, котрі схематично можна розділити на три етапи:

- 3) етап попередньої спортивної підготовки;
- 4) етап початкової спортивної спеціалізації;
- 5) етап підготовки спортсменів-плавців до вищих досягнень.

Межі етапів значною мірою коливаються залежно від віку початку занять плаванням, від особливостей системи самої підготовки, рівня фізичного розвитку, темпів біологічного дозрівання та природної обдарованості плавців.

Етап попередньої спортивної підготовки. Мета підготовки – створення всебічної основи підготовки плавців на наступних етапах тренування. Основна увага акцентується на різносторонню фізичну підготовку, створення великого запасу рухових навичок як загального, так і

спеціального спрямування, засвоєння тактики спортивної боротьби, виховання вольових якостей.

Слід пам'ятати, що навіть за умов вираженого загального спрямування тренувального процесу не слід забувати про вимоги та специфічний вплив спортивного плавання на організм людини. На початку етапу попередньої підготовки плавців більшою мірою застосовуються загально-підготовчі засоби, за характером істотно віддалені від змагальних. Упродовж другої половини цього етапу до тренування включається більше спеціально-підготовчих вправ, котрі за особливостями дії на організм наближені до змагальних.

Протягом першого етапу здійснюється початкове навчання плаванню, вивчається техніка спортивних способів плавання, стартів та поворотів з акцентуванням уваги на відповідність до основної структури рухів. Закладаються основи різносторонньої фізичної підготовленості, навички тактики спортивної боротьби, фіксується увага на прояви характеру та волі до перемоги, подолання труднощів монотонної тренувальної діяльності. Крім плавання, застосовуються засоби різноманітних видів спорту.

Особливостями річного планування тренування на етапі попередньої спортивної підготовки може бути тривалий підготовчий та короткий змагальний періоди.

Етап початкової спортивної спеціалізації. Головна мета цього етапу підготовки спортсменів-плавців полягає у створенні повноцінної основи (фундаменту) для успішного спеціального тренування на подальших етапах становлення спортивної майстерності.

На цьому етапі тренування особлива увага звертається на вдосконалення у техніці спортивних способів плавання з акцентування уваги на індивідуальні її особливості, відповідно до фізичного стану юних спортсменів. Продовжується різнобічна фізична підготовка, але все більше через засоби плавання. Юні плавці відносно часто беруть участь у змаганнях, де, крім навичок ведення боротьби, психологічної підготовки, спортсмени

проявляють пріоритети до вибору способу плавання для поглибленої спортивної спеціалізації.

Співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки при річному плануванні навчально-тренувального матеріалу не постійне, а планомірно змінюється в бік збільшення долі спеціалізації.

Етап підготовки спортсменів-плавців до вищих досягнень. Головна мета тренування на цьому етапі – досягнення високих спортивних результатів. Створена основа підготовки попередніх етапів дає можливість через великі об'єми спеціального тренування істотно підвищити рівень спортивної майстерності, що проявляється у високих досягненнях в обраній плавальній спеціалізації. На цьому етапі, крім досягнення високих результатів, ставляться ще завдання тривалого їх збереження.

Етап підготовки плавців до вищих досягнень характеризується істотним збільшенням об'єму тренувальної роботи, який у висококваліфікованих плавців може досягати 1300-1400 годин на рік. Значно збільшується доля спеціально-підготовчих та змагальних вправ при відносній стабілізації вправ загально підготовчого характеру. Різко виростає об'єм змагальних вправ, які стають одним із головних факторів підготовки до реалізації набутої спортивної форми. Поряд з високим рівнем розвитку спеціальних фізичних здібностей, підвищується значимість тактичної, психологічної та фармакологічної підготовки спортсменів-плавців.

До переліку найважливіших факторів, що визначають результативність системи багаторічної підготовки плавців належать:

- 1) вік початку занять плаванням та початку спеціального тренування;
- 2) вік досягнення найвищих результатів та тривалість підготовки до них;
- 3) закономірності становлення певних сторін майстерності плавців різної статі, спеціалізації, а також формування адаптаційних процесів у їх провідних функціональних системах;

- 4) індивідуальні та статеві особливості плавців;
- 5) склад засобів та методів багаторічного тренування;
- 6) особливості динаміки фізичних навантажень;
- 7) особливості побудови різних структурних утворень тренувального процесу.

Перспективне планування повинне забезпечувати послідовність вирішення поставлених завдань у процесі багаторічного тренування. Особливо це слід враховувати при складанні та виконанні перспективних планів для юних плавців, коли вирішення багатьох завдань пов'язано з віковими особливостями дітей, і які можуть здійснитися лише через 3-4, а то й більше років.

2. Цілорічне планування.

Річний план тренування визначає основні напрямки вирішення завдань:

- 1) визначення пріоритетів спортивної підготовки;
- 2) розподіл засобів загального та спеціального тренування, їх об'ємів за періодами макроциклу;
- 3) застосування засобів технічної, тактичної, психологічної підготовки;
- 4) підбір засобів фармакології та відновлення;
- 5) визначення головних змагань і становлення спортивної форми.

Річне тренування у плаванні будується за традиційною схемою великого циклу, що може повторюватися два і більше разів, тобто може бути одно- дво- та багатоцикловим.

Великий цикл тренування плавця традиційно має три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Періодизація спортивного тренування забезпечує фазовий розвиток спортивної форми:

- 1) становлення спортивної форми;
- 2) стабілізація (збереження) спортивної форми;
- 3) тимчасова втрата спортивної форми у процесі тривалого відпочинку чи переключення на інший вид діяльності.

«Спортивна форма» – це стан оптимальної (найкращої) готовності спортсмена до досягнень, яку він набуває за певних умов у кожному мікроциклі тренування. Спортивна форма характеризується комплексом фізичних, фізіологічних, медичних, психологічних та інтегральних ознак або гармонійна єдність фізичної, технічної, тактичної, психологічної та фармакологічної підготовленості спортсмена.

Підготовчий період тренування. Підготовчий період тренування (період фундаментальної спортивної підготовки),

У підготовчому періоді вирішуються всі основні проблеми підготовки плавця до участі в змаганнях і вирішується ряд завдань:

- 1) формування високої функціональної бази, необхідної для виконання великих об'ємів спеціальної роботи;
- 2) підготовка рухової, вегетативної та інших систем організму до ефективної змагальної діяльності;
- 3) удосконалення технічної підготовленості;
- 4) виховання комплексу необхідних фізичних здібностей;
- 5) здійснення тактичної та психологічної підготовки;
- 6) забезпечення своєчасного та достатнього відпочину після фізичних навантажень як у процесі одного, так і в системі тренувань.

Підготовчий період тренування залежно від варіантів планування може тривати від 2-3 до 5-7 місяців.

Підготовчий період тренування умовно розділяється на два великих етапи:

- 1) загально-підготовчий етап;
- 2) спеціально-підготовчий етап.

Загально-підготовчий етап. Основна спрямованість тренування на цьому етапі – створення, розширення та вдосконалення передумов формування бази спортивної форми, що ґрунтується на підвищенні загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний

розвиток фізичних здібностей, а також розширення фонду рухових умінь та навичок.

Загальна тенденція динаміки фізичних навантажень у процесі загально-підготовчого етапу тренування характеризується поступовим збільшенням їх об'єму та інтенсивності. Виконується основна за об'ємом підготовча робота, яка забезпечує стійкий фундамент спортивної форми.

Типовими формами мезоциклів загально-підготовчого етапу підготовчого періоду є «втягуючий» та «базовий». Слід відмітити, що базові мезоцикли можуть мати більш значну тривалість, ніж на наступних етапах, що обумовлено відносно менш високим рівнем інтенсивності навантажень. Кількість мезоциклів цього типу залежить від:

- 1) рівня попередньої тренуваності спортсмена;
- 2) загальної тривалості підготовчого періоду підготовки;
- 3) поставленої мети перед цілорічним циклом тренування.

Спеціально-підготовчий етап. Тренування на даному етапі будується таким чином, щоб забезпечити безпосереднє становлення спортивної форми. Якщо на першому етапі створювалися та покращувалися фундаментальні передумови, то тепер вони повинні бути розвинутими та зведеними до одного цілого, як гармонійні компоненти оптимальної готовності спортсмена до запланованих досягнень.

Становлення спортивної форми відбувається безпосередньо і в процесі вправ, що моделюють, а потім повністю відтворюють до деталей майбутні змагальні дії. Ось чому доля спеціальної фізичної підготовки на цьому етапі підготовчого періоду істотно підвищується, аж до 60-70% всього часу відведеного на тренування. Відчутно змінюється також склад засобів спеціальної фізичної підготовки в бік збільшення долі основних змагальних вправ.

У кінці підготовчого періоду змагання займають все більш значне місце у тренуванні, але в той же час вони не втрачають підготовчого характеру – «прикидки», контрольні тренувальні запливи, тощо. На цьому

етапі змагання включаються до структури тренування як один з найважливіших засобів підготовки до основних змагань. Типовою формою побудови тренування на спеціально-підготовчому етапі служить «контрольно-підготовчий» мезоцикл, що може мати серію змагань незначного рівня. Кожне таке змагання може бути базою для перевірки рівня підготовленості, правильності обраних засобів тренування чи апробації тактичних варіантів подолання змагальних дистанцій.

Тренувальні навантаження протягом другого етапу продовжують збільшуватися, але в напрямку зростання абсолютної інтенсивності спеціально-підготовчих та змагальних вправ, що виражається в підвищенні швидкості, темпу, потужності та інших швидко-силових характеристик плавальних рухів. Зі зростанням інтенсивності загальний об'єм навантажень спочатку стабілізується, а потім поступово знижується. Це пояснюється необхідністю створення певних умов для повноцінного відновлення після інтенсивних навантажень.

Варіанти структури підготовчого періоду. Структуру підготовчого періоду можна уявити як систему мезоциклів різного типу, зміст якої змінюється залежно від:

- 1) загальної тривалості періоду;
- 2) особливостей календаря змагань;
- 3) поставлених завдань;
- 4) рівня підготовленості спортсмена.

Підготовчий період може бути як повним, так і скороченим.

В умовах річного циклу тренування з подовженим підготовчим періодом, типовою для підготовки плавців-стаєрів може бути така система мезоциклів:

- 1) втягуючий;
- 2) базовий загально-підготовчий розвиваючий;
- 3) базовий стабілізуючий;
- 4) базовий спеціально-підготовчий розвиваючий;

- 5) контрольньо-підготовчий;
- б) передзмагальний.

У скорочених варіантах окремі мезоцикли, особливо ті, що повторюються, можуть виключатися, а їх функції переходять певною мірою до аналогічних або близьких до них. Варіанти скороченого планування:

1. Варіант скороченого підготовчого періоду для плавців спринтерів:

1) втягуючий – базовий (розвиваючий) – контрольньо-підготовчий – передзмагальний;

2) втягуючий – базовий (загально-підготовчий) – базовий (спеціально- підготовчий) – передзмагальний.

2. Варіант підготовчого періоду в піврічному циклі: втягуючий – базовий – передзмагальний.

3. Варіант підготовчого періоду у другому полу цикл і здвоєного циклу, де другий підготовчий розпочинається без перехідного періоду: базовий (загально-підготовчий) – базовий (спеціально-підготовчий) – передзмагальний.

Ці приклади, звісно, не вичерпують усіх можливих варіантів побудови підготовчого періоду тренування у плаванні.

Змагальний період тренування. Головними завданнями змагального періоду тренування є досягнення піку спортивної форми та збереження її кондицій на період основних змагань з обов'язковою умовою досягнення високих спортивних результатів.

На фоні відносної стабілізації спортивної форми відбувається подальше вдосконалення всіх якостей, навичок, які гарантують оптимальну готовність до спортивних досягнень. Окремі компоненти при цьому можуть досить суттєво змінитися у зв'язку з необхідністю адаптації до специфічних умов певних змагань, але без корінних перебудов стану спортивної форми, що може привести до її втрати.

Основні сторони підготовки спортсмена під час змагального періоду характеризуються специфічною спрямованістю:

- 1) фізична підготовка набуває характеру безпосередньої функціональної підготовки до граничних напружень і спрямована на досягнення максимальної спеціальної тренуваності;
- 2) технічна та тактична підготовка спрямована на закріплення раніше засвоєних навичок і збільшення їх варіативності застосування в різних умовах спортивної боротьби;
- 3) психологічна підготовка набуває характеру безпосереднього налаштування на змагання, мобілізації до найвищих проявів фізичних та духовних сил, регуляції емоційних станів, виховання правильного ставлення до можливих невдач;
- 4) інтелектуальна підготовка спрямована на самооцінку своїх можливостей, аналізу досягнень суперників, що дозволяє визначити рівень домагань та розробити відповідні тактичні моделі;
- 5) фармакологічна підготовка спрямована на забезпечення максимального рівня проявів фізичних кондицій та відновлення після тяжких умов сучасних змагань.

Слід відмітити, що під час змагального періоду всі сторони підготовки спортсмена особливо тісно взаємозв'язані. Найважливішим засобом тренування, на основі якого будується вся підготовка, стає цілісна змагальна вправа, що систематично виконується в реальних умовах змагання.

Особливий фізіологічний та психологічний стан, створений самим процесом змагань (стресогенний фактор), максимально підсилює дію фізичних вправ і сприяє найвищим проявам функціональних можливостей організму за рахунок резервів, які фактично неможливо повністю мобілізувати за умов звичайних тренувань. Надзвичайно велика роль змагань і як фактора вдосконалення спортивно-технічної майстерності, вдосконалення специфічної витривалості та психічної стійкості. Ось чому

після набуття спортивної форми спортивні змагання стають провідним засобом і методом подальшого вдосконалення.

Безпосередня підготовка до основних змагань будується в межах 1-3 попередніх мікроциклів, обов'язково включає, крім різновидів тренування, контрольні старти та короткотривалі фази розвантажувального характеру, що складає змагальний мезоцикл – головна структурна одиниця цього періоду тренування. Як правило, змагальний період підготовки складається з декількох таких мезоциклів, наприклад: змагальний-1 – змагальний-2 – змагальний-3.

Але досить тривалий змагальний період (3-4 місяці) може привести до:

1) реадаптаційного зниження працездатності та погіршення спортивних результатів;

2) психологічного та фізичного перенапруження.

Тому виникає необхідність у проміжних мезоциклах, що мають виражений характер контрастних переключень у вигляді зміни форм, змісту та умов діяльності. Проміжні мезоцикли можуть бути двох типів:

1) відновлювально-підготовчі;

2) відновлювально-підтримуючі.

Порядок чергування змагальних та проміжних мезоциклів залежить від:

1) загальної тривалості змагального періоду;

2) особливостей календаря змагань;

3) специфіки способів плавання та довжини дистанції.

Можливі, наприклад, такі варіанти:

1. Змагальний-1 – змагальний-2 – проміжний (відновлювально-підтримуючий) – змагальний-3.

2. Змагальний-1 – змагальний-2 – проміжний (відновлювально-підготовчий) – змагальний-3 – змагальний-4.

3. Змагальний-1 – змагальний-2 – проміжний (відновлювально-підготовчий) – змагальний-3 – проміжний (відновлювально-підтримуючий) – змагальний-4.

4. Змагальний-1 – змагальний-2 – проміжний (відновлювально-підтримуючий) – змагальний-3 передзмагальний – змагальний (головний).

Таким чином, закономірним для тривалого та насиченого старта змагального періоду треба визнати системне чергування змагальних та проміжних мезоциклів, які в сукупності створюють за різних умов певні варіанти його структури.

Перехідний період тренування. У системі цілорічного тренування перехідний період досить специфічна ланка, що забезпечує:

- 1) зниження об'єму та інтенсивності фізичних навантажень;
- 2) активний відпочинок;
- 3) збереження певного рівня тренуваності;
- 4) лікування професійних захворювань та травм.

До основного змісту занять у перехідному періоді входить загальна фізична підготовка у вигляді не тільки чергування роботи окремих м'язових груп, а й зміни всього характеру та умов діяльності при використанні деяких технічних і спеціально-підготовчих вправ, що не тільки значно прискорює відновлювальні процеси, а й певним чином підтримує спеціальну тренуваність, покращує технічну підготовленість.

У перехідному періоді недопустимі однотипні, монотонні вправи та навантаження. Тут необхідні різноманітні вправи та варіативні умови їх виконання, що дозволяло б отримати задоволення від їх виконання.

Перехідний період включає як правило не більше 2-3 відновлювально-підтримуючих та відновлювально-підготовчих мезоциклів. Слід відмітити, що мікроцикли мезоциклів та окремі заняття не повинні відрізнятися жорсткою організацією. Наприклад, основою організації занять більшої частини перехідного періоду може бути багатоденний туристичний похід на туристичних байдарках.

Як і будь-яка фаза періодичного процесу тренування, перехідний період не має чітких меж. У міру відновлення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсмена він переростає в підготовчий період наступного макроциклу тренування.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ СПОСОБАМ ПЛАВАННЯ

3.1. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях

Кроль на грудях характеризується поперемінними і симетричними рухами руками та ногами, вдихом з поворотом голови у бік і видихом у воду. Виконавши гребок, плавець проносить руку вперед над водою. Коли одна рука закінчує гребок, інша якраз входить у воду і починає наступний. В узгодженні з рухами руками здійснюється один вдих і один видих у воду. Ноги також виконують поперемінні рухи знизу догори і згори донизу. Такі поперемінні рухи дозволяють плавцю-кролісту підтримувати більш рівномірну і високу швидкість у порівнянні з іншими способами плавання.

Це найшвидший і найпопулярніший спортивний спосіб плавання. Популярність кроля на грудях пояснюється тим, що він використовується переважно під час гри у водне поло, синхронному плаванні та при плаванні під час відпочинку на відкритих водоймищах. Певне значення кроль на грудях має і в прикладному плаванні, де використовується для подолання водних перешкод, при рятуванні потоплюючих, кролем можна пірнати, працюючи одними ногами або допомагаючи собі роботою руками брасом, тощо.

Кроль на грудях застосовується у змаганнях з плавання на всіх дистанціях вільного стилю: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 метрів, естафетному плаванні 4 x 100 і 4 x 200 метрів, у комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 метрів (четвертий відрізок 50 або 100 метрів відповідно), а також на останньому етапі комбінованої естафети 4x100 метрів. Цей спосіб плавання застосовується також у триатлоні (як один із етапів змагань) та один із видів комбінованих багатоборств (сучасне п'ятиборство, морське багатоборство, службові багатоборства, поліатлон).

У наш час застосовуються три варіанти техніки плавання кролем на грудях. У першому варіанті кожний цикл рухів складається з двох поперемінних рухів руками, відповідно ногами та одного циклу дихання (двохударний кроль). У другому і третьому варіантах кількість рухів ногами та техніка дихання зберігаються, а кількість рухів ногами збільшується до чотирьох (чотирьохударний кроль) або шести (шестиударний кроль).

Вивчення техніки плавання способом кроль на грудях розпочинається ще при звиканні до води, коли засвоюються такі важливі деталі техніки, як правильне положення тіла, його рівновага у воді, вміння ковзати з різним положенням тулуба та рук, дихання тощо.

Усі рухи виконуються спочатку на суші, в порядку ознайомлення, а потім у воді в такій послідовності: вправи для вивчення рухів ногами і дихання, вправи для вивчення рухів руками і дихання, вправи для вивчення узгодження рухів ногами, руками та дихання, вправи для вивчення варіантів техніки плавання кролем на животі та вдосконалення з них.

Вправи для вивчення рухів ногами та дихання.

На суші. 1. В.П. Сидячи кутком на лавці, упор позаду, ноги прямі (45°), пальці від себе, до середини, п'яти зовні.

1-4 – перехресні рухи прямими ногами у вертикальній площині (імітація рухів ногами кроля).

2. В.П. Лежачи на грудях вздовж лавки, тулуб прогнутий, руки догори, ноги прямі.

1-4 – імітація рухів ногами кролем.

3. Те саме, але одна рука вздовж тулуба.

4. Те саме, але лежачи на боці вздовж лавки, нижня рука догори долонею до неї, верхня вздовж тулуба, прогин тулуба догори.

Характерні помилки: ноги зігнуті в колінах, пальці ступні не відтягнуті, рухи виконуються від коліна.

У воді. 1. В.П. Лежачи на грудях з опорою прямими руками на стінку басейну, ноги прямі, пальці від себе, до середини, п'яти зовні, лице над поверхнею води, дихання довільне.

1-4 – імітація рухів ногами кролем (рухи від стегна).

2. Те саме, але на 2, 4, 6 ударів ногами одне опускання голови підборіддям донизу (видих) і навпаки (вдих).

3. Те саме, але дихання здійснюється поворотом голови вбік.

4. В.П. Ковзання на грудях з відштовхування ногами від бортика басейну, руки догори, ноги прямі, пальці від себе, до середини, п'яти зовні, лице занурене у воду до середини рівня чола. Плавання за допомогою рухів ногами кролем з затримкою дихання. Слідкувати за витягнутим горизонтальним положенням тіла біля поверхні води, м'якими, з невеликою амплітудою, рухами ногами від стегна.

5. Те саме, але з диханням через піднімання голови підборіддям догори.

6. Те саме, але з диханням через поворот голови вбік.

7. Те саме, але руки вздовж тулуба.

8. Те саме, але одна рука вздовж тулуба.

9. Те саме, але лежачи на боку, верхня рука вздовж тулуба.

10. Те саме, але з плавальною дошкою.

Характерні помилки: згинання у кульшових та колінних суглобах і, як результат, або педалювання, або удари від коліна.

Вправи для вивчення рухів руками та дихання.

На суші. 1. В.П. Нахил вперед-прогнувшись, одна рука на коліно, інша-догори:

на 1 – кисть спочатку повертається долонею зовні, і вся рука переміщається дещо зовні, потім поступово згинається у ліктьовому суглобі, а кисть переміщається під поздовжню вісь тіла донизу до середини. Рука приймає найоптимальніше положення для виконання гребка з кутами: горизонталь-передпліччя – 30-40°; у ліктьовому суглобі – 120-140°;

на 2 – пересуваючись під тулубом з прискоренням, рука продовжує згинатися у ліктьовому суглобі до кута $90-110^\circ$, кисть рухається спереду назад похилою площиною з одночасним повертанням передпліччя зовні. Далі рука поступово розгинається і закінчує основну частину гребка майже прямою біля тазу, рухаючись догори-назад аж до стегна. Значне згинання, а потім розгинання руки дозволяє зберегти протягом всієї фази вертикальне положення кисті, забезпечивши цим максимальну силу тяги;

на 3 – з положення прямої руки кисть біля стегна, рука піднімається у послідовності - плече, передпліччя, кисть до вертикального їх положення;

на 4 – активним рухом спочатку плеча, а потім і передпліччя з постійним високим положенням ліктя, розслабленим передпліччям, рука переміщається у крайнє переднє положення для виконання наступного циклу рухів.

2. Те саме іншою рукою.

3. Те саме двома руками на 8 рахунків з В.П. руки догори.

4. В.П. те саме:

на 1 – рука з крайнього верхнього положення переміщується у крайнє нижнє (див. 1-2 впр. 1);

на 2 – рука з крайнього нижнього положення переміщується у крайнє верхнє (див. 3-4 впр. 1);

на 3-4 – те саме іншою рукою.

5. Те саме, але в узгодженні з диханням.

на 1-4 – імітація рухів руками кролем на грудях під час ходьби на місці (пальці ніг від підлоги не піднімаються), дихання довільне. Ознайомити з двох- чотирьох- та шестиударною координатною рухів.

2. Те саме, але в узгодженні з диханням.

3. В.П. Лежачи на лавці животом-прогнувшись, одна рука догори, інша вздовж тулуба, ноги прямі, припідняті:

на 1-4 – імітація рухів руками та ногами кролем на грудях, дихання довільне. Ознайомити з двох- чотирьох- та шести ударною координацією рухів.

4. Те саме, але в узгодженні з диханням.

У воді. 1. Повторити імітаційні вправи 1-2, що на суші.

3. В.П. Ковзання на грудях з роботою ніг кролем, ліва рука догори, права вздовж тулуба:

на 1-2 – гребок правою в узгодженні з диханням.

3. Теж лівою рукою.

4. Те саме, але 3-4 гребка однією, а потім іншою рукою.

5. Те саме, що і вправи 2-4, але з В.П. руки вздовж тулуба.

6. Те саме, що і вправи 2-4, але з В.П. руки догори.

7. Те саме, але з плавальною дошкою.

8. Плавання кролем на грудях з затримкою дихання.

9. Плавання кролем на грудях з диханням через 3-4 цикли рухів руками.

10. Повільне плавання кролем на грудях у повній координації.

11. Плавання кролем на грудях у повній координації з помірною інтенсивністю, з поступовим збільшенням довжини відрізків та індивідуальним контролем можливих помилок.

Удосконалення з техніки плавання кролем на грудях.

Робота над удосконаленням з техніки плавання кролем на грудях починається з постановки правильного, раціонального гребка руками. Вона проводиться разом з відпрацюванням відносно горизонтального та зрівноваженого положення тіла біля поверхні води, що значно важче зробити ніж при плаванні з повною координацією. Плавання тільки за допомогою рук дозволяє швидко виявити та усунути недоліки у їх роботі.

Слід навчити пропливати середні та довгі дистанції за допомогою рук майже з такою ж швидкістю, що і з повною координацією.

При цьому зберегти рівне, відносно стабільне положення тіла з розслабленими та витягнутими біля поверхні води ногами. Це можливо лише за умови напрацювання відносно великої сили тяги та швидкості плавання за рахунок рухів руками. У результаті значно оптимізується положення тіла плавця у воді в плані вихоро- та хвилеутворення.

При вдосконаленні рухів руками звертається увага на:

- 1) розкріпачення м'язових груп спини та тулуба і підключення їх до гребка руками;
- 2) виконання гребка зігнутою у лікті рукою;
- 3) активний початок гребка зі швидким захватом води долонею та передпліччям;
- 4) виконання гребка з прискоренням до стегна;
- 5) розкріпачення зап'ястя в кінці гребка та всієї руки під час її пересування повітрям і входу до води;
- 6) акуратний вхід руки у воду з високим положенням ліктя.

Суттєвим моментом у техніці рухів рукою в другій половині гребка є положення долоні. Вона повинна бути перпендикулярною до поверхні води. Для цього використовуються або вправи з розкріпачення кисті у кінцевій фазі гребка, що дуже важко координується початківцями на фоні робочого напруження м'язів руки, або плавання з лопатками з акцентом уваги на другу половину гребка. У випадку уповільнення або постановки кисті з лопаткою у неправильне положення, потік води буде намагатись зірвати лопатку з руки, або загальмувати її вихід на поверхню.

Важливою ланкою при вдосконаленні положення тулуба та рухів руками є правильне положення вдиху, для чого голова повертається, але не припіднімається. Цей елемент техніки контролюється за рівнем занурення голови до води, що повинен бути постійним. При правильній техніці голова, плечовий пояс, таз та ноги не повинні відхилятися у різні боки (вихляти).

Будь-який варіант техніки плавання кролем пов'язаний з індивідуальною для кожного плавця амплітудою обертання тулуба навколо

поздовжньої осі тулуба. Інколи цей елемент техніки вдосконалюється застосуванням вправ з перебільшеним обертанням тулуба.

3.2. Методика навчання плаванню способом кроль на спині

Кроль на спині характеризується перемінними безперервними рухами руками та ногами у певній послідовності з положення ковзання на спині і довільним диханням. За швидкісними показниками кроль на спині займає третє місце після кроля на грудях та батерфляю. У прикладному плаванні цей спосіб використовується для транспортування потерпілого та різних вантажів водою.

Кроль на спині застосовується у змаганнях з плавання на дистанціях 100 та 200 м, у комплексному плаванні на дистанціях 200 та 400 м (другий відрізок 50 чи, відповідно, 100 м), а також на першому етапі комбінованої естафети 4 x 10 м. Кожний цикл рухів у цьому способі плавання складається з двох перемінних рухів руками, шести перемінних рухів ногами, одного вдиху та видиху. Це найбільш розповсюджений, шестиударний варіант техніки плавання кролем на спині.

Вивчення техніки плавання способом кроль на спині, аналогічне кролю на грудях, розпочинається ще при звиканні до води, коли засвоюються такі важливі деталі техніки, як правильне положення тіла, його рівновага у воді, вміння ковзати з різним положенням тулуба та рук, але тільки за умови виконання всіх вправ не тільки на грудях, а й з положення на спині. Слід відмітити, що найчастіше вивчення техніки плавання кролем на грудях та на спині здійснюються паралельно або одночасно. Особливо це стосується розділу вивчення рухів ногами.

Усі рухи виконуються спочатку на суші, в порядку ознайомлення, а потім у воді в такій послідовності: вправи для вивчення рухів ногами, вправи для вивчення рухів руками, вправи для вивчення узгодження рухів ногами,

руками та дихання, вправи для вивчення варіантів техніки плавання кролем на спині та вдосконалення з них.

Вправи для вивчення рухів ногами. На суші. Спочатку повторюються основні вправи, що застосовувалися для вивчення рухів ногами в плаванні кролем на грудях, а потім:

1. В.П. – лежачи на лавці спиною, руки догори хватом за лавку, ноги припідняті:

на 1-4 – імітація рухів ногами кролем на спині.

2. Те саме, але таз на краю лавки, амплітуда рухів ширша.

3-4 – Те саме, але руки вздовж тулуба.

5. В.П. – руки догори, кисті одна на одну: на 1-4 – ходьба з протягуванням та захлистом вперед розвернутими досередини ступнями.

Характерні помилки: ноги зігнуті в колінах, пальці не розвернуті до середини, ступні не відтягнуті, рухи виконуються від коліна.

У воді. Виконуються всі вправи, що застосовувалися для вивчення рухів ногами в плаванні кролем на грудях, але в положення на спині і без узгодження з диханням.

Вправи для вивчення рухів руками.

На суші. 1. В.П. – стоячи, руки догори:

на 1 – імітація захвату;

на 2 – імітація основної частини гребка;

на 3 – імітація виносу руки з води;

на 4 – імітація проносу руки над водою;

на 5-8 – те саме, але іншою рукою.

2. В.П. О.С.:

на 1 – імітація виносу руки з води;

на 2 – імітація проносу руки над водою;

на 3 – імітація захвату;

на 4 – імітація основної частини гребка;

на 5-8 – те саме, але іншою рукою.

3. В.П. – стоячи, руки догори:

на 1 – імітація захвату та основної частини гребка;

на 2 – імітація виносу руки з води та проносу руки над водою;

на 3-4 – те саме, але іншою рукою.

4. В.П. О.С.:

на 1 – імітація виносу руки з води та проносу руки над водою;

на 2 – імітація захвату та основної частини гребка;

на 3-4 – те саме, але іншою рукою.

5. В.П. - стоячи, руки догори:

на 1 – імітація гребка лівою рукою;

на 2 – імітація гребка правою рукою.

6. В.П. О.С.:

на 1 – імітація гребка правою рукою;

на 2 – імітація гребка лівою рукою.

7. В.П. - стоячи, одна рука догори:

на 1-4 – імітація рухів руками кролем на спині. Звертається увага на безперервне узгодження рухів руками: у той час, коли одна рука імітує закінчення гребка та вихід руки з води, інша закінчує захват води.

8. Те саме, але стоячи на відстані 20-30 см від стінки.

9. Те саме, але лежачи на лавці.

Характерні помилки: сильне згинання рук або, навпаки, переміщення плечима у поперечній площині, низьке або високе положення кисті, рука не закінчує гребок, пронос руки над водою здійснюється зігнутою рукою, раннє вкладання сильно зігнутої руки у воду після проносу або далеко вбік від поздовжньої осі тіла.

У воді. 1. Ковзання на спині, руки догори, прямі в положенні долоня на долоню, підборіддя на груди. Звертати увагу на високе розміщення тазу і витягнуте положення тулуба.

2. Те саме але руки вздовж тулуба, великі пальці рук під сідницями.

3. Те саме, але одна догори, інша вздовж тулуба.

4. Ковзання на спині, руки догори. Під час ковзання руки поступово, одночасно під поверхнею води переміщуються до положення «вздовж тулуба».

5. Ковзання на спині, руки вздовж тулуба. Під час ковзання руки поступово проносяться над водою у положення «руки догори».

6. Ковзання на спині одна рука догори, інша вздовж тулуба. Під час ковзання одна виконує гребковий рух, інша – пронос руки над водою.

7. Плавання на спині за допомогою одночасних рухів руками з плавальною дошкою між ногами.

8. Те саме, але з попереми́нними рухами руками.

9. Те саме, що і вправи 7-8, але без плавальної дошки між ногами, які здійснюють не акцентовані, вільні коливальні рухи у вертикальній площині.

10. Те саме, що і вправи 7-9, але в узгодженні з ритмічним диханням.

11. Те саме, але звертаючи основну увагу на безперервність рухів руками.

Характерні помилки: неритмічні гребкові рухи руками (одна рука здійснює подовжений, а інша вкорочений гребок, незімкнуті пальці разом з долонею не нагадують весло, виконання гребкового руху не до стегна, пронос та вхід зігнутої руки у ліктювому суглобі до води, статичне положення плечового пояса.

Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання.

На суші. 1. В.П. – одна рука догори інша – вздовж тулуба:

на 1-4 – імітація рухів руками кролем на спині під час ходьби на місці (пальці ніг від підлоги не піднімаються), дихання довільне.

2. Те саме, але в узгодженні з диханням.

3. В.П. Лежачи на лавці спиною, одна рука догори, інша вздовж тулуба, ноги прямі, припідняті:

на 1-4 – імітація рухів руками та ногами кролем на спині, дихання довільне.

4. Те саме, але в узгодженні з диханням.

- У воді.** 1. Повторити імітаційні вправи 1-2, що на суші.
2. В.П. Ковзання на спині з роботою ніг кролем, ліва рука – догори, права – вздовж тулуба:
- на 1-2 – гребок правою.
3. Те саме лівою рукою.
4. Те саме, але 3-4 гребка однією, а потім іншою рукою.
5. Те саме, що і вправи 2-4, але з В.П. руки вздовж тулуба.
6. Те саме, що і вправи 2-4, але з В.П. руки догори.
7. Те саме, але з плавальною дошкою.
8. Повільне плавання кролем на спині у повній координації.
9. Плавання кролем на спині у повній координації з помірною інтенсивністю, з поступовим збільшенням довжини відрізків та індивідуальним контролем можливих помилок.

Удосконалення з техніки плавання кролем на спині.

Робота над удосконаленням у техніці розпочинається з постановки правильного положення тулуба на спині та раціонального гребка руками. Головна увага звертається на глибокий захват води та хорошої тяги від гребків руками, що дозволяє прийняти для тіла рівне та відносно високе положення у воді (стегна біля поверхні води навіть за умови гребків тільки руками).

1. Плавання кролем на спині за допомогою рук з поплавком між ногами. Звертається увага на обтічне та природне положення голови і тулуба у воді.
2. Те саме, але увага звертається на безперервне узгодження рухів руками. На момент, коли долоня однієї руки закінчує гребок, інша – після закінчення захвату розпочинає основний рух.
- 3-4. Те саме, але при плаванні кролем на спині в повній координації.
5. Плавання кролем на спині за допомогою рук і в повній координації з «лопатками», які привчають плавця тримати долоню у найбільш вигідному

положення для гребка – перпендикулярно до напрямку пересування, а також енергійно виконувати початок гребка.

6. Плавання кролем на спині за допомогою рук і в повній координації зі зміною кута згинання руки у ліктьовому суглобі під час гребка. Поступово кут згинання доводиться до 90°.

7. Плавання на спині з чергуванням «вузького» та «середнього» входу руки до води.

8. Плавання на спині за допомогою однієї руки, інша або догори пряма, або вперед. Вправа корисна для покращання якості рухів руками, рівноваги тіла, закріплює узгодження рухів руками з диханням.

9. Те саме, але декілька гребків виконує одна рука, а потім інша. Вправа сприяє рівновазі тіла, якості гребків руками та їх узгодженню.

10. Плавання на спині за допомогою ніг кролем із згинанням ніг у колінних суглобах різного рівня. Визначається найбільш раціональний та природний варіант роботи ногами для даного плавця.

11. Плавання кролем на спині, одна рука догори, інша вдовж тулуба. Через шість гребків ногами руки одночасно виконують: одна - захват та гребок до стегна, інша – вихід з води та пронос над водою. Рухи руками узгоджуються з наступними трьома ударами ніг, потім пауза і ноги знов виконують шість гребків ногами.

12. То саме, але з положення на боці, нижня рука догори, верхня вздовж тулуба. Під час зміни положення рук здійснюється плавний перекид тіла на інший бік.

Вправи 11-12 мають вирішальне значення для вдосконалення раціонального узгодження рухів ногами та руками, хорошого довгого гребка руками з глибоким захватом та хлистом біля стегна, поворотів плечового пояса, правильного проносу руки над водою, тощо.

13. Плавання кролем на спині з різними варіантами дихання: вдих та видих на один, два повних цикли рухів руками.

3.3. Методика навчання плаванню способом брас

Брас – один з найстаріших способів плавання. Характеризується одночасними і симетричними рухами руками та ногами. Брас – єдиний спортивний спосіб плавання, у якому весь цикл рухів здійснюється під поверхнею води.

За швидкісними характеристиками брас займає останнє місце серед спортивних способів плавання, але має найбільше значення у прикладному плаванні, оскільки дозволяє пливати фактично безшумно, тривалий час, добре проглядаючи водний простір. Оскільки при робочих рухах ногами виникає досить велика сила тяги, це дозволяє ефективно їх використовувати при транспортуванні потерпілого або вантажу. Брас також застосовується і при плаванні під водою.

Брас застосовується у спортивному плаванні на дистанціях 100 та 200 м, у комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 м (третій відрізок 50 або 100 м) й на другому етапі комбінованої естафети 4x 100 м.

Кожний цикл рухів у цьому способі плавання складається з одного одночасного симетричного руху руками, відповідного руху ногами та одного циклу дихання.

Спочатку вивчається полегшений спосіб плавання брас, який від спортивного способу відрізняється лише дещо меншою амплітудою рухів руками та припіднятою над водою головою – рот не опускається нижче поверхні води.

Новачки спочатку на суші вивчають присідання з вихідного положення ніг, характерного для брасу, що сприятиме розвитку гнучкості і, як наслідок, будуть створені кращі умови для прискорення вивчення рухів ногами брасом. Лише потім, у воді, учні знайомляться з елементарними рухами руками та ногами брасом.

Вправи для вивчення рухів ногами. Рухи ногами брасом здійснюються у такому порядку: спочатку плавне згинання ніг у колінних суглобах

(підтягування), ступні біля поверхні води, потім розвертання ступнів пальцями в боки та на себе й енергійне, але м'яке відштовхування ногами. Слід звернути увагу на стійке положення тазу, оптимальний опір ногами на воду та хороше просування після відштовхування.

На суші. 1. В.П. Сидячи на підлозі, упор руками позаду:

на 1-4 – імітація рухів ногами брасом.

2. В.П. Сидячи на краю лавки, упор руками позаду:

на 1-4 – імітація рухів ногами брасом.

1. В.П. Лежачи животом на краю лавки:

на 1-4 – імітація рухів ногами брасом за допомогою партнера, що руками проводить за траєкторією рухів ногами у підготовчій частині рухів, а під час робочого руху створює додатковий опір на внутрішні поверхні ступнів.

2. В.П. Те саме:

на 1-4 – імітація рухів ногами брасом.

У воді. 1. В.П. Ковзання на животі руки догори.

Розведення та зведення ніг у горизонтальній площині.

2. В.П. Те саме.

Згинання та розгинання ніг у колінних суглобах

3. В.П. Лежачи на животі та тримаючись руками за бортик басейну.

Імітація рухів ногами брасом.

4. Те саме, але з В.П. лежачи на спині.

5. В.П. Ковзання на животі руки догори.

Рухи ногами брасом з паузою – проковзнути.

6. Те саме, але з В.П. лежачи на спині.

7, 8. Те саме, але руки вздовж тулуба.

9. В.П. Ковзання на животі – руки догори спираються на плавальну дошку.

Плавання за допомогою рухів ногами брасом.

Вправи для вивчення рухів руками та дихання.

На суші. 1. В.П. Стоячи у напівнахилі вперед, прогнувшись, руки догори, долонями донизу:

на 1 – руки розводяться вбоки до 45° з обертанням долоней зовні;

на 2 – долоні з обертанням до середини, пересуваються до себе - до середини, лікті на місці на рівні плечей;

на 3 – за дугою кисті та лікті зводяться під себе на рівні грудей-підборіддя;

на 4 – руки виводяться до В.П.

2. Те саме, але в узгодженні з диханням. Вдих виконується після розведення рук убоки підніманням голови підборіддям догори.

3. Те саме, але на два рахунки.

4. Те саме, але на кожний рахунок повний цикл рухів руками та дихання.

У воді. 1. Теж, що вправи 1-4 на суші та в такій же послідовності, але з В.П. стоячи на дні басейну.

2. Теж, але з прересуванням кроком по дну басейну.

3. В.П. Ковзання на животі з плавальною дошкою між ногами.

Плавання за допомогою рухів руками брасом.

4. Теж, але в узгодженні з диханням.

5. Теж, що вправи 3-4, але без плавальної дошки.

Вправи для вивчення узгодження рухів ногами, руками та дихання.

На суші. 1. В.П. Стоячи на одній нозі у напівнахилі вперед, руки догори.

Імітація роздільного узгодження рухів брасом (попередньо виконуються рухи руками, потім ногою і пауза).

2. Теж, але в узгодженні з диханням, що виконується під час закінчення захвату.

3. Теж, що і вправи 1-2, але імітація злитного узгодження рухів брасом (з початком розведення рук в боки, починає плавно згинатися нога у колінному суглобі). У момент виведення рук до В.П. гомілка в бік, а ступня

розвертається пальцями вбік-на себе, потім виконується відштовхування назад, після чого – пауза.

2. Теж, але в узгодженні з диханням.

3. Теж, але з В.П. лежачи животом на краю лавки прогнувшись і обома ногами.

У воді. 1-2. Теж, що і вправи 1-2 на суші, але з В.П. стоячи у нахилі на дні басейна.

3. Плавання способом брас із роздільною координацією (спочатку на один цикл рухів руками 3, а потім 2 та 1 цикл рухів ногами) з довільним диханням.

4. Теж, але в узгодженні з диханням.

5. Те саме, але зі злитною координацією з довільним диханням.

6. Те саме, але в узгодженні з диханням.

7. Плавання брасом з поступовим збільшенням відрізків.

Вдосконалення з техніки плавання способом брас.

1. В.П. Плавець у воді у вертикальному положенні, руки за головою.

Плавець утримується на поверхні води за рахунок безперервних рухів ногами брасом.

2. Те саме, але з поступовим пересуванням вперед-назад.

3. В.П. лежачи на животі, руки біля стегон, підборіддя біля поверхні води.

Плавання брасом за допомогою безперервних, не широких за амплітудою рухів ногами, п'ятами доторкатися до пальців рук при «закиданні». Слідкувати, щоб підборіддя плавця плавно та без зупинок пересувалося вперед біля поверхні води.

4. В.П. Лежачи на животі, руки догори (спочатку з плавальною дошкою, а потім без).

Плавання за допомогою безперервних, нешироких рухів ногами брасом.

5. В.П. Те саме, але з затиснутою між колінами пластинкою (плавання тільки за рахунок рухів гомілок та ступнів.

6. Те саме, але з одягненим на коліна гумовим кільцем, що обмежує їх розведення.

7. Те саме, але в положенні на спині.

8. В.П. лежачи на животі, руки догори.

Плавання за допомогою рухів ногами брасом на найменшу кількість відштовхувань.

9. В.П. лежачи на животі.

Плавання за допомогою рухів руками брасом з плавальною дошкою між ногами.

10. Те саме, але без плавальної доски.

11. Те саме, але з рухами ногами дельфіном з безперервним одноударним ритмом.

12. Плавання брасом з повною координацією на найменшу кількість циклів рухів.

13. Плавання брасом з поступовим збільшенням темпу рухів аж до безнапливної координації та навпаки.

14. Плавання брасом з узгодженням двох відштовхувань ногами та одного гребка руками.

15. Плавання брасом з найменшим кутом атаки.

16. Плавання темповим брасом на швидкість, але на найменшу кількість циклів рухів.

17. Плавання брасом із зміною інтенсивності на коротких відрізках.

18. Те саме, але на відрізках різної довжини.

3.4. Методика навчання плаванню способом батерфляй

Сучасний батерфляй можна назвати «симетричним кролем», адже структура рухів руками та ногами подібна структурі рухів ними при плаванні

кролем на грудях, але виконуються вони одночасно і симетрично, чим і обумовлені певні відмінності у їх роботі.

При плаванні батерфляєм існує декілька варіантів узгодження рухів (одноударний, двоударний та трьохударний), але найбільш розповсюджена двоударна координація. До одного повного циклу рухів при двоударній координації входять один одночасний, симетричний рух (гребок) руками, два удари ногами в поєднанні з хвилеподібними рухами тулуба, що допомагають рухам руками і підсилюють роботу ніг, а також одного вдиху, через піднімання голови догори підборіддям та видиху у воду.

За швидкістю плавання батерфляй займає друге місце після кроля на грудях.

Батерфляй використовується на змаганнях із плавання на дистанціях 100, 200 м, у комплексному плаванні на дистанціях 200. 400 м (перший відрізок 50 або 100 м) та на третьому етапі комбінованої естафети 4 x 100м.

Вивчення сучасної техніки плавання спортивним способом батерфляй відбувається відносно просто за умови доброго володіння технікою плавання кролем на животі та спині, а також брасом. Адже в техніці всіх способів плавання є багато подібних моментів. Крім того, засвоєння батерфляю вимагає від учнів хорошої фізичної підготовки та певного рівня гнучкості.

Вправи для вивчення рухів ногами та тулубом.

На суші. 1. В.П. – стоячи, руки догори долонями вперед:

на 1 -4 – пружні рухи тазом вперед та назад.

2. Те саме, але стоячи на пальцях та при рухах вперед ноги дещо згинаються у колінних суглобах, а при рухах назад вирівнюються. Плечовий пояс та руки залишаються нерухомими.

3. В.П. – стоячи на одній боком до стінки, дна рука догори, інша спирається на стінку:

на 1-4 – імітація рухів тулубом та вільною ногою, як при батерфляї.

4. Те саме, але руки біля стегон.

У воді. 1-4. Повторити вправи, що виконувалися на суші.

5. В.П. – лежачи на животі з опорою руками на бортик басейну:
на 1-4 – імітація рухів тулубом та ногами батерфляєм.
 6. Те саме, але лежачи коло бортика на спині.
 7. В.П. – ковзання на животі, руки догори. Рухи ногами та тулубом батерфляєм.
 8. Те саме, але руки вздовж тулуба.
 - 9-10. Те саме, що і вправа 7-8, але з В.П. ковзання на спині.
 11. Те саме, але з В.П. ковзання на боці, нижня рука догори, верхня – вздовж тулуба.
 12. Те саме, що і вправа 7, але з плавальною дошкою.
- Вправи для вивчення рухів руками та дихання.

На суші. 1. В.П. нахил вперед прогнувшись, руки догори долонями вперед, голова дещо припіднята:

- на 1-4 - кругові оберти прямими руками вперед на кожний рахунок.
2. В.П. те саме, але голова опущена донизу:
 - на 1 – імітація захвату;
 - на 2 – імітація основної частини гребка руками;
 - на 3 – імітація виносу рук з води;
 - на 4 - імітація проносу та входу рук до води.
3. В.П. – те саме:
 - на 1 – імітація робочого руху;
 - на 2 – імітація підготовчого руху.
4. Те саме, але в узгодженні з диханням.
5. Те саме, але повний цикл рухів руками в узгодженні з диханням на кожний рахунок.

У воді. 1-5. Повторити імітаційні вправи, що виконувалися на суші, але з В.П. стоячи на дні басейну.

6. В.П. ковзання на животі на затримці дихання з плавальною дошкою між ногами.

Плавання за допомогою безперервних рухів руками батерфляєм.

6. Те саме, але в узгодженні з диханням.
7. 8-9. Те саме, але без плавальної дошки.
10. Те саме, але з допомогою рухів ногами кролем з невеликою амплітудою.

Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання.

На суші. 1. В.П. стоячи у нахилі вперед прогнувшись, руки догори:

- на 1 – імітація захвату, плечі догори;
- на 2 – імітація основної частини гребка руками, плечі донизу;
- на 3 – імітація виносу рук з води та першої частини проносу, плечі догори;

на 4 – імітація другої частини проносу та входження рук до води, плечі донизу.

2. В.П. Те саме:

на 1 – імітація робочого руху руками, плечі в першій частині руху – догори, а в другій – донизу;

на 2 – імітація підготовчого руху, плечі в першій частині – догори, а в другій – донизу.

3. Те саме, але в узгодженні з диханням.

4. В.П. стоячи на одній нозі:

на 1-4 – імітація узгодження рухів руками та однією ногою батерфляєм.

5. Те саме, але в узгодженні з диханням.

У воді. 1-4 – повторити імітаційні вправи, що виконувалися на суші, але з В.П. стоячи на дні басейну.

1. Плавання за допомогою ніг батерфляєм та однієї руки кролем інша догори в узгодженні з диханням.

2. Те саме, але інша рука вздовж тулуба.

3. Плавання за допомогою рук батерфляєм, ноги разом розкріпачені виконують легкі хвилеподібні коливання у вертикальній площині, амплітуда яких поступово збільшується.

4. Те саме, але в узгодженні з диханням.

5. Плавання батерфляєм в узгодженні, коли на чотири удари ногами, після нетривалої паузи, припадає один цикл рухів руками батерфляєм (також пауза) в узгодженні з диханням.

6. Те саме, але на три удари ногами один цикл рухів руками.

7. Те саме, але на два удари ногами один цикл рухів руками.

8. Плавання батерфляєм у повній координації, але 1 вдих на 3-4 цикли рухів.

9. Плавання батерфляєм у повній безперервній координації з помірною інтенсивністю.

Удосконалення з техніки плавання способом батерфляй.

Удосконалення з техніки плавання способом батерфляй розпочинається з засвоєння спеціальних комплексів вправ, що складаються з 2-4 серій 6 x 24 м. Інтенсивність плавання помірна, зупинки після кожних 25 м для виконання 10 видихів у воду. Відрізки долаються у такому порядку:

1-й – за допомогою рук батерфляєм з положення на боці, нижня – догори верхня – вздовж тулуба;

2-й – теж, але на іншому боці;

3-й – двохударний безперервний батерфляй;

4-й – за допомогою рухів ногами батерфляєм та лівої руки кролем (при двохударній координації);

5-й – теж, але з допомогою іншої руки;

6-й – двохударний безперервний батерфляй.

Після того, як учні стануть виконувати вправи легко, невимушено, можна переходити до більш складних вправ.

1. Плавання за допомогою рук батерфляєм, ноги прямі, розслаблені біля поверхні води (з плавальною дошкою та без неї). Поступово дистанція плавання доводиться до 400-500 м.

2. Пірнання за допомогою роботи ніг батерфляєм.

3. Плавання за допомогою безперервної роботи ногами батерфляєм з положення на животі, спині, боці.

4. Те саме, але з обтяженнями на ногах (200-300 г).
5. Плавання за допомогою рухів ногами батерфляєм, а руками кролем.
6. Плавання за допомогою рухів ногами кролем, а руками батерфляєм.
7. Плавання з різними варіантами узгодження з диханням (через один-, два-, три- цикли рухів).
8. Ознайомлення з варіантом трьохударного безперервного батерфляю. У трьохударному батерфляї перший удар ногами здійснюється в момент входження рук до води, другий - у середині основної частини гребка, а третій – у кінці гребка та на початку виносу рук з води.
9. Плавання двоударним безперервним батерфляєм на найменшу кількість гребків руками при збереженні високої швидкості пересування.

3.5. Методика навчання поворотам у спортивному плаванні

У зв'язку з тим, що змагання з плавання проводяться в басейнах стандартних розмірів (25-50 м), а довжина дистанцій коливається від 50 до 1500 м, кожний плавець повинен уміти виконувати повороти. Добре виконаний поворот дозволяє спортсмену продовжувати пересування дистанцією, зберігаючи темп та ритм рухів, а також зекономити сили й покращити результат подолання дистанції. Кількість поворотів визначається розміром дистанції.

Всі повороти об'єднуються в дві групи: перша – відкриті повороти, інша – закриті повороти. Відкритим поворотом називається такий, при якому вдих відбувається під час обертання плавця біля стінки басейну. При закритому повороті це обертання здійснюється на затримці дихання. Умовно техніка поворотів розділяється на такі елементи: підпливання до стінки, обертання, відштовхування та ковзання, вихід на поверхню та початок плавальних рухів.

Техніку поворотів розпочинають вивчати лише після того, як учні вже можуть впевнено проплисти 50 м обраним способом плавання. Навчання розпочинається на суші з ознайомлення з окремими елементами техніки, підготовчими та імітаційними вправами. Потім переходять до ознайомлення з технікою поворотів.

Рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення поворотів у плаванні:

1. Перекати на лівий, правий боки.
2. Перекиди вперед назад у групуванні та зігнувшись.
3. Стоячи лицем до стіни, доторкання та відштовхування руками, рукою від неї.
4. Те саме, з послідовними поворотами у боки.
5. Те саме, з положення стоячи на одній нозі, згинаючи і підтягуючи іншу.
6. Стоячи лицем до стіни, доторкання та відштовхування руками, рукою від неї зі згинанням однієї ноги та послідовними поворотами у боки на іншій.
7. Пересуваючись кроком та імітуючи рухи різних способів плавання, підійти до стіни на відстань витягнутих рук, доторкнутися до неї однією або двома руками (брас, батерфляй), наблизитися головою та грудьми до поворотного щита і виконати поворот вліво (вправо) на одній нозі, іншу зігнуту на стіну. Відштовхнутися ногою, руки прямі догори, голова між ними.
8. Те саме, але з поступовим видиханням, а в момент повороту розігнути тулуб догори (імітуючи вихід голови на поверхню) і зробити вдих.
9. Стоячи спиною до стіни, прогнувшись назад доторкнутися до неї рукою і однойменною зігнутою ногою і повернутися лицем до стіни.
10. Те саме, але після повороту відштовхування, руки догори, голова між руками.

Техніку поворотів у воді вивчають на мілкій частині басейну або на неглибокому місці. При виконанні елементів повороту (постановка рук, обертання), а в подальшому і повороту в цілому, треба точно розраховувати відстань від місця відштовхування ногами від дна до доторкання руками бортика басейну після ковзання. Це значно прискорить вивчення техніки поворотів, полегшить їх виконання. На перших заняттях (уроках) не слід форсувати вивчення підготовчих вправ та виконання повороту в цілому.

Спочатку навчають правильному підпливанню до стінки (поворотного щита) та доторкання до неї рукою (руками), потім ковзанню з відштовхування ногами від дна та доторкання до бортика басейну. Потім послідовно додаються наступні елементи – обертання, відштовхування ногами від бортика басейну, ковзання та виконання перших плавальних рухів. Слід пам'ятати, що в процесі навчання додавати наступний елемент повороту можна лише при впевненому виконанні попереднього їх ланцюга, аж до цілісного виконання і лише потім – серії поворотів при плаванні 50, 75, 100 м та більше.

Рекомендовані спеціальні вправи у воді для вивчення поворотів у плаванні:

1. Лежачи на спині, послідовні повороти в боки, допомагаючи руками.
2. Глибина до грудей. Відштовхнувшись ногами від дна, згрупуватися і допомагаючи руками, перекид вперед. Під водою видих через ніс.
3. Те саме, але з положення зігнувшись.
4. Те саме, але після кроку вперед.
5. Теж але після декількох кроків вперед.
6. Перекиди вперед через натягнуту доріжку.
7. Глибина до грудей. Голову назад, відштовхнувшись ногами від дна, згрупуватися і, допомагаючи руками, перекид назад. Під водою видих через ніс.
8. Те саме, але з положення зігнувшись.

9. Стоячи на мілкому місці обличчям до бортика басейну, доторкання та відштовхування від нього рукою, руками.

10. Те саме, але з послідовними поворотами у боки.

11. Доторкання стінки рукою (руками), групування і постановка зігнутих ніг на бортик з поворотами в боки (на грудях та спині).

12. Те саме, але з поступовим видиханням, а в момент повороту розігнути тулуб догори, підняти голову над поверхнею і зробити вдих.

13. Із групування біля стінки заглибитися під поверхню води і здійснити відштовхування ногами від бортика і ковзання (руки догори).

14. Послідовне виконання вправ 11 та 13.

15. Послідовне виконання вправ 12 та 13.

16. 17. Те саме, але з відштовхування ногами від дна басейну та ковзання.

18, 19. Те саме, але з підпливання.

20. Стоячи спиною до стіни, прогнувшись назад, доторкнутися до неї рукою і однойменною зігнутою ногою і повернутися лицем до стіни з постановкою іншої ноги на бортик басейну.

21. Те саме, але після повороту відштовхування, руки догори, голова між руками.

22. Те саме, але з підпливання на спині.

23. Виконання поворотів на грудях та спині згідно з правилами змагань.

Не слід всі запропоновані підготовчі та спеціальні вправи на суші та в воді виконувати одразу в одному занятті, це може знизити інтерес до заняття та його щільність і ефективність. Краще поступово, послідовно застосовуючи по 2-4 вправи, використовувати запропонований матеріал у поєднанні з матеріалом удосконалення у техніці плавання та функціональною підготовкою плавців.

На заняттях з плавання в перервах між завданнями слід виконувати елементи поворотів (з різних положень перекиди, обертання, відштовхування

тощо) ще до вивчення поворотів. Це підвищить щільність уроків, удосконалить координаційні здібності учнів та прискорить засвоєння поворотів.

3.6. Методика навчання старту у плаванні

Як і в інших видах спорту, у спортивному плаванні старт має важливе значення, яке тим вище, чим коротша дистанція. Вчасно взятий та відмінно виконаний старт дозволяє спортсмену зразу ж випередити суперників та, набравши оптимальну швидкість, показати найкращий результат. У плаванні відрізняють два різновиди старту. При плаванні кролем на грудях, брасом та батерфляєм старт приймається стрибком з тумбочки вперед головою і руками, а у кролі на спині – з води, відштовхуючись ногами від бортика басейну.

Старт з тумбочки приймається у такому порядку: попередня команда «Зайняти місця!» або свисток - спортсмени стають на задній край тумбочки; за командою «На старт!» – спортсмени переміщуються на передній край тумбочки і приймають нерухоме вихідне положення для виконання старту; за командою «Марш!» (пострілом, сиреною, свистком) – спортсмени приймають старт.

Старт з води приймається у такому порядку: за попередньою командою «Ввійти у воду!» або свистка - спортсмени довільно стрибають у воду, підпливають до бортика басейну, беруться за поручень руками і випрямляють їх, а ноги ставлять на стінку на глибині 15-20 см; за командою «На старт!» – спортсмени групуються, підтягуючись на руках, у вихідне нерухоме положення; за командою «Марш!» (постріл, сирена, свисток) – спортсмени приймають старт із води.

Техніку старту з тумбочки та з води умовно розділяють на такі елементи: вихідне положення, підготовчі рухи та відштовхування, політ у

повітрі, вхід у воду та ковзання, початок плавальних рухів та вихід на поверхню.

При навчанні старту з тумбочки слід пам'ятати, що для більшості дітей першочерговим є подолання страху стрибка у воду взагалі та, особливо, головою донизу. При навчанні обов'язково слід враховувати індивідуальні та вікові особливості дітей, їх психіку.

Зістрибування та найпростіші стрибки у воду з невеликої висоти слід включати до уроків плавання одразу після того, як діти навчилися впевнено плавати, занурюватися під воду, пірнати і не боятися глибини. Все це дозволить потім швидше вивчити техніку стартового стрибка з тумбочки. Ці вправи проводяться в кінці основної частини заняття. Вони урізноманітнюють заняття, викликають позитивні емоції, прискорюють процес навчання, виховують такі психологічні якості як сміливість, рішучість, волю тощо.

Техніку, стартового стрибка розпочинають вивчати на суші. Спочатку знайомляться з окремими елементами техніки – підготовчими та імітаційними вправами, а потім переходять до безпосереднього ознайомлення з технікою старту.

Рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення стартів у плаванні, котрі можна застосовувати окремим комплексом, але краще по 3-4 в комплексах загальнорозвиваючих вправ при проходженні іншого матеріалу з розділу «Плавання»:

1. З присіду на гімнастичній лаві, колоді - стрибок ногами донизу.
2. Те саме, але з положення напівприсіду.
3. Те саме, але з положення стоячи впродовж та поперек.
4. З В.П. руки догори, кисті з'єднані, піднятися на пальці – подивитися та потягнутися догори, напружуючи м'язи.
5. Те саме, а потім зігнути ноги і вистрибнути догори до такого ж положення.

6. Те саме, але стоячи перед гімнастичним матом нахилитися вперед, руки вперед-догори –р переносячи масу тіла вперед, не відштовхуючись, виконати падіння вперед до доторкання та амортизації руками.

7. В.П. «Старт плавця» – ноги дещо зігнуті, ступні паралельно, на ширині ступні, тулуб нахилений вперед, руки донизу-назад, дивитися вперед. Одночасний мах руками вперед-догори, до положення тулуб прямий, руки догори, кисті з'єднані, піднятися на пальці – подивитися та потягнутися догори, напружуючи м'язи.

8. Те саме, але з кроком вперед.

9. Те саме, але зі стрибком догори-вперед.

10. В.П. О.С. Одночасно руками вперед-догори, голову назад, піднятися на пальці та прогнутися.

11. Те саме, але зі стрибком догори.

12. В.П. Напівприсід, руки донизу. Стрибок догори, одночасно руками вперед-догори, голову назад, прогнутися.

Рекомендовані спеціальні вправи у воді для вивчення стартів у плаванні (всі вправи виконуються з обов'язковим захватом пальцями ніг краю бортика басейну):

Зістрибування та стрибки у воду донизу ногами:

1. В.П. присід на бортику басейну. Виконати зістрибування у воду ногами донизу.

2. В.П. О.С. На бортику басейну. Кроком вперед правою ногою зістрибнути у воду. У польоті приставити ліву, не прогинатися, не згинатися, дивитися прямо (вправа «Солдатик»).

3. Те саме, але руки догори.

4. Те саме, що і 2, 3, але зі стрибка.

5. Те саме, але спиною вперед.

6. Те саме, що 4, але у польоті зігнути та розігнути ноги.

7. Те саме, але у польоті зробити поворот у правий-лівий боки.

8. Те саме, але у стрибку згрупуватися і в такому положенні ввійти у воду (вправа «Бомбочка»).

9. В.П. старту плавця - ноги дещо зігнуті, ступні паралельно, на ширині ступні, тулуб нахилений вперед, руки донизу-назад, дивитися вперед. Одночасний мах руками та відштовхування вперед-догори, до положення тулуб прямий, руки догори, кисті з'єднані, подивитися та потягнутися догори, напружуючи м'язи.

10-18. Усі вправи повторити з стартової тумбочки.

Спади та стрибки у воду головою вперед (усі вправи виконуються з ковзанням після стрибка):

1. В.П. сидячи на бортику басейну, руки догори, кисті з'єднані, ноги на зливному коритці. Максимально нахилитися вперед, майже до води, і зробити дугоподібний спад у воду поступово випрямляючись.

2. Те саме, але з В.П. присід на бортику басейну.

3. Те саме, але з В.П. стоячи, нахил тулуба вперед.

4-6. Послідовно повторити вправи 1-3, але з відштовхуванням ногами.

7-12. Послідовно повторити вправи 1-6, але зі стартової тумбочки.

13. В.П. старту плавця на бортику басейну - ноги дещо зігнуті, ступні паралельно, на ширині ступні, тулуб нахилений вперед, руки донизу-назад, дивитися вперед. Виконати стартовий стрибок.

14. Те саме, але зі стартової тумбочки.

15-16. Те саме, але за командами згідно з правилами змагань.

17. Те саме, але з виконанням перших плавальних рухів.

18. Те саме, але з пропливанням короткого відрізка вивченим способом.

Найхарактернішими помилками при вивченні стартів є удари учнів обличчям, потилицею, грудьми, животом, стегнами об воду, що викликає больові відчуття і, як наслідок, страх до стрибків у воду. Для запобігання подібного учням необхідно постійно нагадувати про необхідність при вході у

воду напружувати м'язи, не прогинатися і не згинатися, голову тримати між руками.

19. В.П. положення старту на спині: руки хватом зверху за зливне коритце, ноги на стінці басейну, згрупуватися. Звільнити руки від захвату і активним рухом перемістити їх догори, одночасно з цим таким же активним рухом розігнути всі сегменти тіла аж до прогнутого стану – відбувається відштовхування. У момент завершення відштовхування руки догори, прямі та зімкнуті за головою, голова назад, ноги також прямі і зімкнуті.

20. Те саме, але з хвату за стартовий поручень.

21. Те саме, але за командами згідно правил змагань.

22. Те саме, але з рухами ногами кролем на спині.

23. Те саме, але з пропливанням короткого відрізка кролем на спині.

РОЗДІЛ 4

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПЛАВЦІВ

4.1. Методика виховання силових здібностей плавців

Сила, як визначена якість людини – це здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому м'язовим напруженням.

Залежно від умов, характеру та величини проявів м'язової сили у практиці фізичного виховання виділяють декілька її різновидів:

- 1) «динамічна сила» – при зменшенні довжини м'язів (долаючий режим) та їх подовженні (поступальний режим) або прояв сили у русі;
- 2) «статична сила» – проявляється без зміни довжини м'язів (статичний, ізометричний режим).

За характером зусиль у динамічному режімі, у свою чергу, ваші виділяють:

- 1) вибухову силу – це її прояви з максимальним прискоренням, що характерно для стрибків, метань, ударів (швидкісно-силові види спорту);
- 2) швидку силу – це її прояви з немаксимальним прискоренням, що характерно для швидких, але не граничних рухів у бігу, плаванні, веслуванні);
- 3) повільну силу – це її прояви при порівняно повільних рухах без прискорень у важкій атлетиці, пауерліфтингу;
- 4) силову витривалість – це здатність тривало, багаторазово проявляти зусилля, не граничні для даної людини, у циклічних та не циклічних видах спорту.

Оцінюючи величину зусилля у тій чи іншій вправі, застосовують терміни «абсолютна» та «відносна» сила:

- 1) абсолютна сила – максимальне зусилля, яке людина може розвинути у динамічному чи статичному режимі. Прикладом може бути піднімання штанги граничної маси.

2) відносна сила – величина сили, що припадає на 1 кг маси людини, а застосовується цей показник з метою об'єктивного порівняння її силової підготовленості.

Плавання висуває специфічні вимоги до сили спортсмена, що обумовлюються характером та тривалістю динамічних зусиль у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Для досягнення високих результатів на різних дистанціях істотне значення має здатність плавця до розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.

Вказані три форми проявів сили відіграють не однакову роль у забезпеченні високих результатів при проходженні різних змагальних дистанцій.

Максимальна та вибухова сила значною мірою обумовлюють рівень швидкісних можливостей, впливаючи на максимально доступні для плавця величини сили тяги, що досягаються при плаванні, на якість стартового стрибка та відштовхування при повороті. Ці форми проявів сили входять до переліку найважливіших факторів, які визначають результативність плавців на дистанціях 50, 100, 200 м. Із збільшенням довжини змагальної дистанції вплив максимальної та вибухової сили поступово зменшується, але, навіть при проходженні дистанцій 800 і 1 500 м, залишається істотним.

Силова витривалість багато в чому визначає результативність плавців на всіх дистанціях, незалежно від способу плавання. Залежно від дистанції, мова йде лише тільки про переважні взаємозв'язки сили з витривалістю при роботі анаеробного та аеробного характеру.

Рівень розвитку різних силових здібностей визначається структурою м'язової тканини, площею фізіологічного перетину м'язів, досконалістю центральної регуляції їх роботи, рівнем внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації, ефективністю шляхів енергозабезпечення силової роботи. Прояви силових здібностей прямо залежать від удосконалення техніки при виконанні відповідних вправ, а також від рівня розвитку інших фізичних здібностей, таких, як швидкість та гнучкість.

Головним фактором розвитку сили м'язів є їх діяльність при значних зростаючих напруженнях. А основними засобами силової підготовки є вправи з різними обтяженнями, які поділяються на декілька груп:

1. Вправи з зовнішнім опором:
 - 1) вага предметів;
 - 2) протидія партнера;
 - 3) опір пружних предметів;
 - 4) опір зовнішнього середовища (біг глибоким снігом, плавання проти течії тощо).
2. Вправи, обтяжені вагою особистого тіла.
3. Комплексні вправи, де поєднується, наприклад, обтяження вагою особистого тіла та зовнішній опір.
4. Вправи з самоопором, у яких той, хто виконує, сам, за допомогою м'язів-антагоністів, створює протидію.

При вихованні силових здібностей виникають деякі методичні проблеми:

1. Вибір величини опору, який може бути:
 - 1) максимальним (100%);
 - 2) близькомаксимальним (90-95 % від max);
 - 3) великим (70-80% від max);
 - 4) малим (35-45% від max)%;
 - 5) дуже малим (25-35% від max).
2. Кількість можливих повторень у підході, яких відповідно до величини опору може бути: 1; 2-3; 7-10; 10-12; 20-25; більше 25 разів.
3. Оптимальний темп виконання вправ| *
 - 1) максимальний;
 - 2) середній;
 - 3) повільний.
4. Тривалість відпочинку, що може бути до:
 - 1) фази недовідновлення (ЧСС > 110 скор./хв.);

- 2) фази надвідновлення (ЧСС = 100-110 скор./хв.);
- 3) фази повного відпочинку (відновлення ЧСС до вихідного рівня).

До засобів силової підготовки плавців належать різні вправи, що дозволяють діяти або на всю м'язову систему, чи вибірково на окремі групи м'язів. Засоби загальної силової підготовки можна розділити на вправи загальної, часткової чи локальної дії. До вправ загальної дії належать вправи, при виконанні яких у роботі беруть участь більш ніж $2/3$ загальної кількості м'язів людини, часткової - від $1/3$ до $2/3$ та локальної дії-до $1/3$ всіх м'язів.

Вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної силової підготовки, різноманітні й можуть виконуватися як з використанням додаткових пристосувань, так і без них. Найбільш ефективними в практиці силової підготовки в плаванні - є вправи з штангою, на ізокінетичних тренажерах, з набивними м'ячами, блочними пристроями, еспандерами, гумовими амортизаторами.

До засобів додаткової силової підготовки відносять вправи з різними обтяженнями, які дозволяють вибірково діяти на м'язи та м'язові групи, що мають основне чи додаткове навантаження під час плавання. Найбільш часто з цією метою застосовуються вправи локальної чи часткової дії. До засобів спеціальної силової підготовки він відносить вправи, які дозволяють вибірково вдосконалювати силові здібності м'язів, що мають основне навантаження під час плавання. Це такі вправи, як пропливання змагальної дистанції з максимально доступною чи близькою до неї швидкістю, швидкісне пропливання коротких відрізків за допомогою рук чи ніг, плавання з різними обтяженнями (гальмівні пристрої, лопатки), плавання на прив'язі (на місці чи з певною швидкістю). Використання цих засобів не тільки сприяє підвищенню спеціальних силових здібностей плавця, а й є ефективним шляхом реалізації в умовах змагальної діяльності, силових можливостей, досягнутих за допомогою вправ із арсеналу загальної чи допоміжної підготовки.

З метою виховання сили у практиці фізичного виховання та спорту застосовують ряд методичних напрямків:

1. Виконання неграничних обтяжень з граничним числом повторень. Суть даного напрямку полягає у багаторазовому (до 20-25 разів) виконанні вправ з обтяженням 30-40% від шах.

Недоліки цього методичного напрямку:

- 1) робота «до відказу» не вигідна у енергетичному плані (треба виконувати велику, тривалу механічну роботу);
- 2) найбільш цінні останні спроби виконуються на фоні втоми.

Переваги цього методичного напрямку:

- 1) великий об'єм виконуваної роботи викликає значні зрушення в обміні речовин;
- 2) вправи з неграничними силовими обтяженнями дають більше можливостей для контролю техніки;
- 3) для початківців дає можливість запобігти травмуванню, а для більш досвідчених підготувати опорно-руховий апарат до роботи з більш значними обтяженнями.

У рамках описаного методичного напрямку використовують ряд конкретних методів:

- 1) метод повторної вправи;
- 2) метод інтервальної вправи;
- 3) коловий метод.

Методичний підхід з використанням неграничних обтяжень з граничним числом повторень використовується з метою виховання силової витривалості та, як допоміжний, при вихованні сили у вправах локального характеру.

2. Використання близькомаксимальних та максимальних обтяжень.

Його суть полягає в подоланні граничних обтяжень максимальним м'язовим напруженням або близьким до нього (90-100% від шах, кількість повторень – 1-3 рази).

Такий методичний підхід є одним з основних у процесі виховання максимальної сили, завдяки чому викликаються значні функціональні зрушення в організмі учнів, чим і пояснюється його ефективність та неможливість частих повторень.

У рамках цього методичного напрямку використовують ряд конкретних методів:

- 1) метод повторної вправи;
- 2) змагальний метод.
3. Використання субмаксимальних (великих) обтяжень.

Його суть у подоланні обтяжень на рівні 70-80 % від шах з кількістю повторень 7-10 разів.

За допомогою цього методичного підходу ефективно можна виховувати практично всі різновиди силових здібностей, вміло застосовуючи компоненти навантажень у повторному, інтервальному та круговому методі тренування.

4. Використання ізометричних (статичних) напружень.

Суть методичного підходу полягає у максимальних напруженнях м'язів без їх скорочення або силові вправи, що не супроводжуються рухами.

Переваги ізометричного методу:

- 1) напруження зберігається порівняно тривалий час;
- 2) заняття не вимагають багато часу та складного обладнання;
- 3) можна діяти практично на будь-які м'язові групи;
- 4) особливо цінні при обмежених можливостях рухатися.

З урахуванням переваг слід зауважити, що цей методичний підхід менш ефективний динамічного й може використовуватися у практиці як додатковий спосіб виховання сили.

Специфічні принципи ізометричного тренування:

- 1) перед виконанням ізометричних вправ треба обов'язково зробити 2-3 хвилинну розминку з великою інтенсивністю та амплітудою рухів;

- 2) кожне статичне напруження повинно тривати не більше ніж 5-6 с., при поступовому збільшенні зусилля аж до максимального протягом останніх 3 с.;
- 3) навантаження у процесі занять повинні збільшуватися відповідно до зростання рівня фізичної підготовки та розвитку силових, якостей;
- 4) приріст сили забезпечується виконанням мінімальної кількості повторень з максимальними зусиллями;
- 5) для збереження досягнутого рівня розвитку сили слід регулярно виконувати ізометричні вправи;
- 6) при виконанні ізометричних вправ, особливо на початковому етапі занять, недопустимі перенапруження;
- 7) відводити на ізометричні вправи в занятті не більше, ніж 10-15 хв.;
- 8) використовувати в незмінному вигляді статичні вправи не більше 1,5-2 місяців.

Найбільш ефективна реалізація цього методичного підходу можлива через повторний метод тренування.

5. Використання ізокінетичних вправ.

Суть цього методичного підходу в максимальному наближенні структури силових рухів та характеру прикладених зусиль до основних, робочих рухів плавця.

Ізокінетичні вправи виконуються на спеціальному пристрої, який складається зі шнура, що протягується через нього з постійною швидкістю й заданим певним зусиллям. Швидкість та опір регулюються спеціальним відцентровим регулятором.

За допомогою ізокінетичних вправ сила виховується всіма раніше названими методами.

Більшість вправ, що застосовуються для підвищення силових здібностей плавців, характеризуються узгодженням роботи поступального та долаючого характерів. Це є позитивним фактором, адже таке узгодження

висуває більш високі вимоги до роботи м'язів, ніж аналогічна вправа тільки з долаючою роботою. Робота у поступальному режимі навіть більш ефективна для виховання максимальної сили у порівнянні з роботою долаючого характеру. Це пов'язано з тим, що виконання рухів у поступальному режимі можливе з більшим обтяженням, ніж у долаючому.

Високий рівень силових здібностей, що проявляються при виконанні різних вправ на суші, ще не гарантує високих силових здібностей при виконанні спеціально-підготовчих чи змагальних вправ у воді. Причиною такого положення є відсутність чіткої взаємодії між силовими якостями, вегетативними функціями та технічною майстерністю плавців. Силові можливості є тільки передумовами для зростання результатів, що вимагають спеціальної роботи, спрямованої на узгодження більш високого рівня силової підготовки зі специфічними проявами рухових та вегетативних функцій, характерних для змагальної діяльності плавця.

Забезпеченню відповідності між рівнем розвитку силових якостей, досконалістю техніки спортивних рухів, діяльністю вегетативних систем сприяє використання в процесі спортивного тренування принципу спорідненої дії. Суть цього принципу полягає у необхідності забезпечення відповідності методичних умов розвитку фізичних здібностей, підвищення можливостей вегетативних систем та становлення основних складових технічної майстерності спортсмена-плавця. Якщо цей принцип витримується, то підвищений рівень фізичної та функціональної підготовки тісно пов'язується з технічною майстерністю, створюючи достатньо узгоджену систему.

Виходячи з того, що в процесі силової підготовки плавців обов'язковою умовою повинно бути таке виконання вправ, при якому б забезпечувалася певна відповідність їх координаційних структур і особливостей основної змагальної вправи. Ця відповідність притаманна вправам, виконання яких одночасно з вихованням фізичних здібностей удосконалює й вузлові параметри спортивної техніки.

Таким чином, розглянуті напрямки методики виховання сили, їх варіанти мають свої переваги та недоліки. Раціональна методика передбачає узгодження цих напрямків відповідно до особливостей контингенту учнів, предметом занять та етапом фізичного виховання чи тренування. Запропонований матеріал лише націлює і далеко не вичерпує можливостей даного напрямку навчально-тренувальної діяльності.

4.2. Методика виховання швидкісних здібностей плавців

Швидкість – здатність людини здійснювати дії у мінімальний для даних умов відрізок часу.

При оцінці проявів швидкості відрізняють:

1. Латентний час рухової реакції (на сигнал стартера, м'яч, зміну ігрової ситуації, дії суперника).

2. Швидкість окремого руху при малому зовнішньому опорі. У чистому вигляді цей прояв швидкості у спорті зустрічається дуже рідко (наближені до нього - удар у спортивних іграх, боксі, укол у фехтуванні).

3. Швидкість як необхідна характеристика темпу рухів. Цей різновид прояву швидкості виключно важливий у вправах циклічного характеру, до яких належить і плавання.

У більшості видів спорту названі різновиди швидкісних якостей проявляються в узгодженні. Наприклад, результат у спринтерському плаванні залежить від реакції на старті, швидкості кожного окремого руху та від розвинутого на дистанції темпу. Але, у той же час, слід відмітити велику специфічність швидкісних здібностей людини. Прямий безпосередній перенос швидкості відбувається лише у складних координаційних рухах. Так, значне покращення результату стрибків у довжину з місця позитивно вплине на результат у спринтерському бігу, метаннях та інших вправах, де велике значення має швидкість розгинання ніг, а у плаванні, єдиноборствах – ні.

У плаванні, вищевказані прояви швидкості у різних узгодженнях та в комплексі з іншими руховими якостями і навичками забезпечують усі основні прояви швидкісних здібностей, яких у найбільш загальній формі можна виділити три:

- 1) рівень абсолютної швидкості плавання;
- 2) швидкість виконання старту;
- 3) швидкість виконання повороту.

Швидкісні вправи належать до роботи максимальної потужності.

Необхідно диференціювати методику виховання локальних швидкісних здібностей та методику вдосконалення комплексних її проявів. Елементарні прояви швидкості складають лише передумови для успішної комплексної швидкісної підготовки, тому що вони є змістом загальної діяльності у конкретному виді плавання.

Розглянемо методики виховання локальних швидкісних здібностей.

Методика виховання швидкості простої реакції.

Вже відомо, що швидкість рухової реакції оцінюється латентним часом реагування на подразник. Від цього і методи її виховання:

1. Повторне, як найшвидше реагування на раптовий сигнал або зміну навколишнього середовища (старту або повороту).

2. Методика аналітичного підходу або роздільне вдосконалення швидкості реакції у полегшених умовах та швидкості наступних рухів. Для цього окремо тренуються в швидкості реакції на стартовий сигнал та без нього у швидкості перших рухів, що дає високі результати з такого елемента плавання, як старт та стартовий розгін.

3. Сенсомоторна методика або вдосконалення здібностей точного сприймання інтервалів часу. Ця методика базується на тісному зв'язку швидкості реакції та здібностей до розрізнення невеликих інтервалів часу.

Методика виховання швидкості складної реакції.

Існують два типи складної реакції – реакція на рухомий об'єкт та реакція вибору.

1. Реакція на рухомий об'єкт – це типові випадки в одноборствах та спортивних іграх (воротар у водному поло, коли кидають у ворота, повинен побачити м'яч, оцінити напрямок та швидкість його польоту, обрати план відповіді, розпочати її здійснення).

У реакції на рухомий об'єкт основне значення має вміння бачити предмет, що рухається з великою швидкістю. Саме цьому і приділяється основна увага. З цією метою використовують вправи з реакцією на рухомий предмет. Підвищення тренувальних вимог здійснюється шляхом збільшення швидкості, раптовості появи об'єкта, його зменшенням або скороченням дистанції.

2. Реакція вибору – це вибір адекватної рухової відповіді з переліку можливих відповідно до змін поведінки партнера, суперника або зміною навколишнього середовища. У великій кількості таких змін і полягає складність цього різновиду реакції.

При вдосконаленні реакції вибору йдуть шляхом поступового збільшення можливих змін обставин. Спочатку навчають здійснювати захист у відповідь на раніше відомий удар, укол, прийом, а потім поступово збільшують їх кількість аж до реальних обставин конкретної спортивної діяльності.

Методика виховання швидкості окремих рухів.

Швидкість окремих рухів залежить в основному від проявів силових, швидкісно-силових якостей та швидкості рухів.

Виходячи з цього й будується методика виховання швидкості окремих рухів. За своїми конкретними методиками виховується сила, швидкісно-силові здібності та швидкість рухів, що кумулятивно значно підвищує швидкість окремих рухів. Крім того, для їх виховання застосовується змагальний метод у таких формах:

- 1) групове виконання вправ, де той, хто програв вибуває з подальшої боротьби, і так аж до визначення переможця;
- 2) виконання вправ у парах за олімпійською системою.

Методика виховання швидкості рухів.

Максимальна швидкість рухів, що може показати людина, залежить не тільки від власне швидкості, а й від динамічної сили, гнучкості, володіння технікою, тощо. Тому її виховання повинно пов'язуватися з удосконаленням інших фізичних здібностей та техніки.

Як засоби виховання швидкості рухів, використовують вправи, що виконуються з максимальними її проявами. Вони повинні відповідати таким вимогам:

- 1) засвоєна техніка вправ повинна забезпечувати можливість їх виконання на граничних швидкостях;
- 2) основні вольові зусилля при виконанні вправ повинні спрямовуватися не на спосіб, а на швидкість виконання;
- 3) тривалість виконання вправ повинна бути такою, щоб до їх кінця швидкість істотно не знижувалася в результаті втоми.

Основним при вихованні швидкості рухів є повторний метод тренування. Його реалізація можлива через:

- 1) намагання перевищити у кожному виконанні свою максимальну швидкість;
- 2) невелику тривалість вправ (від 1-2 до 20 с.), щоб не нестала втома до кінця їх виконання;
- 3) швидкість рухів не повинна помітно знижуватися від повторення до повторення;
- 4) у проміжках між повтореннями використовувати активний відпочинок, це підтримує необхідний рівень збудження центральної нервової системи;
- 5) дотримання обов'язкової умови достатнього для надвідновлення відпочинку.

У процесі виховання швидкості треба пам'ятати, що людині при цьому доводиться долати значний зовнішній опір. Таким чином величина

досягнутої швидкості суттєво залежить від силових можливостей людини, тому досягти збільшення швидкості можна досягти трьома шляхами:

- 1) збільшити показники максимальної швидкості;
- 2) збільшити показники максимальної сили;
- 3) одночасно підвищити максимальні показники швидкості та сили,

що дає найкращий ефект.

Найефективнішим засобом комплексного вдосконалення швидкісних здібностей є змагальні вправи. В умовах змагань при відповідній попередній підготовці та мотивації вдається досягти таких показників швидкості, що в умовах тренувань змоделювати та виконати неможливо.

У процесі роботи над швидкісними здібностями необхідно пам'ятати про «швидкісний бар'єр» або стереотип. Він настає при тривалому використанні вправ з максимальною інтенсивністю. У такому випадку подальше використання таких засобів не дає очікуваних результатів, а, навпаки, ще більше стабілізується рівень швидкості.

Найкращим засобом запобігання «швидкісного бар'єру» є широка варіативність вправ, що застосовуються, а його подолання досягається вправами зі швидкістю вищою за доступну. З цією метою використовують повторне плавання за течією, за лідером, з буксируванням тощо.

Конкретними прикладами вдосконалення швидкісних здібностей у плаванні можуть бути:

1. Повторне плавання на відрізках 12,5-15 м:

1) у повній координації, швидкість плавання максимальна, відпочинок до фази надвідновлення, кількість повторень до істотного зниження результату плавання чи відповідного збільшення інтервалу відпочинку;

2) з рухами тільки руками, швидкість плавання 90-100% від максимальної, відпочинок до фази надвідновлення, кількість повторень аналогічно;

3) з рухами тільки ногами, швидкість плавання, відпочинок та кількість повторень аналогічні.

2. Те саме, але на відрізках 25 м.

3. Плавання на прив'язі з максимально доступною інтенсивністю в повній координації. Тривалість роботи до 20 с., відпочинок до фази суперкомпенсації, кількість повторень до істотного зниження частоти рухів чи тривалості відпочинку.

4. Плавання в гідродинамічному каналі з максимальною інтенсивністю в повній координації. Швидкість руху зустрічного потоку на 3-5% вища за максимально доступну для конкретного плавця. Тривалість роботи до 10-15 с., відпочинок та кількість повторень відповідно до пункту 3.

5. Те саме, але плавання за течією.

6. Стартові стрибки з першими плавальними рухами з установкою на щонайшвидше подолання перших 10-15 м. Відпочинок до фази надвідновлення, кількість повторень до істотного підвищення часу роботи чи тривалості відпочинку.

7. Стартові стрибки з установкою на граничний рівень проявів швидкісних здібностей при виконанні елементів старту:

- 1) реакції на стартовий сигнал;
- 2) відштовхування від тумбочки;
- 3) ковзання та перехід до перших плавальних рухів (до 10-12 разів для кожної вправи з відпочинком до суб'єктивної готовності виконання).

8. Повороти з виконанням останніх перед поворотом плавальних рухів (3-4 м), сам поворот, ковзання та перші плавальні рухи (до 10-12 разів для кожної вправи з відпочинком до суб'єктивної готовності виконання).

Слід відмітити, що тренування для виховання максимальних проявів швидкісних здібностей слід проводити не частіше одного разу на мікроцикл згідно з процесами анаболічного відновлення. Перед такою роботою слід проводити інтенсивну розминку з метою приведення систем організму у найвищий робочий стан і підтримувати його протягом основної частини

тренування. У процесі самої роботи слід уважно слідкувати за дотриманням необхідних параметрів навантажень, що є основою успіху виховання швидкісних здібностей.

Робота над підвищенням швидкісних здібностей складається з двох взаємозв'язаних етапів:

1) етапу диференційованого вдосконалення окремих складових швидкісних здібностей;

2) етапу інтегральної підготовки, під час котрого відбувається об'єднання локальних здібностей у цілісні рухові акти (старт, поворот, дистанційне плавання).

На першому етапі підготовчого періоду тренувального мікроциклу здійснюється переважно диференційоване вдосконалення різних швидкісних здібностей шляхом застосування відповідних вправ з арсеналу засобів загальної допоміжної та спеціальної підготовки. На другому етапі підготовчого та змагального періодів склад засобів змінюється в бік різкого збільшення засобів спеціальної швидкісної підготовки з інтегральним характером застосування – широко застосовується пропливання коротких відрізків з максимальною швидкістю зі старту і з поворотом. З цією метою також застосовуються контрольні змагання на коротких відрізках чи дистанціях з акцентацією уваги на ефективність старту і повороту.

4.3. Методика виховання витривалості плавців

Витривалість – здатність організму продовжувати будь-яку діяльність без зниження її інтенсивності або тривалий час протидіяти втомі.

Виділяють чотири основні типи втоми:

- 1) розумова (у результаті тривалої розумової діяльності);
- 2) сенсорна (у результаті тривалої напруженої роботи аналізаторів);
- 3) емоційна (як наслідок тривалих інтенсивних емоцій);
- 4) фізична (як наслідок тривалої м'язової діяльності).

Будь-яка діяльність вимагає проявів усіх перелічених типів втоми, але для фізичного виховання та спорту найважливішими є емоційний та фізичний типи.

Одним із основних критеріїв витривалості є час, протягом якого людина може підтримувати задану інтенсивність діяльності. Оскільки працездатність у руховій діяльності залежить від багатьох факторів, наприклад від швидкісних та силових здібностей людини, відрізняють два типи показників витривалості:

- 1) абсолютні (без урахування конкретних показників сили та швидкості);
- 2) відносні (з урахуванням силових та швидкісних можливостей).

Рухова діяльність людини різнобічна, такими ж будуть характер та механізми втоми.

Одну і ту ж вправу можна виконувати з різною інтенсивністю або потужністю, а, як наслідок, час її виконання буде коливатися від декількох секунд до годин. У зв'язку з цим фізичні вправи класифікуються також за інтенсивністю або потужністю, яких виділяють чотири:

- 1) максимальна (анаеробний механізм енергозабезпечення);
- 2) близька до максимальної (анаеробно-аеробний механізм енергозабезпечення);
- 3) велика (аеробний механізм енергозабезпечення);
- 4) помірна (аеробний механізм енергозабезпечення).

Функціональні можливості людини у вправах, що вимагають витривалості визначаються:

- 1) належністю відповідних рухових навичок, рівнем володіння технікою (економність рухів);
- 2) рівнем розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму.

Виділяють два різновиди витривалості:

1. Спеціальна витривалість – витривалість відносно визначеної діяльності, що вибрана як предмет спеціалізації (спеціальна витривалість

бігуна, лижника, весляра, плавця, витривалість до силових, швидкісних вправ тощо).

2. Загальна витривалість – витривалість до тривалої роботи помірної інтенсивності, що включає функціонування всього м'язового апарату.

Удосконалення витривалості можливе лише у випадках подолання втоми визначеного рівня. Багаторазові вправи такого характеру викликають адаптацію до функціональних зрушень, що відображається у підвищенні витривалості. Величина та спрямованість пристосувальних змін відповідають рівню та характеру реакцій, що були викликані навантаженнями.

При вихованні витривалості навантаження відносно повно відображається такими критеріями:

- 1) інтенсивність вправ;
- 2) тривалість їх виконання;
- 3) тривалість інтервалів відпочинку;
- 4) характер відпочинку (активний чи пасивний);
- 5) число повторень вправ.

Залежно від узгодження названих критеріїв буде відрізнятися не тільки величина, а й якісні особливості зворотних реакцій організму.

Виховання витривалості у першу чергу, пов'язане з підвищенням дихальних, кисневих (аеробних) та безкисневих (анаеробних) можливостей організму.

Виховання аеробних можливостей організму.

Виховуючи аеробні можливості організму людини, треба вирішити такі завдання:

- 1) підвищити максимальний рівень споживання кисню;
- 2) розвинути здібність підтримувати цей рівень споживання кисню тривалий час;
- 3) збільшити швидкість розгортання дихальних процесів до максимальних величин.

До засобів підвищення дихальних можливостей належать вправи, завдяки яким досягаються максимальні величини серцевої, дихальної продуктивності та тривалий час підтримується високий рівень споживання кисню, а це тривалий біг, плавання, веслування, пересування на лижах, велосипеді. Названі вправи виконуються з інтенсивністю, близькою до критичної, і краще на природі (ліс, берег річки тощо).

З метою виховання аеробних можливостей рекомендують використовувати такі методи тренування:

- 1) рівномірний;
- 2) перемінний;
- 3) повторний;
- 4) інтервальний.

При цьому слід відмітити, що під час виконання вправ, не залежно від методу, частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 170-180 скор./хв. тому, що це знижує ефективність роботи за рахунок перевантаження серцевої діяльності.

Напружена, тривала фізична робота можлива при забезпеченні максимальної легеневої вентиляції, а значить правильного дихання – достатньо частого, глибокого та через рот.

Прикладами підвищення аеробних можливостей у плаванні можуть бути:

1. Інтервальне плавання з повною координацією рухів. Необхідно дотримуватися таких положень:

- довжина тренувальних відрізків може бути в межах від 25 до 200 метрів, але найбільш ефективно використання 50-100-метрових дистанцій;
- інтенсивність пропливання тренувальних відрізків повинна бути в межах ЧСС 150-180 ск/хв.;
- тривалість відпочинку до ЧСС 120-140 ск/хв.;

– пропливання тренувальних відрізків може бути безперервним і серійним.

2. Інтервальне плавання з рухами тільки руками. Слід дотримуватися таких основних положень:

1) довжина тренувальних відрізків – 50-100 м;
2) інтенсивність пропливання тренувальних відрізків повинна бути в межах ЧСС 140-150 ск./хв.;

3) тривалість відпочинку до ЧСС 120-130 ск/хв.;

4) пропливання тренувальних відрізків може бути безперервним і серійним.

3. Інтервальне плавання з рухами тільки ногами. Слід дотримуватися таких основних положень:

– довжина тренувальних відрізків – 25-100 м;

– інтенсивність пропливання тренувальних відрізків повинна бути в межах ЧСС 150-170 ск/хв.;

– тривалість відпочинку до ЧСС 120-130 ск/хв.;

– пропливання тренувальних відрізків може бути безперервним і серійним.

4. Рівномірне пропливання в повній координації рухів дистанцій від 600 до 3 000-5 000 м. Інтенсивність плавання в межах ЧСС 145-175 ск/хв.

5. Пропливання дистанцій 400-800 метрів з рухами тільки руками. Інтенсивність плавання в межах ЧСС 140-160 ск/хв.

6. Пропливання дистанцій 400-800 метрів з рухами тільки ногами. Інтенсивність плавання в межах ЧСС 145-170 ск/хв.

7. Перемінне плавання:

1) 400-600 м швидко через 100-200 м повільно (всього 1 500-2 000 м), інтенсивність плавання відповідно ЧСС 150-170 та 130-140 ск/хв.;

2) 200 м швидко через 200 м повільно (всього 1000-2000 м), інтенсивність плавання відповідно ЧСС 150-170 та 130-140 ск/хв.;

3) 50 м інтенсивно через 25 м повільно (всього 600-1500 м): інтенсивність плавання відповідно ЧСС 150-170 та 130-140 ск/хв.;

4) при плаванні одними руками чи ногами величина відрізків зменшується на 25-30%, інтенсивність плавання відповідно ЧСС 150-160 та 130-140 ск/хв.

8. Тренувальні комплекси, що передбачають узгодження інтервального та дистанційного методів:

1) 600 + 400 + 200 + 100 + 50 м з ЧСС 150-170 ск/хв., відпочинок між плаванням 2 хв.;

2) 600 м з ЧСС 150—170 ск/хв, відпочинок 2 хв.; 8-10х50 м з ЧСС 170-180 ск/хв. З відпочинком 30-40 с.;

3) 400 (ногами) + 600 (руками) + 400 м (ногами) – ЧСС 150-170 ск/хв.;

4) 6х50 м з ЧСС 170-180 ск/хв. + 400 м (ногами) ЧСС 150-170 ск/хв. + 6х10 м ЧСС 170-180 ск/хв. + 400 м (руками) ЧСС 150-170 ск/хв. – відпочинок між пропливаннями 2 хвилини.

Слід відмітити, що варіантів узгодження різних тренувальних відрізків безліч з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена, конкретної мети тренування, періоду підготовки тощо.

Удосконалення анаеробних можливостей організму.
Вдосконалюючи анаеробні можливості організму людини, необхідно вирішити такі завдання:

1) підвищити функціональні можливості фосфокреатинового механізму;

2) вдосконалити гліколітичний механізм енергозабезпечення.

До засобів підвищення анаеробних можливостей належать вправи циклічного характеру на скорочених відрізках з близько-максимальною інтенсивністю або проходження змагальних дистанцій.

Використовуються з цією метою такі методи тренування:

1) повторний;

- 2) інтервальний;
- 3) коловий;
- 4) змагальний.

Під час виконання вправ з метою реалізації вище висунутих завдань частота серцевих скорочень часто сягає критичних показників – до 200-220 ск/хв., а під час відпочинку не повинна знижуватися нижче рівня 120-130 ск/хв.

Підвищення анаеробних можливостей передбачає удосконалення двох основних шляхів енергозабезпечення діяльності за анаеробних умов:

- 1) збільшення кількості макроергічних сполук у м'язах (алактатні можливості);
- 2) удосконалення потужності гліколітичної системи (лактатні можливості).

Алактатні можливості:

Інтервальне пропливання відрізків довжиною 10-15 м:

у повній координації, швидкість плавання 90-100%, відпочинок між відрізками 30-40 с.;

- 1) з рухами тільки руками, швидкість плавання 95-100%, відпочинок 20-30 с.;
- 2) з рухами тільки ногами, швидкість плавання 95-100%, відпочинок 20-30 с.;
- 3) Усі вправи виконуються серіями 4-5 серій, 4 - 6 х 25 м з відпочинком між ними 5-7 хвилин.

Лактатні можливості:

1. Інтервальне плавання на відрізках 25 м у повній координації, з рухами тільки ногами чи руками, швидкість плавання 90 -100%, відпочинок - 10-15 с. Серіями з 4-6 відрізків і відпочинком між ними 5-7 хв.

2. Інтервальне плавання на 50 м відрізках у повній координації, з рухами тільки ногами чи руками, швидкість плавання 90-100%, відпочинок - 10-15 с. Серіями з 4-6 відрізків і відпочинком між ними 5-7 хв.

3. Одноразове пропливання дистанцій 100-200 м у повній координації, з рухами тільки ногами чи руками. Швидкість плавання – 90-95%.

4. Серійно-інтервальне плавання на дистанціях 100-200 м з повною координацією рухів. У кожній серії 3-5 повторень однієї та 2-4 повторення іншої дистанції. Швидкість плавання – 90-100%. інтервали відпочинку поступово скорочуються - 5, 3, 2, 1 хвилина, наприклад.

5. Пропливання 25, 50, 75 метрових відрізків з затримкою дихання (1-8 вдихів залежно від довжини відрізка). Швидкість плавання 90-100%.

Паралельне підвищення лактатних анаеробних та аеробних можливостей.

1. Інтервальне плавання у повній координації при:

- 1) довжина відрізків – 25-100 м;
- 2) інтенсивність плавання з ЧСС 170-180 ск/хв.;
- 3) відпочинок до ЧСС 140-150 ск/хв.

2. Пропливання дистанцій 400-800 м у повній координації з ЧСС 165-175 ск/хв.

3. Пропливання дистанцій 200-400 м з рухами тільки руками чи ногами з ЧСС 150-170 ск/хв.

4. Перемінне плавання в повній координації чи з рухами тільки руками або ногами. Узгодження дистанцій різноманітне, інтенсивність відповідна.

5. Тренувальні комплекси з узгодженням ірреального та дистанційного методів (див. вище).

Слід також пам'ятати, що дихальні можливості є основою розвитку анаеробних, а гліколітичний механізм енергозабезпечення роботи – фундамент креатинфосфатного. Такою ж є й послідовність розвитку цих здібностей у зв'язку з етапами спортивного тренування. У окремому занятті притримуються оберненої послідовності.

Крім загальних засобів та методів удосконалення витривалості, застосовуються ще й спеціальні, допоміжні:

- 1) дозовані затримки дихання під час виконання вправ;
- 2) дихання через спеціальні трубки, маски під час виконання вправ;
- 3) спеціально організовані тренування в гірських умовах.

Усі ці засоби дозволяють досягти значних зрушень внутрішнього середовища при незначних об'ємах та інтенсивності навантажень.

4.4. Методика виховання спритності плавців

Спритність – здатність швидко оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що змінюються.

Під координаційними здібностями слід розуміти здатність людини швидко, точно, доцільно та економно, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання. Необхідно розрізняти загальну та спеціальну спритність:

- 1) загальна спритність проявляється у всіх рухових діях, не пов'язаних зі специфікою плавання;
- 2) спеціальна спритність проявляється у засвоєнні та варіативному застосуванні широкого комплексу спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

Високий рівень розвитку спритності дозволяє плавцю швидко оволодівати новими руховими навичками, раціонально використовувати у рухах силу, швидкість, витривалість, гнучкість, забезпечувати необхідну варіативність рухів відповідно до умов, що виникають у конкретних ситуаціях тренувальної та змагальної діяльності.

Спритність можна вимірювати:

- 1) складністю координації завдань;
- 2) точністю їх виконання;
- 3) часом, необхідним для оволодіння рухових завдань;

4) мінімальним часом від моменту зміни обставин до початку адекватної відповіді.

Отже ясно, що спритність складна, комплексна фізична здібність, яка не має єдиних критеріїв оцінки. Їх вибирають залежно від обставин та умов виконання рухів.

Стосовно плавання виділяють два різновиди координаційних здібностей, які багато в чому визначають рівень майстерності плавців:

1. Здатність до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів. Відображається в досконалому прояві таких спеціалізованих відчуттів, як відчуття зусиль, часу, темпу, ритму, води тощо. Диференціювання цих та інших специфічних відчуттів особливо важливе для плавання, тому що водне середовище дуже обмежує можливості діяльності слухового та зорового аналізаторів.

2. Здатність до довільного розслаблення м'язів. Завдяки цій здатності складаються позитивні передумови для синхронізації діяльності м'язів (синергістів, антагоністів) при виконанні тренувальних та змагальних вправ.

Крім цих координаційних здібностей виділяють ще:

1) здатність об'єктивно сприймати особисті рухи, формувати у свідомості їх образи та планувати конкретні способи виконання поставлених рухових завдань;

2) здібність до запам'ятовування та, при необхідності, швидкого відтворення різних рухів, що значно підвищує можливості вирішення тренувальних та змагальних рухових завдань;

3) високі показники м'язово-тактильної чуттєвості, що дуже важливо для орієнтації у водному середовищі та виникнення специфічних відчуттів.

Виховання спритності складається:

1) з виховання здатності оволодівати координаційно складними вправами;

2) з виховання здатності перебудовувати рухову діяльність у відповідно до обставин;

3) з підвищення точності сприймання своїх рухів у просторі та часі.

Основним шляхом виховання спритності є оволодіння новими різноманітними руховими навичками, а це призводить до збільшення їх запасу, що позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Застосована з метою виховання спритності вправа повинна нести елементи новизни.

Для виховання спритності, як здібності до швидкої й спрямованої перебудови рухової діяльності, застосовують вправи, пов'язані зі швидким реагуванням на зміни обставин. Для плавання можна застосовувати спортивні ігри (водне поло), пересування на лижах, елементи гірськолижних та воднолижних видів спорту, гімнастичні та акробатичні вправи, тощо.

Але вищевказані вправи складають лише основу для проявів координаційних здібностей при виконанні спеціально-підготовчих вправ. Їх реалізація та подальше вдосконалення в специфічних умовах плавання вимагає спрямованої роботи з використанням спеціальних засобів та методів, арсенал яких водне середовище дуже обмежує. Вдосконалення координаційних здібностей у плаванні досягається:

1) введенням незвичних вихідних положень;

2) варіативністю динамічних, часових та просторових характеристик рухів;

3) створенням неочікуваних ситуацій за рахунок змін місця занять та умов їх проведення;

4) використанням спеціальних тренажерних пристроїв та спеціального обладнання для розширення діапазону варіативності рухових навичок.

Для зміни навантажень, спрямованих на виховання спритності, йдуть шляхом підвищення координаційної складності вправ, що виконуються й складаються з:

- 1) точності рухів;
- 2) взаємної узгодженості;
- 3) раптовості змін обставин.

Вправи, спрямовані на вдосконалення спритності, швидко втомлюють, а виконання їх у такому стані малоефективне. Тому при вихованні спритності інтервали відпочинку повинні бути достатніми для повного відношення і забезпечувати чіткість м'язових відчуттів. З цього випливає, що найбільш ефективним при вихованні спритності є повторний метод тренування.

Треба також пам'ятати, що в тренуванні, особливо кваліфікованих плавців, не плануються окремі заняття вдосконалення координаційних здібностей, але комплекси вправ цієї спрямованості повинні органічно вписуватися в програми більшості тренувань та ранкових зарядок.

Для вдосконалення у плавців спеціалізованих відчуттів пропонують серії тренувальних завдань. Так, для вдосконалення відчуття часу можуть використовуватися:

- 1) пропливання відрізків змагальних дистанцій в інтервальному режимі з завданням показати максимально близький результат до запланованого. Можна планувати подолання відрізків із швидкістю в межах 95-70%;
- 2) пропливання змагальних дистанцій за графіком з завданням рівномірного подолання дистанції чи зі зростанням швидкості від відрізка до відрізка;
- 3) пропливання відрізків чи дистанцій з довільною зміною швидкості зі строгим контролем та співставленням суб'єктивних відчуттів з фактичними даними.

Для сприяння розвитку відчуття темпу пропонується:

- 1) пропливання дистанцій різної довжини з постійним темпом з забезпеченням його постійності на будь-якій ділянці плавання;

2) пропливання відрізків дистанції з темпом рухів, що перевищує середній змагальний. Необхідно визначити при подоланні змагальної дистанції середній темп рухів, а потім на 2, 4, 6 рухів вище чи нижче нього;

3) пропливання 3-4 відрізків зі збільшенням темпу, але при незмінному результаті;

Для вдосконалення відчуття зусиль, що розвиваються при м'язовій діяльності, пропонується:

1) вправи на блочних пристроях та тренажерах («Мартеса- Хютеля», ізокінетичних тощо), зі штангою та іншими обтяженнями, що виконуються при комплексному (зоровому, руховому) чи тільки руховому контролі. Основне завдання – точний контроль м'язових зусиль при зміні величин обтяжень;

2) імітація робочих рухів на різних силових тренажерах із завданням зміни зусиль у межах від 50 до 100% від максимальних;

3) вправи на силових тренажерах з дозованим опором. Тренер змінює опір, а плавець визначає його величину.

При вдосконаленні здатності плавця до довільного розслаблення м'язів слід використовувати такі методичні прийоми:

1) формувати у спортсменів необхідність розслаблення м'язів, швидкий перехід від розслаблення до напруження;

2) максимально урізноманітнити методику виконання вправ. У широкому діапазоні варіювати інтенсивність роботи з різкими її змінами та тривалістю;

3) виконувати вправи з акцентом на максимальне розслаблення м'язів при різному функціональному стані організму;

4) акцентувати увагу на розслаблення м'язів обличчя під час виконання вправ, що знижує загальний їх тонус.

4.5. Методика виховання гнучкості плавців

Гнучкість – морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають рухливість його ланок й вимірюються максимальною амплітудою рухів.

Гнучкість – це одна з найважливіших здібностей, що визначає результативність у спортивному плаванні. Рухливість у суглобах є необхідною умовою ефективної технічної майстерності – при недостатній гнучкості дуже ускладнюється та уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, а деякі з них, що часто можуть бути вузловими компонентами ефективної техніки плавання, не можуть бути засвоєні зовсім. Обмеження амплітуди рухів з-за недостатньої рухливості в суглобах може негативно вплинути на прояви сили, швидкості, спритності, погіршити міжм'язову координацію, привести до зниження економності роботи, ушкодження м'язів та сухожилів.

Гнучкість може бути загальною та спеціальною. Загальна гнучкість визначається рухливістю в усіх суглобах і дозволяє виконувати з великою амплітудою найрізноманітніші рухи. Спеціальна гнучкість залежить від рівня рухливості в окремих суглобах, що визначається специфікою виду спорту. Плавцям будь-якої спеціалізації необхідно мати максимальну гнучкість у плечових та гомілково-ступеневих суглобах. Менше значення має гнучкість хребта, кульшових, колінних, ліктювих суглобів. Плавцям необхідно мати:

- 1) максимальну рухливість у плечових та гомілково-ступеневих суглобах;
- 2) велику гнучкість хребта та в кульшових, колінних суглобах;
- 3) середню гнучкість у ліктювих та променево-зап'ястних суглобах.

Різні способи плавання висувають специфічні вимоги до рухливості певних суглобів:

- 1) специфіка дихання у кролі на грудях та брасі висуває підвищені вимоги до гнучкості шийного відділу хребта;
- 2) особливості дихання та рухів тулуба у батерфляї вимагають підвищені вимоги до рухливості шийного, грудного та поперекового відділів хребта;
- 3) техніка рухів ногами при плаванні брасом визначає особливі вимоги до рухливості в кульшових, колінних та гомілково-ступневих суглобах.

Добре розвинена гнучкість допомагає значно швидше оволодівати раціональною технікою з більшою легкістю, силою та швидкістю виконувати більшість рухів, що до того ж дає деякий резерв їх економізації.

Гнучкість визначається рухливістю суглобів, яка залежить:

- 1) від форми та площі поверхні суглобів (природжена властивість);
- 2) від довжини та еластичності зв'язок, сухожиль, м'язів (властивості, що змінюються у процесі рухової діяльності, спортивного тренування).

Відрізняють:

- 1) активну гнучкість (проявляється за рахунок особистих м'язових зусиль);
- 2) пасивну гнучкість (проявляється під дією зовнішніх сил - опори середовища, сили тяжіння чи зусиль партнера).

Показники пасивної гнучкості завжди вище даних активної гнучкості. Активна гнучкість реалізується при виконанні різних фізичних вправ, тому її практичне значення істотно вище пасивних проявів цієї фізичної здібності. Але слід відмітити, що пасивна гнучкість є відображенням величини резерву вдосконалення активної гнучкості.

Гнучкість – якість, що порівняно легко та швидко виховується у процесі занять. Для досягнення максимальної гнучкості в будь-якому суглобі достатньо 1-2 місяці спеціальних занять. Значно швидше розвивається ця

здібність у плечових, ліктьових, колінних, гомілково-ступневих суглобах, а повільніше – в кульшових та, особливо, хребта.

При плануванні процесу вдосконалення гнучкості слід пам'ятати, що зв'язок між активною та пасивною, а також між рухливістю у різних суглобах не значна. Тобто, можна мати високий рівень активної гнучкості при недостатньо розвиненій пасивній та навпаки, або високий рівень рухливості у плечових суглобах не відповідає відповідному її розвитку у колінних чи будь-яких інших зчленуваннях. Але слід пам'ятати, що пасивна гнучкість є основою для розвитку активної рухливості в суглобах. Необхідно також знати при плануванні роботи з вдосконалення рухливості у суглобах, що активні її прояви розвиваються в 1,5-2 рази повільніше пасивних.

Вправи, спрямовані на виховання гнучкості, можуть складати програми окремих тренувальних занять або плануватися до комплексних тренувань на суші поряд з удосконаленням інших здібностей. Вправи на гнучкість слід широко використовувати в підготовчій частині занять чи ранковій гімнастиці.

Робота з метою підвищення рівня рухливості у суглобах повинна проводитися кожного дня, а для підтримання досягнутого її рівня достатньо 3-4 заняття на тиждень. Тривалість часу, витраченого на вдосконалення гнучкості в межах одного заняття може коливатися в межах від 15-20 до 45-60 хв., а протягом дня з цього об'єму 20-30% включається до ранкової гімнастики, а інші вправи до програм тренувальних занять.

Треба зауважити, що досягнутий рівень гнучкості потрібно постійно підтримувати, включаючи до занять спеціальні вправи бо через 3-4 місяці відбудеться повернення до вихідного рівня її розвитку.

Спеціальні вправи поділяються на активні та пасивні й повинні виконуватися з поступовим збільшенням амплітуди рухів.

Залежно від характеру, форми виконання та застосування допоміжних засобів виділяють декілька груп вправ на гнучкість:

1. Махи з поступовим збільшенням амплітуди рухів (можна з невеликими обтяженнями).

2. Пружні згинання та розгинання з поступовим збільшенням амплітуди рухів (можна з невеликими обтяженнями).

3. Статичні напруження зі збереженням нерухомого положення тіла або кінцівок при максимальній амплітуді.

4. Пасивні вправи з партнером, що допомагає підвищити амплітуду рухів (обережно до появи відчуття болю).

У межах одного заняття краще притримуватися такої послідовності:

1) 2-4 вправи для верхніх кінцівок та плечового пояса;

2) 2-3 вправи для тулуба;

3) 2-4 вправи для нижніх кінцівок.

Між вправами «на гнучкість» найкраще виконувати вправи на «розслаблення» (типу розслабленого струшування) або чергувати з силовими вправами для тих же груп м'язів.

Чергування вправ, спрямованих на виховання силових здібностей та рухливості у суглобах, допомагає забезпечити більшу амплітуду рухів при виконанні більшості вправ різного характеру, що позитивно позначається на ефективності тренувальних програм з удосконалення максимальної сили, силової витривалості та підвищення гнучкості. Таке чергування різноспрямованої якісної роботи викликає чітко виражені ступінчасті позитивні зміни в рухливості суглобів, адже кожна силова вправа приводить до певного її зниження, а вправа на гнучкість – до істотного її підвищення.

Можна також застосовувати сумісні вправи (за рахунок попереднього активного розтягнення м'язів та сухожилць з наступним подоланням обтяження), де одночасно розвиваються як силові здібності, так і гнучкість.

Також слід зауважити, що вправи, спрямовані на виховання рухливості в суглобах, особливо з максимальною амплітудою, необхідно виконувати

обережно і, обов'язково після доброї розминки. Особливо обережним стосовно цього слід бути на заняттях в умовах низьких температур.

Далі пропонуються вправи моделювання комплексів вправ для виховання гнучкості в основних суглобах плавців (індивідуально, в парах, з предметами, на гімнастичній стінці.

Вправи, спрямовані на виховання гнучкості в плечових суглобах:

1. В.П. нахил тулуба вперед, ноги на ширині плечей, права рука на коліно, ліва догори:

- 18-20 обертів прямою розслабленою лівою рукою вперед з максимальною амплітудою.

2. Те саме, але правою рукою.

3. В.П. О.С. ліва рука догори:

- 18-20 обертів прямою розслабленою лівою рукою назад з максимальною амплітудою.

4. Те саме, але правою рукою.

5. В.П. нахил тулуба вперед, ноги на ширину плеч, ліва рука догори, права – донизу:

- 18-20 поперемінних обертів вперед прямими розслабленими руками з максимальною амплітудою.

6. Те саме назад, але з В.П. О.С. ліва рука догори.

7. В.П. нахил тулуба вперед, руки вперед:

15-18 амплітудних рухів руками через боки назад з намаганням доторкнутися долонями.

8. В.П. стійка, руки назад кистями в замок:

15-18 пружних нахилів вперед, руки максимально догори.

9. Те саме, але з вихідного положення сидячи на колінах.

10. В.П. лежачи на животі, руки назад у замок:

15-18 пружних відведень прямих рук догори.

11. В.П. сидячи на колінах, ліва рука зігнута у ліктьовому суглобі назад за голову, права хватом за її лікоть:

- 15-18 пружних з силою опускають лівої руки за голову.
12. Те саме, але іншою рукою.
13. В.П. сидячи на колінах, ліва рука зігнута у ліктьовому суглобі назад за голову, права назад за спину, кисті в замок пальцями:
- 10-12 пружних потягувань лівою рукою догори;
- 10-12 пружних потягувань правою рукою донизу.
14. Те саме, але з протилежним положенням рук.
15. В.П. упор лежачи на спині:
- 15-18 пружних погойдувань тазу вбік п'яток.
16. В.П. стійка, руки вперед хватом за кінці палиці (рушника):
- 15-18 почергових викрутів прямими руками назад, вперед.
- Хват зі зростанням тренуваності звужується.
17. В.П. те саме:
- 15-18 викрутів руками через лівий бік назад, донизу та через правий бік догори, вперед. Хват зі зростанням тренуваності звужується.
18. Те саме, але в інші боки.
19. В.П. сидячи на п'ятах, руки за голову, кисті в замок, партнер позаду хватом за лікті:
- 12-15 пружних відведень рук назад.
20. Те саме, але догори.
21. Те саме, але прямі руки назад у замок, партнер позаду хватом за кисті:
- 12-15 пружних поступових відведень рук догори з наступним збільшенням амплітуди.
22. Те саме, але тільки правою рукою.
23. Те саме, але тільки лівою рукою.
- Вправи 19-23 можна ще виконувати з вихідних положень стоячи, нахил тулуба вперед, стоячи на колінах, сидячи та лежачи на животі.
24. В.П. стоячи спиною до гімнастичної драбини, хватом кистями прямих рук на рівні попереку за краї щабля:

12-15 повільних присідань з поступовим збільшенням їх глибини та зменшенням ширини хвату.

25. В.П. вис головою донизу, спиною до гімнастичної драбини, хватом кистями прямих рук за краї щабля:

12-15 повільних почергових опускань ніг вперед-донизу та повернення до В.П. з поступовим зменшенням ширини хвату залежно від рівня тренуваності.

Вправи, спрямовані на виховання гнучкості в гомілково-ступневих суглобах:

1. В.П. сидячи, упор позаду, ноги прями, пальці ніг максимально на себе:

15-18 почергових відведень пальців ніг від себе.

2. В.П. упор лежачи, пальці ніг від себе:

12-15 почергових, пружних відштовхувань ступнями догори.

3. В.П. стійка на правій нозі, ліва зігнута у колінному суглобі назад-вбік, ліва рука хватом кисті за зовнішній бік ступні:

15-20 с рука тягне ступню догори-на себе.

4. Те саме, але іншою ногою.

5. В.П. стійка на правій нозі, ліва зігнута у колінному суглобі назад, руки хватом кистями за зовнішній бік ступні:

15-20 с руки тягнуть ступню догори.

6. Те саме, але іншою ногою.

Вправи 3-6 ще можуть виконуватися з В.П. лежачи на животі.

8. В.П. сидячи, права нога п'ятою на стегні лівої, права рука хватом за її гомілково-ступневий суглоб, ліва за пальці:

15-20 почергових пружних згинань ступні з поступовим збільшенням амплітуди рухів.

8. В.П. те саме:

10-12 амплітудних обертів ступні в правий бік.

9. Те саме у інший бік.

10. В.П. сидячи на п'ятах, руки назад в упор:

10-12 нахилів назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів аж до положення лежачи.

11. Те саме, але ступні в боки.

12. В.П. сидячи на п'ятах, ступні в боки, руки на пояс:

10-12 разів почергово встати-сісти без зміни положення ступнів.

13. В.П. впритул до стіни спиною стійка ноги нарізно, ступні паралельно до стіни:

15-18 нахилів вперед без зміни положення ніг.

14. В.П. лежачи на животі, ноги на ширину плечей, ступні в боки, партнер позаду хватом руками за внутрішній бік ступні:

15-18 пружних почергових піднімань гомілки догори-назад, аж до доторкання стегон.

15. В.П. Стійка ноги на ширині плечей, ступні максимально в боки, руки за голову:

15-18 присідань з поступовим збільшенням їх глибини, аж до положення сидячи.

Вправи, спрямовані на виховання гнучкості суглобів хребта:

1. В.П. упор лежачи на животі зігнувшись:

15-18 почергових змін положень зігнувшись-прогнувшись з поступовим збільшенням амплітуди рухів за рахунок зміни положення рук.

2. В.П. лежачи на животі руки догори, прямі:

15-18 почергових змін положень Прогнувшись - вихідне положення з поступовим збільшенням амплітуди рухів за рахунок більш високого піднімання рук і ніг догори.

3. В.П. лежачи на спині руки догори, прямі:

15-18 почергових змін положень сидячи кутом - вихідне положення.

3. В.П. сидячи на правому боці, упор на праву руку збоку:

12-15 почергових змін положень упор зігнувшись – вихідне положення.

4. Те саме, але в інший бік.

5. В.П. стоячи на колінах упор на руках, прогнувшись:

15-18 почергових змін положень зігнувшись – прогнувшись.

6. В.П. сидячи руки вперед, ноги прямі нарізно:

15-18 пружних нахилів вперед з поступовим збільшенням їх глибини.

7. Те саме, але з партнером, котрий натисканням на плечі намагається поглибити нахил.

8. В.П. лежачи на животі руки назад, партнер позаду хватом за кисті рук ногами фіксує таз:

15-18 пружних прогинів за допомогою партнера, з поступовим збільшення їх амплітуди.

9. Те саме, але хватом за ноги.

10. В.П. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, руки в упор назад за голову:

12-15 почергових змін положення «місток» – вихідне положення.

РОЗДІЛ 5

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ТА ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛАВАННЯ

5.1. Methodика оздоровчого плавання

Сучасні умови життя істотно скорочують фізичні навантаження, але не зменшують потреби в них. Людині природно потрібні різнобічні фізичні навантаження, що підтримують робочий тонус усіх органів та систем, зміцнюють та вдосконалюють високу працездатність нервової та серцево-судинної систем, дихального та травного апарату, м'язів та суглобів. Ось чому частину часу людство повинно систематично відводити різнобічним рухам, займатися такими доступними видами спорту, як біг, ходьба, лижі і, звичайно, плавання. Інакше відбувається передчасне старіння, зниження загального тону організму, імунітету, розвиваються різні захворювання, спричинені гіподинамією: ожиріння, серцево-судинні, нервові, ендокринні хвороби.

Плавання вважається у всьому світі, і в нашій країні, одним із наймасовіших та найдоступніших видів спорту й відпочинку, адже кожен має можливість у теплу пору року вийти на пляж.

Зараз досить чітко визначилися та отримали популярність такі різновиди плавання: початкове, «спортивне, синхронне, підводне, прикладне, воєнізоване, лікувальне та оздоровче.

Лікувальне плавання застосовується для лікування різних захворювань, їх профілактики та реабілітації і здійснюється за призначенням лікаря.

Оздоровче плавання проводиться з метою загартування, попередження захворювань, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та віддалення ознак постаріння.

Специфічна оздоровча роль плавання полягає у зміцненні здоров'я та попередженні захворювань. Якщо, наприклад, під час бігу, ходьби, веслуванні на людину позитивно діють лише локомоторні навантаження, то в

плаванні до них додаються різні впливи води, пов'язані з її фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями.

Фізичні властивості води були встановлені ще задовго до нашої ери. Архімед відкрив закон, за яким на будь-яке тіло, занурене у рідину, діє виштовхувальна сила, спрямована догори, і яка дорівнює витісненій ним рідині. Дякуючи цьому, людина, що пливе в воді знаходиться майже у невагомому стані та ще й у горизонтальному положенні. У таких незвичних умовах перебіг функцій організму людини дещо змінюється. При плаванні на центри кори великих півкуль діє цілий потік нових подразників, спричинених рухами у напівневагомості, особливим положенням тулуба, більш глибоким диханням, тиском води на шкіру та ділянку грудної клітки, масуючою дією води, прохолодою тощо. На всі ці подразники посилаються з відповідних центрів головного мозку нові зворотні реакції. Ділянки головного мозку, котрі активно функціонували в наземних умовах, тоді відновлюються. Ось чому після плавання людина відчуває себе особливо відпочившою та розслабленою.

До цього додається ще термічна дія середовища на шкіру плавця, адже вода, як правило, має більш низьку температуру, ніж його тіло. Регулярне плавання у такій воді набуває великого профілактичного (загартовуючого) значення у попередженні різних простудних та дерматологічних захворювань. Загартовуюча роль плавання підсилюється механічною дією води. Навіть легка течія струменів води, хвилеутворення масують поверхню тіла плавця, зміцнюючи судини шкіри та периферичні нервові закінчення. Все це активізує обмінні процеси, полегшує кровообіг, зміцнює нервову систему.

Особливо яскраво механічна дія води позначається на стані та розвитку дихальної системи. Тиснучи на всю поверхню грудної клітки, вода полегшує видих та утруднює вдих. При подоланні плаванням 800-1000-метрової дистанції людина здійснює до 600-650 дихальних актів з максимальним вдихом та повним видихом. Така систематична гіпервентиляція істотно

зміцнює дихальну мускулатуру та специфічні легеневі тканини. Не випадково у плавців-спортсменів ЖЄЛ досягає 6000-7000 см, перевищуючи в 2 рази норми здорової людини, що не займається спортом. Глибокі ритмічні дихання залучають до активного дихального акту всю легеневу тканину, що перешкоджає розвитку там бактерій та вірусів. Таким чином, плавання є ефективним засобом профілактики легневих захворювань.

Додатковий позитивний вплив на плавця справляють мінеральні та хімічні речовини, що знаходяться у морській та річковій воді.

Оздоровча роль плавання була відома ще древнім римлянам, які будували для зміцнення здоров'я та розваг величезні терми з критими басейнами, але й до сьогодні оздоровче плавання розвивається стихійно. Проголошують його всюди, але практично ним користуються безсистемно, не задумуючись як і скільки необхідно плавати, щоб отримати максимум користі для здоров'я. Більшість людей і сьогодні вважають, що занурився кілька разів у морську воду, проплив 10-15 м – і зміцнив здоров'я.

Проведені медичним комітетом ФІНА соціологічні дослідження на найпопулярніших пляжах світу показали, що 95% відпочиваючих на різних узбережжях займаються плаванням невміло, плавають мало або просто купаються, не відриваючи ніг від дна. Отже, очевидно, що більшість людей, які прийшли на пляж з метою відпочити та оздоровитися, не знають, як це зробити.

З метою підвищення поінформованості людей з питань оздоровчого плавання 18 грудня 1983 року Медичний комітет ФІНА в Бангкоці затвердив перші у світі «Правила оздоровчого плавання», що розраховані на практично здорових людей віком від 13-14 до 70-75 років та старше, які пройшли курс початкового плавання і можуть самостійно пропливти не менше 25 м.

Основні положення «Правил оздоровчого плавання»:

1. Оптимальна дистанція оздоровчого плавання у віковому аспекті:

У метрах:

За часом:

- 13-50 років – 1000 м 45-55 хв.;
- 51-60 років – 700-800 м 35-40 хв.;
- 61-70 років – 500-600 м 25-35 хв.;
- 70 років та старше – 300-400 м 20-25 хв.

Рекомендоване правилами оптимальне дозування оздоровчого плавання є суцільно орієнтовним і може, залежно від індивідуальних можливостей людини, бути меншим чи більшим. Головне правило при дозуванні – доступність навантаження як за тривалістю, так і за інтенсивністю.

Виділяють кілька правил оздоровчого плавання:

1. Запропонована норма пропливається будь-яким способом з помірною інтенсивністю та рівномірною швидкістю на всій дистанції і без зупинок. Для осіб старше 50 років, що раніше не займалися плаванням, при подоланні оздоровчої дистанції можуть допускатися 1-2 короткочасних відпочинки по 1,5-2 хв.

2. Оптимальною кількістю занять на тиждень у холодну пору року вважається 2-3 рази, а влітку до 4-5 разів.

3. Оздоровчі пропливи корисніше виконувати кролем на грудях чи брасом, тому що саме в цих способах покладені три особливості, які підвищують оздоровчу роль плавання та підсилюють його профілактичну дію (особам до 35-40 років рекомендується для оздоровчого плавання обирати кроль на грудях, а більш старшим – брас):

1) специфічне дихання плавця з глибоким вдихом через рот та повним видихом у воду в узгодженому ритмі з гребними рухами руками – розвивається та зміцнюється дихальний апарат, удосконалюється діяльність серцево-судинної системи;

2) чергування під час виконання кожного гребка у воді напруження м'язів (у момент його робочої частини) з їх розслабленням (у момент підготовчої частини рухів), що дозволяє протягом десятків хвилин пливти без зупинки, не відчуваючи сильної втоми;

3) раціональність, економність та ефективність усіх гребних рухів ногами та руками, оптимальне горизонтальне положення тіла у воді не тільки забезпечує рівномірне та швидке ковзання поверхнею води, але й сприяє всебічному позитивному впливові на функції організму, маючи при цьому ще і гігієнічний ефект;

4) за умов доброї фізичної підготовленості та здоров'я, можна використовувати всі спортивні способи плавання, чергуючи їх у будь-якій послідовності й цим підвищуючи різнобічність впливів на організм.

4. Розпочинати оздоровче плавання на відкритих водоймищах можна при температурі води не нижче ніж 17-18°C, обмежуючи навпіл тривалість заняття, а при температурі вище 19-20°C можна пропливати повну оздоровчу дистанцію. Закінчувати сезон плавання на відкритих водоймах можна в більш прохолодній воді – при температурі до 16-17°C.

5. На всіх етапах проведення оздоровчого плавання та для будь-якого віку основним правилом дозування має бути індивідуальна доступність, посиленість отриманого фізичного навантаження та запобігання перенавантажень. Особливо обережно слід дозувати плавальні навантаження в період початкового засвоєння оптимальної оздоровчої дистанції, строго дотримуючись методичних принципів послідовності та поступовості.

Виходячи з цих принципів, дозування здійснюється у такому порядку:

1) збільшенням або зменшенням темпу гребкових рухів руками або ногами за хвилину та швидкості подолання 100-метрових відрізків оздоровчої дистанції;

2) скороченням або подовженням оздоровчої дистанції;

3) подоланням усієї оздоровчої дистанції безперервно або з кількома інтервалами відпочинку;

4) пропливанням усієї дистанції з рівномірною швидкістю або з чергуванням прискореного та уповільненого плавання, високого та низького темпу гребків;

5) зниженням або підвищенням якості кожного гребка (його амплітуди, швидкості, рівня м'язового зусилля).

Застосовуючи перелічені способи дозування, можна проплисти одну й ту ж дистанцію з малим, середнім та великим навантаженням.

6. Для початкового засвоєння оптимальної плавальної дистанції можна рекомендувати такі чотири основні вправи:

1) плавання за допомогою гребних рухів одними руками з підтримкою ніг гумовим кругом або плавальною дошкою;

2) плавання за допомогою ніг з плавальною дошкою в руках;

3) пропливання відрізків (наприклад 25, 50, 75 або 100 м) з поступовим скороченням відпочинку між ними (наприклад 3, 2,5, 2, 1,5, 1, 0,5 хв.) на кожному наступному занятті;

4) рівномірне, спокійне плавання основної дистанції, довжина котрої залежно від самопочуття, індивідуальної тренуваності від заняття до заняття поступово підвищується аж до засвоєння всієї оптимальної для даного віку дистанції.

7. Для підвищення інтересу до подолання оптимальної дистанції оздоровчого плавання слід:

1) 1-2 рази на тиждень після кожних 150 м подоланих спокійно або з середньою швидкістю, пропливати чергові 50 м швидше;

2) 2-3 рази на місяць всю оздоровчу дистанцію пропливати дещо швидше (на 2-3 хв.) ніж зазвичай;

3) після закінчення оздоровчої дистанції декілька разів стрибнути з тумбочки у воду або, розбігшись з берега, та наступним пропливанням 15-20 м;

4) 1-2 рази на тиждень зробити 200-300-метровий заплив у ластах;

5) під час подолання оптимальної оздоровчої дистанції без зупинок змінювати через кожні 100 м або довільно способи плавання;

б) після подолання кожних 150-200 м пропливти наступні 50 м з відносно меншою кількістю плавальних рухів за рахунок подовження напливу та збільшення паузи між гребками або підвищення їх потужності.

8. Кожна людина, що хоче займатися оздоровчим плаванням, повинна отримати дозвіл лікаря, а при регулярних заняттях систематично (1 раз на 3 місяці) проходити лікарський контроль.

9. У процесі занять оздоровчим плаванням кожен повинен здійснювати самоконтроль, для чого регулярно (не рідше 1-го разу на тиждень) визначати та постійно пам'ятати такий мінімум нормативних для себе показників, що характеризують рівень засвоєння та переносимості оптимальної оздоровчої дистанції:

1) час (у хвилинах, секундах) подолання дистанції при повільному плаванні та з середньою і високою інтенсивністю;

2) кількість гребних рухів на певній мірній дистанції або за хвилину за умов плавання з різною інтенсивністю;

3) частота серцевого ритму (у спокої, в положенні стоячи) до плавання та після закінчення оздоровчої дистанції.

10. Плавання у швидкому темпі допускається лише до 50 років, а 50-70-річним плавцям слід плавати тільки з помірною та низькою інтенсивністю, не допускаючи підвищення ЧСС вище 110-120 ск/хв. Після 70 років можна плавати лише спокійно при частоті пульсу на вище 100 за хвилину. Якщо частота серцевого ритму не відповідає вказаним межам, необхідно знижувати дозування оздоровчого плавання за рахунок швидкості та об'єму.

11. Випадки появи під час плавання виражених ознак втоми (істотне збільшення ЧСС або порушення серцевого ритму, утруднене дихання, біль у грудях, втрати бажання продовжувати плавання), переохолодження (поява тремору зубів, синюшність губ чи кінчиків пальців) або судом є категоричним сигналом негайного завершення заняття. Якщо дані симптоми з'явилися далеко від берега, то необхідно лягти на спину, 2-3 хв. відпочити і

спокійно найкоротшим шляхом дістатися берега. При повторних симптомах необхідно позачергово пройти медогляд.

5.2. Методика лікувального плавання

Лікувальне плавання застосовується для лікування різних захворювань, їх профілактики та реабілітації і здійснюється за призначенням лікаря.

Благотворний вплив води на організм людини визначається її фізичними, хімічними та біологічними властивостями, що успішно використовуються для досягнення певних лікувальних цілей у практиці лікувальної фізичної культури.

Плавання має лікувальну дію на фізіологічні показники порушень функції дихання. Значно підвищується рівень пристосувальних реакцій при систематичних заняттях дозованим плаванням у басейнах з морською водою при комплексному лікуванні хронічних бронхітів та пневмоній. Найбільш ефективним для цієї категорії хворих є плавання з доступним, оптимальним темпом брасом чи кролем на грудях до 800 метрів.

Практикується використання лікувальних властивостей плавання для хворих атеросклерозом та гіпертонічною хворобою I і II стадій, що сприяє нормалізації та покращенні функціонального стану серцево-судинної системи. Лікувальний ефект плавання для таких хворих спостерігається після одного місяця чергування дозованих навантажень з режимами слабкої, середньої та інтенсивної дії, відповідно – швидкість плавання від 0,4 до 1,0 м/с.

Знаходження у воді та виконання дозованих вправ приводить до нормалізації найважливіших показників властивостей крові і покращенню діяльності серцево-судинної системи у хворих з ішемічною хворобою серця.

Відмічаються позитивні зрушення в центральній нервовій системі під дією систематичних занять лікувальним плаванням, що виражаються у покращенні її адаптаційних властивостей. Особливо це проявляється при застосуванні тривалого мало інтенсивного плавання. Після плавання істотно підвищуються показники таких психічних процесів, як увага, пам'ять, мислення, швидкість переробки інформації.

Для людей середнього та старшого віку пропонується постійне застосування оздоровчого плавання з диференційованим використанням тренувальних навантажень, великої кількості різноманітних вправ. Для таких людей пропонується постійне збільшення тренувальних навантажень протягом року, чергування занять з більшим і меншим об'ємом навантажень на витривалість, використання двох типів уроків – навчання і тренування. Всі ці лікувально-профілактичні заняття плаванням повинні проводитися при постійному комплексному педагогічному та лікарському контролі.

Але найбільш успішно лікувальне плавання використовується для корекції постави та деформацій хребта. Лікувальне плавання при сколіозі спрямоване на виховання правильної постави, можливої корекції наявної деформації хребта і грудної клітки, розвитку правильного дихання, збільшення сили та тону м'язів, особливо розгиначів хребта та черевного пресу, покращення функцій серцево-судинної системи, набування навичок плавання, корекцію ступні, загартування організму. Дійовими засобами при всіх рівнях порушення постави дітей різного віку та статі є плавання брасом, батерфляєм, а також асиметричне плавання з навантаженням на відстаючі у своєму розвитку м'язові групи.

Курс лікувального плавання для корекції постави та деформацій хребта. Головна мета курсу – всіма формами, методами, засобами навчання, корекцією розвитку готувати дитину з порушеннями функцій опорно-рухового апарату до здорового способу життя, навчити її пошуку індивідуальних шляхів самовдосконалення. Для реалізації цієї мети в рамках курсу лікувального плавання вирішуються п'ять груп задач:

I група – лікувальна (розвантаження хребта):

1) створення найкращих фізіологічних умов для зростання елементів хребта;

2) зміцнення м'язового корсету;

3) формування правильної постави;

4) виховання силової витривалості м'язів;

5) корекція порушень ступні;

6) корекційно-реабілітаційний розвиток рухової активності.

II група – корекційно-розвиваюча:

1) сприяння процесам загального фізичного розвитку;

2) напрацювання рухових навичок та вдосконалення фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності).

III група – освітня (знання та вміння):

1) оволодіння технічними прийомами;

2) засвоєння теорії та практики звикання до водного середовища;

3) привиття життєво-необхідних та оздоровчо-гігієнічних навичок.

IV група – валеологічна (оздоровча):

1) позитивна зміна психо-емоційного стану;

2) зниження психологічної напруженості та створення оптимістичного настрою в процесі багаторічного лікування;

3) оволодіння правилами безпечної поведінки на воді, надання першої допомоги;

4) напрацювання звичок до здорового способу життя.

V група – морально-виховна:

1) виховання волі;

2) свідомої дисципліни;

3) організованості, працелюбства, чесності та доброзичливості.

Всі вказані завдання взаємопов'язані і сприяють різнобічному розвитку особистості.

Програма з курсу лікувального плавання для корекції постави та деформацій хребта повинна складатися з:

1. Теоретичного розділу:
 - 1) інформація про акваторію, басейн, де проводяться заняття;
 - 2) правила поведінки та безпеки на заняттях коригуючим плаванням з метою попередження простудних захворювань, травмувань і нещасних випадків;
 - 3) гігієнічні правила та вимоги до занять у басейні та в умовах відкритого водоймища;
 - 4) правила та методика допомоги потопаючому;
 - 5) лікувальне, оздоровче та спортивне плавання і їх значення для людини;
 - 6) вплив плавання на корекцію постави та захворювань хребта.
2. З розділу практичних навичок техніки стосовно до специфіки патології:
 - 1) загальна характеристика імітаційно-підготовчих та підготовчих вправ, техніка їх виконання;
 - 2) основні групи вправ звикання до води;
 - 3) методика початкового навчання плаванню;
 - 4) методика навчання спортивним способам плавання;
 - 5) особливості методики початкового навчання плаванню та вивчення спортивних стилів з урахуванням специфіки порушень постави та захворювань хребта.
3. З розділу спеціальних коригуючих вправ. Дані вправи призначаються на початку кожного нового навчального року, починаючи з 5-го класу:
 - 1) при підборі індивідуальних спеціальних вправ слід враховувати рівень деформації хребта, порушення постави в сагітальній площині (лордоз, кіфоз);
 - 2) при пласкій спині не рекомендується плавання на спині, а при кіфозі необхідно, навпаки, більше плавати на спині;

3) при вираженому лордозі поперекового відділу під живіт підкладається підтримуючий на воді засіб;

4) при різних стадіях деформації лікування та методика диференційовані. При I та II стадіях сколіозу слід намагатися до стабілізації процесу та корекції викривлення, а при вираженому, фіксованому сколіозі (III та IV рівень) основним завданням є підтримання загального рівня фізичного стану та стабілізація патологічного процесу;

5) при початкових стадіях сколіозу використовують вправи для легкої витягуючої дії на хребет, для активної корекції викривлення плечового та поперекового відділів, для зміцнення м'язів живота та спини, для підвищення функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем;

6) при викривленнях у грудному відділі використовують витягування руками догори з боку вигнутості в бік випуклості;

7) при викривленнях у поперековому відділі використовують відведення ноги в бік випуклості;

8) у зв'язку з деформацією хребта та ребер при сколіозі, позитивну роль відіграють вправи, що сприяють розширенню грудної клітки (витягування рук, згинання рук за головою);

9) при прогресуючому сколіозі позитивно впливає підвищення компенсаторних можливостей організму через підтримку загального м'язового балансу, підвищення силової витривалості м'язів, що підтримують хребет;

10) при вроджених сколіозах коригуючі вправи та вправи на витягування хребта слід використовувати з великою обережністю, для запобігання порушень компенсації й тому рекомендується більшою мірою оздоровче плавання.

4. Ігрові вправи та розваги у воді.

5. Вправи на суші:

- 1) рухи ногами кролем на грудях та спині в порядку – пояснення, показ, імітація рухів ногами;
- 2) рухи ногами кролем, сидячи на бортику, опустивши ноги у воду;
- 3) імітація плавання брасом, лежачи на животі;
- 4) рухи руками брасом з довільним диханням та узгодженістю;
- 5) рухи ногами, сидячи на лаві;
- 6) узгодження рухів руками, ногами та дихання;
- 7) індивідуальні завдання з плавання брасом, регулюючи навантаження, відповідно до рівня підготовленості та стадії захворювання.

Планування запропонованих вправ здійснюється у такому порядку:

- 1) у підготовчій частині заняття (на суші) вивчають вправи з імітації техніки плавання;
- 2) в основній частині – вправи з елементами техніки плавання у воді, з виконанням індивідуальних завдань;
- 3) у заключній частині - вільне купання, ігри, аналіз та підведення підсумків заняття.

Програмний матеріал курсу лікувального плавання для корекції постави та деформацій хребта складається з трьох частин:

- 1) базове навчання (1-3 класи);
- 2) основне корекційне навчання (5-7 класи);
- 3) завершальне корекційне навчання (8-9 класи).

Курс лікувального плавання проводиться протягом дев'яти місяців і ділиться на три періоди (триместри):

- 1) підготовчий (вересень-листопад). Спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості, набування та закріплення раніше засвоєних навичок плавання та спеціальних вправ, формування правильної статури, покращення функціональної підготовленості;
- 2) основний (грудень-лютий). Спрямований на зміцнення м'язового корсету та ліквідації м'язового дисбалансу, стабілізацію деформації хребта і грудної клітки, вдосконалення з техніки плавання рекомендованого

відповідно до тяжкості ураження хребта, підвищення функціональних можливостей організму, загального рівня фізичної підготовленості та косметичного ефекту, засвоєння та вдосконалення з індивідуально рекомендованих спеціальних вправ;

3) заключний (березень-травень). Спрямований на стійке закріплення результатів лікування, підтримання функціонального рівня та фізичної підготовленості, набутих впродовж основного періоду, самоаналіз ефективності лікування, об'єктивний аналіз змін рівня функціональної підготовленості та параметрів позитивних зрушень у перебігу деформацій хребта, консультації з батьками, організація відкритих уроків, підготовка рекомендацій та планів для індивідуальних занять лікувальним плаванням.

Характеристика базового навчання протягом 1-3 класів (I рівень).

На першому рівні навчання учні початкових класів засвоюють базову частину курсу. При цьому вирішується весь комплекс задач лікувального плавання з переважною оздоровчою спрямованістю. Основним змістом уроків на цьому етапі є навчання плаванню.

Більшість учнів на початку навчання з-за страху перед водою почувають себе не впевнено, їх дії квапливі, погано координовані, не узгоджені з ритмом дихання і спрямовані на утримання тіла на поверхні. Надмірні зусилля приводять до швидкої втоми та відмови від продовження заняття. Тому до вивчення основ техніки плавання слід навчити дітей загальним навичкам перебування у воді через серію вправ звикання до води, відповідні рухливі ігри, що значно прискорює даний процес.

Усі вправи проводяться на мілкій частині басейну.

Уроки плавання в 1-3 класах проводяться у 25-метровому басейні, 3 рази на тиждень, їх включають до загального розкладу спецшколи. Тривалість уроку до 40 хвилин.

Кожний урок повинен мати, поряд з загальною метою, конкретну цільову спрямованість та педагогічні завдання, які й визначають його зміст, вибір методів, засобів навчання та виховання, способи організації учнів.

Дуже важливою вимогою до сучасних коригуючих уроків є забезпечення диференційованого, індивідуального підходу до учнів з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості.

Слід пам'ятати, що діти, хворі на сколіоз, відрізняються супутніми захворюваннями, які можуть приводити до затримки їх фізичного розвитку і, як наслідок, до ослаблення м'язово-зв'язкового апарату, проблем із засвоєння рухових навичок та становлення фізичних здібностей.

Приблизний розподіл навчального матеріалу для учнів 1-го класу за триместрами при трьохразових заняттях на тиждень:

1. Перший триместр (38 годин):

1) на суші – пояснення, показ, імітація вправ, що будуть виконуватися у воді;

2) у воді – вправи звикання до води (ходьба, біг, стрибки у воді в різних напрямках та з різним положенням рук, присідання та вставання, вправи для випливання та лежання, вправи для ковзання, вправи для дихання);

3) ігри, відповідні до розділу «Звикання до води»;

4) поступові загартовуючі процедури;

5) теоретична інформація: знайомство з басейном, правила поведінки та безпеки на заняттях з плавання;

6) оцінка за якість виконання основних вправ звикання до води («поплавок», «медуза», «плот» та «зірка» на животі та спині, видихи у воду).

2. Другий триместр (33 години):

1) на суші – заанально-розвиваючі вправи, вправи для виховання гнучкості, імітація вправ, що будуть виконуватися у воді;

2) у воді – дихальні вправи, вправи для ковзання на спині та животі, вправи для вивчення рухів ногами у плаванні способом кроль на грудях та спині, пірнання з доставанням іграшок з дна басейну на мілкому місці;

3) ігри для закріплення матеріалу першого триместру, естафети та ігри з м'ячами;

4) продовження загартовуючих процедур;
5) теоретична інформація: розширення та закріплення матеріалу про правила поведінки та безпеки на заняттях з плавання, гігієнічні вимоги до них;

б) заліки – «стріла» та «торпеда» з різними положеннями тулуба та рук.

3. Третій триместр (35 годин):

1) на суші – загальнорозвиваючі, спеціальні, спеціально-підготовчі та імітаційні вправи, спрямовані на вивчення техніки полегшених способів плавання;

2) у воді – вправи для вивчення техніки полегшених способів плавання;

3) ігри-естафети з м'ячем та пірнанням у довжину з доставанням предметів;

4) загартовуючі процедури;

5) теоретична інформація про загартування та профілактику простудних захворювань;

б) заліки – дихальні вправи, техніка полегшеного способу плавання руки «брас» ноги «кроль» (пропливти 12-15 метрів).

Для батьків проводяться відкриті уроки.

Навчальний матеріал для 2-3, 5-7 класів (другий рівень) та 8-9 класів (третій рівень) також розподіляється у такій же формі та об'ємах - за триместрами, відповідно 38, 33 та 35 годин, але матеріал поступово ускладнюється, керуючись положеннями принципу послідовності, у плані вивчення елементів техніки оздоровчого та коригуючого плавання, виховання фізичних здібностей, функціональної підготовки, а також елементів прикладного плавання, загартовуючих процедур, теоретичної інформації тощо.

Слід пам'ятати, що навчання навичкам корекційного плавання входить до II рівня, а III рівень включає закріплення та вдосконалення навичок

оздоровчого та колекційного плавання. Для дітей 5-7 класів характерні високі рухові можливості у зв'язку з завершенням рухового аналізатора та вдосконаленням центральної нервової системи розпочинається статеве дозрівання. У таких дітей інтенсивно зростає скелет, що може бути загрозою для прогресування викривлень хребта та негативних змін постави. Ось чому в цей період необхідно строго слідкувати за призначенням та виконанням індивідуальних профілактичних та лікувальних програм плавання з метою вчасної їх корекції.

Учні 8-9 класів (III рівень) добре пристосовані до систематичних, поступових фізичних навантажень. Раціональне застосування вправ на витривалість стимулює роботу серцево-судинної, дихальної систем та інших органів. Дуже важлива правильна мотивація діяльності та свідоме ставлення до занять коригуючим плаванням.

Основою технології проведення коригуючих занять з плавання – індивідуально-диференційований підхід до дитини з урахуванням при підборі вправ стадій деформації хребта чи постави, супутніх захворювань, особливостей та темпів біологічного дозрівання її організму.

При сколіозі I та II стадій слід прагнути до стабілізації патологічного процесу та корекції викривлення, а при вираженому сколіозі III-IV стадій – основним завданням лікування є підвищення загального фізичного стану організму, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

Коригуюча дія систематичних спеціальних вправ на початковій стадії сколіозу сприяє виведенню хребта з патологічного положення, диференційованому зміцненню певних м'язових груп та встановлення стереотипу правильного взаємоположення частин тіла у воді. Для цього використовуються вправи:

- 1) з легкою витягуючою дією на хребет;
- 2) з активною корекцією викривлення самим хворим у результаті змін положення плечового та поперекового відділів хребта;
- 3) з дією на зміцнення м'язів живота та спини;

4) з впливом на розширення грудної клітки та збільшення життєвої ємності легень.

Корекція в грудному відділі досягається витягуванням руки догори з боку вігнутості і в бік випуклості, а в поперековому відділі – ногою і навпаки. Тобто методика лікування плаванням та вибір індивідуальних вправ певною мірою залежать від локалізації дуг викривлення.

Учні 7-9 класів беруть участь у інтегрованих уроках з інформацією про лікувальне плавання та його вплив на організм людини за темами:

- 1) «Робота м'язів»;
- 2) «Кров та кровообіг. Частота серцевих скорочень та її підрахунок»;
- 3) «Дозування та вибір індивідуальних навантажень»;
- 4) «Дихання, газообмін у легенях та тканинах, життєва ємність легень та її виміри»;
- 5) «Методи дихання»;
- 6) «Допомога потопаючому та штучне дихання»;
- 7) «Загартування як фактор сприяння зміцнення здоров'я»;
- 8) «Свідоме ставлення до здоров'я та здорового способу життя».

Комплекс вправ та способи плавання при комбінованому сколіозі (правосторонній грудний, лівосторонній поперековий):

1. Ковзання в корекції, ліва рука догори, права – уздовж тулуба ліва нога відведена вбік.
2. Ковзання на животі та спині, руки догори.
3. Плавання на животі та спині ногами брасом. Ліва рука догори, права вбік на дошці.
4. Плавання на животі та спині, руки брасом - ноги кролем.
5. Плавання на животі та спині, ноги кролем. Ліва рука кролем, права вбік на дошці.
6. Плавання на животі та спині, ноги брасом. Ліва рука догори, права брасом.

7. Плавання на животі та спині, ноги кролем. Ліва рука догори, права брасом.

8. Плавання на животі та спині, ноги кролем. Руками триматися за зливний жолоб чи поручень.

Комплекс вправ та способи плавання при грудному правосторонньому сколіозі:

1. Ковзання на животі та спині, руки догори.

2. Ковзання на животі та спині в корекції. Ліва рука догори, права – уздовж тулуба.

3. Плавання на животі, ноги кролем. Права рука брасом, ліва – догори.

4. Плавання на животі, ноги брасом. Права рука брасом, ліва – догори.

5. Плавання: руки працюють брасом, ноги – кролем.

6. Плавання брасом з подовженою паузою ковзання на животі та спині.

7. Плавання брасом на животі в повній координації.

8. Плавання брасом на спині в повній координації.

Комплекс вправ та способи плавання при грудо поперековому та поперековому сколіозі:

1. Ковзання на животі та спині, руки догори.

2. Ковзання на животі та спині в індивідуальній корекції.

3. Плавання, ноги брасом. Ліва рука догори, права – уздовж тулуба.

4. Плавання: руки працюють брасом, ноги – кролем.

5. Плавання: ноги брасом, руки догори.

6. Руки фіксовані за поручень чи зливний жолоб, ноги працюють кролем.

7. Плавання брасом на животі у повній координації.

8. Плавання брасом на спині у повній координації.

ПІСЛЯМОВА

Навчально-методичний посібник «Методика навчання плаванню» складено відповідно до вимог освітньо-професійної програми, навчального плану підготовки фахівців за спеціальністю «Фізична культура» та робочої програми навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання». У посібнику узагальнено матеріал, який може бути використаний в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Навчально-методичний посібник призначений для здобувачів вищої освіти і викладачів фізичного виховання, учителів фізичної культури, тренерів та керівників спортивних секцій із плавання. Посібник містить методику початкового навчання плаванню, методику тренування у плаванні, методику навчання спортивним способам плавання, методику виховання фізичних здібностей плавців, методику оздоровчого та лікувального плавання, які пов'язані із формуванням здорового способу життя студентів і їх фаховою підготовкою до практичної діяльності, організації та проведення всіх видів роботи з плавання.

Таким чином, навчально-методичний посібник «Методика навчання плаванню», відповідає необхідним педагогічним принципам науковості, може бути використаний під час підготовки фахівців з фізичного виховання, має практичну цінність та може бути впроваджений у діяльність Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булгакова Н. Ж. Спортивное плавание / Н. Ж. Булгакова. – Москва: ФОН, 2006. – 403 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 294 с.
3. Глазирін І. Д. Курс лекцій з плавання / І. Д. Глазирін. – Черкаси, 2003. – 184 с.
4. Глазирін І. Д. Плавання: Навчал. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ, Кондор, 2006. – 502 с.
5. Гончар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. / И. Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 2008. – 352 с.
6. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание / Дж. Е. Каунсилмен. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 208 с.
7. Макаренко Л. П. Юный пловец: Уч. Пособ. для тренеров ДЮСШ и студентов факульт. физ. культуры / Л. П. Макаренко. – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 288 с.
8. Макаренко Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 127 с.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 317 с.
10. Никитский Б. Н. Плавание: Учеб. для студентов / Б. Н. Никитский. – Москва: Просвещение, 2011. – 304 с.
11. Олейник Н. А. История физической культуры и спорта на Харьковщине (люди, годы, факты), 1874-1950 г.г.: в 4-х Т. / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков: ХДАФК, 2002. Т. 1. – 376 с.
12. Олейник Н. А. История физической культуры и спорта на Харьковщине (люди, годы, факты) 1951-1974 г.г.: в 4-х Т. / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков: Прапор, 2005. Т. 2. – 448 с.
13. Олейник Н. А. История физической культуры и спорта на

Харьковщине (люди, годы, факты) 1975-1992 г.г.: в 4-х Т. / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков: Прапор, 2009. Т. 3. – 448 с.

14. Олейник Н. А. История физической культуры и спорта на Харьковщине (люди, годы, факты) 1993-2011 г.г.: в 4-х Т. / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. – Харьков: Золотые страницы, 2012. Т. 4. – 332 с.

15. Плавание / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 495 с.

16. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2007. - 584 с.

17. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 288 с.

18. Платонов В. Н. Сильнейшие пловцы мира / В. Н. Платонов, С. П. Фесенко. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 304 с.

19. Ремзи И. В. Усовершенствование тренировочного процесса квалифицированных пловцов – спринтеров / И. В. Ремзи // Спортивний вісник придніпров'я. – 2016. - № 2. – С. 116 – 120.

20. Ремзи И. В. Проблема оптимизации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / И. В. Ремзи // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. – 2017. – Т.2, № 1. – С. 41-45.

21. Ремзі І. В. Основи навчання плаванню : навч. – метод. посіб. / І. В. Ремзі ; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2017. – 94. с.

22. Сахновский К. П. Плавание / К. П. Сахновский. – Київ: Здоров'я, 2012 – 72 с.

23. Современная система спортивной подготовки // Под. ред. Сулова. – Москва: СААМ, 2014. – 445 с.

24. Baxter C. Influence of time of the day on all – out Swimming / C. Baxter, T. Reilly // Brit. Sports. Med. – 2013. - #17. – P. 122 - 127.

25. Colwin C. M. Swimming into the 21th Century / C. M. Colwin // Human kinetics Publisher, 2102. – P. 41 - 100.

26. Costill D. N. Handbook of Sport Science. Swimming / D. N. Costill // London. – 2014. – P. 43 – 130.

27. Sharp R. L. Sharing a little time. Swimming Technique / P. L. Sharp, D. N. Costill, 2014. – P. – 10 - 13.

28. Shubert M. Sport illustrated competitive swimming: techniques for champions / M. Shubert // New York, 2012. – 238 p.

Навчальне видання

**Ремзі Ірина Владленівна
Аксьонов Володимир Володимирович
Аксьонов Дмитро Володимирович**

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

Навчально-методичний посібник