

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Кафедра фізичного виховання

**09-02-43М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до практичних занять з навчальної дисципліни  
**«Фізичне виховання» (група спортивного  
вдосконалення з плавання)**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей  
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено  
науково-методичною радою  
НУВГП  
Протокол № 2  
від 21.02.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного вдосконалення з плавання) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП усіх форм навчання [Електронне видання] / Пашкевич В. В., Пінчук В. Ф., Бірук І. Д. – Рівне : НУВГП, 2024. – 28 с.

Укладачі: Пашкевич В. В., старший викладач кафедри фізичного виховання; Пінчук В. Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання; Бірук І. Д., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар  
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© В. В. Пашкевич,  
В. Ф. Пінчук,  
І. Д. Бірук, 2024  
© НУВГП, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
Практичне заняття № 1-6 (12 год). Ознайомлення з технікою безпеки. ЗФП. Кросова підготовка.	6
Практичне заняття № 7-12 (12 год). Спеціальні бігові вправи. Спеціальні стрибкові вправи.	8
Практичне заняття № 13-17 (10 год). Спеціальні вправи на гнучкість.	10
Практичне заняття № 18-23 (12 год). Плавання по вправах (за допомогою ніг, за допомогою рук).	12
Практичне заняття № 24-29 (12 год). Вправи на гіпоксію.	14
Практичне заняття № 30-39 (20 год). Плавання на витривалість.	16
Практичне заняття № 40-46 (14 год). Плавання на техніку різними способами плавання.	19
Практичне заняття № 47-49 (6 год). Вдосконалення стартів і поворотів.	22
Практичне заняття № 50-51 (4 год). Участь в змаганнях відкритої першості області.	24
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	26
ЛІТЕРАТУРА	28

## ВСТУП

Методичні вказівки до виконання практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання (група спортивного вдосконалення з плавання)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП.

Плавання – один з наймасовіших і популярних видів спорту з багатою історією, стрункою системою правління, з багатьма видатними спортсменами, талановитими тренерами та високоефективними школами тренувань.

Сучасне плавання відрізняється виключно високим рівнем спортивних досягнень та великою конкуренцією на міжнародній арені, великою кількістю плавців із багатьох країн світу.

Цей вид спорту, по праву, можна віднести до народного на рівні з боротьбою, бігом та боксом. Тому що воно тісно пов'язано з працею, побутом та військовою діяльністю людей. Плавання – ефективний засіб зміцнення серцево-судинної та дихальної системи.

Надзвичайна популярність пов'язана з фантастичним зростанням рекордів з цього виду спорту. Це стало можливо у результаті широкого комплексу досліджень в плаванні з біоенергетики, біомеханіки, гідродинаміки тощо. З перерахованих досліджень основними є біоенергетичні дослідження, оскільки витривалість визначає спортивні досягнення в плаванні.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам оволодіти основами теоретичних знань, для кращої технічної та фізичної підготовки спортсменів-плавців, ознайомлять з правилами змагань та основними механізмами розвитку рухових якостей.

## РОЗДІЛ 1 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з / п	Назва теми	Кіль кість годин
1	Тема 1. Ознайомлення з технікою безпеки. ЗФП. Кросова підготовка.	12
2	Тема 2. Спеціальні бігові вправи. Спеціальні стрибкові вправи.	12
3	Тема 3. Спеціальні вправи на гнучкість.	10
4	Тема 4. Плавання по вправах (за допомогою ніг, за допомогою рук).	12
5	Тема 5. Вправи на гіпоксію.	12
6	Тема 6. Плавання на витривалість.	20
7	Тема 7. Плавання на техніку різними способами плавання.	14
8	Тема 8. Вдосконалення стартів і поворотів.	6
9	Тема 9. Участь в змаганнях відкритої першості області	4
	<b>Разом:</b>	<b>102</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Практичне заняття № 1-6 (12 год) Ознайомлення з технікою безпеки. ЗФП. Кросова підготовка

**Мета:** ознайомити спортсменів з принципами загальної фізичної підготовки в плаванні.

**Завдання:**

1. Знати техніку безпеки на воді.
2. Ознайомити з поняттям загально-фізичної підготовки.
3. Виконувати загально-розвиваючі вправи.
4. Виконання загально-розвиваючих вправ для розвитку швидко-силових якостей.
5. Засвоїти вправи спрямовані на розвиток витривалості плавців. Кросова підготовка.

**Короткий виклад теми**

Ознайомлення студентів з технікою безпеки на воді. ЗФП – це система занять фізичними вправами, яка спрямована на розвиток всіх фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) в їх гармонійному поєднанні.

Найсильніші плавці сучасності – це спортсмени, які мають виключно високий рівень фізичної підготовки. Фізична підготовка плавця спрямована на всебічний розвиток організму спортсмена, зміцнення його здоров'я, удосконалення рухових якостей і навичок, тобто на створення міцної функціональної бази для досягнення високих спортивних результатів.

Загальна фізична підготовка плавця дозволяє вирішувати наступні завдання:

1. всебічний розвиток організму спортсмена,

вдосконалення фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності і, на основі розвитку цих якостей, створення функціональної бази загального характеру, необхідної для досягнення високих результатів;

2. оздоровлення плавців (більшу частину занять проводять на свіжому повітрі), загартовування, вироблення імунітету до змін температур, неминучі в умовах тренування в плавальних басейнах;

3. створення умов для активного відпочинку у періоди зниження спеціальних тренувальних навантажень;

4. поліпшення вольової підготовки спортсменів, у процесі подолання додатково створюваних труднощів;

5. розвиток і удосконалення функцій органів дихання.

Цілеспрямоване й послідовне виконання цих завдань у багаторічному тренуванні створює зовсім певний тип спортсмена – плавця-атлета.

Приклад тренування базової швидкості в ході загальної фізичної підготовки плавців-спортсменів:

1. Прискорення на відстань 15 м із різних вихідних положень. Повторити 5 разів (поступово збільшуючи швидкість).

2. Прискорення на відстань 25 м з ходу. Повторити 3-5 разів.

3. Прискорення на відстань 25, 35, 25, 35, 25 м поступово збільшуючи швидкість. Повторити 5 разів.

4. Прискорення на відстань 12 м з положення лежачи. Повторити 10 разів.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Які основні аспекти техніки безпеки на воді?

2. Дайте визначення поняттю «Загальна фізична підготовка».

3. Охарактеризуйте в чому полягає завдання загальної фізичної підготовки плавців.
4. Поясніть що таке фізичні якості людини.
5. Назвіть вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
6. Наведіть приклади вправ для розвитку витривалості.

### **Практичне заняття № 7-12 (12 год)**

#### **Спеціальні бігові вправи. Спеціальні стрибкові вправи**

**Мета:** розвинути швидкість рухів спортсмена-плавця за допомогою силових і швидкісно-силових вправ, за рахунок стрибків і різного типу бігу.

#### **Завдання:**

1. Знати основні методи тренувань, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей.
2. Засвоїти комплекс спеціальних стрибкових вправ.
3. Засвоїти комплекс спеціальних бігових вправ.

#### **Короткий виклад теми**

Виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей за рахунок спеціально-бігових та спеціально-стрибкових вправ.

Швидкість окремих рухів і швидкість реакції, що є вродженими якостями, важко піддаються розвитку в процесі тренування.

Швидкість рухів спортсмена, найчастіше, розвивається окремими стрибковими вправами (стрибки з присіданням, з рухом вперед, стрибки на двох ногах якомога вище, стрибки на правій та лівій ногах якомога вище і т.д.), спринтерськими біговими вправами. Великий ефект дає використання змагального методу. Його можна застосовувати в двох формах:

1. при груповому виконанні вправи, після кожної команди зі змагання, вибуває спортсмен, який виконав



вправу останнім;

2. у вправах, виконуваних у парах, визначається переможець, потім змагаються переможці пар, і так до фіналу.

Рекомендуються наступні комплекси стрибкових вправ:

1. У стрибку вгору зробити оплеск руками перед грудьми й за спиною.

2. У стрибку вгору виконати подвійний удар ногою об ногу.

3. У стрибку спіймати м'яч, кинути партнеру, і, в цьому ж стрибку, кинути його назад.

4. Стрибки вгору на двох ногах з діставанням колінами грудної клітини.

5. Подолати певну відстань з максимальною швидкістю стрибками на двох ногах, на правій та лівій нозі.

6. Стоячи, виконати, за очікуванням сигналом тренера (оплеск у долоні, свисток), стрибок угору зі стартового вихідного положення.

7. Вправу проводять також у формі змаганні: визначаються переможці в парах, потім вони змагаються між собою, і так до виявлення найшвидшого.

Підбираючи вправи для швидкісного тренування, варто зупинятися, переважно, на тих з них, у яких високий темп рухів. При підборі вправ, спрямованих на розвиток темпу рухів, можна орієнтуватися на прикладі наступних спеціальних бігових вправ:

1. Біг на короткі відрізки (10-15м).

2. Стрибки зі скакалкою з просуванням вперед.

3. Пересування рачки з максимальною швидкістю.

4. Гра в спортивні та рухливі ігри (баскетбол, волейбол, футбол, теніс).

5. Біг з різкою зміною напрямку по сигналу.

Вправи на спритність вимагають підвищеної уваги і точності. Тому їх доцільно включати в першу половину занять. Не слід застосовувати ці вправи у великій кількості, тривалими серіями: вони швидко стомлюють нервову систему, перестаючи робити вплив, що тренує.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте швидко-силові якості спортсменів-плавців.
2. Яке значення має стрибучість, як фізична якість для спортивного вдосконалення в плаванні?
3. Назвіть основні методи тренувань які спрямовані на розвиток швидко-силових якостей.
4. Які ви знаєте комплекси спеціальних стрибкових вправ?
5. Назвіть комплекси спеціальних бігових вправ.

### **Практичне заняття № 13-17 (10 год)**

#### **Спеціальні вправи на гнучкість**

**Мета:** розвиток гнучкості у спортсменів-плавців.  
Розвинення рухливості в суглобах.

#### **Завдання:**

1. Виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.
2. Збільшення рухливості суглобів за рахунок активної та пасивної гнучкості.
3. Виконання вправ з розвитку гнучкості для зміцнення суглобів, підвищення міцності та еластичності м'язів.
4. Вправи для розвинення гнучкості зв'язок та сухожиль, вдосконалення координації роботи нервово-м'язового апарату, що у значній мірі запобігає виникненню травм опорно-рухового апарату.

#### **Короткий виклад теми**

Гнучкість, тобто рухливість у суглобах, має в плаванні велике значення, і не випадково плавці

приділяють розвитку цієї якості багато уваги.

Запас гнучкості дає можливість з більшою легкістю виконувати багато елементів плавання, що створює деякий додатковий резерв у економізації рухів. Вправи на гнучкість спрямовані на розтягування, збільшення еластичності зв'язок суглоба, розтягують також м'язи, що проходять через цей суглоб, підвищують їхні еластичні властивості й тим самим благотворно впливають на силу й працездатність м'язів.

У плавців високого класу, як правило, гнучкість дуже добре розвинена. Зі збільшенням рухливості в суглобах (головним чином у гомілковостопному й плечовому), підвищується швидкість плавання.

Гнучкість поліпшується під впливом спеціальних вправ з постійно амплітудою, що збільшується рухів. Рекомендують виконувати їх щодня, включаючи в ранкову гімнастику, в розминку перед тренуванням у воді, в заняття фізичною підготовкою.

Вправи на гнучкість можна умовно розділити на кілька груп:

1. Кругові рухи кінцівками з поступово збільшуючою амплітудою (до максимальної).

2. Пружинисті рухи зі збільшенням амплітуди від повторення до повторення.

3. Махові рухи з поступовим збільшенням амплітуди.

Вправи на гнучкість можуть становити самостійну частину заняття (5-10 хв), але можуть чергуватися з силовими вправами, що більш доцільно. При цьому, бажано, чергувати силові вправи і вправи на гнучкість, що впливають приблизно на ті самі групи м'язів.

Варто враховувати, що рухи з великою і, тим більше, з максимальною амплітудою, повинні виконуватися тільки після гарної розминки. Це особливо важливо при заняттях

в умовах низької температури.

Необхідно завжди пам'ятати, що плавцю доцільно домагатися граничної гнучкості лише в одному суглобі - гомілковостопному (для всіх способів плавання, крім брасу). Відносно інших суглобів завдання розвитку гнучкості полягає в тім, щоб, по-перше, підтримувати необхідний оптимальний рівень еластичності зв'язок і м'язів і, по-друге, нейтралізувати закріплюючий вплив силових вправ.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте гнучкість, як фізичну якість.
2. Назвіть вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості.
3. Що таке активна та пасивна гнучкості?
4. Який позитивний вплив має гнучкість для тіла спортсмена-плавця?

### **Практичне заняття № 18-23 (12 год)**

#### **Плавання по вправах**

#### **(за допомогою ніг, за допомогою рук)**

**Мета:** вдосконалення техніки плавання і набуття певних силових якостей плавця за допомогою різних допоміжних вправ (гребки правою або лівою рукою, плавання за допомогою ніг, плавання з додатковими обтяженнями).

#### **Завдання:**

1. Плавання по вправах лише за допомогою рук (різними способами).
2. Плавання лише за допомогою ніг (різними способами).
3. Плавання з різними видами додаткового обтяження (лопатки, грузи і т.д.).
4. Плавання по вправах поперемінно права та ліва руки (різними способами).

#### **Короткий виклад теми**

У процесі фізичної підготовки плавців використовують велику кількість різних вправ, характер яких у значній мірі визначає ефективність виконуваної роботи. Особливий вплив на організм кваліфікованих плавців мають вправи трьох основних груп, застосовуваних у процесі спортивного тренування:

1. Плавання з повною координацією рухів.
2. Плавання за допомогою рухів одними руками.
3. Плавання за допомогою рухів одними ногами.

Плавання з повною координацією рухів різнобічно впливає на організм спортсмена, активізує діяльність різних функціональних систем. З його допомогою вирішуються більшість завдань спортивного тренування, починаючи від підвищення можливості окремих систем і органів і закінчуючи досягненням оптимальної координації рухових і вегетативних функцій в умовах змагальної діяльності. Діапазон впливу вправ у плаванні з рухами одними руками або одними ногами значно вужчий. Однак, використовуючи ці вправи в ряді випадків можна домогтися таких зрушень у функціональному стані організму, яких не вдається досягти при плаванні в координації. Тому такі вправи є досить ефективними для підвищення рівня спеціальних силових якостей.

Дослідження показують, що вправи в плаванні з рухами одними руками або ногами викликають специфічні адаптаційні зміни в організмі плавця. Наприклад, широке застосування плавання, переважно за допомогою рухів одними руками або ногами, веде до істотного підвищення функціональних можливостей.

Приклад завдань плавання по вправах:

1. Вихідне положення “руки зверху”; гребок правою рукою, гребок лівою рукою, через 25 метрів (різними способами).

2. Вихідне положення «руки зверху»; гребок правою рукою та гребок лівою рукою поперемінно.
3. Вихідне положення «руки знизу»; гребок правою рукою, гребок лівою рукою, через 25 метрів (різними способами).
4. Плавання за допомогою лише рук (може бути в «лопатках») різними способами.
5. Плавання лише за допомогою ніг.
6. Вихідне положення «права рука зверху»; зміна положення рук через певний інтервал часу (наприклад, 6-10 секунд).

#### **Питання до співбесіди:**

1. Назвіть види додаткового обтяження у плаванні.
2. Назвіть вправи для рук.
3. Яку роль виконує плавання по вправах в тренувальному процесі плавця.

### **Практичне заняття № 24-29 (12 год).**

#### **Вправи на гіпоксію**

**Мета:** використання методу гіпоксичного тренування з метою реабілітації та підвищення працездатності, які дозволяють досягти високих результатів у спортсменів-плавців за більш короткі терміни підготовки.

#### **Завдання:**

1. Виконання вправ на гіпоксію з поступовим збільшенням дистанції, яка пропливається на затримці дихання.
2. Застосування методу інтервального гіпоксичного тренування.
3. Покращення результатів спортсменів за рахунок різноманітних завдань на гіпоксію.

#### **Короткий виклад теми**

Використання вправ на гіпоксію лежить в основі спортивного тренування плавців і відноситься до спеціальної фізичної підготовки, яка направлена на

розвиток необхідних плавцю якостей. Плавці відрізняються від спортсменів інших спеціалізацій більш високими показниками зовнішнього дихання. У них, порівняно із іншими спортсменами, спостерігаються найбільш високі показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та життєвого індексу.

Під час тренувального процесу плавців, найбільш ефективними є дихальні вправи у тому випадку, якщо вони використовуються, переважно, на початку основної частини заняття, тобто, безпосередньо, перед виконанням завдань у воді. Особливо ефективним у підготовці спортсменів є інтервальне гіпоксичне тренування. Це тренування включає в себе вправи, при яких плавці здійснюють вдих на різні цикли рухів, за мету покладено якомога довше пропливання відрізка на затримці вдиху. Приклад таких тренувань:

1. 2x400м із вдихом через 3, 5, 7 або 9 циклів рухів руками (вільним стилем).

2. 2x800м - кожні треті 25 метрів пропливати на затримці дихання (вільним стилем, брасом, батерфляєм).

Однією із найважливіших вправ на гіпоксію є пронори на дальність після виконання поворотів, що також потребує суттєвої затримки дихання і швидкості виконання виходу з повороту. Для цього використовують спеціальні планки або плівку, що фіксуються над поверхнею води, завданням плавців є подолання відстані, на яку встановлена планка чи натягнута плівка.

Приклад таких тренувань:

1. 8x25м під водою з паузою відпочинку 1 хвилина.

2. 4x50м: перші 25м під водою, другі – в координації довільним стилем.

3. 10x25м зі старту: перші 12.5м під водою, друга половина дистанції - своїм стилем в максимальному темпі.

Використання вправ на гіпоксію в навчально-тренувальному процесі плавців у своїх наукових працях радять як іноземні, так і вітчизняні фахівці, зокрема, Маглішо Ер. (2011), Політько О.В. (2012), Фесенко С.Л. (2013), хоч, варто зазначити, що використання цього методу підготовки в науковій літературі зустрічається досить рідко.

Плавцям необхідно тренувати свій організм таким чином, щоб суттєво підвищити його енергетичну потужність та здатність до виконання високоінтенсивної роботи в умовах кисневої недостатності.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Яка основна задача вправ на гіпоксію?
2. Назвіть приклади завдань гіпоксичного тренування.
3. Як впливають вправи на гіпоксію у спортсменів-плавців?

### **Практичне заняття № 30-39 (20 год).**

#### **Плавання на витривалість**

**Мета:** покращення швидкісних якостей та досягнення найвищих результатів спортсменами-плавцями, за рахунок правильно складених тренувальних завдань на витривалість.

#### **Завдання:**

1. Вправи на розвиток загальної витривалості спортсмена і тривале виконання роботи помірної інтенсивності.
2. Правильний підбір вправ для розвитку спеціальної витривалості та визначення оптимальної працездатності.
3. Довготривале виконання силових вправ для розвитку силової витривалості.
4. Вправи на розвиток швидкісної витривалості.

#### **Короткий виклад теми**

Для досягнення високих показників у сучасному



плаванні слід використовувати якісний тренувальний процес. Для цього потрібно враховувати різні фактори, які визначають рівень досягнень на різних дистанціях і вміння впливати на їх удосконалення. Основний фактор, який це визначає – це витривалість.

Витривалість, як фізична якість, пов'язана зі стомленням, тому її можна визначити, як здатність організму протистояти стомленню. У практиці розрізняють загальну, спеціальну, силову і швидкісну витривалості.

Як правило, у фазі тренувального процесу на витривалість у спортивному плаванні починають з загальної витривалості, де спортсмени виконують завдання тривалої роботи з помірною інтенсивністю, у якій бере участь велика частина м'язового апарату. Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості організму людини. Прикладом завдань з покращення загальної витривалості можуть бути як виконання вправ на суші, наприклад, рівномірний біг на протязі 90-120 хв, а також завдання у воді, до яких відноситься плавання на довгі дистанції без зміни швидкості.

Приклад тренувального заняття на загальну витривалість:

- 800м розминка (2х400м., комплексне плавання).
- 2х1000м (200м. основним способом + 200м. - додатковим) з відпочинком 3 хв.
- 1х800м (50м. в/с + 150м. на спині).
- 1х800м (50м. дельфін + 150м. брас).
- 1х800м (50м. брас + 150м. на спині).
- 2х400м (100м. основним, по вправах + 100м. брас на спині) з відпочинком 2 хв.

Спеціальна витривалість характеризується виконанням специфічної фізичної роботи і визначається оптимальною працездатністю. Спеціальну витривалість поділяють на силову і швидкісну.

Витривалість силова забезпечує довготривале виконання силових вправ, а швидкісна витривалість - це здатність спортсмена долати дистанцію з рівномірною швидкістю у максимальному темпі і показувати кращий особистий результат.

Приклади завдань силової витривалості наступні:

1. 5x400м своїм, або додатковим стилем з інтенсивністю 60-75% від максимальної з відпочинком 1.5-2хв.

2. 10x200м комплексним плаванням зі швидкістю 60% і інтервалом відпочинку 1.5-2хв.

3. 8x400м вільним стилем в координації зі швидкістю 65-70%, інтервал відпочинку - 2хв.

Приклади завдань швидкісної витривалості:

1. 4 серії (4x200) - в координації своїм стилем зі швидкістю 70% і інтервалами відпочинку, які зменшуються (60, 50, 40с, а між серіями - 3, 2, 1хв).

2. 3 серії (4x300) - в координації зі швидкістю 75% від максимальної з інтервалами відпочинку: 60, 90, 120с, а між серіями - 3хв.

Основою для розвитку спеціальної витривалості є загальна витривалість: якщо високий рівень загальної витривалості, то покращуються показники спеціальної витривалості.

**Питання до співбесіди:**

1. Яка роль витривалості у фізичному розвитку спортсменів-плавців?
2. Які види витривалості ви знаєте?
3. Назвіть вправи, що розвивають загальну витривалість.
4. Яка задача силових вправ для розвинення силової витривалості?
5. Що таке швидкісна витривалість?

## **Практичне заняття № 40-46 (14 год).**

### **Плавання на техніку різними способами плавання.**

**Мета:** удосконалення техніки плавання для покращення функціональних можливостей спортсменів, які в свою чергу підвищать особисті результати плавців.

#### **Завдання:**

1. Удосконалення техніки плавання вільним стилем.
2. Вправи на удосконалення техніки плавання брасом.
3. Удосконалення техніки плавання на спині.
4. Вправи на удосконалення техніки плавання батерфляєм.

#### **Короткий виклад теми**

Техніка плавання - це раціональна система рухів, яка спрямована на досягнення високого результату. Хорошій техніці плавання дуже сприяють мотивація і концентрація спортсмена. Під час роботи над удосконаленням техніки плавання різними способами, слід пам'ятати основні правила:

*1. Послідовність.* Потрібно бути послідовним під час тренувань по техніці плавання. Помилково, коли спортсмен вважає, що достатньо просто потренуватись. У першу чергу потрібно переконатися, що ваша техніка є правильною, а потім займатись багаторазовим її повторенням якомога частіше.

*2. Терпіння.* Треба довести всі рухи до автоматизму.

*3. Цілеспрямованість.* Кожне тренування повинно мати кінцеву мету, до якої має прагнути спортсмен (покращення тієї чи іншої техніки або її елементів).

Під час удосконалення техніки плавання кролем на грудях слід приділити увагу зменшенню кута згинання руки в ліктьовому суглобі при гребку, скороченню часу проносу і відхиленню кисті від поздовжньої осі, збільшенню зусиль при захваті води і ударам ногами. Для цього використовують вправи з виконання гребків однією

рукою, друга витягнута вперед або прижата вздовж тулуба.

Плавання з трубкою для підводного спорту на різні дистанції (100, 200, 400м) сприяють зниженню асиметрії і посиленню гребка, стабілізації положення тулуба, зменшенню відхиленню кисті від поздовжнього напрямку. Завдання кролем на грудях з лопатками сприяють скороченню темпу рухів, посиленню захвату, а плавання з найменшою кількістю гребків сприяє удосконаленню гребка і положення тіла у воді.

Під час плавання на техніку способом брас, особливу увагу приділяють гребковим рухам руками та ногами. Правильність їх виконання суттєво збільшує темп рухів, а також поліпшує обтічність тулуба і нижніх кінцівок зустрічним потоком води із зменшенням сили опору. Правильність виконання техніки дає оптимальну траєкторію в сагітальній, горизонтальній і фронтальній площинах, що, в свою чергу, веде до покращення результативності. Як правило, використовують наступні вправи:

- Ковзання за допомогою лише ніг.
- Руки брас, ноги кроль.
- Ноги кроль, руки брас.
- Плавання брасом на спині.
- Вправи на мінімальну кількість рухів на протязі басейну.

Під час вдосконалення техніки плавання кролем на спині слід особливу увагу приділяти положенню голови (вона не має бути піднята над водою), положенню тулуба в горизонтальній площині (не має бути прогинів тулуба), розхитуванню тулуба, правильності роботи руками та ногами. Під час плавання на техніку способом на спині, використовують вправи на ковзання, плавання за допомогою лише ніг, за допомогою лише рук. гребок

одночасно двома руками та багато інших, які направлені на вдосконалення техніки.

Техніка плавання способом батерфляй (дельфіном) відрізняється одночасними симетричними рухами як ніг зверху-вниз, на зразок дельфінового хвоста, так і гребком руками під водою вздовж поздовжньої вісі тіла по криволінійній траєкторії з подальшим проносом їх над водою. Помилки під час виконання рухів у даному стилі плавання призводять до уповільнення швидкості руху і, як результат, швидкому втомленню. Тренера використовують наступні вправи для поліпшення техніки плавання дельфіном:

- плавання в координації, дихання через цикл рухів;
- рух ногами дельфіном, а робота рук брасом;
- плавання в координації, дихання з поворотом голови вправо, вліво;
- плавання дельфіном на спині;
- плавання на найменшу кількість гребків;

та багато інших вправ.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Яке значення вправ на техніку в тренувальному процесі спортсмена?
2. Які основні помилки виникають під час плавання брасом?
3. Які є вправи для удосконалення техніки плавання на спині?
4. Як вдосконалити техніку плавання батерфляєм?

## **Практичне заняття № 47-49 (6 год). Вдосконалення стартів та поворотів**

**Мета:** вдосконалення стартів і поворотів під час плавання за рахунок спеціальних завдань на покращення техніки плавання.

### **Завдання:**

1. Покращення виконання старту з тумбочки.
2. Особливості стартів кролем на спині (старт виконується з води).
3. Виконання завдань для вдосконалення повороту для брасу та дельфіна.
4. Допоміжні вправи для покращення повороту для кроля на грудях та кроля на спині.

### **Короткий виклад теми**

У спортивному плаванні старт є комплексом рухів, які виконує плавець на початку запливу і має важливе значення. Своєчасно взятий і відмінно виконаний старт дозволяє без запізнення розпочати пропливання дистанції, набрати швидкість, показати кращий результат.

Технічно правильне виконання стартового стрибка дозволяє пролетіти у повітрі 3-4м зі швидкістю, що приблизно втричі перевищує швидкість плавання. Саме це скорочує загальний час пропливання дистанції і допомагає плавцю досягти потрібної початкової швидкості для подальшого плавання. Крім того, в сучасному плаванні під час виконання старту дуже важливе значення має вміння плавця якомога швидше прониринути під водою до позначки 15м, що також суттєво сприяє швидкому подолання дистанції.

При плаванні кролем на грудях, брасом та дельфіном, старт виконується стрибком з тумбочки, при плаванні на спині - із води, поштовхом від стінки басейну. Під час тренувань на техніку виконання старту особливу

увагу приділяють реакції, власне, поштовху під час старту, та максимально швидкому виходу із води. Для цього використовують вправи на реакцію. До завдань на реакцію відносяться багаторазове повторення старту по команді (свистку або сирені), різке прискорення на 5-7м під час плавання по дистанції по певному сигналу, різноманітні вправи на реакцію на суші. Також використовують різноманітні вправи, які покращують максимально швидкий вихід на поверхню води.

Не менш важливе значення мають і повороти. Правильно виконаний поворот дозволяє без затримки продовжити дистанцію, заощадити сили, зберегти оптимальний темп і ритм рухів, показати необхідний результат.

Всі повороти можна розділити на дві великі групи:

1. *Відкриті*, під час виконання яких голова плавця лишається над водою і він може виконати вдих.

2. *Закриті* повороти, при виконанні яких голова занурюється у воду і спортсмен затримує дихання (вдих здійснюється до повороту).

Як правило, відкриті повороти використовуються під час плавання брасом або дельфіном, а закриті, коли пливають вільним стилем та кролем на спині.

Для вдосконалення поворотів на тренуваннях використовують наступні завдання:

1. Поворот у спокійному темпі з максимальним виходом із повороту (7-10м).

2. За 7-10м вхід у поворот з максимальною швидкістю, вихід у спокійному темпі.

3. 10x25м у максимальному темпі своїм стилем із поворотом (відпочинок 30-45с).

4. Багаторазове виконання поворотів у помірному темпі.

### **Питання до співбесіди:**

1. Яка роль стартів та поворотів у спортивному плаванні?
2. Назвіть вправи для удосконалення стартів для різних стилів.
3. Які особливості старту на спині?
4. Які види поворотів існують та в яких стилях плавання вони приміняються?

### **Практичне заняття № 50-51 (4 год).**

#### **Участь у змаганнях відкритої першості області**

**Мета:** участь у чемпіонаті Рівненської області. Аналіз поточних результатів та особистих досягнень спортсменів.

#### **Завдання:**

1. Тактичний розподіл дистанцій плавання між збірниками університету НУВГП з плавання для досягнення максимальних результатів як особистих, так і командних.
2. Досягти якомога кращого командного результату на поточних змаганнях.
3. Проаналізувати індивідуальні результати спортсменів (заявочний результат порівняти з показним під час стартів).
4. Виявити помилки та проблемні зони у кожного спортсмена особисто та врахувати їх у подальшому плануванні тренувального процесу.

#### **Короткий виклад теми**

Педагогічне значення змагань полягає у тому, що вони є складовою частиною навчально-тренувального процесу. На них підводяться підсумки, перевіряється рівень підготовленості спортсменів. Змагання також слугують ефективним засобом виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За



результатами змагань вносяться корективи у навчально-тренувальний процес та визначаються майбутні напрямки його розвитку.

Добре організовані та урочисто проведені змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів, тому вони є переконливим засобом на очній агітації, сприяють популяризації спорту.

Спортивні змагання з плавання виховують у спортсменів наполегливість, волю до перемоги, дружбу, участь у цих заходах стимулюють плавців вдосконалювати свою майстерність, краще оволодіти технікою плавання, постійно підвищувати рівень всебічного розвитку, а це, в свою чергу, веде до досягнення високих спортивних результатів.

### **РОЗДІЛ 3**

#### **ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;
- результати виступу в змаганнях різних рівнів;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

[https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1.Згинання і розгинання в упорі, лежачи на підлозі (разів)	чол.	41	35	29	23	17
	жін.	24	18	14	9	5
2. Вис на зігнутих руках (сек.)	чол.	54	44	36	31	26
	жін.	19	15	11	7	4
3.Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	26	31	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5

## ЛІТЕРАТУРА

1. Плавання : навчальний посібник для вчителів загально-освітніх шкіл. / Під загальною редакцією професора Ж. Л. Козіної. Харків : ТОЧКА, 2013. 292 с.
2. Смірнов К. М., Щеглов Є. М. Підвищення рівня розвитку сили. Метод. реком. до самост. занять студентів навчального відділення плавання. Київ : НТУУ «КПІ», 2012. 24 с.
3. Хіміч І. Ю., Качалов О. Ю. Підвищення рівня розвитку гнучкості. Метод. реком. з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів навчального відділення плавання. Київ : НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.
4. Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю., Островський М. В. Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика плавання» для студентів бакалаврів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура». Львів : ЛДУФК, 2018. 28 с.
5. Шульга Л. М. Плавання : методика навчання. Київ : Олімпійська література, 2012. 216 с.

## Інформаційні ресурси

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах. URL: [https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne\\_vihovannya\\_studentiv](https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv)
2. Молодь за здоровий спосіб життя. URL: <https://www.umj.com.ua/article/17095/stan-zdorov-ya-molodi-ye-zagrozlivim-dlya-nacionalnoi-bezpeki-ukraini>
3. Здоров'я нації. URL: <http://komzdrav.rada.gov.ua/>
4. Правила змагань з плавання. URL: <http://usf.org.ua/normdoc.html>