

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ВІННИЦЬКИЙ МІСЬКИЙ ПАЛАЦ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА  
імені Лялі Ратушної

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-методичної ради Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників

*26 грудня* 2013 № 8

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-методичної ради ММК Департаменту освіти Вінницької міської ради

*28 листопада* 2013 № 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом директора Департаменту освіти і науки Вінницької облдержадміністрації

*27 грудня* № 745

## П Л А В А Н Н Я

### НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

для секцій фізкультурно-спортивного напрямку  
позашкільної освіти

7 років навчання

м. Вінниця, 2013

**Програму підготували:**

**ГРУШКО Володимир Васильович**, Заслужений працівник освіти України,  
завідувач відділу спортивної та фізкультурно-масової роботи Вінницького

міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

**ЖУК Віталій Валентинович**, керівник гуртка-методист відділу спортивної та фізкультурно-масової роботи Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

**КОВАЛЬ Сергій Григорович**, керівник гуртка-методист відділу спортивної та фізкультурно-масової роботи Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

**Рецензенти:**

**КУЗНЄЦОВА Ніна Вікторівна**, заступник директора з навчально-методичної роботи Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

**ОЧЕРЕТНА Людмила Павлівна**, завідувач інформаційно-методичного відділу Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної

## **ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**4**

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН	6
– групи початкового навчання	6
– навчально-тренувальні групи	8
– групи спортивного удосконалення	10
– групи спортивно-оздоровчої підготовки	12
ЗМІСТ ПРОГРАМИ	16
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА	16
– групи початкового навчання	16
– навчально-тренувальні групи	17
– групи спортивного удосконалення	18
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА	20
Загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи	20
Підготовчі вправи для освоєння з водою	21
Навчальні стрибки у воду	22
Ігри та розваги на воді	22
Вправи для вивчення технік плавання	23
Основи методики навчання техніці спортивних способів плавання	23
– вправи для вивчення техніки стартів	24
– вправи для вивчення техніки поворотів	25
Удосконалення техніки плавання	26
– кроль на грудях	26
– кроль на спині	28
– брас	29
– дельфін	30
Старт із тумбочки і з води	32
Повороти	33
Лікарський контроль	33
Виховна робота	34
Психологічна підготовка	36
Планування та облік	37
ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ	38
ЛІТЕРАТУРА	40

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з плавання розроблена відповідно до концепції розвитку фізичної культури й спорту в Україні, нормативно-правових основ, які регулюють діяльність спортивних шкіл з плавання, ґрунтується на основних

положеннях програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності, яку рекомендовано Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту, обговорена та схвалена методичною радою Вінницького міського палацу дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної (протокол № 2 від 22.10.2013 року).

В Україні кожен має право займатися фізичною культурою і спортом. Це право декларовано багатьма нормативними актами і законами нашої держави. Зокрема, у статті 4 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» записано: «Громадяни України мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової і національної приналежності, статі, освіти, віросповідання, роду і характеру занять, місця проживання та інших обставин».

Реалізує це право кожен громадянин по-своєму, а великий практичний досвід і численні наукові дослідження свідчать про значний оздоровчий ефект від занять чи у тренажерних залах, чи у секціях велоспорту, веслування, лижного спорту, чи заняття на тенісних кортах, чи у плавальних басейнах та від багатьох інших видів спорту.

Серед розмаїття видів спорту плавання є чи не найпопулярнішим. Сьогодні в Україні культивуються різні види плавання, однак, найбільшу прихильність серед дітей та молоді має спортивне й оздоровче плавання.

Програма розрахована на такі **вікові категорії вихованців**:

- групи початкового навчання (перший і другий рік);
- навчально-тренувальні групи (перший, другий і третій рік навчання);
- групи спортивного удосконалення (перший і другий рік);
- групи спортивно-оздоровчої підготовки.

**Мета програми** – акцентувати увагу на якісному навчанні плавання, сприяти досягненню більш високого рівня та вагомих результатів на всіх етапах багаторічної підготовки плавця; розвивати різнобічну фізичну підготовку, ґрунтуючись на принципах оздоровчої спрямованості спортивного тренування.

Досвід роботи дитячих спортивних та оздоровчих груп показує, що при чіткій організації їх діяльності і високій якості професійно-педагогічної майстерності тренерсько-викладацького складу, вони є хорошими базами для масового навчання дітей плаванню, залучення їх до систематичних занять спортом, виховання спортсменів високого класу для збірних команд міста, області, України.

Відповідно до існуючих нормативних документів спортивні та оздоровчі групи повинні вирішувати такі **завдання**:

- зміцнення здоров'я, загартування, прищеплення стійких гігієнічних навичок;
- безперервності і наступності навчання плаванню різних вікових груп;

- оволодіння життєво необхідним навиком плавання;
- підвищення рівня розвитку фізичних особливостей організму;
- зміцнення опорно-рухового апарату, корекція порушень постави;
- попередження захворювань та підвищення працездатності;
- досягнення спортивних результатів відповідно до індивідуальних здібностей дітей, підлітків та юнаків;
- популяризація спеціальних знань зі сфери прикладного і спортивного плавання та інші.

**У методичній частині навчальної програми** розкриваються характерні риси методики навчання плаванню дітей різного віку, багаторічної підготовки юних спортсменів як єдиного безперервного процесу. Переважна спрямованість тренувального процесу, що рекомендується, по роках навчання визначається з обліком сенситивних (сприятливих) фаз вікового розвитку фізичних якостей. Представлено навчально-тематичні плани по роках підготовки, тренувальні навантаження й методичні рекомендації із планування тренувального процесу. Для кожного етапу багаторічної підготовки рекомендуються основні тренувальні засоби. Описано засоби й методи педагогічного й лікарського контролю, основний матеріал з теоретичної і психологічної підготовки, виховної роботи, інструкторської і суддівської практик.

**Програма має концентричний спосіб побудови** і допускає повторне вивчення окремих положень на різних рівнях теоретичної та практичної підготовки плавців.

Запропонована навчальна програма повинна сприяти якісній системі багаторічного навчання, оскільки складена з урахуванням знань про багаторічну підготовку плавців світового рівня, яка на перших своїх етапах забезпечує необхідні для життя навички, зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток спортсменів-початківців, а на наступних – максимальну реалізацію високих можливостей спортсменів. Ці знання базуються на аналізі й узагальненні світової спортивної практики, передового педагогічного та тренерського досвіду з питань системи багаторічної підготовки спортсменів у плаванні, на фундаментальних працях спеціалістів України: В.М. Платонова, К.П. Сахновського, М.М. Булатової, провідних тренерів збірної команди України з плавання: ЗТ України Кожух Н.Ф., Кожуха О.О., Гусєва С.М., Сивака І.Г., Проскури І.П., Бондаря С., Кузьміної М.П., Корчинського А.А., Булкіна Е.С та інших.

## **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Керівництво навчально-тренувальною та виховною роботою у спортивних секціях плавання здійснюється адміністрацією Палацу та завідувачем відділу спортивної та фізкультурно-масової роботи.

Приєм у спортивні секції, організація навчально-тренувальних занять, проведення виховної та спортивно-масової роботи з вихованцями здійснюється адміністративним та тренерсько-педагогічним складом відділу спортивної та фізкультурно-масової роботи і батьківським комітетом.

## 1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ

### 1.1. Режим занять та наповнюваність груп початкової підготовки

Рік навчання	Вік дітей для зарахування	Мінімальна кількість дітей у групі	Максимальна к-сть навч. год. у тиждень	Мінімальні вимоги до спортивної підготовки
1-й	7-9	15	3	Оволодіння основами спорт. техніки
2-й	9-11	12	6	

### 1.2. Навчальний план груп початкової підготовки

№	Розділи підготовки	Рік навчання	
		1-й	2-й
<b>I Теоретична підготовка</b>			
1	Розвиток плавання в Україні і світі	1	1
2	Правила поведінки у басейні	1	1
3	Значення плавання, гігієнічні навички, загартування організму	1	1
4	Вплив фізичних вправ на організм людини	1	1
5	Техніка і термінологія плавання	1	1
<b>Всього годин:</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
<b>II Практична підготовка</b>			
1	Загально-фізична підготовка на суші	15	25
2	Спеціальна фізична підготовка на суші	10	25
3	Загальна плавальна підготовка	62	115
4	Спеціальна плавальна підготовка	14	42
5	Виконання контрольних нормативів	2	4
6	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом	
<b>Всього годин:</b>		<b>103</b>	<b>211</b>
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>108</b>	<b>216</b>

### 1.3. Методичні вказівки.

Групи початкової підготовки комплектуються з дітей 7-9 років. Тривалість занять у групах початкової підготовки становить 2 роки, після закінчення яких за результатами контрольних нормативів діти переходять у навчально-тренувальні групи.

Основний зміст етапу початкової підготовки становить навчання техніці спортивного плавання з використанням максимально можливого числа підготовчих і спеціальних вправ на основі ігрових методів навчання.

Початкову підготовку умовно можна поділити на таких три етапи:

*Завдання першого етапу* – засвоєння підготовчих вправ у воді.

Контрольні вправи: 1) занурення у воду з відкритими очима і подовженим видихом під водою (10-15 занурень підряд); 2) ковзання на грудях (руки витягнуті догори) і на спині (руки біля стегон) на дальність; 3) зіскок у воду вниз ногами з низького бортику.

*Завдання другого етапу* – вивчення найпростіших спадів і стрибків у воду, простих поворотів; вивчення полегшених способів плавання кролем на грудях і на спині, а потім полегшених способів плавання брасом і батерфляєм.

Контрольні вправи (оцінюється техніка рухів): 1) 6-8 м полегшеним способом на спині; 2) 6-8 м кролем на грудях; 3) 6-8 м полегшеним способом брас; 4) 6-8 м полегшеним способом батерфляй; 5) зіскок у воду ногами вниз з високого бортика або метрової трампліна; спад у воду головою вперед з низького бортика.

*Завдання третього етапу* – закріплення навичок плавання на базі одного-двох способів, вибраних з урахуванням плавальної обдарованості дитини. На останніх двох заняттях виконуються основні контрольні вправи як конкурсні випробування.

Наведений варіант планування розрахований на дітей 2-3 класів ЗОШ, які не вміють плавати. Кількість годин, відведених на вивчення цих трьох етапів, може варіюватися залежно від фізичної підготовленості дітей у групі.

Для всієї групи ставиться завдання – підготовка до запливу 50 м кролем або брасом. Контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом без будь-якої цілеспрямованої підготовки до них.

Переважною спрямованістю тренувального процесу в групах початкової підготовки є навчання й удосконалення навичок плавання спортивними способами, розвиток загальної витривалості (на базі вдосконалення аеробних можливостей), гнучкості й швидкості рухів.

Основними завданнями для вихованців груп початкової підготовки є:

- оволодіння навичками плавання;
- вивчення і вдосконалення техніки спортивних способів плавання, стартів, поворотів;
- різностороння фізична підготовка на суші;
- оволодіння мінімумом теоретичних знань зі спортивного плавання, основам спортивного режиму, умінням і навичкам з гігієни спорту;
- формування у дітей інтересу до занять спортом;
- виявлення спортивно здібних дітей для подальших занять плаванням у навчально-тренувальних групах.

## **2. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ**

## 2.1. Режим занять та наповнюваність навчально-тренувальних груп

Рік навчання	Вік дітей для зарахування	Мінімальна кількість дітей у групі	Максимальна к-сть навч. год. у тиждень	Мінімальні вимоги до спортивної підготовки
1-й	10-12	10	12	I юнацький – III дорослий розряд
2-й	11-13	10	15	II-III дорослий розряд
3-й	12-15	8	18	I-II дорослий розряд

## 2.2. Навчальний план навчально-тренувальних груп

№	Розділи підготовки	Рік навчання		
		1-й	2-й	3-й
<b>II Теоретична підготовка</b>				
1	Розвиток спортивного плавання в Україні і світі	2	1	1
2	Гігієна фізичних вправ і профілактика захворювань	2	2	1
3	Вплив фізичних вправ на організм людини	2	2	2
4	Організація і правила проведення змагань	2	2	3
5	Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога при нещасних випадках	2	2	2
6	Техніка спортивного плавання, стартів і поворотів, передачі естафети	2	3	3
<b>Всього годин:</b>		12	12	12
<b>III Практична підготовка</b>				
1	Загальна фізична підготовка	106	116	124
2	Спеціальна фізична підготовка	128	144	154
3	Вивчення та удосконалення техніки і тактики плавальної підготовки	170	250	336
4	Інструкторська та суддівська практика	6	8	10
5	Виконання контрольних нормативів	6	6	8
6	Вступні, перевідні та випускні іспити	4	4	4
7	Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом		
<b>Всього годин:</b>		<b>420</b>	<b>528</b>	<b>636</b>
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>432</b>	<b>540</b>	<b>648</b>

## 2.3. Методичні вказівки.

Діти, які пройшли програму другого року початкового навчання, беруть участь у класифікаційних змаганнях на зарахування у навчально-тренувальну групу першого року навчання. До цих груп зараховуються плавці, які виконали норматив I юнацького розряду та III дорослого розряду (з розрахунку по 50%).

Особлива увага звертається на:

– природний та м'який характер рухів у воді, ступінь володіння вивченими способами плавання, координованість, плавучість та рівновагу тіла у воді;

– будову тіла (зріст, розмір стопи і долоні вище середнього, відносно широкі плечі та вузький таз, відсутність схильності до повноти);

– рухливість суглобів та хребетного стовпа;

– рівень розвитку фізичних якостей;

– спрямованість інтересів учня та його батьків до занять спортом.

Дуже важливо, щоб комплектування груп проходило під контролем досвідчених тренерів. Крім відбору із груп початкового навчання, тренери повинні проглядати на воді дітей, які були навчені у спортивно-оздоровчих групах басейну. Ці перегляди доцільно організовувати під час відкритих стартів на виконання класифікаційних вимог згідно з Державних тестів з плавання, водних свят, змагань з плавання серед школярів міста. Склад групи регулярно оновлюється. Відраховуються плавці, що пропускають заняття, не здатні повністю засвоїти програму спортивної підготовки, не встигають у загальноосвітній школі. На їх місце зараховуються нові випускники груп початкового навчання, або ті, які пройшли конкурсні випробування. Велику увагу на цьому етапі слід приділяти вольовій та психологічній підготовці, створенню стійкого інтересу до занять плаванням.

Після завершення першого року навчання юні спортсмени мають виконати норматив II-III дорослого розряду для зарахування на другий рік навчання. Вони допускаються до стартів на першість Палацу дітей та юнацтва або інших традиційних дитячих змагань.

Плавці, які успішно засвоїли програму занять групи другого року навчання та які виконали у змаганнях нормативи I і II дорослих розрядів, переводяться у навчально-тренувальну групу третього року навчання (з розрахунку по 50%). Плавці, які не виконали програмні вимоги для зарахування у групу більш високого рівня підготовленості, – відраховуються.

Тривалість навчання у групах навчально-тренувальної підготовки – 3 роки.

Основна спрямованість роботи – поглиблена.

Зарахування до груп навчально-тренувальної підготовки першого, другого і третього року навчання проводиться на підставі наказу по Вінницькому міському палацу дітей та юнацтва на початку навчального року.

### **3. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**

### 3.1. Режим занять та наповнюваність груп спортивного удосконалення

Рік навчання	Вік юнаків для зарахування	Мінімальна кількість дітей у групі	Максимальна к-сть навч. год. у тиждень	Мінімальні вимоги до спортивної підготовки
1-й	13-16	6	24	I дор. розряд – КМСУ
2-й	17-20	4	26	КМСУ – МСУ

### 3.2. Навчальний план груп спортивного удосконалення

№	Розділи підготовки	рік навчання	
		1-й	2-й
<b>I Теоретична підготовка</b>			
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	1
2	Вплив фізичних вправ на організм людини	2	2
3	Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль	2	2
4	Техніка спортивного плавання, стартів і поворотів, передачі естафети	6	6
5	Основи методики спортивного тренування	6	6
6	Морально-вольова і психологічна підготовка	6	6
7	Правила організації та проведення змагань з плавання	2	2
8	Спортивний інвентар і устаткування	1	1
<b>Всього годин:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>
<b>II Практична підготовка</b>			
1	Загальна фізична підготовка	168	186
2	Спеціальна фізична підготовка	236	254
3	Вивчення та удосконалення техніки і тактики плавальної підготовки	364	390
4	Змагання і контрольні випробування	34	38
5	Інструкторська і суддівська практики	10	12
6	Диспансеризація	10	12
7	Відновлювальні заходи	16	18
<b>Всього годин:</b>		<b>838</b>	<b>910</b>
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>864</b>	<b>936</b>

### 3.3. Методичні вказівки.

Групи спортивного удосконалення формуються з плавців підліткового та юнацького віку.

Підлітковий вік – дівчата 13 та 14 років; хлопці 14 та 15 років;

Юнацький – дівчата 15 та 16 років; юнаки 16 та 17 років.

Спортивна підготовка проводиться на базі комплексного плавання і різнобічних занять на суші. Заняття проводяться від 6 до 12 разів на тиждень, тривалістю 2-3 академічні години. Кількість плавців у групі одного тренера – 4-6 незалежно від віку.

У підлітковій та юнацькій групах рівень плавальної підготовленості не нижче кандидата у майстри спорту України. У групи можуть бути зараховані окремі молодші встановленого віку плавці, але більш обдаровані, які ще не виконали встановлених програмою вимог. Плавці, зараховані у групу спортивного вдосконалення, які не виконали до чергових змагань встановлених вимог, можуть бути залишені в групі до наступних змагань, але не більш ніж на два роки з моменту зарахування.

Дозволяється в групі одного тренера мати не більше двох спортсменів, якщо обидва входять до числа кандидатів в юнацьку збірну команду України, або одного спортсмена, якщо він входить до складу збірної команди України серед дорослих.

Основна спрямованість у роботі – досягнення майстерності до рівня результатів майстра спорту України. Як і в попередніх групах, плавці рівної підготовленості тренуються в одному потоці. Потік об'єднує 8-16 плавців.

Число тих, хто займається у групах навчально-тренувальних та спортивного вдосконалення, повинно бути постійним. Однак, до них можуть зараховуватися нові талановиті плавці, замість тих, які не виконали програмні вимоги і відраховані з груп наказом по Палацу.

Загальна кількість груп, потоків та їх наповнюваність, залежить від спортивної бази, яка є в Палаці, штату тренерів-викладачів і якості попередньої роботи з початкового навчання, відбору та підготовки кваліфікованих плавців. У випадку відсутності навчально-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення (через недостатню кількість плавців необхідної кваліфікації) для визначення обдарованих плавців число груп початкового навчання повинно бути збільшено.

Найбільш досвідчені тренери-викладачі організують та налагоджують творчу співпрацю між тренерами, керують розробкою навчальних планів та встановлюють наступність у їх роботі. Індивідуальний підхід до плавців здійснюється педагогами у процесі колективних або додаткових індивідуальних занять. Крім групових занять за розкладом, юні спортсмени повинні виконувати спеціальну ранкову гімнастику, домашні завдання з фізичної підготовки, удосконалення елементів техніки, засвоєння теоретичних розділів програми.

#### **4. ГРУПИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### 4.1. Режим занять та наповнюваність груп

Вік дітей для зарахування	Максимальна кількість дітей у групі	Максимальна к-сть навч. год. у тиждень	Мінімальні вимоги до підготовки
7-18	15	4	Діти не мають медичних протипоказань для занять плаванням

#### 4.2. Навчальний план груп спортивно-оздоровчої підготовки

№	Розділи підготовки	години
<b>Теоретична підготовка</b>		
1	Розвиток спортивного плавання в Україні і світі	1
2	Правила поведінки у басейні	1
3	Вплив фізичних вправ на організм людини	1
4	Гігієна фізичних вправ і профілактика захворювань	1
5	Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога при нещасних випадках	1
6	Техніка спортивного плавання, стартів і поворотів, передачі естафети	1
<b>Всього годин:</b>		<b>6</b>
<b>Практична підготовка</b>		
1	Загальна фізична підготовка	30
2	Спеціальна фізична підготовка	30
3	Вивчення та удосконалення техніки і тактики плавальної підготовки	76
5	Змагальні і контрольні нормативи	1
6	Медичний огляд	1
<b>Всього годин:</b>		<b>138</b>
<b>Загальна кількість годин:</b>		<b>144</b>

#### 4.3. Методичні вказівки.

До груп спортивно-оздоровчої підготовки допускаються всі особи, які бажають займатися спортом і не мають медичних протипоказань (мають письмовий дозвіл дільничного лікаря). Тривалість етапу не обмежена, охоплює весь період занять у палаці. У групах спортивно-оздоровчої підготовки здійснюється фізкультурно-спортивна й оздоровча робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку, ґрунтуючись на принципах оздоровчої спрямованості спортивного тренування й оволодіння основами техніки спортивних і прикладних способів плавання.

Основні завдання спортивно-оздоровчої підготовки:

- зміцнення здоров'я й загартовування;
- усунення недоліків фізичного розвитку;
- навчання основам техніки всіх способів плавання й широкому колу рухових навичок;
- розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, силових і координаційних здатностей);
- формування стійкого інтересу, мотивації до занять плаванням і до здорового способу життя;
- виховання морально-етичних і вольових якостей.

У спортивно-оздоровчих групах вік спортсменів складає від 7 до 18 років, можуть займатися як початківці, так і спортсмени, що пройшли підготовку на інших етапах спортивного тренування. Основними критеріями оцінювання тих, хто займається на спортивно-оздоровчому етапі, є регулярність відвідування занять, позитивна динаміка розвитку фізичних якостей, рівень освоєння теоретичних знань і вмінь з основ фізичної культури й спорту, гігієни й самоконтролю, відсутність медичних протипоказань для занять.

Заняття у спортивно-оздоровчих групах можна проводити зі спортсменами віком від 7 до 18 років, які мають будь-який рівень плавальної підготовленості. При невисокому рівні фізичної підготовленості дітей можна допустити до навчання плаванню дельфіном, тренування оздоровчої спрямованості можна розбити на три етапи (орієнтуючись переважно на рівень володіння навичкою плавання й рівень фізичної підготовленості).

Перший етап (попереднє тренування) – початковий рівень підготовленості – уміння пропливти дистанцію 100 м будь-яким способом без зупинки.

На цьому етапі потрібно опанувати вправи спеціальної гімнастики плавця на суші, виконувати спеціальні і загально-розвиваючі, імітаційні вправи на суші; виконувати дихальні вправи у воді, плавати вибраним способом на дистанції 25-150 м

Другий етап (базове тренування) – початковий рівень підготовленості – уміння пропливти дистанцію 200 м будь-яким способом без зупинки.

На цьому етапі потрібно продовжувати роботу над вправами першого етапу, а також виробити вміння пропливти дистанцію як основну для оздоровчого плавання 800-1500 м; плавати вибраним способом дистанції 50-600 м; удосконалювати техніку плавання; плавати за допомогою рухів тільки ногами або тільки руками.

Третій етап (кондиційне тренування) – початковий рівень підготовленості – уміння пропливти дистанцію 1000-2000 м будь-яким способом без зупинки.

На цьому етапі такі завдання: регулярно виконувати «свій» обсяг тренувальних навантажень на суші і у воді; підвищувати рівень фізичної підготовленості; удосконалювати техніку плавання й розширювати арсенал рухових навичок; навчитися сполучати заняття в басейні з іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності.

Основними тренувальними засобами у воді є вправи 1-ї зони з чисто аеробною спрямованістю (65-75% від загального обсягу) і 2-ї зони з переважно аеробною спрямованістю (15-20%). Вправи 3-ї зони становлять (5-10%), більш інтенсивні навантаження, застосовуються лише епізодично й у сумі становлять не більше 2%.

У заняття рекомендується включати розваги на воді, естафетне плавання, інші види фізичних вправ.

Побудова кондиційного тренування. Для оптимального тренувального ефекту дуже важливий вибір обсягу й інтенсивності навантаження залежно від завдання – підтримка або підвищення рівня фізичної підготовленості, навантаження може поступово збільшуватися або залишатися на досягнутому рівні. При визначенні обсягу плавальної підготовки необхідно враховувати рівень технічної майстерності.

Для оздоровчих груп умовно гарним можна вважати рівень плавальної підготовленості, що відповідає III розряду.

Можна виділити неякісні навантаження, що викликають принципово різні адаптаційні реакції організму:

1. надмірне навантаження – перевищує функціональні можливості організму й можуть призвести до перенапруги;
2. оптимальне навантаження – дозволяє домагатися збільшення рівня підготовленості;
3. підтримуюче навантаження – недостатнє для подальшого росту працездатності, але дозволяє зберегти досягнутий рівень підготовленості.

Організм спортсмена повинен практично повністю відновитися до ранку наступного дня. Для оздоровчих програм неприпустимо не тільки нагромадження стомлення від заняття до заняття, але й навіть надмірне стомлення від одного тренування. Отже, навантаження дозується таким чином, щоб збільшення обсягу й швидкості плавання відповідало підвищенню рівня підготовленості.

Для цього необхідний постійний самоконтроль за станом, що доповнюється регулярним лікарським контролем. Збільшення інтенсивності в оздоровчих програмах проводиться дуже обережно. Його можна рекомендувати лише тоді, коли поступове збільшення обсягу виконуваної роботи, що відповідає рівню підготовленості, призвело до значних тимчасових витрат. У цьому випадку обсяг тренування повинен бути тимчасово скорочений.

При побудові кондиційного тренування протягом року необхідна, як і в спортивному тренуванні деяка хвилеподібність динаміки рівня навантажень. Важливо, не тільки поступово підвищувати навантаження, але й іноді на час знижувати її за якимись причинами (завантаженість у школі, участь в інших

формах рухової активності, хвороба). Найвищі навантаження переважно планувати на період канікул.

*Приклади типових занять: 1-й етап (попереднє тренування).*

Типовий приклад заняття для першого тижня.

На суші (15-20 хв.): 1) розминка: різні види ходьби й перегони, вправи в русі; 2) спеціальні вправи плавця для розвитку сили й гнучкості; 3) імітаційні вправи для вивчення й удосконалювання техніки плавання.

У воді (30-35 хв.): 1) розминка: 4 x 25 м у невисокому темпі; 2) 8 x 15 м – вправи для вдосконалення техніки; 3) вправи в ковзанні й лежанні на грудях й на спині; 4) подолання дистанції 75 м з акцентом на плавні рухи й гарне просування після гребків. Після виконання вправ зробити 10-15 видихів у воду.

Зразкове заняття в другій половині попереднього тренування.

На суші (20-25 хв.): принципів змін у підборі вправ немає, залежно від спрямованості занять на воді можуть бути змінені спеціальні й імітаційні вправи.

У воді (35-40 хв.): 1) розминка: 2 x 50 м у невисокому темпі; 2) 4 x 25 м – вправи для вдосконалення техніки плавання за допомогою одних ніг; 3) 6 x 25 м – те ж, але за допомогою тільки рук; 4) подолання дистанції 150 м у спокійному темпі. Після виконання вправ зробити 10-15 видихів у воду.

*Другий етап (базове тренування)*

Типовий приклад заняття у воді (40-45 хв.) на початку базового тренування:

1) розминка: 200 м у спокійному темпі; 2) 4 x 25 м – вправи для вдосконалення техніки; 3) подолання дистанції 200 м у спокійному темпі. Після виконання вправ зробити 10-15 видихів у воду. Сумарний обсяг плавального навантаження становить 500 м.

Типовий приклад заняття у воді (40-45 хв.) наприкінці базового тренування:

1) розминка: 200 м у помірному темпі; 2) 4x25 м – вправи для вдосконалення техніки за допомогою рухів ногами; 3) 4 x 50 м – плавання за допомогою рухів руками з лопаточками; 4) подолання дистанції 600 м у спокійному темпі. Сумарний обсяг плавального навантаження становить 1100 м.

*Третій етап (кондиційне тренування)*

Типові приклади занять у воді (45-50 хв.):

1) розминка: 400 м у помірному темпі; 2) 4x50 м – вправи для вдосконалення техніки плавання; 3) 4 x 25 м – плавання у швидкому темпі з акцентом на довгий, потужний гребок; 4) подолання дистанції 1200 м у спокійному темпі. Сумарний обсяг плавального навантаження становить 1900 м;

1) розминка: 400 м у помірному темпі; 2) 8 x 50 м – вправи для вдосконалення техніки плавання; 3) 8 x 25 м – плавання за допомогою рухів ногами у швидкому темпі; 3) 4 x 50 м – плавання за допомогою рухів руками з лопаточками; 4) подолання дистанції 800 м (75 м вільно і 25 м швидко). Сумарний обсяг плавального навантаження складає 1000 м.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

## **ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**

Метою теоретичної підготовки є оволодіння мінімумом знань, необхідних для розуміння сутності спорту і його соціальної ролі. У формі, доступній віку, спортсмени повинні ознайомитися з основними закономірностями спортивного тренування, впливом фізичних вправ на організм. Одним з найважливіших напрямів теоретичних занять є виховання почуття патріотизму, любові до своєї Батьківщини й гордості за неї, формування спортивного способу життя.

Теоретична підготовка у спортивно-оздоровчих групах і групах початкової підготовки проводиться у вигляді коротких повідомлень, пояснень, розповідей і бесід на початку навчально-тренувального заняття або у формі пояснень під час відпочинку. Ефективність засвоєння теоретико-методичних знань істотно підвищується за рахунок використання навчальних кіно- і відеофільмів, мультимедійних посібників, малюнків, плакатів та іншої наочності.

Під час подання теоретичного матеріалу варто рекомендувати літературу для читання про історію розвитку виду спорту, спогади відомих спортсменів, допомогу з навчання й початкового тренування з плавання, спортивні журнали й енциклопедії для дітей і т.п. Дуже корисні колективні перегляди й обговорення телевізійних передач, статей у періодичних виданнях на спортивну тематику, а також одержання спортивної інформації за допомогою сучасних мультимедійних посібників і джерел в Інтернеті.

### **Зміст теоретичної підготовки для груп початкового навчання**

#### Тема 1. Розвиток плавання в Україні і світі

Спорт як засіб виховання морально-вольових якостей, життєво важливих умінь і навичок. Спортивне, оздоровче й прикладне значення плавання. Українські спортсмени – герої Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

#### Тема 2. Правила поведінки в басейні

Основні заходи безпеки й правила поведінки в басейні. Попередження нещасних випадків і захворювань при заняттях плаванням.

#### Тема 3. Значення плавання, гігієнічні навички, загартування організму

Особиста гігієна юного плавця, загартовування. Режим дня, сполучення занять спортом з навчанням у загальноосвітній школі.

#### Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини

Специфічні особливості адаптації серцево-судинної й дихальної систем організму людини під впливом систематичних занять плаванням. Зміна стану організму людини під впливом фізичних навантажень.

#### Тема 5. Техніка й термінологія плавання

Коротка характеристика техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів. Основні терміни, які використовуються для описання засобів і методів тренування.

### **Зміст теоретичної підготовки для навчально-тренувальних груп**

### Тема 1. Розвиток спортивного плавання в Україні і світі

Історія зародження плавання, фізичних вправ і спорту від найдавніших часів до сучасності. Перші спортивні змагання плавців. Система міжнародних і українських змагань з плавання.

Досягнення найсильніших українських і закордонних плавців на найвищих змаганнях з плавання.

### Тема 2. Гігієна фізичних вправ і профілактика захворювань

Санітарно-гігієнічні вимоги до занять спортивним плаванням у басейні. Необхідність дотримання режиму дня, харчування й відпочинку при регулярних тренувальних заняттях спортивним плаванням. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу й взуття плавця.

Особиста гігієна юного плавця. Догляд за тілом. Заходи для профілактики простудних захворювань. Поняття про здоровий спосіб життя, значення боротьби з курінням й іншими шкідливими звичками.

Гігієнічне значення природних сил (сонця, повітря, води), водних процедур. Методика загартовування і його значення для підвищення працездатності плавця й опірності організму до простудних захворювань.

### Тема 3. Вплив фізичних вправ на організм людини

Загальні поняття про кісткову, м'язову, серцево-судинну, дихальну системи організму людини. Особливості вікового розвитку дітей і підлітків.

Зміна стану організму людини під впливом фізичних навантажень. Поняття про стомлення й відновлення.

Методика застосування найпростіших засобів відновлення (водні процедури, контрастний душ, ванна, лазня).

### Тема 4. Організація і правила проведення змагань

Вимоги правил змагань, пропоновані до техніки способів плавання й проходження дистанції, стартів і поворотів.

### Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль. Перша допомога при нещасних випадках

Необхідність лікарського контролю й самоконтролю на заняттях спортивним плаванням. Протипоказання до занять спортивним плаванням.

Щоденник спортсмена. Запис тренувальних навантажень, результатів контрольних випробувань і змагань, основних показників самоконтролю (вага, пульс, самопочуття, сон, апетит, настрої і т.п.).

Причини виникнення травм і їхнє попередження під час занять на суші й у воді. Перша допомога при забитих місцях, розтяганнях, порізах, сонячному й тепловому ударі, обмороженні. Надання першої допомоги на воді. Заходи гарантування безпеки при заняттях плаванням.

### Тема 6. Техніка спортивного плавання, стартів і поворотів, передачі естафети

Поняття про сучасну техніку спортивних способів плавання. Основні фактори, що впливають на ефективність і економічність техніки (зменшення опору просування плавця у воді, обтічне положення тіла, оптимальна траєкторія рухів і орієнтація кистей рук плавця, раціональне дихання, узгодження рухів і т.д.)

Техніка кролю на грудях і на спині, техніка плавання дельфіном і брасом. Раціональні варіанти старту й поворотів. Техніка передачі естафети.

## **Зміст теоретичної підготовки для груп спортивного удосконалення**

### Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Становлення та розвиток національної фізичної культури і спорту: традиції і сучасність. Пріоритети фізичного виховання в незалежній Україні. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Роль шкільної та позашкільної освіти, громадських організацій та рухів у сучасному розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

### Тема 2. Вплив фізичних вправ на організм людини

Вплив фізичних вправ на опорно-руховий апарат. Зміна м'язів під впливом фізичного навантаження. Вплив фізичних вправ на органи кровообігу.

Механізми оздоровчої дії фізичних вправ. Навантаження на організм, його ефективність, частота, інтенсивність, тривалість.

Види фізичних вправ, які позитивно впливають на організм людини. Вплив занять плаванням на організм людини.

### Тема 3. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль

Лікарський контроль, зміст, мета, місце, значення при заняттях плаванням. Лікарські спостереження у процесі тренувань і змагань. Діагностика з метою визначення режиму і методики занять фізичними вправами.

Самоконтроль, зміст, мета, місце, значення при заняттях плаванням. Корекція змісту самостійних, навчальних, навчально-тренувальних, тренувальних занять, виступи у змаганнях з урахуванням показників лікарського контролю і самоконтролю.

Принципи складання спеціальних комплексів вправ для самостійних занять (ранкова гімнастика, завдання для усунення недоліків у розвитку окремих фізичних якостей).

### Тема 4. Техніка спортивного плавання, стартів і поворотів, передачі естафети

Поняття про сучасну техніку спортивних способів плавання. Основні фактори, що впливають на ефективність і економічність техніки (зменшення опору просування плавця у воді, обтічне положення тіла, оптимальна траєкторія рухів і орієнтація кистей рук плавця, раціональне дихання, узгодження рухів і т.д.)

Техніка кролю на грудях і на спині, техніка плавання дельфіном і брасом. Раціональні варіанти старту й поворотів. Техніка передачі естафети.

### Тема 5. Основи методики спортивного тренування

Основні принципи, засоби й методи спортивного тренування. Початкові відомості з окремих видів підготовки плавця: технічна, фізична, тактична, морально-вольова й ін.

Особливості розвитку витривалості, м'язової сили, швидкісних можливостей, гнучкості й спритності в дітей і підлітків. Педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей.

Перспективне планування тренування. Поняття про багаторічне тренування, його цілі і завдання. Співвідношення загальної й спеціальної фізичної підготовки на етапах багаторічної підготовки й необхідність різнобічної підготовки юних плавців.

#### Тема 6. Морально-вольова й інтелектуальна підготовка

Спортивна честь і культура поведінки спортсмена. Традиції дитячої спортивної школи. Завдання плавців збірної команди на підсумкових змаганнях.

Психологічна підготовка юного плавця. Виховання цілеспрямованості, волі, дисципліни, працьовитості, наполегливості, витримки й самовладання, бійцівських якостей плавця. Психологічні прийоми й методи, що дозволяють домогтися стану оптимальної готовності спортсмена до старту.

Необхідність свідомого ставлення плавця до виконання тренувальних завдань, максимальної мобілізації сил і подолання негативних відчуттів на тренувальних заняттях. Поняття про почуття води, дистанції, темпу й т.п.

#### Тема 7. Правила організації й проведення змагань з плавання

Види й програма змагань з плавання для дітей і підлітків. Календар змагань. Обов'язки й права учасників, функції представника й капітана команди.

Правила проведення змагань: старт і фініш; проходження дистанції й виконання поворотів різними спортивними способами; передача естафет; розподіл доріжок; перепливи; визначення результатів; реєстрація рекордів.

Склад суддівської колегії й обов'язки суддів. Підготовка місця проведення змагань і обладнання.

#### Тема 8. Спортивний інвентар та устаткування

Загальна характеристика інвентарю й устаткування, необхідного для проведення тренувальних занять і змагань.

Підготовка місць для тренувальних занять. Тренажери, пристрої й допоміжні засоби для вдосконалення спортивної техніки, розвитку силових якостей і гнучкості. Догляд за інвентарем і встаткуванням.

## ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

У програмі представлені основні вправи для навчання й удосконалення техніки плавання як для груп початкового навчання, так і навчально-тренувальних і груп спортивного удосконалення.

Впродовж багаторічної підготовки опрацьовуються такі групи фізичних вправ:

- загально-розвиваючі, спеціальні й імітаційні вправи на суші;
- підготовчі вправи для освоєння з водним середовищем;
- навчальні стрибки у воду;
- ігри й розваги на воді;
- вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання.

**Загально-розвиваючі й спеціальні фізичні вправи** застосовуються з метою:

- підвищення рівня загального фізичного розвитку дітей;
- удосконалення основних фізичних якостей, що визначають успішність навчання й тренування в плаванні (координація рухів, сила, швидкість, витривалість, рухливість у суглобах);
- організації уваги що займається й попередньої підготовки до вивчення основного навчального матеріалу у воді.

На перших етапах навчання, коли новачок не може ще пропливати повні відрізки і дистанції у воді й у такий спосіб удосконалювати витривалість, необхідно використовувати інші види фізичних вправ (ходьбу, біг, спортивні й рухливі ігри й т.д.), а також широко застосовувати повторний і інтервальний методи виконання гімнастичних вправ (серії).

Для розвитку швидкості варто включати в заняття спортивні й рухливі ігри; виконання вправ у максимальному темпі за короткий відрізок часу (10-12 годин) – стрибків, метань, стартових прискорень; спеціальних гімнастичних вправі й вправ у воді (на перших етапах навчання вправ зрушеннями ногами, тримаючись руками за бортик).

**Імітація на суші рухів**, подібних за формою й характером з рухами, виконуваними у воді, сприяє більше швидкому і якісному освоєнню техніки плавання. З формою плавальних рухів руками, як при плаванні кролем на грудях і на спині, новачки знайомляться, виконуючи на суші різні кругові рухи плечима й руками (типу "Млин") у положенні стоячи й стоячи в нахилі. Вони також попередньо знайомляться з необхідністю переборювати опір води при виконанні гребків руками, застосовуючи вправи з гумовими амортизаторами або бинтами. Величина опору не повинна перевищувати 40-50% від максимальної (для кожного що займається) величини, що може бути визначена при однократному виконанні цієї вправи.

Поряд з динамічними використовуються статичні вправи з ізометричним характером напруги працюючих м'язів, наприклад для ознайомлення з м'язовим почуттям, що виникає при імітації ковзання (прийняти положення "ковзання", стоячи біля стіни й кілька разів напружити м'яза тулуба, рук і ніг).

Удосконалення фізичних якостей плавця на етапах початкової підготовки шляхом застосування загальнорозвиваючих і спеціальних фізичних вправ здійснюється швидше й ефективніше, ніж за допомогою засобів плавання. Саме тому в підготовчу частину кожного заняття по плаванню обов'язково включається комплекс загально-розвиваючих і спеціальних фізичних вправ на суші, зміст якого визначається завданнями заняття. Виконання такого комплексу готує новачка до успішного освоєння навчального матеріалу в незвичних умовах водного середовища. У період навчання плаванню вправи комплексу необхідно виконувати щодня, під час ранкової зарядки.

### **Підготовчі вправи для освоєння з водою**

За допомогою цих вправ вирішуються такі завдання:

- формування комплексу рефлексів (кінестетичних, слухових, зорових, тактильним, дихальним і вестибулярних), що відповідають основним властивостям і умовам водного середовища;
- освоєння робочої пози плавця, почуття опору у воді - як підготовка до вивчення техніки спортивного плавання;
- усунення інстинктивного страху перед водою як основа психологічної підготовки до навчання.

Виконання підготовчих вправ у плаванні. Новачкові ознайомитися з фізичними властивостями води, випробувати піднімальну силу, що виштовхує, води й почуття опори об воду, навчити вмінню самостійно орієнтуватися в незвичних умовах водного середовища.

Всі вправи для освоєння з водою виконуються на затримці подиху після вдиху. Освоєння з водою відбувається одночасно з вивченням найпростіших вправ, які є елементами техніки спортивних способів плавання. Особлива увага приділяється вправам у ковзанні, які сприяють виробленню рівноваги, горизонтального положення тіла, поліпшенню обтічності тіла при плаванні.

Елементарні плавальні рухи руками й ногами (типу "Полоскання білизни", "Човник", "Футбол", "Пишемо вісімки" і ін.) виробляють почуття води: уміння опиратися на воду, почувати її долонею, передпліччям, стопою, гомілкою, що є основою для постановки раціонального гребка.

*Вправи для освоєння з водою* можна розділити на п'ять підгруп:

1. Вправи для ознайомлення із щільністю й опором води:
  - швидке освоєння з водою, ліквідація почуття страху перед новим, незвичним середовищем;
  - ознайомлення з температурою, щільністю, в'язкістю й опором води;
  - формування вміння опиратися об воду і відштовхуватися від її основними поверхнями, що гребуть: долонею, передпліччям, стопою, гомілкою (це необхідно надалі для оволодіння плавальними рухами руками й ногами).
2. Занурення у воду з головою; Пірнання й відкривання очей у воді;
  - усунення інстинктивного страху перед зануренням у воду;
  - ознайомлення з піднімальною силою, що виштовхує з води;
  - навчання відкриванню очей й орієнтуванню у воді.

Під час виконання вправ необхідно навчитися не витирати очі руками.

3. Спливання й лежання на воді;

- ознайомлення з незвичним станом гідростатичної невагомості;
- освоєння навички лежання на воді в горизонтальному положенні;
- освоєння можливої зміни положення тіла у воді.

4. Видихи у воду;

- освоєння навички затримки подиху на вдиху;
- уміння робити видих вдих із затримкою подиху на вдиху;
- освоєння видихів у воду.

5. Ковзання.

- освоєння рівноваги й обтічного положення тіла;
- уміння витягатися вперед у напрямку руху;
- освоєння робочої пози плавця й подихи.

### **Навчальні стрибки у воду**

- усунення інстинктивного страху перед водою й швидке освоєння з незвичним середовищем;
- підготовка до успішного освоєння стартового стрибка й елементів прикладного плавання.

### **Ігри й розваги на воді**

– *Ігри для роботи у сухому залі:*

«Збирачі», «Через болото», «Ловимо метеликів», «Снайпери», «Смуга перешкод», «Веслярі», «Струна».

– *Ігри спрямовані на ознайомлення із щільністю й опором води:*

«Хто вище?», «Полоскання білизни», «Переправа», «Човники», «Карусель», «Риби й мережа», «Карасі і коропи».

– *Ігри із зануренням у воду з головою й відкриванням очей у воді:*

«Хто швидше сховається під водою», «Хоровод», «Морський бій», «Жучок-Павучок», «Жабенята», «Насос», «Водолази», «Мисливці й качки», «Поїзд у тунель».

– *Ігри зі спливанням і лежанням на воді:*

«Гвинт», «Аварія», «Слухай сигнал!».

– *Ігри з видихами у воду:*

«У кого більше бульбашок?», «Ваньки-Встаньки», «Фонтанчики», «Гойдалка», «Хто перемаже?».

– *Ігри з ковзанням і плаванням:*

«Хто далі ковзає?», «Стріла», «Торпеди», «Ромашка», «Хто виграв старт?»

– *Ігри зі стрибками у воду:*

«Не відставай!», «Естафета», «Стрибки в коло», «Клоунада», «Хто далі виконає ковзання?».

– *Ігри з м'ячем:*

«М'яч по колу», «Волейбол у воді», «Боротьба за м'яч», «М'яч своєму тренерові», «Перегони м'ячів».

***Вправи для вивчення техніки плавання кролем:***

- Вправи для вивчення рухів ногами й подиху;
- Вправи для вивчення рухів руками й подиху;
- Вправи для вивчення загального узгодження рухів.

***Вправи для вивчення техніки плавання кролем на грудях:***

- Вправи для вивчення рухів ногами;
- Вправи для вивчення рухів руками;
- Вправи для вивчення загального узгодження рухів.

***Вправи для вивчення техніки плавання брасом:***

- Вправи для вивчення рухів ногами;
- Вправи для вивчення рухів руками й подиху;
- Вправи для вивчення загального узгодження рухів.

***Вправи для вивчення техніки плавання дельфіном:***

- Вправи для вивчення рухів ногами й подиху;
- Вправи для вивчення рухів руками й подиху.

**ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ  
СПОРТИВНИХ СПОСОБІВ ПЛАВАННЯ**

Перераховані вище вправи є основним навчальним матеріалом. Вивчення техніки спортивного способу плавання проводиться в чіткій методичній послідовності.

- 1) положення тіла,
- 2) подих,
- 3) руху ногами,
- 4) руху руками,
- 5) загальне узгодження рухів.

При цьому освоєння кожного елемента техніки здійснюється поступово, ускладнюється в умовах, що передбачають у підсумку виконання вправ у горизонтальному безопорному положенні, – робочій позі плавця,

Кожний елемент техніки плавання вивчається в такому порядку:

1) ознайомлення з рухом на суші проводиться загалом, без відпрацювання деталей, оскільки умови виконання того самого руху на суші й у воді різні;

2) вивчення рухів у воді з нерухою опорою – при вивченні рухів ногами як опора використовують дно і бортик басейну;

3) вивчення рухів у воді з рухливою опорою – при вивченні рухів ногами широко застосовуються плавальні дошки; рух руками вивчаються під час повільної ходьби по дну або в положенні лежачи на воді з підтримкою партнера;

4) вивчення рухів у воді без опори – всі вправи цієї групи виконуються в ковзанні й плаванні.

Послідовне узгодження розучених елементів техніки й об'єднання їх у цілісний спосіб плавання проводиться в такому порядку:

- 1) руху ногами з подихом;
- 2) руху руками з подихом;
- 3) руху ногами й руками з подихом;
- 4) плавання в повній координації.

Незважаючи на вивчення техніки плавання частинами, на цьому етапі навчання необхідно прагнути до виконання певного способу плавання в цілому – наскільки дозволяє рівень підготовленості дітей.

На етапі закріплення й удосконалювання техніки плавання провідного значення набуває метод цілісного виконання техніки. Тому на кожному занятті співвідношення плавання в повній координації й плавання по елементах за допомогою рухів руками й ногами повинне бути 1 : 1. Удосконалення техніки плавання проводиться з обов'язковою зміною умов виконання рухів.

Із цією метою застосовуються такі варіанти плавання:

- почергове подолання довгих і коротких відрізків (наприклад, плавання уздовж і поперек басейну);
- подолання відрізків за найменшу кількість гребків;
- чергування плавання в полегшених і в ускладнених умовах у заданому темпі (наприклад, плавання по елементах і й повної координації; плавання по елементах з підтримкою й без підтримки; плавання із затримкою подиху й у повній координації)

Таким чином, закріплення й удосконалення техніки плавання забезпечує:

- розмаїтість варіантів виконання вправ, що дозволяє зберегти інтерес до занять, а це особливо важливо у плаванні;
- уміння застосовувати різні варіанти техніки плавання в умовах, що змінюються;
- формування індивідуальної техніки плавання відповідно до особливостей статури й рівня фізичної підготовленості дитини.

### **Вправи для вивчення техніки стартів**

Вчасно вивчення стартового стрибка плавці повинні опанувати технікою виконання навчальних стрибків у воду.

#### ***Стартовий стрибок з тумбочки***

1. В. п. - основна стійка. Зігнути ноги в колінних суглобах і, зробивши мах руками, підстрибнути нагору; при вусом руки випрямити, кисті з'єднати, голова між руками.

2. Те ж з вихідного положення для старту.

3. Прийняти вихідне положення для старту. Зігнути ноги в колінних суглобах, нахилитися вперед, опустити руки й виконати мах руками вперед-нагору. Відштовхнутися йогами й виконати стрибок нагору; одночасно з'єднати руки спереду й "забрати" голову під руки.

4. Те ж, але під команду.
5. Виконати спад у воду з відштовхуванням наприкінці падіння.
6. Виконати стартовий стрибок з бортика басейну.
7. Виконати стартовий стрибок з тумбочки. Спочатку з ковзанням до вспливання, потім із плавальними рухами ногами, виходом на поверхню й першими плавальними рухами.
8. Те ж, але під команду.
9. Стартовий стрибок через тичину зі збільшенням висоти й дальності польоту.
10. Стартовий стрибок з акцентом на швидкість підготовчих рухів, швидкість або потужність відштовхування.

**Старт із води** починають розучувати відразу після освоєння ковзання й плавання на спині.

1. Сидячи на ослоні уздовж її (або на підлозі на матах) особою до гімнастичної стінки, зафіксувати в.п. плавця для виконання старту з води (використовуючи рейки стінки як стартові поручні), виконати в повільному темпі рухи, як при старті з поди (мах руками вперед, відштовхування ногами від стінки), і прийняти положення ковзання на спині з витягнутими вперед руками.

2. Взавшись прямими руками за край пінного коритця або бортик, прийняти положення угруповання й поставити ноги на стінку басейну. Потім вивести руки під водою вперед, відштовхнутися ногами від стінки й виконати ковзання на спині.

3. Те ж, проносячи руки вперед над водою.

4. Те ж, але одночасно із проносом рук над водою різко прогнутися й виконати поштовх ногами. Після входу в воду не перекидати голову назад, а пригорнути підборіддя до грудей, щоб глибоко не йти під воду. Потім почати рух ногами й гребок рукою.

5. Старт із води, взявшись руками за стартові поручні.

### **Вправи для вивчення техніки поворотів**

Коли діти освоюють техніку плавання якимсь способом і зможуть пропливти 20 м і більше, варто починати вивчення техніки поворотів. Спочатку вивчається техніка простих поворотів, що є основою для подальшого оволодіння більше складними швидкісними варіантами. Елементи повороту розучуються в послідовності: ковзання й перші плавальні рухи; відштовхування; угруповання, обертання й постановка ніг на щит; підпливання до поворотного щита й торкання його рукою. Потім поворот виконується в цілісному виді.

#### *Вправи для вивчення плоского повороту в кролі на грудях*

1. В.п. - стоячи обличчям до стінки залу, зігнувши праву ногу й поставивши її на стінку; руки притиснуті до тулуба й зігнуті в ліктях. Згрупувавшись, виконати відштовхування з махом обома руками вперед, імітацію ковзання й перших плавальних рухів.

2. В.п. - стоячи спиною до бортика басейну. Нахилитися й поринути у воду до плечей, зігнути одну ногу й упертися стопою в бортик, руки витягнути вперед зімкнутими долонями долілиць. Зробити вдих, опустити голову у воду, другу ногу зігнути й приставити до першого, поринути у воду. Відштовхнутися від бортика й сковзати до всплитія на поверхню.

3. В.п. - стоячи обличчям до бортика на відстані кроку. Нахилитися вперед, праву руку покласти на бортик проти лівого плеча. Ліву руку відвести назад, зробити вдих і опустити голову особою у воду, затримати подих на вдиху. Після цього розігнути праву руку в ліктьовому суглобі, виконати допоміжний гребок лівою рукою назад, згрупуватися, розгорнути тіло вліво, упертися стопами в бортик, руки вивести вперед.

4. Те ж, з постановкою лівої руки на бортик басейну,

5. Те ж, з відштовхуванням ногами від стінки.

6. Те ж, з підпливанням до бортика басейну.

### *Вправи для вивчення повороту „маятником” у брасі та дельфіні*

1. В.п. - коштуючи спиною до бортика басейну, упираючись на нього долонею руки. Прийняти положення угруповання, зігнути праву ногу і поставити її на стінку, пригорнувши коліно до грудей. Приєднаємо другу ногу до правого, вивести обидві руки вперед, відштовхнутися від бортика і виконати ковзання.

2. В.п. - стоячи обличчям до бортика (на відстані одного кроку), обидві руки покласти на бортик. Руки згинаються у ліктьових суглобах, плавець наближається до бортика. Лівою рукою починається рух долілиць, виконується вдих, голова опускається у воду, подих, плавець групується. Одночасно з відштовхуванням правої руки виконується поворот на 180° і стопи ставляться на стінку басейну, відбувається з одночасним рухом й відштовхуванням ніг. Руки з'єднуються за головою до завершення відштовхування, після чого плавець сковзає до повної зупинки.

3. Те ж, з постановкою рук на бортик з ковзання.

4. Те ж, з підпливанням до бортика басейну.

5. Те ж, з роботою ніг дельфіном з довгим гребком брасом і виходом на поверхню.

## **Удосконалення техніки плавання**

### ***Кроль на грудях***

1. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях, на боці й на спині з різним положенням рук (обидві спереду; одна спереду, інша в стегна; обидві в стегон), а також з дошкою в руках.

2. Пірнання в довжину па 10- 12 м за допомогою рухів ногами кролем, руки вперед.

3. В.п. – стоячи на суші в нахилі вперед, у руках гімнастичний ціпок. Імітація рухів руками кролем в узгодженні з поворотами плечового пояса, тулуба й рухами стегон.

4. Плавання кролем за допомогою рухів ногами й гребків однією рукою, інша вперед або біля стегна (вдих убік руки, що виконує гребки або убік притиснутої руки).

5. Те ж, з прискореним проносом руки.

6. Плавання за допомогою рухів руками кролем і поплавцем між стегнами.

7. Те ж, але із завданням торкнутися кистю пахви під час проносу руки. Лікоть при цьому повинен перебувати в підкреслено високому положенні.

8. Те ж, але із завданням торкнутися пальцями стегна наприкінці гребка.

9. Те ж, що й вправа 10, але з лопаточками.

10. Плавання кролем за допомогою рухів руками (з поплавцем між стегнами), із закладом руки після виходу з води за спину (завдання – торкнутися пальцями поплавця або сідниць).

11. Плавання кролем "з підміною". Ноги роблять безперервні рухи. Виконується три гребки лівою рукою (інша витягнута вперед), у момент закінчення третього гребка лівою рукою права підхоплює рух і у свою чергу виконує три гребки (ліва завершує рух над водою й витягається вперед). Вдих – у бік гребкової руки.

12. Те ж, але під час виконання гребків однією рукою, друга перебуває біля стегна.

13. Плавання кролем на "зчеплення": Ноги роблять безперервні рухи. Одна рука витягнута вперед, інша – біля стегна. Зробити вдих убік притиснутої руки, потім виконати довгий гребок однією рукою з одночасним проносом над водою іншої. Після невеликої паузи в рухах рук виконується вдих, але тепер в іншу сторону, і знову змінюється положення рук.

14. Те ж, але плавець перебуває на боці, нижня рука вперед долонею долілиць, верхня біля стегна. Під час довгого гребка однією рукою й руху над водою інший плавець плавно повертається через груди па інший бік.

15. Плавання кролем з "обгоном". Ноги роблять безперервні рухи. З положення руки вперед (кисті стикаються) виконати довгий гребок і рух над водою однією рукою, після зіткнення кистей – те ж інший і т.д.

16. Плавання кролем з високо піднятою головою (підборіддя па поверхні води).

17. Те ж, але з рухами ніг дельфіном.

18. Плавання на грудях за допомогою рухів ногами дельфіном і однією рукою кролем, друга витягнута вперед, вдих убік руки, що робить гребок.

19. Те ж, пригорнувши одну руку до стегна. Вдих убік притиснутої руки.

20. Плавання на грудях за допомогою рухів руками кролем, ногами дельфіном.

21. Плавання кролем на грудях із заданими темпом і швидкістю (постійні значення параметрів і їхнє варіювання), акцентування уваги на окремих елементах техніки рухів.

22. Плавання кролем на грудях на найменшу кількість гребків руками, зберігаючи задану швидкість на відрізок.

23. Плавання кролем із затримкою подиху, з різною кількістю гребків, що доводяться на один вдих, з подихом в обидва боки.

24. Плавання кролем на грудях з різною координацією рухів – шести, чотирьох і двох ударної.

25. Плавання кролем на грудях в ускладнених умовах: кисть стиснута в кулак, кисть торкається плеча ("плавання на ліктях"), вихід рук у вихідне положення по поверхні води, з додатковими вантажами.

26. Плавання кролем на грудях в полегшених умовах: на розтягнутому амортизаторі, з підвіскою (лідуючий трос), з ластами.

### ***Кроль на спині***

1. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях, на боку, на спині з різним положенням рук (обидві спереду; одна спереду, інша біля стегна; обидві біля стегон), а також з дошкою в руках.

2. Плавання на спині за допомогою рухів кролем, одна рука вперед по поверхні води, інша – нагору.

3. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем, одна рука вперед по поверхні води, інша біля стегна. Плавець зустрічними маховими рухами по повітрю міняє положення рук; повторення після невеликої паузи.

4. Пірнання в довжину (6-8 м) за допомогою рухів ногами кролем на спині й дельфіном, руки вперед, кисті разом, голова потилицею на руках.

5. Плавання кролем на спині за допомогою рухів руками і поплавцем між стегнами.

6. Те ж з лопатками.

7. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем і підкреслено довгого гребка руками до стегон двома руками одночасно.

8. Плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами й однією рукою, інша витягнута вперед або пригорнула до стегна.

9. Плавання кролем на спині з "підміною" (аналогічно вправам 15 і 16 для кролю на грудях).

10. Плавання кролем на спині па "зчеплення" (аналогічно вправам 17 і 18 для кролю на грудях).

11. Плавання на спині з обгоном (аналогічно вправі 19 для кролю на грудях).

12. Плавання на спині за допомогою рухів ногами дельфіном і гребків одночасно двома руками.

13. Плавання на спині за допомогою рухів руками кролем, ногами дельфіном.

14. Плавання на спині за допомогою гребків однією рукою кролем, інша витягнута вперед, рухів ногами дельфіном.

15. Плавання кролем на грудях спокійним темпом, виконуючи після кожного гребка мах прямою рукою по повітрю через спину до торкання кистю поверхні води па протилежній стороні тіла.

16. Плавання кролем на спині із заданими темпом і швидкістю (постійні значення параметрів і їхнє варіювання), акцентуванням уваги на окремих елементах техніки рухів.

17. Плавання кролем на спині на найменшу кількість гребків руками, зберігаючи задану швидкість на відрізьку.

18. Плавання кролем на спині з лопаточками на руках.

19. Плавання кролем на спині з підтягуванням рукою, що гребе, за дорізьку.

20. Плавання кролем на спині із чергуванням почергових і одночасних рухів.

21. Плавання кролем на спині в ускладнених умовах: кисть стиснута в кулак, кисть торкається плеча, руки – у вихідне положення на поверхні води з додатковими вантажами.

22. Плавання кролем на спині в полегшених умовах: на розтягнутому амортизаторі, з підвіскою (лідуючий трос), з ластами.

### ***Брас***

1. Плавання (руки біля стегон або витягнуті вперед) за допомогою рухів ногами брасом на грудях або на спині, з дошкою або без її.

2. Те ж, але на найменшу кількість відштовхувань ногами, зберігаючи задану швидкість на відрізьку.

3. Пірнання на 10-12 м за допомогою рухів ногами брасом, руки витягнуті вперед.

4. Плавання, чергуючи два-три цикли рухів рук брасом і ніг дельфіном із двома-трьома циклами рухів брасом без напливу.

5. Коштуючи у вертикальному положенні у воді без опори об дно ногами, руки за головою, піднятися з води якнайвище за рахунок безперервних рухів ногами долілиць брасом.

6. Попередня вправа, але плавець просувається вперед і поступово надає тілу положення, близьке до горизонтального.

7. Плавання за допомогою безперервних і нешироких рухів ногами брасом, лежачи на груди, руки в стегон, підборіддя на поверхні води.

8. Попередня вправа, але руки витягнуті вперед.

9. Плавання за допомогою рухів ногами брасом на груди й на спині, коліна зімкнуті (поплавець затиснутий між коліними).

10. Плавання за допомогою безперервних рухів руками брасом і ногами дельфіном.

11. Попередня вправа, але увага звертається на своєчасне виконання пізнього вдиху (вдих на кожний цикл).

12. Плавання за допомогою безперервних рухів руками брасом з поплавцем між стегнами.

13. Попередня вправа, але без полавця, ноги в поверхні води й розслаблені.

14. Пересування брасом з повною координацією рухів, чергуючи два-три цикли пірнання (зі звичайним гребком руками) із двома-трьома циклами рухів по поверхні.

15. Попередня вправа, але пірнання виконується з довгим гребком руками до стегон.

16. Пірнання брасом на 10- 12 м з повною координацією рухів і довгим гребком руками до стегон. Використовується для вдосконалювання обтічного положення тіла й довгого гребка руками, застосовуваного при виході на поверхню після старту й повороту.

17. Плавання брасом, узгоджуючи два гребки руками з одним гребком ногами.

18. Плавання брасом, узгоджуючи два гребки ногами з одним гребком руками.

19. Попередня вправа, але в чергуванні (через 25 50 м) із плюванням брасом зі звичайними для вибраного варіанта техніки рухами ногами.

20. Плавання брасом із заданими темпом і швидкістю (постійні значення параметрів і їхнє варіювання), акцентування уваги на окремих елементах техніки рухів.

21. Плавання брасом на найменшу кількість гребків, зберігаючи задану швидкість на відрізьку.

22. Плавання брасом за допомогою безперервних Рухів ногами (руки витягнуті вперед) і поступовим підключенням рухів руками в ритмі необхідної частково злитої координації рухів.

23. Плавання брасом з повною координацією русі із прискоренням і переходом від послідовного узгодження русі руками й ногами до частково злитого їхнього узгодження.

24. Плавання брасом у полегшених умовах: на розтягнутому амортизаторі або з підвіскою (лідуючий трос).

### ***Дельфін***

1. Плавання на грудях за допомогою рухів ногами дельфіном на груди й на спині з різним положенням рук: обидві вперед; одна вперед, інша в стегна; обидві в стегна.

2. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном у положенні на боці, нижня рука вперед, верхня – біля стегна.

3. Те ж, але обидві руки біля стегон. Застосовується в плаванні на коротких відрізьках. Плавання за допомогою рухів ніг дельфіном, руки вперед, голова піднята над водою (підборіддя на рівні поверхні води).

4. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном з дошкою в руках. Пірнання на 10-12 м за допомогою рухів ногами дельфіном. В.п. – вертикальне положення – у воді без опори об дно ногами, руки біля стегон або нагору, рухи ногами дельфіном.

5. В.п. – руки біля стегон. Плавання на грудях за допомогою рухів ніг дельфіном і з різними рухами рук у повітрі (без гребків) у ритмі двох ударного дельфіна:

а) на перший удар ногами почати пронос правої руки по повітрю; на другий удар завершити пронос руки й витягнути її вперед; на третій і

четвертий удари – зберігати положення рук; повторити вправу із проносом лівої руки;

б) на перший удар ногами почати пронос правої руки вперед; на другий – завершити пронос руки й витягнути її вперед; на третій – почати пронос лівої руки вперед, на четвертий – завершити його й витягнути руки уперед, на наступні чотири удари зберігати нове положення рук;

в) праву й ліву руки пронести спершу по черзі вперед, потім по черзі назад у вертикальне положення.

6. Плавання за допомогою рухів руками дельфіном і поплавцем між стегнами; подих через цикл.

7. Те ж, але без поплавця, ноги розслаблені й витягнуті в поверхні.

8. Плавання за допомогою рухів руками дельфіном і ногами кролем.

9. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном і вкороченими гребками руками брасом.

10. Попередня вправа, але з поворотом голови підборіддям ліворуч, уперед, праворуч, уперед і т.д. (через кожний цикл рухів).

11. Плавання дельфіном в одноударній координації із двома варіантами удару ногами: у першому варіанті удар виконується в момент входу рук у воду; у другому - наприкінці гребка руками.

12. Плавання дельфіном з піднятою головою, підборіддя на рівні поверхні води.

13. Плавання дельфіном з різними варіантами подиху, вдих через один, два або три цикли рухів рук.

14. Плавання дельфіном за допомогою рухів ногами й однієї руки, інша витягнута вперед, у ритмі двох ударного злитого дельфіна, для вдиху голова повертається убік, що гребе руки.

15. Попередня вправа, але інша рука біля стегна, вдих убік притиснутої руки.

16. Плавання дельфіном за допомогою рухів ногами й чергуванням трьох різних варіантів рухів руками: гребок лівою рукою (права витягнута вперед), гребок обома руками, гребок правою рукою (ліва витягнута вперед) і т.д. у ритмі двох ударної зливої координації.

17. Попередня вправа, але при русі однієї руки інша залишається витягнутої біля стегна.

18. Те ж, що й дві попередні вправи, але число однотипних гребкових рухів збільшується до 3-5: наприклад, 3 гребки однією рукою, 3 гребки обома, 3 гребки іншою рукою.

19. Плавання дельфіном у ритмі двох ударної зливої координації, але із зупинкою рук у стегон наприкінці гребка при вдиху; під час паузи виконується додатковий (третій) удар ногами, і цикл рухів повторюється.

20. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном, руки в стегон, і почерговими гребками руками кролем у ритмі злитого двох ударного дельфіна.

21. Плавання за допомогою рухів руками кролем і ногами дельфіном у злитої двох ударної координації. Виконується з подихом в одну (на 2 гребки руками) або обидві (на 3 гребки руками) сторони.

22. Плавання дельфіном з повною координацією рухів і з невеликою плавальною дошкою, затиснутої між стегнами.

23. Те ж, але з торканням кистями стегон.

24. Плавання дельфіном у злитої двох ударної координації із затримкою подиху й подихом через три цикли рухів руками.

25. Плавання дельфіном на найменшу кількість гребків руками, зберігаючи задану швидкість на відрізу.

26. Плавання дельфіном у полегшених умовах: на розтягнутому амортизаторі або з підвіскою (лідуючий трос), з ластами

### **Старт із тумбочки й з води**

1. Стартовий стрибок із притиснутими до тулуба під час польоту руками, при вході у воду постаратися пригнути і прослизнути якнайдалі.

2. Те ж, але одна рука витягнута вперед, інша притиснута до тулубу.

3. Те ж, що вправа 1, але до моменту входу в воду обидві руки маховим рухом виводяться вперед.

4. Те ж, але до моменту входу у воду рука, притиснута до тулубу, енергійним маховим рухом (через низ або верх) приєднується до руки, витягнутої вперед.

5. Стрибок з розбігу у воду головою з бортика басейну.

6. Стартовий стрибок з вильотом по крутій траєкторії вгору, крутим входом у воду (як би в одну крапку), потужними гребковими рухами під водою за допомогою ніг дельфіном і переходом до плавальних рухів кролем на груди або дельфіном.

7. Попередня вправа, але із гребком руками й ногами брасом і переходом до плавальних рухів брасом.

8. Стартовий стрибок з поворотом тіла на 90° щодо поздовжньої осі (вхід у воду в положенні на боці), наступним переходом на спину під час ковзання під водою, потужними гребковими рухами під водою за допомогою ніг дельфіном, виходом на поверхню й переходом до плавальних рухів на спині.

9. Стартовий стрибок у гімнастичний обруч, через тичину, установлена в діапазоні оптимального кута вильоту.

10. Стартовий стрибок і ковзання без рухів до повної зупинки з реєстрацією пройденої відстані (по голові).

11. Стартовий стрибок з акцентом на:

а) швидке виконання підготовчих рухів;

б) швидке виконання відштовхування;

в) дальність стрибка.

12. Проходження відрізка 15 м зі старту під команду з фіксацією часу (по голові плавця на 15-метровому створі).

## Повороти

1. Акробатичні вправи на суші, стрибки на одній і двох ногах, застрибування на високі перешкоди.
2. Навчальні стрибки у воду (у тому числі півоберти й обороти вперед та назад з напівгвинтами).
3. Виконання повороту в обидва боки.
4. Два обертання з постановкою ніг на стінку.
5. Виконання поворотів під час плавання поперек басейну.
6. Вхід у поворот на підвищеній швидкості (поворот на гумі або протяжливому пристрої, набігання по бортику басейна з наступним стрибком у воду).
7. Подолання на час 15-метрового відрізу дистанції, що включає поворот. В останньому випадку на бортику басейну за 7,5 м до поворотної стінки.
8. Найбільш дієвим засобом удосконалення техніки поворотів є зразкове виконання кожного повороту на тренуванні. Необхідно із прискоренням напливати на поворотну стінку, швидко виконувати поворот, енергійно виконувати гребкові рухи під водою й вчасно переходити до плавальних рухів на дистанції.

## **ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ**

Лікарський контроль проводить лікар басейну, який працює в тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером та тренерами Палацу. У його обов'язки входить організація диспансерного спостереження та лікарського контролю за юними плавцями, проведення профілактичних і лікувальних заходів, поточний санітарний нагляд за місцями спортивних занять, проведення з юними плавцями бесід з гігієни, загартовування, самоконтролю, спеціального харчування спортсмена тощо.

Діти, що відвідують басейн, повинні надати медичну довідку від дільничного лікаря про допуск до занять з плавання. Далі діти, які займаються у навчально-тренувальних групах та групах спортивного удосконалення, знаходяться під наглядом лікарсько-фізкультурного диспансеру. Плавці цих груп 1-2 рази на рік проходять диспансеризацію, а через кожних три місяці піддаються повторному лікарському обстеженню. Крім того, повторні обстеження проводяться перед змаганнями, після перенесених захворювань або травм та за направленням тренера.

Лікарю необхідно аналізувати об'єктивні дані медичного контролю (пульс, електрокардіограму, хімічний склад крові тощо) в динаміці їх розвитку з урахуванням педагогічних спостережень тренерів, даних самоконтролю спортсменів у співставленні з результатами юних плавців на тренуваннях та змаганнях.

Велику роль відіграє проведення медичних профілактичних заходів. Рекомендується проводити курси ультрафіолетового випромінювання, надавати батькам рекомендації з раціонального харчування та режиму дітей, які займаються спортивним плаванням. Особливо важливо ретельне спостереження за юними плавцями зі сторони отоларинголога, зубного лікаря, гельмінтолога та своєчасним лікуванням захворювань.

До обов'язків лікаря також входить контроль за своєчасним проходженням медичного огляду техпрацівників та тренерсько-викладацького складу.

## ВИХОВНА РОБОТА

Спорт має широкі виховні можливості, водночас спорт – дуже суперечливий за своїм впливом на особистість: жорстка змагальна боротьба, гостре суперництво на тренуваннях і змаганнях можуть стимулювати однобічний, прагматичний розвиток спортсмена, формування таких негативних якостей як надмірне честолюбство, егоїзм, зневажливе ставлення до слабких і навіть жорстокість. Тому з перших днів занять тренер повинен серйозну увагу приділяти моральному вихованню, нейтралізації несприятливого впливу спорту на особистісні якості, підсилювати позитивний вплив спорту.

Головні завдання на заняттях зі спортсменами – виховання патріотизму, виховання високих моральних якостей, почуття колективізму, працьовитості і дисциплінованості. Виховна робота з юними плавцями спрямована на виховання гармонійно розвиненої людини, активної, цілеспрямованої й свідомої особистості, що володіє духовним багатством і фізичною досконалістю.

З юними спортсменами регулярно варто проводити бесіди на патріотичні й соціально значимі теми («Участь радянських спортсменів у Великій Вітчизняній війні», «Видатні українські спортсмени – чемпіони світу й Олімпійських ігор», «Роль спортивних змагань у зміцненні міжнародних відносин», «Історія Олімпійських ігор і їх значення для сучасності»).

Чіткі і беззаперечні вказівки тренера мають сполучатися з добротою й справедливістю, увагою й чуйністю, педагогічним тактом і скромністю. Зовнішній вигляд (одяг, охайність), поведінка, спокійна мова й рівень пояснень – у всьому цьому тренер повинен бути прикладом для своїх вихованців.

Найвищий і безумовний авторитет тренера, віра в правильності його методів може використовуватися на всіх етапах навчально-тренувального процесу. Для розвитку активного, творчого ставлення плавців до занять у басейні необхідно періодично обговорювати з ними зміст тренувальних програм, зміст виховних заходів.

На першому етапі роботи із групою варто прищепити інтерес до занять з плавання, здружити дітей, домогтися сумлінного й повноцінного виконання завдань тренера. Цьому сприяють цікава побудова занять, широке застосування ігрового методу, заохочення навіть невеликих досягнень кожного й залучення членів групи до співпереживання за успіхи один одного. Для зближення колективу рекомендується відзначати дні народження плавців, проводити спортивні свята, урочисто відзначати перехід плавців на наступний етап підготовки. Тож важливо засновувати спортивні традиції, ритуали і церемонії. Повинна регулярно обновлятися інформація про рекорди, результати змагань, вітання чемпіонів і дітей, які виконали черговий спортивний розряд, фоторепортажі про поїздки на змагання, тренувальні збори й спортивно-оздоровчі табори. З огляду на великий інтерес молоді до сучасних технологій важливими є публікації у ЗМІ, Інтернеті, на сайті ВМПДЮ.

На тренувальному занятті слід відзначити хоч раз кожного учня й всю групу в цілому. Після будь-якого тренувального заняття в басейні або залі плавець повинен відчути, що зробив ще один крок до досягнення поставленої перед ним мети.

Для підлітків, що вступають у предпубертатний етап вікового розвитку, характерні відносна нестійкість і розмаїтість інтересів. У них сильна потреба у спілкуванні з однолітками й самоствердженні. Багатьом підліткам властива невпевненість у собі, надмірна й хвороблива реакція на мнимі й щирі недоліки, заниження своїх можливостей. Швидке збільшення навантажень, їхній монотонний характер можуть призвести до зниження інтересу до спортивного плавання й відсівання перспективних юних спортсменів.

Формування мотивації до багаторічного напруженого тренування відбувається переважно за рахунок осмислення взаємозв'язку між завзятою працею на тренуваннях, реальними змінами особистісних якостей (як фізичних, так і морально-вольових) і приростом спортивних результатів. Знання основ теорії й методики тренування, її медико-біологічних і гігієнічних аспектів роблять тренувальний процес більш зрозумілим, а ставлення до занять – активним і свідомим.

Багато в чому вирішення цього завдання досягається вивченням біографій найсильніших плавців світу, України й кращих випускників басейну ВМПДЮ, організацією зустрічей із провідними спортсменами, відвідуванням найбільших змагань і обговоренням їхніх результатів.

Оскільки в дитячому й підлітковому віці вольові якості звичайно розвинені слабо, тренерові важливо постійно стимулювати вияв волі, ретельність виконання намічених цілей, вселяти віру в більші можливості кожного учня. Вихованець повинен бути впевнений, що завзятість і працьовитість допоможуть йому втілити в життя найзаповітніші мрії. Необхідно акцентувати увагу вихованців на змінах, що відбуваються в них, розвитку фізичних якостей і спортивних досягнень.

Практично виховання вольових якостей здійснюється в поступовому нарощуванні труднощів у процесі занять (кількість і інтенсивність роботи, змагання різного рангу), самоконтролі спортсменів за досягненням поставлених цілей, обов'язковому виконанні домашніх завдань. Визначати головну й другорядні цілі майбутнього сезону (результати в головному змаганні й у контрольних стартах, тренувальних вправах і тестах, показники загальної й спеціальної підготовленості) бажано при особистій участі спортсмена.

Вирішенню виховних завдань допомагає позитивний моральний клімат у колективі, де здорове суперництво сполучається зі спільністю цілей і духом взаємодопомоги. Цьому сприяє постановка чітких, зрозумілих, привабливих і в той же час реальних цілей для всієї групи. Їхнє досягнення вимагає об'єднаних зусиль і співробітництва всіх, хто займається. Результати й досягнення групи й окремих її членів повинні викликати загальні позитивні переживання. Так, у ході змагань всі спортсмени зобов'язані привітати своїх товаришів під час запливів і під час нагородження, підтримувати під час подолання дистанції. З ростом спортивної майстерності підвищується авторитет, соціальна значимість успіхів у спорті серед однолітків і батьків. Отож, тренер повинен дбати про висвітлення цих успіхів.

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Як правило, психологічна підготовка виділяється в самостійний розділ на етапі навчально-тренувальної групи, а особливу роль відіграє у групах спортивного удосконалення. Важливе значення у психологічній підготовці юних спортсменів має тренер, який, по-суті, має бути гарним психологом, але і йому також у деяких випадках потрібна допомога професіонала у цій сфері.

Головне завдання психологічної підготовки – формувати спортивний характер, розвивати властивості особистості, які ведуть до успіху, зміцнювати й удосконалювати механізми нервово-психічної регуляції, доводити їх до рівнів, які визначають рекордні досягнення. Формування необхідних особистісних якостей плавця відбувається за допомогою зміни й корекції ставлення спортсмена до тренувального навантаження, до своїх можливостей відновлення, до нервово-психічної перенапруги, до якості виконання тренувального завдання, до спортивного режиму й до спортивного життя взагалі.

Основними методами психологічної підготовки є бесіди тренера зі спортсменами індивідуально і з колективом, використання різноманітних засобів і прийомів психолого-педагогічного впливу: переконання, навіювання, методу завдань і доручень, моделювання змагальних ситуацій, методи ідеомоторного тренування.

У навчально-тренувальних групах основними завданнями психологічної підготовки є розвиток спортивно важливих характеристик й вольових якостей, необхідних для вирішення завдань, що ускладнюються, навчання прийомам самоконтролю й умінню керувати передстартовим станом на змаганнях.

У групах спортивного вдосконалення основними завданнями психологічної підготовки є розвиток морально-вольових якостей характеру, оволодіння прийомами самонавіювання й саморегуляції станів під час змагань і тренувань, розвиток мотивації на досягнення вищих спортивних досягнень.

Основні методи й прийоми психологічної підготовки:

1. У ході бесід і лекцій відбувається психологічне становлення спортсмена, пояснення особливостей передстартових і змагальних переживань відповідно до індивідуальних особливостей, навчання ритуалу предзмагального поведіння. Головний метод впливу – переконання, вплив на свідомість плавця.

2. Бесіди з іншими людьми у присутності спортсмена. Зміст бесіди побічно спрямований на цього спортсмена. Основне завдання – зняття протидії, що нерідко виникає при використанні навіювань і переконань, боротьба з підсвідомим негативізмом. Метод впливу – непряме переконання.

3. Аутотренінг – самостійне, без сторонньої допомоги, використання вивчених або заздалегідь підготовлених навіювань у стані глибокого розслаблення й спокою (релаксації) або у стані так званого аутогенного занурення, із завданням створити необхідний психічний стан. У процесі аутотренінгу завершується перехід навіювання у самонавіювання, удосконалюються механізми саморегуляції.

4. Основні способи переходу навіювань і самонавіювань у самопереконання – вищі рівні самосвідомості й саморегуляції.

У випадку передстартової лихоманки й нетерпіння виступити (або бажання відмовитися від старту) у змаганнях – виконання підготовчих вправ середньої інтенсивності короткими серіями поряд з вправами на розслаблення в паузах і

акцентуванням уваги на м'якому й спокійному видиху. Контролювати пульс, робити вправи на відчуття часу, прийняти контрастний душ, погортати барвистий журнал з ілюстраціями природи, послухати спокійну музику й інше.

У випадку передстартової апатії виконати підготовчі вправи спринтерського й силового характеру в максимальному темпі короткими серіями поряд з вправами на розслаблення й ідеомоторне настроювання на майбутнє подолання дистанції. Акцентувати увагу на різкому й швидкому видиху зі звуком «ха». Боксерський «бій з тінню», серія стрибків з глибокого присіду, контрастний душ, швидка, ритмічна музика й інше.

## **ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК РОБОТИ**

Планування та облік роботи в басейні Палацу здійснюється за допомогою систематичного ведення таких документів:

4. Річного плану навчально-тренувальної, виховної та організаційно-господарської роботи басейну.

5. Річних планів роботи з групами, розкладу занять, календаря і програми спортивних змагань та виховних заходів.

6. Графіків проходження групами навчального матеріалу за циклами, місяцями та тижнями.

7. Поурочних планів-конспектів.

Основою планування є навчальна програма та навчальний план. Години, що відводяться навчальним планом на різні розділи занять з окремими групами розподіляються за місяцями підготовки в річних планах-графіках. Об'єм занять у навчальному плані та річних планах-графіках подаються в академічних годинах. В усіх інших документах планування навантаження подається в астрономічних годинах, а навантаження у воді – в метрах.

Річний план роботи з групою конкретизується у графіку проходження навчального матеріалу за циклами, місяцями і тижнями підготовки, в робочих планах і поурочних планах-конспектах.

Робочий план складається на окремий період, місяць або тиждень і включає детальний перелік основних завдань, засобів та методів підготовки, конкретне дозування вправ.

Облік роботи ведеться на підставі таких документів:

- журналів, табелів, щоденників навчально-тренувальної роботи тренерів;
- книги реєстрації дітей, які пройшли початкове навчання;
- книги підготовлених плавців-розрядників;
- календарних планів спортивних змагань;
- облікових карток плавців;
- протоколів змагань і книги обліку результатів плавців Палацу в змаганнях;
- книги рекордів плавців Палацу за віковими групами;
- лікарсько-контрольних карток плавців;
- наказів та розпоряджень по басейну;
- річних звітів завідувача відділу, тренерів-викладачів та лікаря басейну.
-

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

### Вихованці мають знати:

- значення фізичної культури та спорту для укріплення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку;
- єдину спортивну класифікацію, розрядні норми та вимоги з плавання, почесні спортивні звання;
- розвиток плавання в Україні від зародження до наших днів;
- успіхи кращих українських та світових спортсменів на міжнародних змаганнях;
- відомих плавців Вінниччини їх внесок у розвиток українського спортивного плавання;
- будову і функції організму людини; специфічні особливості адаптації серцево-судинної і дихальної систем організму людини під впливом плавання;
- характеристику техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів, основні терміни для їх описання;
- вплив фізичних вправ на організм людини; значення тренувань з плавання для здоров'я та удосконалення спортивної майстерності;
- поняття про гігієну, засоби і методики загартування організму;
- основи раціонального харчування спортсмена, поняття про калорійність, добові харчові норми для різного віку, роль вітамінів у спортивному плаванні;
- про шкідливий вплив на організм людини і спортсмена паління, алкоголю, наркотиків;
- основи знань про фармакологію спорту й аспекти застосування під час фізичних навантажень;
- особливості лікарського контролю та самоконтролю під час тренувань;
- основні вимоги до сучасної техніки спортивних способів плавання;
- технічну, фізичну, тактичну і психологічну сторони навчально-тренувальної підготовки спортсменів;
- права і обов'язки учасників змагань, систему змагань з плавання в Україні та світі;
- типи плавальних басейнів, основне обладнання басейна для проведення змагань;
- правила поведінки у басейні.

### Вихованці мають вміти:

- використовувати загально-розвиваючі, спеціальні й імітаційні вправи на суші;
- освоїти різні техніки спортивного та прикладного плавання;
- регулярно займатися спортивним та оздоровчим плаванням;
- пірнати в глибину і довжину, ковзати по воді, освоїти робочу позу плавця й особливості дихання;

- використовувати динамічні і статичні вправи з ізометричним характером для роботи різних груп м'язів;
- виконувати підготовчі вправи для вивчення різних способів плавання (вправи для рик і плечового поясу, вправи для тулуба і шиї, вправи для ніг, для загального впливу на велику м'язові групи, акробатичні вправи, вправи зі скакалкою, з обтяженнями, на розслаблення);
- виконувати спеціальні вправи для вивчення різних способів плавання (імітаційні вправи, гімнастичні, вправи на розтягування і рухливість);
- виконувати основні тренувальні вправи у басейні для спортивних способів плавання на різних дистанціях, у різному темпі та часовому режимі;
- використовувати методики загартування власного організму;
- застосовувати методи розвитку спеціальної витривалості плавця, швидкісні можливості, гнучкість м'язів та їх розслаблення;
- дотримуватися особистої гігієни плавця;
- контролювати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, стежити за вагою тіла;
- здійснювати антропометричні вимірювання;
- контролювати об'єктивні дані самоконтролю (вага, пульс, спірометрія, результати контрольних тестів) та суб'єктивні дані самоконтролю (самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність);
- вести щоденник самоконтролю;
- надавати першу допомогу на воді, а також при забоях, розтяганнях, порізах, сонячному й тепловому ударі, обмороженні;

Вихованці мають набутти досвід:

- постійних занять фізичними вправами різної інтенсивності та для різних груп м'язів;
- спеціальної підготовки спортсмена-плавця для поступових навантажень на організм відповідно до віку, статі, фізичної підготовленості;
- плавання у повній координації рухів, або за допомогою рухів тільки руками чи ногами у кожному стилі;
- участі у змаганнях різного рівня, у різних плавальних басейнах з дотриманням міжнародних правил змагань;
- виконання тренувальних вправ як під час занять з тренером, так і самостійної підготовки дома;
- свідомого і постійного виконання вказівок тренера;
- використання психологічних методів і прийомів для оптимальної готовності спортсмена;
- роботи помічником тренера на заняттях з молодшими групами;
- виконання обов'язків судді-хронометриста, стартера, судді на дистанції, на фініші, повороті.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с., ил.
2. Гончар И. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.: ил.
3. Дворецкий Л.К. Оздоровительное плавание: программа занятий в кружке. – Минск, 1997.
4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 429 с., ил.
5. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 224 с.: ил.
6. Маклауд Йен. Анатомия плавания: Иллюстрированное руководство по развитию силы, скорости и выносливости / Перевод с англ. С.Э.Борич. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.: ил.
7. Питание спортсменов: Методические рекомендации для тренеров и спортсменов. – Вып. 3 / Под ред. акад. Д.А.Полищука. – К.: ГНИИФКиС, 1996. – 144 с.
8. Плавание: Книга-тренер/ И.П.Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.: ил.
10. Родыгин Ю.И. Плавание брассом. – К.: Здоров'я, 1985. – 64 с.
11. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / Под общ. ред. В.Н.Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2011. – 480 с.: ил. – Книга 1.
12. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / Под общ. ред. В.Н.Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2012. – 544 с.: ил. – Книга 2.
13. Универсальная 36-и часовая программа начального обучения детей плаванию / Сост. С.Р. Быканов. – Винница: ВДПУ, 2003. – 32с.
14. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.: ил.
15. Фармакология спорта / Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.М. и др.; Под общ. ред. С.А.Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д.Сейфуллы. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 640 с.: ил.
16. Штихерт К.-Х. Спортивное плавание / Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 152 с., ил.
17. Эрик Профит и Патрик Лопез. Акваэробика: 120 упражнений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 128 с., ил.
18. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.: ил.