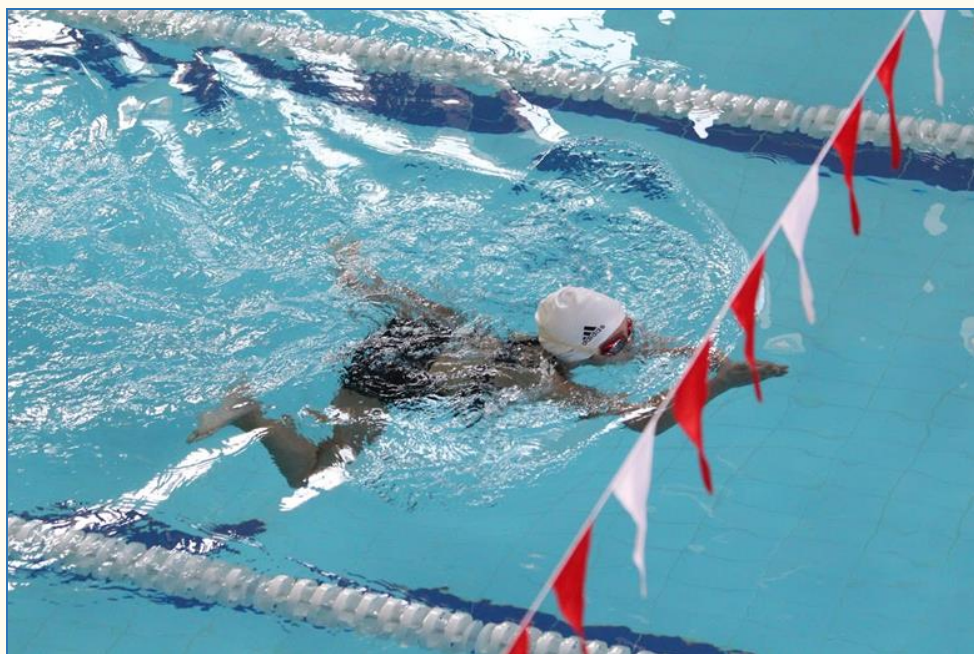


Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Ірина РАЙТАРОВСЬКА, Майя ЗУБАЛЬ,
Олександр СКАВРОНСЬКИЙ, Юлія ПЕТРОВА**

ТЕОРІЯ ПЛАВАННЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК



ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Кам'янець-Подільський
2025

УДК 797.21(075.8)

ББК 75.717я73

P18

Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка (протокол № 5 від 24 квітня 2025 року).

Рецензенти:

О. О. Алексєєв, доктор педагогічних наук, професор,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка;

Д. А. Окіпняк, кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри
тактики Сил факультету Сил підтримки Національної академії сухопутних
військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, полковник;

М. М. Романчук, заслужений майстер спорту України, член збірної
команди України з плавання, призер Олімпійських ігор 2020 року,
чемпіон чемпіонатів світу та Європи, світовий рекордсмен.

**РАЙТАРОВСЬКА Ірина, ЗУБАЛЬ Майя,
СКАВРОНСЬКИЙ Олександр, ПЕТРОВА Юлія.**

P18 **Теорія плавання:** навчальний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 161 с.

Електронна версія посібника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9399>

Навчальний посібник призначений для навчально-методичного забезпечення освітнього процесу за спеціальностями А7 Фізична культура і спорт та А4 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Посібник містить теоретичні основи плавання, розглядає біомеханічні, фізіологічні та педагогічні аспекти навчання цьому виду спорту. Значну увагу приділено методиці викладання плавання, особливостям тренувального процесу, техніці та тактиці плавальних стилів, питанням безпеки на воді, методам навчання осіб з особливими освітніми потребами, принципам інклюзії у спортивній підготовці. Навчальний посібник стане в нагоді здобувачам освіти, викладачам, тренерам, а також усім, хто цікавиться теоретичними основами та методикою навчання плаванню.

УДК 797.21(075.8)

ББК 75.717я73

© РАЙТАРОВСЬКА Ірина, ЗУБАЛЬ Майя,
СКАВРОНСЬКИЙ Олександр, ПЕТРОВА Юлія, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
<i>Розділ 1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ ПЛАВАННЯ.....</i>	<i>8</i>
1.1. Гідродинаміка та її вплив на плавання	8
1.2. Правильне положення тіла у воді	10
<i>Розділ 2. ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ</i>	<i>12</i>
2.1. Аналіз техніки та методика навчання способом кроль на грудях.....	12
2.2. Аналіз техніки та методика навчання способом кроль на спині	18
2.3. Аналіз техніки та методика навчання способом батерфляй.....	21
2.4. Аналіз техніки та методика навчання способом брас.....	25
2.5. Аналіз техніки та методика навчання стартів і поворотів.....	28
2.5.1. Старти у плаванні	28
2.5.2. Повороти в плаванні	31
2.6. Ефективність та швидкість рухів в плаванні.....	34
2.7. Вправи для засвоєння техніки плавання	37
<i>Розділ 3. БЕЗПЕКА У ВОДІ.....</i>	<i>44</i>
3.1. Нормативне регулювання в Україні безпеки на/у воді	44
3.2. Основні правила безпеки	47
3.3. Безпека на/у воді під час військового стану	50
3.4. Особливості нагляду за дітьми	52
<i>Розділ 4. ІНТЕГРАЦІЯ ПЛАВАННЯ В ОСВІТНІЙ</i>	
<i> ПРОЦЕС НОВОЇ УРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....</i>	<i>55</i>
4.1. Сучасні підходи до навчання плавання в НУШ	55
4.2. Урок плавання у контексті шкільної програми НУШ	69
4.2.1. Структура уроку з плавання	74
4.2.2. Методи проведення уроку з плавання.....	77
4.2.3. Застосування ігор та інтерактивних методів у навчанні плаванню	80
4.3. Принципи інклюзивного підходу до уроків плавання	82
4.4. Взаємозв'язок плавання з іншими дисциплінами	85

<i>Розділ 5. ТРЕНУВАННЯ ТА ФІТНЕС</i>	87
5.1. Розробка тренувальних програм	87
5.2. Загальні вправи для покращення фізичної форми.....	97
5.3. Періодизація тренувань.....	100
<i>Розділ 6. АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ ТА ІНКЛЮЗІЯ</i>	104
6.1. Особливості навчання плаванню людей з інвалідністю	104
6.2. Використання допоміжних засобів для адаптивного плавання	107
6.3. Спеціальні техніки та методи навчання для різних категорій дітей з особливими освітніми потребами	109
6.4. Особливості проведення інклюзивних змагань з плавання	114
<i>Розділ 7. ПСИХОЛОГІЯ ПЛАВАННЯ</i>	117
7.1. Сприйняття води та подолання страху	117
7.2. Ментальна підготовка до змагань з плавання	120
7.3. Мотивація та самодисципліна	122
7.4. Групова психологія та командний дух.....	125
<i>Розділ 8. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ПЛАВАННЯ</i>	127
8.1. Робота суддівської колегії: принципи, повноваження та відповідальність	128
8.2. Технічні вимоги до стилів плавання.....	132
8.3. Особливості проходження дистанції у змаганнях з плавання	137
8.4. Виконання стартів і поворотів згідно правил змагань	139
8.5. Порухення правил та їх наслідки для плавців	142
8.6. Підведення підсумків та нагородження	145
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ.....	147
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА РЕСУРСИ	158

ВСТУП

Плавання – це один із найпопулярніших видів спорту та розваг у всьому світі, включаючи Україну. Уявіть тисячі, десятки, можливо, сотні тисяч людей, які об'єднуються для бігу, спортивних ігор чи тренування зі штангою. Однак, у той же час, масові купання на літніх пляжах стають досить звичайним видовищем. Тому важко переоцінити популярність плавання.

Найбільш поширеним способом відпочинку, пов'язаного з плаванням, є відпочинок на березі відкритого водоймища, такого як річка, озеро чи море. Люди також активно користуються громадськими та приватними басейнами, які існують масово у всьому світі, кількість яких перевищує мільйони. Це робить плавання доступним та привабливим для різних верств населення, незалежно від віку чи фізичної підготовки.

Велика увага, яку приділяють люди по всьому світу плаванню, визначається, передусім, вкрай позитивним впливом води на їхнє здоров'я. Ті, хто регулярно займається плаванням, зазвичай життєрадісні, бадьорі, енергійні, мають гармонійну статуру та міцне здоров'я. Постійне перебування у воді при відносно низьких температурах допомагає зменшити схильність до застудних захворювань у плавців.

Однією з важливих переваг є позитивний вплив плавання на внутрішні органи і системи організму. Регулярні заняття плаванням значно покращують нервові процеси, сприяють поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищують обмін речовин та збільшують життєву ємність легень. Такий комплексний позитивний вплив плавання робить його не лише способом фізичного навантаження, але й ефективним засобом для підтримання та зміцнення загального здоров'я.

Плавання сприяє позитивному впливу на центральну нервову систему, спадає надмірну збудливість та роздратованість, і підвищує впевненість у власних силах. Регулярне заняття плаванням сприяє загартовуванню, поліпшенню постави та може відігравати роль в лікуванні різних захворювань, роблячи його важливим елементом лікувальної фізичної культури.

У фізичному вихованні плавання виступає як самостійна спортивна і науково-педагогічна дисципліна. Важливість плавання, однак, не обмежується лише спортивними досягненнями. Вміння плавати є цінною та життєвоважливою навичкою для кожної особи. Особливо це стає ключовим для тих, чії професії пов'язані з водою чи навколишнім середовищем, такі як рибалки, водолази, працівники річкового та морського транспорту, сплавники плотів, будівельники мостів і гребель.

Плавання є необхідною прикладною навичкою, що передбачає такі дії, як подолання водних перешкод та рятування потерпілих на воді. Діяльність рятувальників, які майстерно володіють цією навичкою, щороку допомагає зберегти життя десяткам, а то й сотням тисяч людей, що потрапили в небезпечні ситуації на воді. Важливо, щоб кожна особа не лише вміла добре плавати, але й могла, за потреби, надавати допомогу тим, хто опинився в біді у воді.

Враховуючи широкі можливості позитивного впливу плавання на організм у рамках всіх аспектів системи фізичного виховання в Україні, рекомендується, при наявності відповідних матеріально-технічних засобів, активно розвивати плавання як ключовий елемент фізичного виховання та спорту.

З урахуванням особливо важливого впливу плавання на здоров'я, його прикладного значення та спортивну важливість, стає очевидною необхідність підготовки кваліфікованих фахівців, які зможуть ефективно реалізувати цільові завдання в практиці. Такий спеціаліст повинен володіти теорією та методикою навчання плаванню на різних рівнях: початковому, оздоровчому, лікувальному, прикладному та спортивному.

На факультетах фізичної культури закладів вищої освіти, згідно з освітньо-професійною програмою (ОПП), плавання визначається як окремий освітній компонент, на який відводиться значна кількість навчальних годин, щоб забезпечити здобувачів глибоким розумінням та практичним володінням цією важливою складовою фізичної культури.

Курс з плавання проводиться у формі лекцій та практичних занять і включає в себе вивчення студентами теорії та методики викладання плавання, спортивного тренування, оволодіння технікою основних видів вправ у контексті оздоровчого, прикладного та спортивного плавання, а також рухливих ігор. Студенти отримують необхідні навички для організації та проведення самостійної організаційно-педагогічної та тренерської роботи в

дошкільних навчальних закладах, закладах середньої освіти, закладах освіти різного рівня акредитації, спортивних школах, клубах та товариствах.

Отже, курс плавання є ключовим предметом, що має надзвичайно важливе значення у формуванні спеціаліста з фізичної культури та спорту. Недостатність україномовної методичної літератури з плавання негативно впливає на вивчення цього важливого розділу навчання. Наявність даного посібника дозволить оптимізувати навчальний процес з плавання на факультеті фізичного культури.

Розділ 1

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ ПЛАВАННЯ

1.1. ГІДРОДИНАМІКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПЛАВАННЯ

Гідродинаміка – це розділ фізики, що вивчає рух рідини і вплив цих процесів на об'єкти, що переміщуються в них. У контексті плавання гідродинамічні закони відіграють ключову роль у визначенні ефективності руху

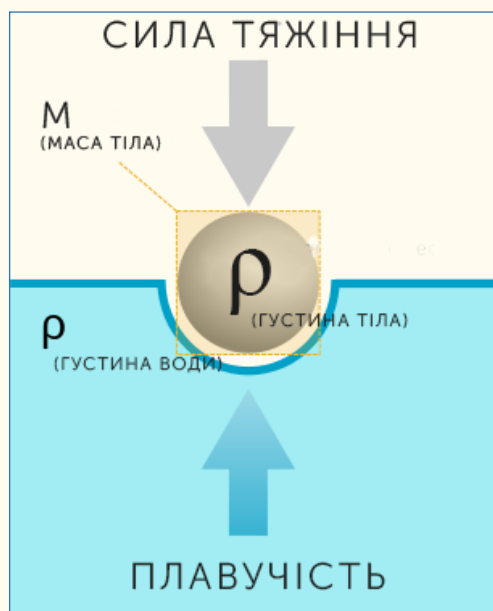


Рис. 1.1. Сила тяжіння

плавця у воді. Розуміння основ гідродинаміки дозволяє спортсменам покращити техніку, зменшити опір води та підвищити швидкість. Пересування у водному середовищі відрізняється від звичайного пересування. У воді пересуватись важче, тому що щільність води значно більша за щільність повітря.

Основними гідродинамічними принципами у плаванні є опір води, плавучість, застосування законів фізики, оптимізація плавальної техніки.

Опір води є одним із найважливіших чинників, що впливає на швидкість плавання. Він складається лобового опору – виникає при русі тіла у воді, залежить від форми тіла та положення плавця; тертя об поверхню – спричинене контактом шкіри та костюму плавця з водою; хвильового опору – утворюється через рух води навколо тіла, особливо при порушенні її поверхні.

Закони Ньютона у плаванні. Перший закон (інерції) – плавець продовжує рухатися, доки на нього не впливають зовнішні сили (опір води). Другий закон (прискорення) – чим більше зусилля прикладає плавець, тим швидше він рухається. Третій закон (дії та протидії) – відштовхуючись від води, плавець отримує рівноцінну силу у протилежному напрямку, що забезпечує рух уперед.

Закон Архімеда дає таке визначення: на будь-яке тіло, занурене у рідину, діє відштовхувальна сила, що дорівнює вазі витісненої ним рідини.

Цей закон є основою для розуміння плавучості. Плавучість визначає, наскільки легко тіло утримується на поверхні води. Вона залежить від щільності тіла плавця (чим менша щільність тіла, тим легше утримуватися на воді); розподілу маси та положення тіла у воді (горизонтальне положення дозволяє зменшити опір і підтримувати плавучість); легеневої ємності (об'єм вдихуваного повітря) (заповнення легень повітрям збільшує плавучість і допомагає утримувати тіло на поверхні).

Оптимізація плавальної техніки залежить від зменшення опору (правильне положення тіла (горизонтальне витягування), мінімізація зайвих рухів, використання гідродинамічного костюму); використання гідродинамічних принципів (раціональне використання гребків; покращення техніки старту і поворотів; контроль дихання для кращого положення тіла).

Гідродинаміка відіграє критично важливу роль у плаванні. Розуміння її основ дозволяє покращити ефективність техніки, зменшити опір води та підвищити спортивні результати. Впровадження правильних гідродинамічних принципів у тренування допомагає спортсменам досягти максимальної швидкості та витривалості у воді.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Дайте визначення терміну «гідродинаміка» та поясніть її значення у плаванні.

Які основні сили діють на тіло плавця у водному середовищі?

Яким чином закон Архімеда впливає на здатність плавця залишатися на поверхні води?

Як оптимізація положення тіла у воді сприяє зменшенню гідродинамічного опору?

Оцініть вплив гідродинамічних принципів на ефективність різних стилів плавання.

Як зміна кута атаки тіла впливає на рух у водному середовищі?

Проаналізуйте особливості використання гідродинамічних костюмів у професійному плаванні та їхній вплив на спортивні результати.

1.2. ПРАВИЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА У ВОДІ

Правильне положення тіла у воді залежить від типу плавання, але в загальних рисах воно має бути таким:

Голова. При плаванні на грудях голова та шия повинні бути на одному рівні з хребтом, без опускання голови глибоко у воду або підняти її надто високо над поверхнею води.

При плаванні на спині голову слід тримати прямо вирівнюючи її з хребтом, з поглядом вгору або трохи назад, уникаючи підняття голови вище, ніж решта тіла, або опускання її нижче, ніж хребет.

Слід уникати надмірного напруження ший та голови. Розслаблення тіла допомагає підтримувати плавучість та знижує ризик напруження м'язів.

Хребет. Під час плавання правильне положення хребта грає важливу роль у забезпеченні ефективного руху і збереженні плавучості.

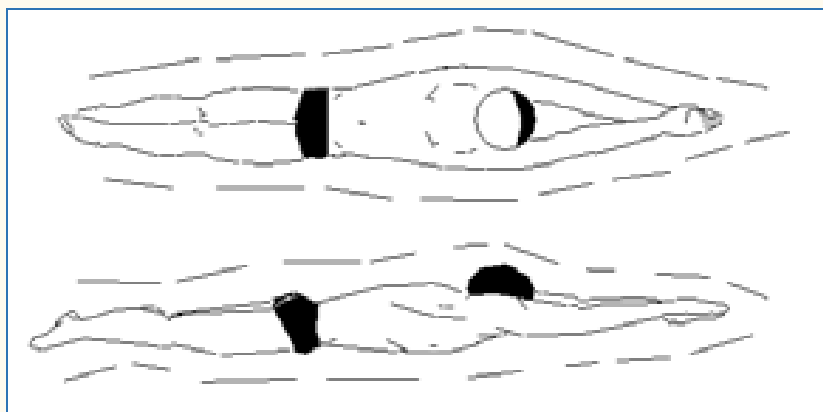


Рис. 1.2. Положення тіла у воді

При плаванні на грудях важливо утримувати хребет прямим і рівним, намагаючись уникати перекручування або загинання хребта, щоб зберегти правильне положення тіла, оскільки це може призвести до неправильного руху і травм. Особлива увага звертається на піднятий грудний відділ, що допоможе зберегти правильне положення тулуба на поверхні води і покращити плавучість.

Руки і ноги. Основні рухи рук і ніг залежать від стилю плавання. Рухи руками і ногами відіграють важливу роль в розвитку сили та плавучості. Наприклад, при плаванні вільним стилем виконуються оберти руками вперед, а ноги роблять махові рухи. У плаванні на спині руки зазвичай також виконують оберти назад, а ноги виконують рухи, що імітують їзду на велосипеді. Більш детальний аналіз роботи рук і ніг розглянемо в розділі «Техніка плавання».

Дихання. Дихання в плаванні надважливе і має бути регулярним і ритмічним. Важливо забезпечити безпеку під час дихання, особливо при плаванні у відкритих водоймах, визнаючи правильний момент для дихання. Для деяких стилів плавання, таких як вільний стиль, брас або батерфляй, дихання може бути синхронізоване з рухами рук і ніг. Практика дихання в плаванні допомагає покращити техніку та зберегти її ефективність під час занять.

Положення тіла. При зануренні у воду, важливо вміти підтримувати правильне положення тіла для зменшення опору води і полегшення входу у воду, намагаючись робити це спокійно, рівномірно і без зайвого напруження. Потрібно вирівняти хребет та зробити глибокий вдих перед зануренням, що допоможе обрати правильний курс руху.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Охарактеризуйте основні механізми підтримки правильного положення тіла під час плавання.

Які біомеханічні фактори визначають рівновагу та стабільність тіла у воді?

Проаналізуйте вплив розташування голови на положення тіла та ефективність руху у воді.

Яким чином зміна центру маси впливає на плавучість і гідродинамічні характеристики плавця?

Як правильне положення тіла у воді впливає на економічність плавального руху?

Які методи тренування використовуються для покращення положення тіла у воді?

Як м'язовий тонус та гнучкість впливають на підтримку оптимального положення у воді?

Які помилки у розташуванні тіла можуть спричинити збільшення опору води під час плавання?

Як використання технічних засобів та біомеханічних досліджень сприяє покращенню позиції тіла у плавців?

Розділ 2

ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ

2.1. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ

Кроль на грудях визнаний найдинамічнішим, найшвидкіснішим, універсальним стилем плавання. Завдяки техніці цього стилю плавання плавці можуть досягати максимальної швидкості. Кроль на грудях використовується століттями і постійно вдосконалюється. Цей стиль не лише швидкий, але й енергійний стиль плавання.

На офіційних змаганнях кроль на грудях використовується в змаганнях з плавання вільним стилем (вільний стиль означає «будь-який стиль» для індивідуальних запливів і будь-який стиль для естафетних змагань у комплексному плаванні).

Дистанції змагань – 50, 100, 200, 400, 800 і 1500 метрів; естафетні змагання: 4 x 100 і 4 x 200 метрів.



Рис. 2.1. Кроль на грудях

Характерною особливістю цього способу є те, що при плаванні кролем плавець просувається у воді з відносно рівномірною поступальною швидкістю при порівняно стійкому положенні тулуба.

Положення тулуба і голови. Тулуб плавця займає майже горизонтальне положення при плаванні на довгі дистанції, кут атаки досягає 4-8°, при плаванні на короткі дистанції – зменшується до 0-3°.

Величина кута атаки залежить від ряду причин швидкості плавання, положення голови, сили і частоти роботи ногами, способу роботи руками, а також від положення тулуба.

Тулуб плавця має відносно стійке положення. Проте повороти тіла, особливо у верхній частині тулуба, допустимі і навіть необхідні. Вони сприяють вільнішому пронесенню верхніх кінцівок по повітрю без витрат зайвої енергії і підсилюють гребок (при повороті тулуба у бік робочої руки в русі гребка беруть участь не тільки м'язи рук, але і деякі м'язи грудей і спини – великий і малий грудні, передня зубчата, широкий м'яз спини, косі м'язи живота).

Величина поворотів тулуба залежить від рухливості хребетного стовпа і плечових суглобів, сили м'язів грудей і спини та інших індивідуальних особливостей плавця. Коливання тулуба в області плечового поясу досягають при повільному плаванні 45-50°, при плаванні з максимальною швидкістю – зменшуються до 25-30°. Таз плавця повинен займати, по можливості, більш стійкіше положення; зайві його коливання приводять до порушення роботи ногами, що негативно позначається на швидкості просування.

Рухи ногами. Для досягнення плавцем високого спортивно-технічного результату велике значення відіграють рухи ногами. При плаванні способом кроль рухи обома ногами виконуються зверху-вниз і знизу-вгору одночасно в протилежні сторони.

При виконанні цих рухів створюється сила, що підтримує плавця на поверхні води, а також сила тяжіння, що сприяє рівномірному просуванню плавця вперед.

Стегно рухається вгору, гомілка і стопа продовжують рух вниз. Це триває до тих пір, поки нога повністю не випрямиться в колінному суглобі, після чого починають рух вгору гомілки і стопи. При цьому стопа злегка згинається в гомілко-стопному суглобі.

Коли одна нога починає рух вниз з верхнього крайнього положення, інша – з нижнього крайнього положення починає рухатися вгору. Посередині шляху ноги зустрічаються.

Більшість м'язів, що беруть участь в роботі ніг, кріпиться одним кінцем до стегнової кістки, іншим – до кісток тазу, завдяки чому мають міцну опору. Рухи

ногами зверху-вниз при плаванні кролем на грудях, тобто при згинанні стегна в кульшовому суглобі, виконуються головним чином клубово-поперековими м'язами однойменної сторони. При русі ноги знизу-вгору розгинання стегна в кульшовому суглобі виробляє в основному великий м'яз сідниці. У розгинанні стегна, що виконується при випрямленні ноги в коліні, беруть участь й інші м'язи: двоголовий м'яз стегна, напівперетинчастий і напівсухожильний.

Під час руху ноги зверху – вниз створюється сила, яку можна за правилами паралелепіпеда розкласти на дві – направлену перпендикулярно вгору, що є підйомною і що прагне виштовхнути тіло плавця вгору, і силу тяжіння, що спрямовується горизонтально, створюючи поступальну ходу вперед. Силу, яка виникає при русі ноги знизу-вгору, також можна розкласти на дві складові. Одна з них спрямована вниз і є силою, що занурює тіло плавця (що топить), інша – сила тяжіння, що спрямована горизонтально вперед.

Проте внаслідок того, що площа опори стопи при її русі вниз дещо більша, ніж при русі вгору, то і підйомна сила буде більшою, ніж та, що тоне. Чим більша ця різниця, тим швидше виконуються рухи ніг до поверхні.

Необхідно досягти того, щоб при русі ніг повністю розслаблялися м'язи гомілко-стопних суглобів. Крім того, дуже важливо, щоб ноги не відводилися в сторони одна від одної на значну відстань – це порушує ритмічність їх роботи. Рухи ніг повинні відбуватися повністю у воді. Над поверхнею води на дуже нетривалий час показуються тільки стопи в тому випадку, коли спортсмен пливе з максимальною швидкістю.

Рухи руками. При плаванні способом кроль на грудях основними робочими частинами є кисті рук і передпліччя, тобто найвіддаленіші від тулуба частини верхніх кінцівок. Що ж до ліктьових суглобів і плеча, то вони передають зусилля м'язів плечового поясу і тулуба на робочі частини рук.

Гребкові рухи, виконуються по черзі, причому обома руками однаково. Весь цикл рухів руками можна умовно розділити на чотири фази: занурення руки у воду і наплив, гребок, виймання руки з води, пронесення руки вперед над водою для виконання гребка. Рука на початку руху вперед, переміщається над водою за рахунок інерції, отриманої при вийманні її з води, і завдяки активним зусиллям м'язів плеча. При цьому м'язи передпліччя і кисті розслаблені. В другій частині цього руху переміщення відбувається внаслідок розгинання в ліктьовому суглобі

Занурюючись у воду, рука продовжує випрямлятися в ліктьовому суглобі. У фазі напливу не слід починати зразу ж енергійно виконувати гребок, бо рука рухається в основному зверху-вниз. Цей рух допомагає утримати тулуб в достатньо високому положенні, а також швидко повернути кисті рук в початкове положення, зручне для початку гребка.

Залежно від швидкості плавання фаза напливу може займати від 8 до 20% часу всього циклу. При повільному плаванні вона, як правило, більше, з підвищенням швидкості – зменшується. В даний час спостерігається тенденція до скорочення фази напливу до мінімуму, завдяки чому збільшується темп рухів. В цьому випадку рука занурюється у воду під гострішим кутом і не випрямляється повністю в ліктьовому суглобі.

Коли кисть опуститься у воду на глибину 30-40 см і рука буде під кутом в 30-35° до горизонтальної площини, починається опорна фаза, тобто початок гребка. Створюється враження, що плавець ніби підтягається вперед на руці. Починає зростати швидкість руху руки в горизонтальній площині і зменшується швидкість у вертикальній.

Залежно від швидкості плавання тривалість початкової фази гребка може мінятися. При повільному плаванні вона буде більшою, а із збільшенням швидкості плавання – скорочується. Слід помітити, що загальна тенденція до збільшення темпу плавання веде до скорочення часу, що відводиться на початковий момент гребка. У міру зростання швидкості руху руки назад, тобто збільшення сили тяги, рука ще більше згинається в ліктьовому суглобі. Коли кисть і передпліччя розташуються по відношенню до тулуба перпендикулярно, закінчується перша половина гребка і починається друга, яка називається часто поштовхом. Цей рух направлений в основному назад. Тіло при цьому найсильніше посилається вперед.

Коли в русі назад плече дійде до тулуба і розташується паралельно з ним, рука починає розгинатися в ліктьовому суглобі. Одночасно відбувається поступове розгинання її так, щоб долоня весь час була перпендикулярною до напрямку руху плавця (щоб він весь час спирався долонею об воду). В кінці гребка долоня злегка повертається назовні так, щоб гребок закінчився рухом кисті не тільки назад і вгору, але і назовні, вбік від тулуба.

Як було вже сказано, на початку гребка плавець повертає тулуб в бік робочої руки, щоб краще використовувати силу м'язів плечового поясу (таке положення зберігається майже до кінця гребка).

З початком гребка плавець подає плече вперед, в середній частині енергійно посилає його назад до крайнього заднього положення. Це дозволяє збільшити рух передпліччя і кисті назад, коли вони займають перпендикулярне положення по відношенню до тулуба.

Окрім форми гребка велике значення має також розподіл м'язових зусиль. При правильному виконанні гребка тиск води, який випробовує долоню, весь час зростатиме. При неправильному гребку тиск то зростає, то падає (плавець уповільнює рух руки або робить зигзагоподібні рухи, прагнучи перевести долоню з однієї площини опори в іншу).

Згинання руки у ліктьовому суглобі в момент пронесення в повітрі дозволяє швидше привести її в початкове положення. У початковій фазі свого руху рука повернена долонею назад-вгору і назовні. Потім, коли передпліччя і кисть починають випереджати в своєму русі ліктьовий суглоб, кисть поступово повертається долонею вниз і пальцями вперед. Цей рух повинен виконуватися без зайвої напруги м'язів.

При поверненні руки в початкове положення не потрібно дуже високо піднімати лікоть над водою, інакше поворот тулуба набагато збільшиться, особливо у плавців з недостатньо рухливим плечовими суглобами.

Дихання. Енергійні рухи, особливо при швидкісному плаванні, без правильної постановки техніки дихання можуть привести до швидкого стомлення.

Техніка дихання при плаванні способом кроль на грудях тісно пов'язана з темпом і ритмом руху руками. Звичайно плавець робить один вдих і один видих на кожен цикл руху руками. Проте зустрічаються і інші варіанти: вдих і видих на три рухи руками (вдих при русі по повітрю правою рукою, тривалий видих при гребка лівою і правою руками і знову вдих при русі лівою рукою по повітрю); вдих і видих на чотири, і більше, гребків руками. Такі варіанти техніки дихання зрідка застосовуються при пропливанні основної частини або всієї дистанції, в основному тільки на останніх її метрах до фінішу, щоб поліпшити зчеплення, а отже, і більш рівномірно просуватися вперед.

Узгодження рухів руками і ногами. Ноги працюють частіше, ніж руки. За один цикл рухів руками плавець може зробити два, три і навіть чотири цикли рухів ногами. Найпоширенішим є шестиударне узгодження, коли виконуються три цикли рухів ногами, інакше – шість ударів ногами зверху-вниз на один цикл руху руками. Чотириударний і двоударний кроль застосову-

ється головним чином при плаванні на довгі дистанції. Збільшення кількості рухів ногами до восьми або десяти за один цикл рухів руками недоцільне – це призводить до швидкого стомлення плавця.

Щоб ясніше собі представити, як узгоджуються рухи руками з рухами ногами, розглянемо техніку шестиударного узгодження, як найпоширенішу.

1. Права рука починає рух у повітрі вперед, ліва – активні гребкові рухи. Права нога закінчила рух вниз і почала рух знизу-вгору, ліва – зверху-вниз.
2. Права рука закінчує рух у повітрі, ліва знаходиться на половині свого шляху при русі у воді. Права нога рухається зверху-вниз, ліва – знизу-вгору.
3. Права рука знаходиться у фазі напливу, ліва – закінчує гребкові рухи. Права нога закінчила рух вниз і почала рух знизу-вгору, а ліва – зверху-вниз.
4. Права рука починає гребкові рухи, ліва – виноситься в повітря вперед. Права нога рухається зверху-вниз, ліва – знизу-вгору.
5. Права рука виконує активну частину гребка, ліва – закінчує рух у повітрі. Права нога закінчила рух вниз і рухається знизу-вгору, ліва – зверху-вниз.
6. Права рука закінчує активну частину гребка, ліва – знаходиться в напливі. Права нога рухається зверху-вниз, ліва – знизу-вгору.

При узгодженні рухів руками і ногами необхідно прагнути до того, щоб найактивніший рух ногами зверху-вниз, просуваючи вперед тіло плавця, потрапляв в той момент рухи руками, коли в останніх настає падіння сили тяги. В цьому випадку плавець просувається більш рівномірно, а отже, витрачає менше зусиль на подолання опору.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні фази руху рук у способі кроль на грудях?

Як здійснюється координація рухів рук, ніг і дихання у цьому стилі?

Які переваги та недоліки способу кроль на грудях порівняно з іншими стилями?

Які найбільш поширені помилки у виконанні кроль на грудях?

Які методичні підходи застосовуються для навчання цього способу плавання?

Як дихання впливає на ефективність рухів у кролі на грудях?

2.2. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНІ

Кроль на спині – стиль плавання, який візуально подібний до кролю на грудях (руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги виконують поперемінне безперервне підняття-опускання), але має такі відмінності: людина пливе на спині, а не на животі, і винесення над водою виконує прямою рукою, а не зігнутою, як у кролі. Третій за швидкістю стиль плавання. Особливістю цього стилю є те, що людині не потрібно видихати у воду повітря, оскільки її обличчя перебуває на поверхні води.

На офіційних змаганнях кроль на спині використовується на дистанціях змагань – 50, 100, 200 метрів; естафетні змагання: 4x50, 4x100.

Техніка плавання способом кроль на спині багато в чому нагадує техніку плавання кролем на грудях.



Рис. 2.2. Кроль на спині

Положення тулуба. Тіло плавця займає у воді обтікаюче, витягнуте положення. Положення голови стабільне, без поворотів, але лежить на воді невимушено, м'язи шиї розслаблені, але підборіддя знаходиться майже біля грудей. Тулуб спортсмена разом з тазом та стегнами повертається навколо повздовжньої осі. Звичайно, поворот тулуба не повинен бути дуже великим. При повільному плаванні він досягає 30-40°, із збільшенням швидкості до максимальної – зменшується до 20-25°.

У поясниці плавець не повинен сильно прогинатися і згинатися – це приведе до значного занурення у воду плечей і голови (у першому випадку) або до зайвого опускання у воду тазу (у другому випадку). Необхідно також

стежити за тим, щоб при русі рук, у момент виконання гребків, коливання таза в сторони були зведені до мінімуму.

Оскільки рухи обох ніг схожі, розглянемо роботу однієї з них. Коли колінний суглоб наблизиться до поверхні води, рух стегна вгору припиняється і воно починає рухатися вниз, проте гомілка і стопа ще продовжують рухатися вгору до тих пір, поки нога повністю не випрямиться в колінному суглобі. Після цього гомілка і стопа починають рух вниз, причому нога, унаслідок тиску води на підошву, згинається в гомілко-стопному суглобі.

При повному випрямлянні ноги в кульшовому суглобі рух стегна вниз припиняється і воно починає рухатися вгору. При цьому і відбувається згинання ноги в колінному суглобі, адже гомілка і стопа продовжують опускатися. Після досягнення кута $130-140^\circ$ подальших згинань ноги в колінному суглобі припиняється унаслідок напруги м'язів – розгиначів колінного суглоба.

При русі вгору тиск води на тильну поверхню стопи випрямляє ногу в гомілко-стопному суглобі (підошвинне згинання) і повертає стопу всередину (супінація).

Рух стегна догори припиняється у момент наближення колінного суглоба до поверхні води. Після цього стегно починає опускатися, нога енергійно випрямляється, завдяки чому гомілка і стопа рухаються вгору з прискоренням. Цей рух створює основний поштовх вперед. Нога випрямляється в колінному суглобі повністю і за стегном починають рух вниз гомілка і стопа. Наступний рух повторюється в однаковій черговості.

Рухи руками. Гребкові рухи руками при плаванні способом кроль на спині виконуються по черзі в напрямі спереду-вниз-назад. Найбільш ефективні вони тоді, коли в першій частині гребка рука в ліктьовому суглобі згинається, а в другій – розгинається.

Темп руху руками залежить від довжини дистанції, на якій виступає плавець. Весь цикл можна умовно розділити на чотири фази: занурення руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води, винесення її в повітря.

Дуже важливо, щоб при виконанні гребка рух кисті був рівномірно прискореним. Тоді долоня весь час випробовуватиме опору, що сприяє створенню постійного моменту сили тяги.

У першій частині гребка плечовий суглоб необхідно утримувати в крайньому передньому положенні, в середній частині – послати назад, підсилю-

ючи і збільшуючи тривалість найефективнішого моменту гребка. Закінчується гребок енергійним і швидким вийманням руки з води.

Виймаючи руку з води, плавець піднімає однойменну половину плечового поясу. Це прискорює переміщення руки в повітрі в початкове положення через сторону. Винесення руки через сторону слід вважати раціональнішим, оскільки, по-перше, вода, що стікає з руки, не заливає особу, а по-друге, декілька скорочується час виконання цієї фази. Рух руки в повітрі повинен здійснюватися без напруги.

Дихання. Обличчя у плаванні на спині весь час знаходиться над рівнем води, тому потрібно стежити, щоб вдих і видих виконувалися в певні фази руху руками. Плавець робить вдих у мить, коли одна рука проноситься по повітрю, а інша – виконує гребок. Дихання здійснюється через рот.

Узгодження рухів руками і ногами таке ж, як і при плаванні способом кроль на грудях, тобто за один цикл руху руками плавець робить шість рухів ногами.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Чим техніка кроль на спині відрізняється від кроль на грудях?

Які особливості положення тіла під час плавання кролем на спині?

Які помилки найчастіше зустрічаються у початківців під час плавання кролем на спині?

Які вправи можна використовувати для покращення техніки кроль на спині?

2.3. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ

Назва цього способу плавання в перекладі з англійської означає «метелик». Дійсно, батерфляй з його рухами ногами як у брасі та з одночасним пронесенням обох рук над водою під час високого стабільного положення голови й тулуба викликав асоціації з метеликом. Однак з моменту свого виникнення цей спосіб зазнав щодо техніки плавання суттєвої трансформації. Сучасний батерфляй з енергійним довгим гребком руками до стегон і потужними дельфіноподібними рухами ногами у вертикальній площині швидше нагадує плавання дельфіна. Сучасний швидкісний різновид батерфляю називається «дельфіном». На сесіях ФІНА вже неодноразово вносилися пропозиції про перейменування батерфляю на «дельфін», однак поки за способом зберіглася стара назва «батерфляй».

В програмі змагань батерфляй запропонований трьома дистанціями – 50, 100 і 200 м. Цим способом пропливають перший етап комплексного плавання – дистанції 200 і 400 м, а також третій етап комбінованої естафети 4x100 м. Як правило, на змаганнях застосовується швидкісний різновид батерфляй-дельфін.



Рис. 2.3. Брас

При плаванні дельфіном плавець рухається вперед за рахунок сильних обертів руками, виконуючи одночасно хвилеподібні рухи тіла і ніг вверх-вниз-вверх. Вдих робиться в кінці гребка руками, а видих продовжується впродовж руху.

Положення тулуба, голови і рухи ними. Тіло плавця витягнуте, розташоване у воді майже горизонтально, головою вперед, під невеликим кутом атаки.

В зв'язку з тим, що рухи руками і ногами виконуються одночасно і симетрично, а сила, що виникає при виносі рук з води і при русі ногами вгору недостатньо компенсуються, виникають коливання тіла навколо поперечної осі.

Кут атаки весь час змінюється, досягаючи 10-20° в момент виносу рук з води і знижуються до 3-0° після занурення їх в воду.

Під час гребка руками голова плавця звернута донизу, тім'ям вперед. Після закінчення гребка вона починає підніматися обличчям вперед і знову занурюватись донизу перед опусканням рук у воду.

Руки руками. Весь цикл рухів рук, як при плаванні способом кроль на грудях, можна розділити на робочі і підготовчі рухи, де, в свою чергу, можна виділити такі ж фази: в робочому русі – захват, підтягування, поштовх; в підготовчому – вихід рук з води, мах над водою, занурення назад та наплив. В момент внесення у воду руки повинні бути розслаблені і розташовані паралельно. Руки випрямлені в променевозап'ясних суглобах, долоні повернуті вниз. В момент занурення рук у воду, вони випрямляються в ліктьових суглобах.

В фазі переходу від напливу до гребка, кисті рухаються вперед-вниз, руки згинаються в променевозап'ясних суглобах і одночасно починають згинатись у ліктьових суглобах. Кисті рухаються вниз-назад і дещо до середини. Площини кистей наближаються до положення, перпендикулярному по відношенню до напрямку руху плавця; в той самий час плечові суглоби подаються вперед до відказу, передпліччя також наближаються до перпендикулярного положення. Всі ці рухи виконуються швидко і без зупинки переходять в наступну фазу гребка – підтягування. В цій фазі гребка руки ще більше згинаються в ліктьових суглобах (до 110-120°), кисті зближуються. Коли кисті, передпліччя і плечі займуть по відношенню до тулуба вертикальне положення, починається фаза відштовхування, в якій руки розгинаються в ліктьових суглобах, кисті відходять одна від одної. В момент найбільшого зближення (в середині гребка) кисті знаходяться одна від одної на відстані, приблизно рівній довжині кисті плавця.

Всередині гребка передпліччя і кисті рук розташовані вертикально, але в другій половині його лікоть дещо випереджає кисть і передпліччя, приймає зігнуте положення. Створюється допоміжна підйомна сила, необхідна

для того, щоб можна було підняти над водою голову (для вдиху) і руки (для виносу їх вперед). В момент, коли кисті, передпліччя і плечі займають найбільш вигідне положення, плечові суглоби переміщуються назад. Цей рух дає можливість збільшити силу тяги. В другій половині гребка (фаза відштовхування) руки рухаються з прискоренням назад, в сторони і вгору. Потім руки проносяться над водою – через сторони, майже прямими. В момент виносу їх з води, долоні повернуті вгору-назад. Проносити руки над водою необхідно швидко. Інерція цього руху створюється під час виносу рук з води і на самому початку їх руху над нею. В другій половині цього руху руки повинні бути максимально розслаблені. Потім руки занурюються у воду (наплив) і знову починається робоча фаза.

Рухи ногами виконуються одночасно і симетрично зверху-вниз і знизу-вгору. Структура цих рухів нагадує структуру рухів ногами при плаванні кролем на грудях. Всі рухи ногами починаються від кульшового суглобу. Рух ногами вниз починається зі згинання їх в кульшовому суглобі. Коліна зміщуються вниз. М'язи, що фіксують колінні і гомілко-стопні суглоби розслаблені. Ноги згинаються в колінних суглобах так, щоб стопи залишалися на поверхні води. Коли коліна наближаються до крайнього нижнього положення, починається розгинання ніг в колінних суглобах. Виконується гребок ногами.

Коли гомілки наблизяться до горизонтального положення, починається рух стегон вгору, а стопи за інерцією ще продовжують рух вниз до тих пір, поки ноги не випрямляться повністю в колінних суглобах і рух стегон вгору дозволить перемістити вгору гомілки і стопи.

Прямі ноги наближаються до поверхні води. Вони випрямлені повністю в кульшових суглобах, цикл руху ніг закінчується.

Узгодженість рухів рук і ніг. За один цикл рухів рук виконується два цикли (два удари) рухів ніг. При такій двоударній координації, перший удар виконується в момент закінчення підготовчого руху руками в момент зіткнення рук з водою, або переносу їх у воду. Завдання цього удару – створити допоміжну підйомну силу, яка гасить ту силу, що виникає за інерцією руху голови і рук зверху-вниз.

Другий удар ногами виконується в останній третині гребка руками. В цей час необхідно посилити інерцію руху тіла вперед і вгору, щоб можна було підняти над водою голову (для вдиху) і руки (для виносу їх вперед над

водою). Ця інерція створюється узгодженою роботою рук, що в останній третині гребка підтримують силу тяжіння і створюють підйомну силу.

Узгодженість рухів рук і дихання. Видих виконується через рот і ніс в воду під час гребка руками. В цей час лице опущене вниз і дещо вперед. В кінці гребка руками видих підвищується, голова плавно повертається лицем вперед. До моменту появи лиця над водою (кінець гребка руками) видих закінчується, і як тільки рот з'явиться над водою, розпочинається вдих.

Вдих співпадає з виносом рук з води і з першою половиною руху ними вперед (над водою). В середині цього руху руками починається плавний поворот голови обличчям вниз. Затримка дихання під час вдиху продовжується до закінчення фази переходу від підготовчих рухів руками до робочих, а потім починається видих.

КОНТРОЛЬНІЕ ЗАПИТАННЯ

Які основні етапи рухів рук і ніг у батерфляї?

Як взаємодіють хвилеподібні рухи тіла з технікою батерфляю?

Які фізіологічні особливості спортсмена впливають на ефективність цього стилю?

Як правильно координувати дихання з фазами гребка у батерфляї?

Які найпоширеніші помилки у техніці батерфляю?

Які методики застосовуються для навчання початківців плаванню батерфляєм?

2.4. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОСОБОМ БРАС

Брас характеризується симетричними рухами рук і ніг, що відбуваються одночасно. У відміну від дельфіну, рухи рук у брасі відбуваються у воді протягом всього циклу. Щодо швидкості, брас посідає останнє місце серед спортивних стилів плавання. Проте, він має велике значення у прикладному плаванні, оскільки дозволяє спортсмену плавати тихо, маючи змогу чітко спостерігати за областю над водою та долати значні відстані.

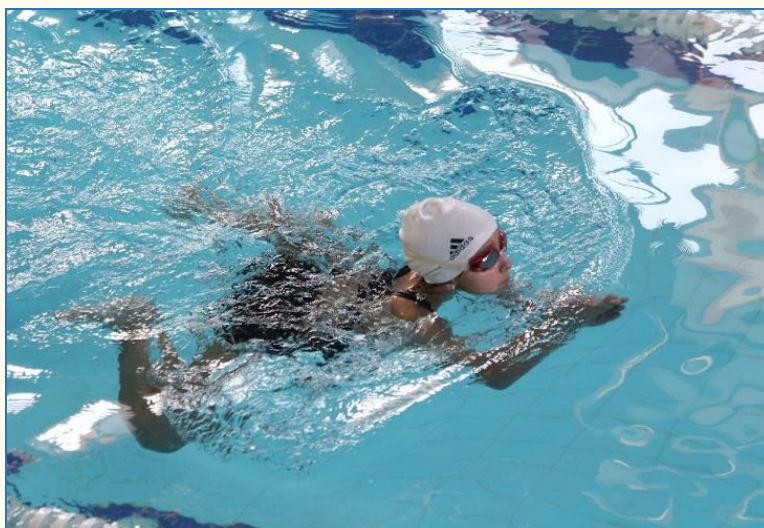


Рис. 2.4. Техніка стилем «брас»

Завдяки тому, що рухи ніг у брасі створюють значну силу тяги, плавець може ефективно використовувати ці рухи для транспортування потерпілого або різних предметів. Брас також успішно застосовується у плаванні під водою.

На змаганнях з плавання брасом долають дистанції 100 і 200 метрів, у комплексному плаванні – на дистанціях 200 і 400 метрів (третій етап 50 чи 100 метрів) та на другому етапі комбінованої естафети 4 x 100 метрів.

Кожен цикл рухів в брасі складається з одного руху рук, одного руху ніг, одного вдиху і одного видиху у воду.

Положення тіла. При плаванні брасом тіло плавця залишається біля поверхні води у видовженому стані, а голова опущена обличчям у воду. Під час виконання гребків рук і ніг, а також при вдиху, положення тіла і кут атаки постійно змінюються, досягаючи 120-180°.

Рухи рук. У початковому положенні руки випрямлені і витягнуті вперед, майже паралельно одна одній. Долоні звернуті донизу, м'язи рук розслаблені.

Захват. Руки рухаються вперед та вниз під водою. Долоні розвернуті назовні, а кисті дещо згинаються в променево-зап'ястних суглобах. Лікті піднімаються вище за кисті.

Основна частина гребка. Руки здійснюють сильний ривок назад і вгору, пропорційно витягаючи тіло вперед. Під час цього руху плечі, передпліччя і кисті активно працюють, створюючи силу тяги. Після цього, руки витягаються вперед в напрямку руху, штовхаючи тіло далі вперед.

Рухи ніг. В брасі рухи ніг, як і рухи рук, відіграють головну роль в створенні сили тяжіння, що рухає плавця вперед. За своєю структурою вони різко відрізняються від рухів ніг у кролі і дельфіні.

Відштовхування – робоча фаза рухів ніг. Перед відштовхуванням ноги зігнуті в кульшових суглобах під кутом 120-140°, гомілки займають положення, перпендикулярне до поверхні води, стопи розвернуті пальцями в сторони, коліна розведені не більше ширини тазу. Під час відштовхування стопи рухаються через сторони-назад, а пізніше назад до середини, ноги енергійно випрямляються і сходяться разом. Цей єдиний злитий рух виконується швидко і має листоподібний, «вибуховий» характер. Під час відштовхування плавець намагається направити стегна вверх до поверхні води, а стопи – чітко назад, не опускаючи їх глибоко вниз. Після завершення відштовхування, стегна, гомілки і стопи відразу розслабляються і ніби спливають до самої поверхні води. Настає коротка пауза в рухах ніг, під час якої вони зберігають гарне обтікаюче положення.

Підтягування – підготовча фаза рухів ніг. Вона починається за рахунок плавного згинання ніг в колінних суглобах. Розслаблені гомілки і стопи рухаються близько до поверхні води, стегна зберігають обтікаюче положення і не опускаються різко вниз. Підтягування виконується єдиним плавним рухом з прискоренням, в момент розвертання стоп в сторони. Стопи розвертаються миттєво і плавець відразу переходить до відштовхування.

Загальна координація рухів. З вихідного положення, в якому руки і ноги випрямлені і майже торкаються один до одного, захват і підтягування виконують руки, а ноги залишаються випрямленими і розслабленими. Коли руки

завершують підтягування, ноги починають підготовчий рух (підтягування). Тепер руки виконують відштовхування і вступають у фазу виведення, а ноги продовжують підтягування (в цей момент виконується вдих). Коли лікті знаходяться на рівні підборіддя, ноги закінчують згинання в колінних і кульшових суглобах та розвертають стопи назовні. Тепер руки витягуються вперед, а ноги починають відштовхування. Цикл закінчується, коли прямі руки ковзають попереду, а прямі, але не напружені, ноги піднімаються до поверхні води.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які ключові особливості техніки брасу?

Як правильно виконувати координацію рухів рук, ніг і дихання?

Які поширені технічні помилки допускаються під час плавання брасом?

Яка роль положення тіла у воді при плаванні брасом?

Які навчальні вправи використовуються для вдосконалення техніки брасу?

Які особливості виконання поворотів і фінішу у брасі?

2.5. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТАРТІВ І ПОВОРОТІВ

2.5.1. Старти у плаванні

Старт є одним із найважливіших елементів плавання, оскільки він визначає початкову швидкість і положення плавця, що суттєво впливає на результат, особливо на коротких дистанціях. Техніка старту повинна забезпечити максимальний імпульс і мінімальний опір води. Високий рівень технічної та фізичної підготовки плавця під час старту може забезпечити значну конкурентну перевагу.

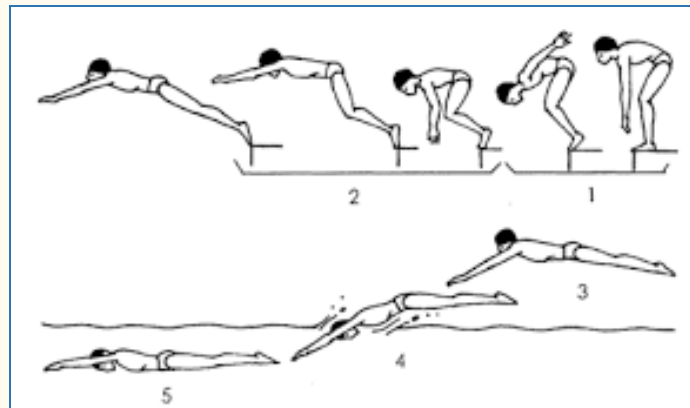


Рис. 2.5. Старт з тумбочки

У плаванні існують різні види стартів, залежно від стилю плавання, кожен з яких має свої особливості та техніку виконання.

Основні кінематичні та динамічні характеристики старту містять: час реакції (від початку сигналу до моменту відштовхування); максимальну стартову швидкість та її залежність від сили поштовху; оптимальний кут входу у воду для мінімізації гідродинамічного опору.

Фази старту у плаванні:

- підготовча фаза (вихідне положення на тумбі або у воді).

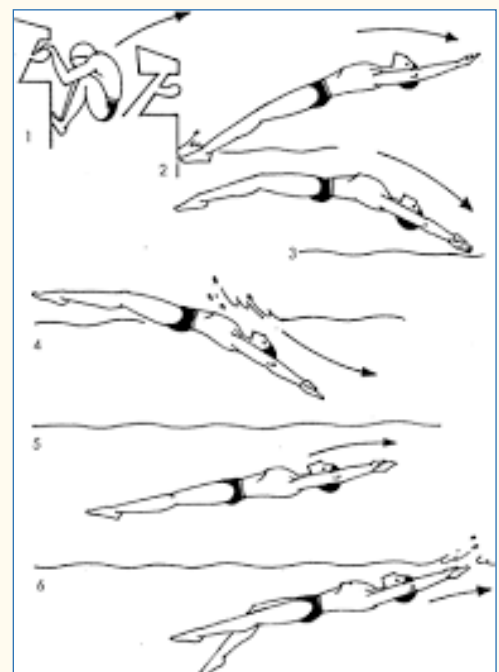


Рис. 2.6. Старт з води

- фаза відштовхування (генерація максимальної потужності).
- фаза польоту (оптимізація аеродинамічного положення тіла).
- фаза входу у воду (мінімізація втрат швидкості).
- підводна фаза (ефективність ковзання та підводного руху).

Таблиця 2.1

Методика навчання стартів

Етапи розучування	Практичні дії	Аналіз помилок
Звикання до стартових умов на початкових етапах важливо проводити тренування, що дозволяють учням адаптуватися до стартових блоків, навчити їх правильно розподіляти енергію.	Старт з тумби Відпрацювання правильного розташування стоп на тумбі. Старт з води. Відпрацювання правильного розташування стоп на стінці басейну.	Під час тренувань необхідно акцентувати увагу на типових помилках, таких як неправильна поза на старті чи глибина занурювання. Це допомагає коригувати техніку та збільшити швидкість.
Покрокове засвоєння техніки: на початкових етапах тренувань важливо розпочинати з базових елементів старту, таких як правильне положення ніг, рук і корпусу. Далі переходять до відпрацювання стрибків та використання сили для старту.	Старт з тумби Розвиток вибухової сили для потужного відштовхування. Вправи на оптимізацію кута входу у воду та підводного ковзання. Старт з води Координація рухів рук та ніг для ефективного стартового поштовху. Контроль глибини та довжини підводної фази.	Занадто повільна реакція на стартовий сигнал – вправи на швидкість реакції. Недостатня стартова швидкість – розвиток вибухової сили ніг. Неправильний кут входу у воду – робота над координацією польоту. Занадто глибоке або коротке підводне ковзання – оптимізація дельфіноїдних рухів.

Старт є комплексною руховою навичкою, що вимагає оптимального поєднання біомеханічних і фізіологічних характеристик. Удосконалення старту можливе за рахунок цілеспрямованого розвитку сили, швидкості та техніки

рухів. Використання сучасних методів контролю (відеоаналізу, біомеханічних датчиків) дозволяє значно покращити ефективність стартових рухів.

Такий підхід забезпечує наукову обґрунтованість аналізу стартової техніки та дозволяє використовувати результати в практиці підготовки плавців.

КОНТРОЛІНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні види стартів використовуються у плаванні?

Як правильно виконувати стрибковий старт у вільному стилі, брасі та батерфляї?

Яка техніка старту використовується у змаганнях на спині?

Які основні помилки під час виконання старту у плаванні?

Які тренувальні методики застосовуються для вдосконалення стартової реакції плавців?

2.5.2. Повороти в плаванні

Повороти є важливою частиною змагань у плаванні, оскільки вони дозволяють зберегти швидкість на відрізках, де необхідно змінювати напрямки. Ефективне виконання поворотів може забезпечити значну перевагу над суперниками. Тренування правильних технік дозволяє мінімізувати втрати часу та енергії, що особливо важливо на коротких дистанціях.

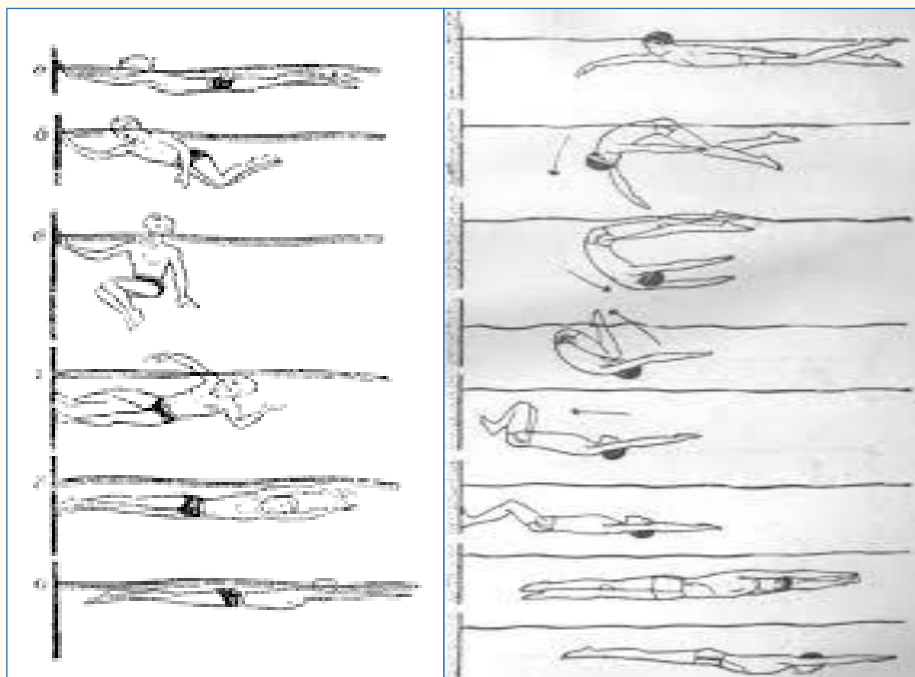


Рис. 2.7. Повороти у воді

Залежно від стилю плавання розрізняють кілька основних видів поворотів:

- *відкритий поворот* виконується з чітким дотиком до стінки та наступним розворотом тіла перед поштовхом. Використовується при плаванні стилем брас та батерфляй. Плавець повинен доторкнутися до стінки двома руками одночасно, після чого виконує розворот і поштовх ногами.
- *закритий поворот* передбачає швидке перекидання тіла без явного уповільнення руху, що допомагає зберегти швидкість. Застосовується при плаванні стилем кроль на грудях та на спині. Його суть полягає у виконанні сальто перед стінкою басейну з подальшим відштовхуванням ногами.

Під час виконання повороту важливо підтримувати оптимальну швидкість входу у поворот, виконувати швидке та ефективне відштовхування від

стілки, правильно використовувати підводну фазу плавання після повороту для збереження швидкості.

Таблиця 2.2

Методика навчання поворотів

Етапи розу- чування	Практичні дії	Аналіз помилок
Ознайом- лення з тех- нікою	Демонстрація рухів на суші та у воді, пояснення ключових момен-тів виконання поворотів. на поча-ткових етапах навчання важливо розібрати кожен етап повороту окремо – від підходу до стіни до завершення руху після удару но-гами.	Недостатнє розуміння фаз по-вороту, неправильне положен-ня тіла під час виконання.
Відпрацю- вання підхо- ду до стінки	Тренування правильного підходу, контроль швидкості та положен-ня тіла перед поворотом.	Запізнілий або надто ранній початок повороту, втрата шви-дкості при підході.
Виконання відкритого повороту	Відпрацювання дотику до стінки однією або двома руками, швидкий розворот тіла та поштовх ногами.	Недостатньо сильний поштовх, занадто повільний розворот ті-ла, неправильне положення рук.
Виконання закритого повороту	Тренування швидкого переки-дання тіла без втрати швидкості, плавний вихід у відштовхування.	Занадто ранній або пізній поча-ток перекидання, неправиль-ний кут входу у стінку, недоста-тньо активне відштовхування.
Відпрацю- вання пла- вання після повороту	Продовження руху з максималь-ною швидкістю, щоб не втратити її після повороту. Відштовхування від стінки та ковзання під водою у правильній гідродинамічній по-зиції. тренування хвилеподібних рухів після поштовху для збере-ження швидкості перед перехо-дом до основного стилю.	Слабкий або невірний поштовх знижує швидкість та ускладнює початок наступного гребка. Надмірне згинання або непра-вильне розташування голови та тулуба створює зайвий опір у воді. Неправильна синхроніза-ція рук і ніг після повороту впливає на загальну швидкість плавання.

Автоматизація рухів	Тренування на різних дистанціях: для досягнення ефективності поворотів важливо тренувати їх не тільки в межах однієї дистанції, а й застосовувати у різних умовах – з переміщенням на різні відстані або з перешкодами.	Відсутність стабільності у виконанні, втрата швидкості після повороту.
---------------------	---	--

Повороти у плаванні є невід'ємною частиною технічної підготовки спортсмена. Вдосконалення техніки виконання цих елементів сприяє підвищенню швидкості та ефективності руху у воді, що є ключовим фактором у досягненні високих результатів.

Техніка стартів і поворотів є критично важливою для досягнення високих результатів у плаванні. Кожен з цих елементів потребує спеціалізованого підходу до навчання, покрокової методики та коригування помилок. Ретельна робота над технікою старту та поворотів дозволяє значно підвищити ефективність плавця на змаганнях.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які види поворотів застосовуються у різних стилях плавання?

Як правильно виконувати поворот при плаванні кролем?

Яка техніка поворотів у брасі та батерфляї?

Чому важливо швидко й ефективно виконувати поворот у змагальному плаванні?

Які основні помилки допускають спортсмени під час виконання поворотів?

2.6. ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ШВИДКІСТЬ РУХІВ В ПЛАВАННІ

Плавання, як вид спорту, вимагає від плавця не лише фізичної підготовки, але й вміння виконувати рухи ефективно та енергійно. Ефективність рухів та швидкість їх виконання в плаванні визначаються кількома факторами, які включають техніку плавання, м'язову силу та витривалість, а також гідродинаміку.

Один із ключових аспектів ефективності рухів в плаванні – це правильна техніка. Важливість техніки плавання не може бути переоцінена, оскільки вона впливає на безпеку плавання, ефективність та економію енергії плавця.

Перш за все, правильна техніка плавання є ключем до безпеки в воді. Навички правильного дихання, координації рухів рук і ніг, а також вміння тримати правильне положення тіла допомагають плавцю уникати травм та утоплення. У випадку негативних ситуацій на воді вміння плавати правильно і ефективно може врятувати життя.

Також можна додати, що правильна техніка в плаванні сприяє підвищенню його ефективності. Правильне дихання та мінімізація опору води дозволяють плавцю рухатися швидше та довше без втоми. Це особливо важливо для спортсменів, які займаються плаванням на професійному рівні та бажають досягти високих результатів у змаганнях.

Крім того, правильна техніка плавання забезпечує економію енергії, що є важливим аспектом для будь-якого плавця. Зменшення зусиль, необхідних для виконання кривих рухів, дозволяє плавцям подолати більші відстані та тривалий час плавати без втоми.

Наприклад, рухи рук повинні бути потужними і скоординованими, з правильним виконанням захвату, тяги і витягу. Швидкість рухів рук у плаванні також важлива, оскільки вона визначає частоту витрат енергії на переміщення вперед.

Отже, важливість техніки плавання полягає в безпеці, ефективності та енергозбереженні. Набуття та вдосконалення правильної техніки плавання є ключовими аспектами для будь-кого, хто бажає отримати максимальну користь від цього виду фізичної активності.

М'язова сила та витривалість є ще одними факторами, що впливають на ефективність рухів у плаванні.

Плавання – це такий вид спорту, який вимагає від плавця не лише вміння керувати своїм тілом у воді, але й високої фізичної підготовки, включаючи м'язову силу та витривалість. Ці дві складові відіграють ключову роль у досягненні успіху в плаванні та впливають на ефективність, швидкість та витривалість плавця.

М'язова сила в плаванні визначається здатністю плавця генерувати достатню потужність для виконання гнучких рухів, що потрібні для переміщення у воді. Сильні м'язи спини, рук, ніг та корпусу дозволяють плавцеві ефективно рухатися у воді, створюючи достатню силу тяжіння для переміщення. Наприклад, м'язи спини допомагають у виконанні підтягування тулуба, тоді як м'язи рук і ніг відповідають рухи у воді.

Важливим аспектом м'язової сили є також стійкість м'язів до втоми. Плавання вимагає від плавця тривалого зусилля, тому важливо мати м'язи, які можуть працювати впродовж тривалого періоду часу без втрати продуктивності та сили.

Витривалість у плаванні також є ключовим фактором успіху. Вона визначається здатністю плавця тримати високий темп та ефективність рухів протягом тривалого часу. Плавцю не лише потрібно мати достатню м'язову силу для плавання, але й потужну витривалість, щоб долати великі відстані та довго швидко і технічно рухатись.

Отже, м'язова сила та витривалість грають важливу роль у плаванні. Вони визначають ефективність, швидкість та витривалість плавця у воді, а також його здатність досягати успіхів на змаганнях. Тому важливо включати в тренувальний процес плавця вправи для зміцнення м'язів і покращення витривалості, щоб досягти максимальних результатів у цьому виді спорту.

Гідродинаміка також важлива для досягнення ефективності та швидкості у плаванні. Мінімізація опору води на тіло плавця, а також максимізація потужності тяжіння, що генерується рухами, допомагають плавцю рухатися швидше і ефективніше.

Отже, ефективність та швидкість рухів у плаванні залежать від правильної техніки, м'язової сили та витривалості плавця, а також від його знання гідродинаміки. Послідовне вдосконалення цих фізичних якостей може знач-

но покращити результати в плаванні та допомогти спортсменам досягти високого рівня в цьому виді спорту.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які чинники впливають на швидкість плавця у воді?

Як гідродинамічні принципи впливають на швидкість руху у плаванні?

Яка роль ритму дихання у підвищенні ефективності плавання?

Які тренувальні підходи сприяють покращенню швидкості плавання?

2.7. ВПРАВИ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ

Для засвоєння техніки плавання стилів кроль на грудях, брас, батерфляй і кроль на спині розроблений комплекс вправ на суші та у воді, який включає загальнофізичну підготовку, спеціальні дихальні вправи, відпрацювання рухів руками і ногами, а також координацію всього тіла.

Ці вправи сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та правильної техніки гребків, що є ключовими для ефективного та безпечного плавання.

Вправи для покращення загальної координації.

Плавання з закритими очима: це допомагає тренувати відчуття води і поліпшити сприйняття рухів.

Плавання з однойменною рукою і ногою: плавати, використовуючи одну руку і одну ногу одночасно, для розвитку координації між руками і ногами.

Плавання з фокусом на правильному диханні: для цього варіанту плавання з акцентом на контрольоване дихання (наприклад, плавання вільним стилем з кожним третім або п'ятим вдихом).

Вправи для покращення техніки рук.

Плавання з акцентом на руки: плавати різними стилями, акцентуючи увагу лише на правильному русі рук (наприклад, вільним стилем без роботи ногами).

Плавання з однією рукою: плавати одним стилем (наприклад, вільним) тільки однією рукою, щоб краще відчувати рух води і вдосконалювати техніку.

Плавання з «зупинкою рук»: плавати, намагаючись на кожному циклі зупинити руки на кілька секунд у точці максимального витягування.

Вправи для покращення техніки ніг.

Плавання з дошкою для ніг: використовувати дошку для плавання, виконуючи тільки рухи ногами (для всіх стилів).

Плавання з фокусом на швидкість ніг: плавати тільки ногами з максимальною швидкістю, працюючи над швидкими і чіткими рухами.

Вправи для покращення балансу і стійкості в воді.

Плавання з покращеним балансом: плавати на спині або животі, намагаючись тримати корпус рівно, з мінімальними рухами голови і тулуба.

Тренування «плавання без рук»: плавати вільним стилем або спиною, використовуючи тільки ноги для підтримки і рівноваги, щоб відчувати баланс.

Плавання з акцентом на техніку тіла: плавати, фокусуючись на стабільному положенні тіла, щоб уникати зайвих коливань під час руху.

Вправи для дихання.

Плавання з правильним диханням: плавати вільним стилем з кожним третім або п'ятим вдихом, тренуючи і контролюючи дихання у плаванні.

Плавання з диханням через одну ніздрю: плавати, зробивши вдих через одну ніздрю і видих через іншу для розвитку контролю дихання.

Плавання з затримкою дихання: плавати, затримуючи дихання на кілька секунд, щоб покращити його контроль під час тренувань.

Вправи для техніки поворотів.

Повороти на місці: виконувати вправи для тренування поворотів у плаванні, використовуючи стартову позицію і правильно повертаючи тіло.

Плавання з різними поворотами: плавати з виконанням різних поворотів (наприклад, як кроль на грудях), намагаючись зробити їх максимально швидкими та енергоефективними.

Вправи для покращення швидкості та витривалості.

Швидкісне плавання: плавати на короткі дистанції на максимально швидкому темпі, щоб розвивати швидкість.

Тренування на витривалість: плавати довгі дистанції на середньому темпі, намагаючись зберігати рівномірну техніку і ритм плавання.

Серії з інтервалами: плавати серії коротких дистанцій (наприклад, 25 м або 50 м) на високій швидкості з перервами між серіями для розвитку витривалості.

Вправи для вдосконалення стилів плавання на суші.

Вправи для вивчення рухів руками та ногами способом кроль на грудях:

1. Всі варіанти плечових вправ лежачи в упорі, спираючись на випрямлені пальці.
2. Вправа «тачка», чергуючи упор на долоні і упор на випрямлені пальці.
3. Сидячи з штангою або з гантелями, передпліччя тильною стороною спираються на передню поверхню стегна, кисті з штангою звисають над колінами – згинання кистей.

4. Різні кидки набивного м'яча з акцентом на завершальний рух кистей.
5. Вправи з тенісним м'ячем або кистьовим еспандером: стискання кисті, згинання і розгинання кисті, одночасно стискаючи м'яч, її обертання.
6. Стоячи, руки з гантелями, долоні вгору – згинання і розгинання кистей.
7. Вправа «гребок»: лежачи на лавці, натиснути на нерухому щабліну в положенні початкової фази, стежачи за тим, щоб лікоть весь час був направлений вгору. Виконується 6-8 разів по 8-10 с. Ця ж вправа можна виконувати стоячи в нахилі і натискаючи на край тумбочки, столу.
8. Всі варіанти вправ лежачи в упорі з опорою об підлогу тильної стопи.
9. Стоячи, поступово відставляючи пряму ногу назад, роблячи пружинисті рухи в гомілковостопному суглобі, торкнутися підлоги п'ятою.
10. Стоячи на колінах, стопи витягнуті – нахил назад. Спираючись руками ззаду потім піднімати коліна від підлоги, роблячи пружинисті натиски на стопи.
11. Сидячи, обертання стопи руками і без допомоги рук.

Вправи для вивчення рухів руками та ногами способом кроль на спині:

1. В. п. – стоячи, одна рука вгорі, інша у стегна. Кругові рухи обома руками назад («млин»).
2. В. п. – лежачи на спині, права вгорі, ліва уздовж тіла. Руки одночасно починають рух: права – гребок, ліва – пронос. Потім слідує пауза, протягом якої ноги продовжують працювати. Поступово скорочуючи паузу, добиваються злитого шестиударного узгодження рухів рук і ніг.
3. Те ж, з акцентом на сильну роботу ногами.

Вправи для вивчення рухів руками та ногами способом брас:

1. В. п. – сісти на лаву, випрямити ноги; підтягти ноги до таза і розвести ноги в сторони; поштовх, в. п.
2. В. п. – лягти грудьми на лаву так, щоб ноги були в повітрі. Виконати кілька разів рухи ногами способом брас.
3. В. п. – стати до стінки і, спираючись на неї лівою рукою, трохи підняти праву ногу, згинаючи в колінному та злегка в кульшовому суглобах, взяти її правою рукою за пальці з боку підошви. З цього положення, випустивши з руки стопу, зробити різкий рух ногою вниз у вихідне положення.
4. В. п. – стійка плавця. З цього положення виконати гребок, як при плаванні способом брас. Засвоївши вправу, треба робити її без підрахунку з паузою у вихідному положенні.

5. Те саме, але виконання пов'язане з диханням. На початку гребка підвести голову і зробити вдих, закінчуючи гребок. Голову опустити вниз – видих.
6. В. п. – стійка плавця. Виконуємо гребок руками, закінчуючи гребок, підтягнути одну ногу і надати їй вихідного положення перед початком поштовху – жиму. Коли руки прийдуть у вихідне положення, зробити поштовх ногою, рухи ногами виконуються по черзі. Вправу треба виконувати в узгодженні з диханням.

Вправи для вивчення рухів способом батерфляй.

Навчання плаванню батерфляєм слід розпочинати після засвоєння техніки кроль на грудях та брас, оскільки цей стиль вимагає високого рівня координації та фізичної підготовки. Водночас окремі вправи, які використовуються для засвоєння батерфляю, можуть бути впроваджені ще на етапі навчання кролю на грудях і на спині. Це сприяє розвитку сили, гнучкості та правильної хвилеподібної координації рухів, що є основою техніки батерфляй.

Комплекс вправ для вдосконалення стилів плавання на воді

Кроль на спині/грудях:

1. В. п. – лежачи на спині, тримаючись руками (на ширині плечей) за борт басейну. Спираючись верхньою частиною спини об стінку, виконувати рухи ногами кролем на спині по команді або під рахунок викладача.
2. Плавання за допомогою рухів ногами, тримаючи дошку обома руками, витягнутими уздовж тулуба.
3. Те ж, тримаючи дошку однією рукою, витягнутою вперед по напрямку руху.
4. Те ж, тримаючи дошку обома руками, витягнутими вперед (голова між руками).
5. Плавання за допомогою рухів ногами з різними положеннями рук: уздовж тулуба; одна рука попереду, інша уздовж тулуба; обидві руки витягнуті вперед (голова між руками).
6. Плавання за допомогою рухів однією рукою, інша витягнута вперед з дошкою. Те ж, помінявши положення рук.
7. Плавання за допомогою почергових рухів руками з дошкою. Після виконання гребка однією рукою вона перехоплює дошку, і гребок починає інша рука.
8. Плавання за допомогою одночасних рухів руками, затиснувши дошку між ногами. Рухи виконуються з акцентом на прискорення до кінця гребка.
9. Те ж, за допомогою поперемінних рухів руками.

10. Плавання за допомогою рухів ногами і одночасних рухів руками (без винесення їх з води).
11. Плавання за допомогою рухів ногами, руки витягнуті вперед. Зробити гребок одночасно обома руками до стегон і понести їх над водою в початкове положення. Продовжуючи рухи ногами, повторити гребок обома руками.
12. Плавання за допомогою рухів однією рукою, інша – витягнута вперед.
13. Те ж, помінявши положення рук.
14. Плавання кролем за допомогою почергових рухів руками. Після з'єднання рук попереду чергова рука виконує свій гребок.
15. Плавання за допомогою рухів ногами із зміною рук на шість рахунків (одна рука попереду, інша – вздовж тулуба). Після рахунку «шість» одночасно однією рукою виконує гребок, а іншу проносить над водою.

Батерфляй.

1. В. п. – взятися руками за зливний жолоб, передпліччями спертись на стінку басейна, тіло і ноги поставити паралельно поверхні води. Рухи ногами, як і при способі кроль (обома одночасно).
2. Теж саме, що і впр. 1, але поступово збільшуючи ступінь згинання ніг в колінних суглобах і згинаючись злегка в поясниці, коли ноги рухаються ввверх.
3. Теж саме, що і впр. 2, але в положенні на боці і на спині.
4. В. п. – взятись руками за бортик басейну (але не опиратись передпліччям на стіну), сильно прогнутись в спинному відділі хребетного стовпа, зігнувши ноги в колінних суглобах. Різко зігнувши ноги в тазостегнових суглобах, відправити таз догори, одночасно випрямляючи ноги в колінних суглобах і опираючись голінню і тильною частиною стопи в воду, а потім знову, опустити таз.
5. Теж саме, що і впр. 4, але в положенні на боці і на спині.
6. Відштовхнувшись від бортика басейну, під час ковзання виконати декілька рухів тілом і ногами.
7. Теж саме, що впр. 6, але в положенні на боці і на спині.
8. Тримаючи дошку в руках, поплисти декілька метрів виконуючи рухи тілом і ногами.
9. Теж саме, що впр. 8, але без дошки. Руки витягнути вперед.
10. В. п. – стоячи на мілкому місті, тіло наклонити вперед, руки положити на поверхню води на ширині плечових суглобів. Повний цикл рухів руками.

11. Теж саме, що впр. 10, але з правильним диханням (голову для вдиху підняти тоді, коли руки закінчать гребти і будуть вийматися з води). Вдих продовжується до тих пір, поки руки не пройдуть половину свого шляху по повітрю. Після цього голову опускають обличчя в воду і роблять видих.
12. Відштовхнувшись від бортика басейну, під час сковування виконати повний цикл руху руками.
13. Теж саме, що впр. 12, але виконується декількома циклами рухів руками. На кожний цикл руху руками зробити декілька рухів ногами.
14. Теж саме, що впр. 13, але при кожному циклу рухів руками робити тільки два удари ногами (перший – коли руки знаходяться попереду, т. е. в попереднє положення, а в друге – коли вони закінчують гребок).

Брас.

1. Сісти на бортик басейну або на берег так, щоб ноги опинились у воді (глибина 30-40 см). Відхилити тулуб назад, руками спертись позаду. Виконувати рухи ногами способом брас, спочатку роздільно, а потім з паузою лише у вихідному положенні.
2. Взятись руками за бортик басейну або спертися ними об дно, тіло – паралельно поверхні води. Виконувати рухи ногами способом брас. Виконати цю вправу в положенні на спині, спираючись плечима у бортик басейну втримаючись руками за виріз.
3. Відштовхнутись від бортика басейну або від дна і почати ковзання: виконати кілька рухів ногами способом брас.
4. Ноги на ширині плечей. Нахилити тулуб вперед так, щоб плечі опинились у воді; руки винести вперед, кисті рук торкаються одна однієї великими пальцями. З цього положення виконати гребкові рухи руками способом брас.
5. Те саме, але переступаючи ногами вперед по дну.
6. Те саме, але з диханням: під час розведення рук у сторони піднести голову вгору так, щоб рот опинився над поверхнею води, і зробити вдих; закінчивши гребок, опустити голову обличчям у воду – видих.
7. Відштовхнувшись від дна або бортика басейну і, почавши ковзання, виконати два-три рухи руками способом брас без дихання.
8. Те саме, але працювати руками і ногами.
9. Проплисти способом брас 10-15 м з диханням.
10. Плавання самими ногами, тримаючись руками за дошку.

11. Плавання самими ногами: руки простягнуті вперед або притиснуті до стегон.
12. Плавання самими руками; ноги підтримуються гумовим кругом або дошкою, затиснутою між ногами. Надалі треба плавати, працюючи лише руками, без засобів, що підтримують ноги.
13. Плавання брасом у загальній координації в спокійному, середньому в швидкому темпі на короткі, середні та довгі дистанції.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які групи вправ використовуються для вдосконалення техніки плавання?

Які вправи сприяють покращенню положення тіла у воді?

Як вправи на суші можуть допомогти у розвитку технічних навичок плавця?

Які вправи дозволяють покращити координацію рухів у різних стилях плавання?

Які методи використовуються для розвитку сили та витривалості у плавців?

Як тренування з використанням плавальних дошок і лопаток впливають на техніку плавання?

Розділ 3

БЕЗПЕКА У ВОДІ

3.1. НОРМАТИВНЕ РЕГУЛЮВАННЯ В УКРАЇНІ БЕЗПЕКИ НА/У ВОДІ

В Україні за безпеку на воді відповідають кілька організацій та установ, кожна з яких має свої функції та обов'язки. Основні органи та структури, які займаються забезпеченням безпеки на воді, включають:

Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС)

- *Рятувальні служби:* ДСНС має підрозділи, які здійснюють рятувальні операції на воді, проводять пошуково-рятувальні роботи та надають допомогу в аварійних ситуаціях.
- *Пожежно-рятувальні загони:* відповідають за боротьбу з пожежами на водних об'єктах і в районах, які можуть бути затоплені.
- *Інструктажі та навчання:* ДСНС займається навчанням населення основам безпеки на воді, організовує курси з першої допомоги та рятувальних навичок.

Міністерство розвитку громад та територій України

- *Координація транспорту:* Міністерство контролює безпеку водного транспорту, в тому числі пасажирських перевезень по річках, озерах та морях. Воно займається забезпеченням стандартів безпеки на суднах, а також організацією навчання для моряків та річкових капітанів.

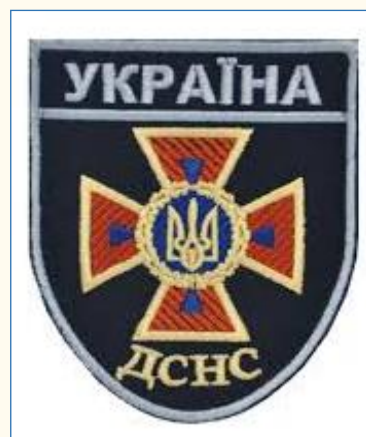


Рис.3.1. Державна служба України з надзвичайних ситуацій



Рис. 3.2. Міністерство розвитку громад та територій України

- *Регулювання діяльності гідротехнічних споруд:* забезпечення безпеки дамб, шлюзів, причалів та інших водних інфраструктур.

Державна служба України з безпеки на транспорті (ДСБТ)

Ця організація здійснює контроль за безпекою судноплавства на річках і морях України, а також відповідає за технічний стан суден, реєстрацію судноплавних засобів та підготовку екіпажів.



Рис. 3.3. Державна служба України з безпеки на транспорті

Місцеві органи влади (обласні та міські адміністрації)

- *Управління рятувальних робіт:* координує заходи безпеки на водних об'єктах на місцях, забезпечує належну інфраструктуру для відпочинку на воді (пляжі, рекреаційні зони).
- *Планування та реалізація програм безпеки на воді:* місцеві органи влади організовують просвітницькі заходи та освітні програми для громадян щодо безпеки на воді та вживають заходів для запобігання нещасним випадкам.

Громадські організації та волонтери

В Україні існують різноманітні організації та волонтерські групи, які активно займаються питаннями безпеки на воді, проводять різного роду кампанії, організовують заходи з порятунку людей на воді та сприяють розвитку інфраструктури для безпечного відпочинку.

Навчальні заклади та курси

Курси для рятувальників, водіїв водного транспорту та інструкторів з водних видів спорту також займаються питанням безпеки на воді. Це включає підготовку людей до виконання аварійно-рятувальних робіт та надання першої допомоги.



Рис. 3.4. Курси для рятувальників

Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України

Відповідає за екологічну безпеку водних ресурсів, включаючи очищення води, запобігання забрудненню водойм і забезпечення природоохоронних норм для водних об'єктів.



Рис. 3.5. Міністерство захисту довкілля

Українське товариство рятувальників та інших організацій

Вони проводять освітні програми, семінари, тренінги, допомагають організовувати заходи з надання допомоги в екстремальних ситуаціях.

Ці організації працюють разом, щоб забезпечити безпеку на воді на всіх рівнях – від рятувальних операцій до просвітницької діяльності для населення.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які державні органи в Україні відповідають за безпеку на воді?

Які основні нормативні акти регулюють безпеку на водоймах України?

Хто несе відповідальність за дотримання правил безпеки під час масових заходів на воді?

Які вимоги висуваються до рятувальних станцій та постів?

Які є обов'язкові заходи безпеки на пляжах, що використовуються для купання?

3.2. ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Вода завжди приваблювала людей своєю красою та можливостями для відпочинку і розваг. Однак вона також може бути небезпечною, якщо не дотримуватися певних правил безпеки.



Рис. 3.6. Правила безпеки

Нещасні випадки на воді можуть мати серйозні наслідки, включаючи травми та загибель. Тому важливо розуміти і дотримуватися правил безпеки на воді, щоб захистити себе та інших.

Правила безпеки на воді створені для того, щоб зменшити ризики, пов'язані з водними розвагами. Вони допомагають уникнути нещасних випадків і забезпечують безпечне середовище для всіх відвідувачів водойм. Дотримання цих правил може врятувати життя і запобігти травмам:

- *плавання у дозволених місцях*: важливо купатися лише у спеціально відведених для цього місцях, які мають рятувальні пости і де вода регулярно перевіряється на безпечність;
- *використання рятувальних засобів*: використовуйте надувні жилети, рятувальні круги та інші засоби безпеки, особливо, коли ви не впевнені у своїх плавальних навичках;
- *уважність і дисципліна*: виконуйте інструкції рятувальників і дотримуйтеся правил, встановлених на пляжах і в басейнах. Це допоможе уникнути небезпечних ситуацій;
- *контроль дітей*: за дітьми необхідно постійно спостерігати під час купання. Вони повинні купатися тільки під наглядом дорослих;
- *уникати алкоголю*: алкоголь знижує здатність адекватно оцінювати ситуацію і це може призвести до нещасних випадків на воді.

Найважливіша причина дотримання правил безпеки на воді – це захист життя. Утоплення є однією з основних причин випадкової смерті, особливо серед дітей.

Правила безпеки допомагають також уникнути травм, таких як порізи, переломи або пошкодження голови, шиї, що можуть статися внаслідок падіння або зіткнення. Вода може бути зараженою або мати небезпечні предмети на дні. Дотримання правил техніки безпеки допомагає уникнути інфекцій та інших загроз здоров'ю.

Організації та освітні програми відіграють ключову роль у підвищенні рівня обізнаності та забезпеченні дотримання цих правил.

Відповідальне ставлення до правил безпеки на воді – це обов'язок кожного, хто бажає насолоджуватися водними розвагами без ризику для себе та оточуючих.

Особливості поведінки в басейні. У кожному окремому басейні існують свої правила та інструкції, що розроблені для забезпечення безпеки відвідувачів, а ті в свою чергу мають неухильно їх дотримуватись.

Рятувальники та працівники басейну можуть подавати сигнали або вивішувати знаки щодо безпеки. Обов'язково потрібно звертати на них увагу і дотримуватись їхніх вказівок.

Обов'язкове відвідування душі перед входом у басейн, це не тільки гігієна, а й збереження чистоти води якнайдовше.

Мокра підлога може бути слизькою і біг може призвести до падіння та травм, тому пересування навколо басейну має бути дуже обережним і спокійним.

Майже усі басейни зазвичай поділені на зони для різних типів плавання (для дітей, для дорослих, для спортсменів), тому слід плавати у відповідній зоні.

Плавання з другом або під наглядом рятувальника/інструктора є набагато безпечнішим.

Надувні матраци, круги та інші засоби повинні використовуватися відповідно до їх призначення та проходити перевірку їх стану перед використанням.

Знання основних прийомів надання першої допомоги потерпілим може бути вирішальним у надзвичайних ситуаціях. Це включає штучне дихання та серцево-легеневу реанімацію (СЛР).

Дотримання основних правил безпеки в басейні є необхідним для запобігання нещасним випадкам та забезпечення приємного і безпечного відпочинку.

Будьте уважні, відповідальні та обережні, щоб захистити себе та інших від можливих небезпек.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні правила безпечної поведінки на воді?

Чому не рекомендується купатися наодинці?

Які погодні умови вважаються небезпечними для купання?

3.3. БЕЗПЕКА НА/У ВОДІ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Під час військового стану дотримання правил безпеки на/у воді набуває особливого значення. Військові дії можуть призвести до змін у безпековій ситуації, що вимагає підвищеної обережності та додаткових заходів безпеки.

Таблиця 3.1

Правила безпеки на воді під час військового стану

Алгоритм дій під час військового стану		
1	Інформацій-на обізна-ність	Слідкуйте за офіційними повідомленнями: регулярно перевіряйте офіційні джерела інформації, такі як урядові сайти, новини та повідомлення від місцевої влади. Це допоможе бути в курсі актуальної ситуації та потенційних загроз.
		Дотримуйтесь вказівок влади: у разі отримання офіційних рекомендацій або наказів щодо обмежень або евакуації з певних територій, не ігноруйте їх та дійте відповідно.
2	Плавання у безпечних місцях	Уникайте зон бойових дій: не купайтеся і не перебувайте поблизу зон, де ведуться бойові дії або, де є ризик військових операцій.
		Купайтеся лише в перевірених місцях: використовуйте тільки офіційно дозволені місця для купання, де є рятувальні служби та належний нагляд.
3	Безпека на пляжах і в місцях відпочинку	Перевірка території: перед відвідуванням пляжу чи іншого місця відпочинку на воді, переконайтеся, що територія безпечна і перевірена на наявність мін або інших небезпечних об'єктів.
		Обмеження доступу: дотримуйтесь обмежень доступу до певних районів, які можуть бути встановлені через військову активність або інші небезпеки.
4	Використання рятувальних засобів	Завжди майте при собі рятувальні плавзасоби: під час перебування на воді використовуйте рятувальні жилети, круги та інші засоби, які можуть допомогти у випадку надзвичайної ситуації.
		Навчання першій допомозі: знання основ першої допомоги може бути вирішальним у разі надзвичайної ситуації. Пройдіть відповідні курси або ознайомтеся з основними принципами надання допомоги.

5	Пильність і готовність до евакуації	Будьте пильними: залишайтеся уважними до навколишнього середовища та людей навколо. У разі підозрілих дій або ситуацій негайно повідомляйте відповідні служби. Готовність до евакуації: майте план евакуації у разі надзвичайної ситуації. Знайте найближчі шляхи відступу та місця укриття.
6	Заборона на використання плавзасобів у небезпечних зонах	Не використовуйте човни та інші плавзасоби у зонах військових дій: це може бути небезпечно як для вас, так і для інших людей. Військові дії можуть призвести до непередбачуваних ситуацій на воді.
7	Співпраця з місцевими органами влади	Підтримуйте контакт із місцевими органами влади: вони можуть надати актуальну інформацію та рекомендації щодо безпеки на воді під час військового стану. Дотримуйтесь місцевих правил та обмежень: військовий стан може включати додаткові обмеження, які необхідно виконувати для забезпечення загальної безпеки.

Безпека на воді під час військового стану вимагає підвищеної пильності та дотримання спеціальних правил. Тому потрібно слідкувати за офіційними повідомленнями, уникати небезпечних зон, використовувати рятувальні засоби та бути готовими до евакуації.

Дотримання цих правил допоможе захистити ваше життя та здоров'я в умовах підвищеного ризику.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

Чому під час військового стану можуть бути введені обмеження на відвідування водойм?

Як діяти у разі виявлення підозрілих предметів у воді чи на березі?

Які правила безпеки необхідно дотримуватися під час евакуації водним транспортом?

Чим небезпечні несанкціоновані водні переправи під час війни?

Як уникнути небезпеки під час перебування на воді в умовах військового стану?

3.4. ОСОБЛИВОСТІ НАГЛЯДУ ЗА ДІТЬМИ

За даними відповідних органів (червень, 2024 року) показники смертей на воді вже перевищили річну статистику 2023 року. На цей час загинуло 672 людини, з них 76 дітей. У 2023 році на воді загинули 535 людей (44 дитини). Нагляд за дітьми у воді є надзвичайно важливим для їхньої безпеки, оскільки вода, навіть на перший погляд безпечна, може стати джерелом небезпеки. Діти не завжди усвідомлюють небезпеку, тому потребують постійного нагляду, особливо в таких ситуаціях, як плавання, ігри з водою, перебування у дворі, на дорозі або в побуті.



Рис. 3.7. Правила для дітей

Без належного нагляду діти можуть бути схильні до нещасних випадків, таких як утоплення, порізи, травми, опіки, падіння з висоти тощо.

Під час розваг або ігор діти можуть опинитися в ситуаціях, де легко отримати травму (наприклад, падіння з велосипеда, порізи, уколи гострими предметами). Нагляд допомагає швидко втрутитися у випадку небезпеки та запобігти травмі і це дозволяє коригувати поведінку дитини в реальному часі, сприяючи формуванню здорових звичок, таких як правильне харчування, фізична активність, гігієна.

Дитина також може засвоїти соціальні правила і норми, якщо за нею уважно спостерігати, коли вона спілкується з іншими дітьми чи дорослими.

Нагляд та спостереження створює у дітей відчуття безпеки та підтримки, що сприяє їхньому емоційному розвитку. Батьки можуть помітити проблеми в поведінці, виявити стрес чи тривогу у дитини, на що необхідно швидко реагувати, щоб запобігти психологічним травмам.

Діти можуть випробовувати межі дозволеного або намагатися повторювати небезпечні дії з цікавості. Спостереження дозволяє своєчасно помі-

тити таку поведінку та коригувати її. Наприклад, коли діти перебувають біля води чи відкритого вогню, важливо наглядати за ними, щоб уникнути небережних рухів, які можуть призвести до нещасного випадку.

Нагляд допомагає створити умови для розвитку дитини, як в освіті, так і в соціумі. Важливо бути поруч під час виконання домашніх завдань, спілкуванні з іншими дітьми або засвоєнні нових життєво-необхідних навичок. Це допомагає дитині розвивати самоконтроль, самостереження і відповідальність, що є важливим елементом розвитку особистості.

Контроль за дітьми не означає постійну присутність поряд, але вимагає уваги, участі і відповідальності. Це ключовий аспект, який забезпечує фізичну та емоційну безпеку дитини, допомагає їй розвиватися в здоровому середовищі та здобувати важливі навички для життя.

Розглянемо кілька ключових причин, чому цей нагляд необхідний у водному середовищі:

1. *Запобігання утопленню.* Діти можуть швидко опинитися в небезпечній ситуації, навіть якщо вони вміють плавати. Утоплення відбувається тихо і швидко, і в багатьох випадках дорослі можуть не помітити цього. Постійний контроль може врятувати життя.
2. *Нестача досвіду у воді.* Діти, особливо молодші, ще не мають достатнього досвіду, щоб оцінювати небезпеку у воді, наприклад, глибину басейну, сильні течії або інші ризики.
3. *Непередбачувана поведінка.* Діти можуть швидко змінити поведінку у воді, наприклад, стрибнути у воду без попередження або зануритися на небезпечну глибину. Контроль допомагає швидко реагувати на такі ситуації.
4. *Використання надувних іграшок.* Надувні іграшки можуть створити хибне відчуття безпеки. Дитина може випадково перекинутися або зіскочити з таких іграшок, що призведе до паніки або утоплення.
5. *Захист від раптових погодних умов.* Навіть якщо погода здається стабільною, вона може швидко змінитися. Наприклад, сильні хвилі або вітер можуть збільшити ризик перебування для дітей у воді.
6. *Допомога в екстрених ситуаціях.* Навіть якщо дитина не тоне, у неї можуть виникнути інші проблеми, такі як судоми, травми та інші фізичні стани, що вимагають негайної допомоги.

Нагляд за дітьми у воді має бути постійним і активним. Це означає, що дорослий, який відповідає за безпеку дітей, не повинен відволікатися (на телефон, читання, розмови), а має бути готовим швидко відреагувати на небезпеку.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Чому дитину не можна залишати без нагляду біля води навіть на короткий час?

Які засоби індивідуального захисту для дітей рекомендується використовувати під час купання?

Чому надувні засоби не є достатньою гарантією безпеки дитини у воді?

Як слід організовувати купання дітей у групах чи під час відпочинку?

Які основні правила безпечного купання дітей у природних водоймах та басейнах?

Розділ 4

ІНТЕГРАЦІЯ ПЛАВАННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС НОВОЇ УРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

4.1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ В НУШ

Сучасні підходи до навчання плавання в Новій українській школі (НУШ) спрямовані на розвиток фізичних, соціальних і безпекових навичок учнів. Вони базуються на інтегрованому, компетентнісному та особистісно орієнтованому навчанні.

Компетентнісний підхід у навчанні спрямований на формування життєво-важливих навичок, а саме: опанування техніки плавання, контроль дихання, координація рухів, правила поведінки на воді, основи самопорятунку, перша допомога в надзвичайних ситуаціях та при травмах, робота в команді, підтримка товаришів, самодисципліна.



Рис. 4.1. Плавання в басейні

Важливість використання сучасних технологій у навчанні плавання обумовлена наступними чинниками:

- безпечне середовище для навчання (використання віртуальної реальності або симуляцій може створити безпечне середовище, де початківці можуть відчувати себе в комфорті та без страху перед водою);

- можливість тренування у різних умовах (технології дозволяють створювати різноманітні віртуальні умови для тренувань, що може бути корисним для підготовки до різних сценаріїв в реальному житті);
- аналіз техніки рухів (сучасні технології можуть використовуватися для відстеження рухів тіла та аналізу техніки плавання, це дозволяє вчителям та тренерам надавати конструктивний фідбек та індивідуалізувати навчання);
- доступ до навчальних матеріалів (мобільні додатки та онлайн-ресурси можуть надавати учням доступ до відеоуроків, інструкцій та додаткових матеріалів для самостійного вивчення);
- спілкування та обмін досвідом (інтерактивні платформи можуть створювати спільноти для обміну досвідом та порадами, що сприяють взаємодопомозі та мотивації);
- ергономічні допоміжні засоби (використання сучасного обладнання, такого як нові дизайни засобів для плавання та тренування, що можуть полегшити навчання та покращити зручність для учнів та новачків).

Сучасна система навчання плавання нашою проблемою є низка проблем, таких як:

- *психологічні труднощі.* Багато людей мають страх перед водою, що може ускладнювати їхнє ознайомлення та сприйняттям плавання як приємного та безпечного процесу;
- *технічні труднощі.* Для багатьох новачків важко засвоїти правильну техніку рухів при плаванні, що може призвести до стресу та втрати інтересу;
- *недостатність індивідуалізації.* У багатьох системах навчання великі групи учнів можуть ускладнювати індивідуальний підхід до навчання та удосконалення техніки;
- *безпека та аварійні ситуації.* Більшість населення не має достатніх навичок порятунку та безпеки у воді, що може призвести до нещасних випадків;
- *доступність та фінансові обмеження.* Людина може уникати навчання плаванню через високу вартість уроків з плавання або вона має обмежений доступ до басейну;
- *відсутність мотивації.* Нудьга та відсутність різноманітності на заняттях можуть призвести до втрати мотивації та інтересу до навчання плаванням;

- *неадаптовані методи навчання.* Деякі методи навчання можуть застосовувати застарілі прийоми, які не враховують сучасні технології та психологічні аспекти;
- *вплив зовнішніх чинників.* Залежність від погодних умов та сезонних факторів може обмежити доступність тренувань у відкритих басейнах чи водоймах.

Розгляд цих аспектів та впровадження новітніх технологій може сприяти вирішенню цих проблем та забезпечити більш ефективну та захопливу систему навчання плавання.

Інтерактивне навчання та ігрові методи зроблять уроки плавання більш цікавими, ефективними й менш стресовими для дітей.

Гейміфікація – це чудовий засіб зробити навчання плаванням цікавішим. Вона включає використання елементів гри для підвищення мотивації дітей, а також різноманітні методи до них:

- система нагород (значки або сертифікати за засвоєння нових навичок);
- командні змагання (створюють дух співпраці та підтримки);
- квести та місії («Допоможи капітану знайти скарб» – засвоєння затримки дихання);
- рольові ситуації (моделювання реальних умов – що робити, якщо хтось тоне);
- метод «навчаючи – навчаюсь» (учні пояснюють одне одному вправи, що підвищує інтерес та залучення дітей до плавання).

Вдосконалення методів навчання плавання за допомогою новітніх технологій має низку переваг, що можуть сприяти більш ефективному та безпечному вивченню цього виду спорту.

Віртуальна реальність (VR) може відігравати значущу роль у покращенні процесу навчання плавання, надаючи учням нові можливості для тренувань та подолання труднощів.

Віртуальна реальність може створювати середовище, де учні можуть поступово звикати до води та відчувати себе комфортно без сторонньої допомоги.

Спеціальні сценарії можуть бути розроблені для тренування учнів при першій зустрічі з водою та подолання страху. VR може використовуватися

для навчання правильної техніки рухів при плаванні. Учні можуть взаємодіяти з віртуальним басейном та відтворювати різні рухи в уявному середовищі, отримуючи зворотний зв'язок безпосередньо зі свого пристрою.

Віртуальні сценарії можуть створювати різні умови для плавання, такі як морські хвилі, сильний вітер або дощ. Це дозволяє учням тренувати свої навички в різних умовах та готуватися до реальних викликів.

VR дозволяє створювати індивідуальні сценарії та завдання, враховуючи рівень навичок та потреби кожного учня. Це допомагає персоналізувати навчання та забезпечує оптимальний розвиток навичок.

Віртуальна реальність може включати в себе віртуальних тренерів, які надають інструкції та корекції у режимі реального часу. Учні отримують зворотний зв'язок та поради щодо своєї техніки, що підвищує ефективність тренувань.

Застосування VR може зробити процес навчання більш захоплюючим та цікавим, що підвищує мотивацію учнів до досягнення своїх цілей у плаванні.

Використання віртуальної реальності у навчанні плаванням може допомогти подолати різноманітні виклики, що виникають у процесі навчання та підняти якість і ефективність навчання плавання.



Рис. 4.2. Спортивне спорядження

Використання симуляторів для навчання практичних навичок плавання без реального занурення у воду має численні переваги. Вони дозволяють учням набувати навичок без реального контакту з водою, що особливо корисно для тих, хто має страх перед водою або водним середовищем. Це створює безпечне та контрольоване середовище для навчання. Симулятори можуть відтворювати реалістичні умови для тренувань та навчання правиль-

ній техніці рухів. Учні можуть взаємодіяти з віртуальним басейном або іншими елементами, що дозволяє їм вивчати і поліпшувати свої навички.

Використання симуляторів може значно скоротити час, який витрачається на навчання, оскільки не потрібно витрачати час на похід до басейну або очікування черги.

Симулятори можуть бути доступні в різних місцях, що робить навчання більш доступним для широкого кола людей, незалежно від географічного розташування чи наявності басейнів у їхній локації.

Отже, використання симуляторів для навчання плаванням дозволяє ефективно тренувати та розвивати практичні навички без ризику та стресу, що часто відбувається на перших заняттях у водному середовищі.

Завдяки використанню новітніх технологій у навчанні плаванню, можливо подолати традиційні проблеми, покращити безпеку та комфорт учнів, а також підсилити інтерес до цього виду фізичної активності.

Такий підхід може бути ключовим у вивченні плавання як доступного та ефективного виду фізичної реабілітації та розвитку організму.



Рис. 4.3. Заняття в басейні

Сучасні методики навчання плавання в НУШ спрямовані на гармонійний фізичний розвиток дітей, формування їхньої безпеки на воді та інтеграцію плавання в загальний освітній процес. Завдяки ігровим методам, технологіям і диференційованому підходу навчання стає ефективним, цікавим та доступним для всіх учнів.

Навчальні програми з плавання поділяються на 2 частини (1-4 класи та 5-9 класи), враховуються вікові особливості дітей, сучасні методики навчання та безпекові аспекти.

Таблиця 4.1

Програма навчання плавання для учнів 1-4 класів

Мета програми	Формування базових навичок з плавання та безпеки на воді. Розвиток фізичної витривалості, координації, подолання страху та тримання на воді. Інтеграція плавання з іншими освітніми дисциплінами.			
Структура програми				
Організаційно-підготовчий етап (1-й рік, 1 клас)	Мета	Заняття на суші	Заняття у воді	Очікуваний результат
	Адаптація до водного середовища, розвиток базових навичок дихання, координації та безпеки.	Ігри для розвитку координації (ходьба на носках, стрибки на місці). Дихальні вправи (глибокий вдих-видих, затримка дихання). Вправи для укріплення м'язів (нахили, присідання, махи руками).	Знайомство з водою (поливання обличчя, занурення рук, ігри з водою). Видих у воду («бульбашки»). Рухи ногами біля бортика («поплавок»). Гра «Хто найдовше протримається на воді?» (безпека першочергово).	Учні комфортно почуваються у воді, можуть затримувати дихання, триматися на поверхні.
Основи плавання (2-й рік, 2 клас)	Закріплення базових навичок, розвиток правильного дихання, координації рухів	Імітація рухів плавців на підлозі (рухи руками в стилі кроль, брас). Дихальні вправи для контролю вдиху-видиху. Розвиток гнучкості (нахили, махи руками).	Повільне занурення з видихом. Переміщення на спині та животі з підтримкою. Початкові рухи руками (імітація кроля, брасу). Гра «Перегони з дощечками».	Діти впевнено тримаються у воді, роблять прості гребки руками і ногами.

Продовження таблиці 4.1

Навчання техніки плавання (3-й рік, 3 клас)	Вивчення основних стилів (кроль, брас), самостійне плавання на короткі дистанції.	Вправи для сили рук та ніг (віджимання, махи). Імітація рухів стилів кроль і брас. Тренування правильного дихання в ритмі плавця.	Рухи ногами без підтримки. Плавання з дощечкою та без неї (20 м). Вправи для координації рук і ніг. Гра «Перегони маленьких плавців».	Учні можуть проплисти 15-20 м без допомоги, знають базові стилі.
Удосконалення техніки та безпека (4-й рік, 4 клас)	Самостійне плавання на довші дистанції, розвиток швидкості, навички рятування.	Загальна фізична підготовка (розвиток сили та витривалості). Імітація рухів усіх стилів (ба-терфляй додається для ознайомлення). Тренування ритму дихання.	Відпрацювання стилів кроль, брас (25 м). Повороти у воді, навчання стрибків у воду. Основи рятування (витягти партнера, утриматися на воді якнайдовше). Гра «Допоможи другу» (імітація порятунку).	Учні можуть пропливати 25+ метрів, знають правила порятунку на воді.
Методи навчання	Ігрові: плавання через естафети, командні змагання. Демонстраційні: відеоаналіз, приклади тренера, вчителя. Сучасні технології: використання додатків для аналізу рухів, VR-моделювання. Інклюзивний підхід: адаптація завдань для дітей з обмеженими потребами.			
Безпека під час занять	Постійний нагляд тренера або вчителя фізкультури. Чіткі інструкції перед кожним уроком. Відповідність температури води нормам (26-28°C). Використання рятувальних засобів (пояси, дощечки). Обов'язковий інструктаж із самопорятунку.			

Продовження таблиці 4.1

Очікувані результати наприкінці 4-го класу	Триматися на воді без страху. Плавати кролем і брасом на дистанцію 25 м. Робити правильний вдих-видих у воді. Розуміти правила безпеки та основи порятунку. Вміти організувати гру чи естафету у воді.
Додаткові можливості	Позакласні заходи: шкільні чемпіонати, «Веселі старты на воді». Виїзди на природу: навчання поведінки на відкритих водоймах. Співпраця зі спортивними клубами: можливість професійного розвитку.

Ця програма забезпечує не лише формування навичок з плавання, а й виховує в учнів культуру безпечної поведінки на воді, розвиває їхні фізичні якості та соціальні навички.

Якщо потрібно адаптувати програму під конкретні умови (наприклад, відсутність басейну в школі), можна допомогти з альтернативними рішеннями.

Таблиця 4.2

Програма навчання плавання для учнів 5–9 класів

(Автори: Деревянко В. В., Семененко В. П., Сілкова В. О., Марченко О. Ю.)

Мета програми	Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової середньої освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу.			
Структура програми				
5 клас	Мета	Заняття на суші	Заняття у воді	Очікуваний результат
	Розвиток природних здібностей	Техніка плавання кролем на грудях та	Техніка плавання кролем на грудях	Практичне виконання ру-

	стей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності.	кролем на спині. На суші: загальнорозвиваючі вправи, вправи із стрибками, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання	та кролем на спині в повній координації. Техніка простих стрибків у воду. Техніка простих поворотів «маятник» при плаванні кролем на грудях та кролем на спині.	хів і вправи з плавання на різних етапах навчання. Аналізує та оцінює правильність виконання фізичних вправ
	Методи навчання	Ігрові завдання: «Пошук скарбів», водне поло (за спрощеними правилами), естафетні перегони. Проектна діяльність: порівняй результативність виконання вправ, досліді результати з певних видів плавання. Інтегровані завдання: поєднання рухів та вправ плавання, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.		
	Додаткові можливості	Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах висуненням припущень щодо причин їх виникнення		
6 клас	Мета	Заняття на суші	Заняття у воді	Очікуваний результат
	Практичне виконання вправ для удосконалення техніки вивченими стилями плавання кроль на грудях, кроль на спині.	На суші: загальнорозвиваючі вправи, стрибкові вправи, вправи для розвитку координації рухів; силові вправи, вправи для розвитку гнучкості. Імітаційні вправи з плавання.	Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом. Узгодження рухів у	Аналізує власне виконання рухових дій, вплив на організм людини. Ознайомлення із основами техніки плавання брасом та старто-

	Розучування техніки плавання стилем брас.		плаванні брасом. Подальше вивчення техніки плавання брасом в повній координації. Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях.	вих стрибків і поворотів.
	Методи навчання	Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису техніки стилів плавання тощо). Проектна діяльність: порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки участі українських плавців на світових аренах. Інтегровані завдання: поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Ігрові завдання: водне поло (за спрощеними правилами), ігри з пірнанням (довжину, глибину), естафетні перегони.		
	Додаткові можливості	Ігри та розваги у воді, естафетне плавання. Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних запливах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах.		
7 клас	Мета	Заняття на суші	Заняття у воді	Очікуваний результат
	Практичне виконання вправ для удосконалення техніки	Вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи,	Вправи для застосування техніки плавання кролем на гру-	Аналізує результати українських спортсменів, які брали

	плавання кроль на грудях, кроль на спині, брас. Розучування техніки плавання способом батерфляй.	імітаційні вправи плавця.	дях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм. Техніка повороту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині. Подальше вивчення техніки плавання для координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом.	участь в олімпійських, паралімпійських іграх та інших змаганнях. Систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень постави у процесі самостійних занять.
	Методи навчання	Проектна діяльність: порівняти вплив раціонального виконання вправ на результативність, дослідити підсумки участі українських плавців на світових аренах. Інтегровані завдання: поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими розділами вивчення інших предметів. Ігрові завдання: ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами.		
	Додаткові можливості	Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних запливах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах.		

	Мета	Заняття на суші	Заняття у воді	Очікуваний результат
8 клас	Практичне виконання вправ для удосконалення техніки плавання кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй.	Комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання. Вправи для розвитку гнучкості.	Вправи для удосконалення техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням. Техніка старту і повороту в плаванні батерфляєм. стартові стрибки, повороти.	Володіє знаннями про правила безпечної поведінки під час занять плаванням на відкритих водоймах та загартування холодними та тепловими процедурами. Ознайомлений із особливостями спортивного режиму і харчуванням плавця.
	Методи навчання	Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису техніки стилів плавання тощо). Проектна діяльність: розвиток плавання, як олімпійського виду спорту; якісне суддівство – запорука чесного суперництва. Інтегровані завдання: вплив плавання на емоційний стан та інші фізіологічні відмінності плавців. Ігрові завдання: ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами процесі самостійних занять.		

	Додаткові можливості	Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах.		
9 клас	Мета	Заняття на суші	Заняття у воді	Очікуваний результат
	Практичне виконання вправ для удосконалення техніки вивчених стилів. Прикладне плавання.	Вправи в парах, з додатковою вагою. Вправи для розвитку гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості, вправи на гімнастичній стінці.	Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом (по елементах, в координації). Удосконалення техніки плавання батерфляєм за вивченими елементами та координацією. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо.	Володіє знаннями щодо профілактики травматизму та захворювань на заняттях плаванням та долікарською допомогою при нещасних випадках на воді. Прогнозує можливі негативні наслідки недотримання правил безпеки у процесі рухової діяльності.
	Методи навчання	Проектна діяльність: порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки та результати плавців світового рівня.		

		Інтегровані завдання: поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.
		Ігрові завдання: ігри та розваги у воді, естафетне плавання, ігри за спрощеними правилами (водне поло).
	Додаткові можливості	Участь у змаганнях: участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні принципи навчання плавання в Новій українській школі (НУШ)?

Як індивідуалізація навчання допомагає у процесі навчання плавання?

Чому важливо враховувати вікові особливості дітей під час навчання плаванню?

Як цифрові технології можуть використовуватись для навчання плаванню в школі?

Які підходи до навчання плавання є найбільш ефективними для дітей молодшого шкільного віку?

4.2. УРОК ПЛАВАННЯ У КОНТЕКСТІ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НУШ

Урок плавання як складова частина фізичної культури в освітньому процесі або тренувального процесу має на меті розвиток фізичних якостей учнів або спортсменів через навчання та вдосконалення техніки плавання. У контексті шкільної програми урок плавання є важливою складовою частиною предмету фізична культура, який сприяє всебічному розвитку учнів, формує навички безпеки на воді, а також покращує їхнє здоров'я та фізичну підготовленість.

Урок фізичної культури, в тому числі й урок з плавання, має проводитися із забезпеченням загально-педагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних.

Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях:

- сприйняття, осмислення й запам'ятовування;
- застосування знань, вмінь, навичок за зразком;
- застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації.

На уроці фізичної культури реалізуються як загально-педагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чергування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвивально-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів. Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, алей завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.
2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.
3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним.

В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій.

Важливою умовою уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному занятті. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів.

Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних.

Структура уроку відрізняється цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку.

Під час уроку проводиться систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів.

Зміст уроку передбачає такі вимоги, як: повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність.

В уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку

«учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу.

В структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці.

Таким чином вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку. Друга половина основної частини, як правило присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;
- забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовле-

ності на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини. Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури.

Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту.

Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в поза навчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності. У разі відставання у функціональних можливостях організму і фізичному розвитку учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання.

Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується з'єднувати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

У рамках тренувального процесу урок плавання виступає як основна форма занять, що включає як тренування, так і змагання, орієнтуючи спортсменів на досягнення високих результатів у спортивному плаванні. В такому контексті урок плавання також є частиною загальної стратегії підготовки, яка включає планування тренувальних циклів, використання специфічних методик і відслідковування прогресу.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Яке місце займають уроки плавання в шкільній програмі НУШ?

Які основні цілі уроків плавання у шкільній програмі?

Чому плавання є важливою складовою фізичного виховання в школі?

Як забезпечується безпека дітей під час уроків плавання в школі?

Які основні вимоги до кваліфікації вчителів, що проводять уроки з плавання?

4.2.1. Структура уроку з плавання

Структура уроку з плавання залежить від мети, завдань і рівня підготовленості учнів. Стандартна структура уроку плавання, що використовується в освітньому процесі:

Підготовча частина уроку (5-10 хвилин):

- привітання та організація учнів – вчитель привітно зустрічає учнів, перевіряє наявність, організовує учнів для занурення у воду.
- ознайомлення з метою уроку – вчитель коротко пояснює учням, які навички вони мають опанувати під час заняття.
- мотивація – коротка бесіда або завдання для налаштування учнів на активну роботу та важливість уроку для їхнього розвитку і здоров'я.
- безпека на воді – нагадаємо учням основні правила безпеки під час заняття (це особливо важливо на початковому етапі навчання).



Рис. 4.4. Робота з дітьми на уроці

Основна частина уроку (20-30 хвилин):

- розминка на воді (5-7 хвилин) – легкі вправи для підготовки організму до фізичного навантаження. Це можуть бути вправи для розігріву м'язів, активізація серцево-судинної системи, вправи для дихання.

- основні вправи на техніку плавання – основна частина уроку, де учні виконують вправи для вдосконалення техніки плавання: технічні вправи на воді – вправи для розвитку координації рухів, вдосконалення техніки окремих стилів плавання; плавання по техніці – виконання певних елементів або завдань на воді, наприклад, плавання за заданою дистанцією або в межах певного часу; ігри та естафети – для підтримки мотивації та формування командної взаємодії.
- корекція помилок – під час виконання вправ вчитель коригує техніку учнів, дає індивідуальні рекомендації щодо поліпшення рухів.
- робота в групах або індивідуально – в залежності від рівня підготовленості учнів, можуть бути як індивідуальні, так і групові завдання.

Заклучна частина уроку (5-10 хвилин):

- відновлення дихання та розтяжка – після фізичних навантажень учні виконують вправи на розслаблення, розтяжку та відновлення нормального пульсу і дихання.
- підведення підсумків уроку – вчитель оцінює результати виконання вправ, надає зворотний зв'язок щодо досягнень учнів та їхніх успіхів.
- психологічний відпочинок – можна провести невелику бесіду або вправи для розслаблення, позитивного настрою.
- нагадування про безпеку – коротке нагадування про основні правила безпеки на воді та необхідність дотримання правил під час наступних занять.

Домашнє завдання або рекомендації для самостійної роботи:

- для учнів, які вже мають деякий рівень підготовки, можна дати завдання для самостійного виконання (наприклад, повторення техніки плавання вдома або виконання фізичних вправ на суші для покращення сили та витривалості).
- для новачків – рекомендації щодо того, як підготувати себе до наступного уроку (наприклад, як розслабити м'язи після занять).

Ця структура може змінюватися залежно від вікової категорії учнів, рівня підготовленості та особливостей заняття, але зазвичай такі етапи є основою для побудови уроку плавання.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні етапи уроку з плавання?

Що включає розминка перед заняттям з плавання?

Які вправи проводяться під час основної частини уроку з плавання?

Які вправи рекомендується виконувати на завершальному етапі уроку з плавання?

Чому важливо включати в уроки плавання елементи дихальної гімнастики?

4.2.2. Методи проведення уроку з плавання

Уроки плавання сприяють не тільки покращенню фізичної форми, але й формуванню життєве-важливих навичок, таких як самодисципліна, стійкість до стресових ситуацій і вміння працювати в команді (якщо заняття проводяться в групах).

Використання різноманітних методів забезпечують ефективне навчання, робить його цікавим та безпечним, допомагає кожному учневі засвоїти плавання відповідно до своїх можливостей.

Крім того, воно сприяє розвитку впевненості у воді, покращує фізичну підготовку, формує правильну техніку рухів та дихання. Завдяки поєднанню словесних, наглядних, практичних, ігрових та змагальних методів учні краще засвоюють матеріал, зберігають мотивацію та отримують позитивний досвід від занять. Це дозволяє враховувати індивідуальні особливості дітей, поступово долати страх перед водою та виховувати любов до плавання як корисної та безпечної навички на все життя.

Комплексний підхід до навчання плаванню включає використання кількох методів одночасно. Це дозволяє ефективно формувати технічні навички, забезпечувати мотивацію та безпеку учнів.

Словесні методи + наочні методи. Комбінація пояснення і демонстрації: спочатку учням розповідають про техніку (словесний метод), а потім показують її у виконанні тренера або учня (наглядний метод). Використання відео і схем: спочатку пояснення, потім перегляд відео, після чого практичне відпрацювання.

Наочні методи + практичні методи. Розбір техніки та виконання вправ: спочатку учням показують технічні елементи (наочний метод), потім вони повторюють їх на суші або у воді (практичний метод). Використання навчальних дощок, поясів, колобашок: учні бачать, як правильно використовувати обладнання, а потім виконують вправи з його допомогою.

Практичні методи + ігровий та змагальний методи. Ігрові вправи для початківців: вивчення техніки через гру, наприклад, збір предметів під водою або естафети для розвитку координації. Змагання для вдосконалення навичок: короткі перегони для розвитку швидкості, витривалості та мотивації.

Програмоване навчання + індивідуальний підхід. Диференційовані завдання: групи поділяються за рівнем підготовки, сильніші учні отримують складніші вправи, початківці – більше підтримки. Поетапне навчання: кожен етап уроку ускладнюється поступово, що дозволяє уникати перевантаження учнів.

Таблиця 4.3

План-конспект уроку з використанням комплексу методів на уроці плавання
Тема: «Навчання правильному диханню та положенню тіла у воді»)

Частина уроку	Методи навчання	Практичні дії
Вступна частина (10 хв.)	Словесний метод	Організаційний момент. Вітання учнів, налаштування на заняття. Повідомлення теми уроку та його цілей.
	Словесний + наочний метод	Інструктаж з безпеки. Пояснення основних правил поведінки у воді. Демонстрація правильного занурення у воду та виходу з неї.
	Практичний метод	Розминка на суші. Вправи на розігрів м'язів та дихальну гімнастику. Імітація гребкових рухів руками та ногами.
Основна частина (25 хв.)	Ігровий метод	Вправи для адаптації у воді. Гра «Морські зірки» Діти лягають на воду (на спину та живіт) і намагаються утриматися на поверхні.
	Практичний метод	Дихальні вправи. Учні занурюють обличчя у воду та роблять видихи, формуючи бульбашки. Використання рахунку (1-2-3) для контролю тривалості видиху.
	Наочний метод	Демонстрація правильної техніки плавання тренером. Показ положення тіла при плаванні на животі та спині.
	Практичний метод	Вправи з дошками для плавання. Учні відпрацьовують положення тіла, тримаючись за дошку.
	Ігровий метод +змагальний метод	Гра «Перегони русалок» Діти пливуть із дошкою, використовуючи тільки ноги. Змагання між групами для підвищення мотивації.

	Практичний метод	Вправи на узгодження дихання та рухів рук. Виконання гребків руками з одночасним видихом у воду. Використання опорних слів («вдих – гребок – видих»).
	Ігровий метод	Гра «Злови предмет» Діти занурюються у воду та дістають предмети з дна басейну, контролюючи дихання.
Заключна частина (10 хв.)	Словесний метод	Підведення підсумків. Обговорення, що вдалося, які труднощі виникли. Оцінка виконання вправ.
	Практичний метод	Релаксація у воді. Діти лягають на спину у воді, розслабляються, виконують глибоке дихання.
	Словесний + програмований метод	Інтерактивний зворотний зв'язок. Учні відповідають на запитання про свої враження. Індивідуальні рекомендації щодо покращення техніки.

Такий комплексний підхід дозволяє ефективно навчати плаванню, роблячи урок цікавим, безпечним і продуктивним. Поєднання словесних, наглядних, практичних, ігрових та змагальних методів сприяє кращому засвоєнню техніки, розвитку впевненості у воді та формуванню позитивного ставлення до занять плаванням.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які методи навчання плаванню застосовуються в НУШ?

Чим відрізняється фронтальний метод навчання від групового та індивідуального?

Як комбінований метод допомагає у навчанні плаванню?

Чому важливо поєднувати теоретичне та практичне навчання плаванню?

Які методи допомагають долати страх води у дітей?

4.2.3. Застосування ігор та інтерактивних методів у навчанні плаванню

Використання ігор та інтерактивних методів під час навчання плаванню робить уроки цікавими, ефективними та доступними для дітей. Граючи, учні природним шляхом освоюють техніку, розвивають координацію, впевненість у воді та витривалість.

Застосування цих прийомів у навчальній діяльності формує *позитивне ставлення до плавання* (навчання у формі гри викликає інтерес і мотивацію до занять, робить процес приємним і захопливим), *зменшує страх перед водою* (через гру діти поступово адаптуються до водного середовища, почуваються впевненіше і спокійніше), *поліпшує засвоєння техніки плавання* (учні природним шляхом відпрацьовують правильні рухи, положення тіла та координацію), *сприяє розвитку фізичних якостей* (витривалість, гнучкість, координація рухів, сила та дихальна витривалість), *підвищує активність та зацікавленість* (ігровий формат стимулює учнів бути більш включеними в процес, сприяє кращому засвоєнню матеріалу).

Під час гри діти самостійно пробують різні дії у воді, аналізують свої помилки та виправляють їх у невимушеній атмосфері. Групові ігри сприяють розвитку взаємодії між учасниками, вчать підтримувати один одного та формують командну роботу та комунікативні навички. Інтерактивні методи дозволяють вчити дітей правильній поведінці у воді, екстреним діям у разі небезпеки, допомагають чергувати навантаження, робити навчання легшим та комфортнішим для учнів та зменшувати напруги та перевтоми.

Поєднання теоретичних знань, практичних навичок та ігрових елементів робить уроки цікавими та ефективними та сприяють не лише ефективному навчанню плаванню, а й всебічному розвитку дітей, формуючи в них фізичні, соціальні та емоційні навички, необхідні для безпечного та впевненого перебування у воді.

У цьому розділі розглянуто найпопулярніші та ефективні ігри у воді, які можуть бути використані для розважальних, навчальних і тренувальних цілей. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, координація, швидкість і сила, а також покращують психологічний комфорт у водному середовищі. Окрім цього, ігри допомагають формувати навички ро-

боти в команді, виховують дисципліну та розвивають стратегічне мислення. Представлені варіанти можуть бути адаптовані відповідно до вікових особливостей, рівня підготовки учасників та умов проведення занять.

«Морські зірки» – учні лягають на воду, розводять руки й ноги, вчаться розслаблятися та триматися на поверхні.

«Злови предмет» – діти пірнають і дістають з дна басейну іграшки чи предмети, розвиваючи навички дихання та пірнання.

«Перегони русалок» – плавання на дошці або з використанням ласт, що допомагає відпрацьовувати техніку рухів ногами.

«Переправа» – учні в парах допомагають один одному «переплисти» відрізок басейну, тримаючись за дошку або надувний м'яч.

«Хвилі» – тренер або учасники створюють хвилі, а інші намагаються зберегти рівновагу, що допомагає адаптуватися до нестабільної водної поверхні.

«Водолази» – діти виконують вправи на затримку дихання, пірнають через обручі під водою.

«Естафети» – командні змагання з різними стилями плавання, що стимулює дух суперництва та розвиває швидкість.

Використання інтерактивних вправ – перегляд відео з правильною технікою, інтерактивні заняття на суші перед виходом у воду.

Застосування ігор та інтерактивних методів у навчанні плаванню не тільки полегшує засвоєння техніки, а й робить уроки емоційно насиченими, захопливими та результативними. Вони допомагають дітям відчувати себе комфортно у воді, формують позитивне ставлення до занять та мотивують до подальшого розвитку плавальних навичок.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Як ігрові методи допомагають у навчанні плаванню?

Які інтерактивні методи використовуються на уроках плавання?

Чому важливо використовувати ігри для розвитку навичок плавання у дітей?

Які приклади ігрових вправ можна використовувати для навчання плаванню?

Як можна поєднувати ігрові та традиційні методи навчання плаванню?

4.3. ПРИНЦИПИ ІНКЛЮЗИВНОГО ПІДХОДУ ДО УРОКІВ ПЛАВАННЯ

Принципи інклюзивного підходу до уроків з плавання допомагають створити комфортне та безпечне середовище для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних можливостей, віку чи особливостей розвитку.

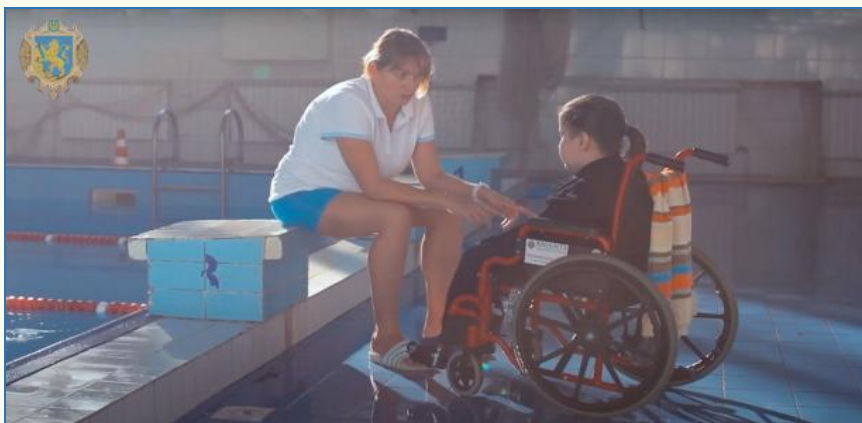


Рис. 4.5. Робота з дітьми з інвалідністю

Щороку в закладах освіти зростає кількість інклюзивних класів. У деяких закладах освіти такі класи створюються вперше. Для того, щоб діти, які мають особливі освітні потреби, досягли тих результатів навчання, які передбачені у відповідному Державному стандарті загальної середньої освіти, та могли навчатися в інклюзивному класі разом з іншими дітьми, до штату закладу освіти вводиться посада асистента вчителя. Це визначено частиною 4 статті 33 Закону України «Про освіту». Посада «асистент вчителя» не є новою, але якщо порівнювати з іншими посадами, то вона існує не так давно.

Доступність та адаптація – є одними із ключових принципів інклюзивного підходу до уроків плавання. Вони забезпечують рівні можливості для всіх учасників, незалежно від фізичних особливостей чи рівня підготовки.

Безбар'єрний доступ до басейну (пандуси, ліфти, підйомники, широкі дверні прорізи); спеціально обладнані роздягальні та душові (поручні, сидіння, неслизьке покриття); безпечний вхід у воду (похилі спуски, поручні, зручні сходи з поручнями) надають змогу для проведення занять з плавання всім учням закладів загальної освіти.

Для занять у воді з людьми з особливими потребами вчитель/асистент фізичної культури проходить навчання основам роботи з такими людьми, адаптуючи вправи та створюючи відповідний клімат та атмосферу.

Оцінка фізичних можливостей кожного учня дає змогу індивідуально підійти до використання альтернативних засобів комунікації (жести, візуальні підказки, піктограми для тих, хто має труднощі зі слухом чи мовленням); розробити персоналізовані навчальні плани; для гнучкості у виборі вправ та методів навчання (розбиття складних вправ на простіші елементи, які можна засвоювати поступово).

Використання різних методик дозволяє адаптувати заняття під потреби кожного учня, зробити навчання ефективним і комфортним.

Візуальні методи підходять для учнів із порушеннями слуху, труднощами у сприйнятті усної інформації (демонстрація рухів у воді та на суші; використання піктограм, малюнків, карток із вправами; відеоуроки або анімаційні інструкції для закріплення матеріалу).

Аудіальні методи підходять для учнів, які краще сприймають інформацію на слух (використання чітких, коротких команд; спокійна та ритмічна розповідь про рухи; фонові музика для підтримки ритму та розслаблення).

Тактильні методи підходять для дітей із порушеннями зору або труднощами у сприйнятті простору (використання торкань для корекції положення тіла у воді; використання різних текстур на обладнанні (шершаві, м'які поверхні); навчання через відчуття тиску води на тіло).

Ігрові методи допомагають зняти страх, підвищити мотивацію та розвинути навички (гра у «рибок», «дельфінів», перегони на дощечках; збирання предметів із дна басейну; використання надувних іграшок для знайомства з водою).

Диференційований підхід застосовується для учнів з різним рівнем підготовки та можливостями (поділ групи на підрівні за навичками; виконання однієї вправи з різною складністю (наприклад, хтось плаває з дощечкою, хтось – без); дозвіл учням обирати зручний спосіб виконання вправи).

Використання допоміжних засобів для пересування (плавучі пояси, жилети, дощечки), для занурення (спеціальні маски або окуляри) зменшують страх перед водою, допомагають у навчанні техніки.

Розподіл на групові та індивідуальні завдання дозволяє враховувати особливості кожного учня, коли групові заняття спрямовані на соціалізацію та розвиток командної роботи, а індивідуальні заняття дають змогу для глибшого засвоєння навичок або підтримки.

Використання цих методів допомагає зробити заняття з плавання доступними та комфортними для всіх учнів.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Що означає інклюзивний підхід у навчанні плаванню?

Які основні принципи адаптації уроків плавання для дітей з особливими освітніми потребами?

Як забезпечити безпеку під час уроків плавання для дітей з інвалідністю?

Які засоби адаптації використовуються для навчання плаванню дітей з обмеженими можливостями?

Які переваги має інклюзивне навчання плаванню для всіх учнів?

4.4. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЛАВАННЯ З ІНШИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Інтеграція плавання в освітній процес НУШ є важливим етапом у формуванні фізичної культури та здоров'я учнів. Плавання має численні переваги для фізичного розвитку дітей, а також сприяє розвитку їхніх соціальних і емоційних навичок. Плавання може бути інтегроване з іншими предметами освітньої програми через практичні завдання, міжпредметні проєкти та інтерактивні методи навчання, що сприяють глибшому розумінню теоретичних знань і розвитку життєво-важливих навичок.

Фізика: вивчення законів Архімеда та Ньютона (плавучість, сила опору води); дослідження гідродинаміки (як форма тіла впливає на швидкість руху у воді); практичні експерименти: занурення предметів різної щільності у воду.

Біологія: будова людського тіла та робота м'язів під час плавання; фізіологія дихання: як організм адаптується до водного середовища; терморегуляція: вплив температури води на організм людини.

Математика: розрахунок швидкості, часу, відстані під час запливів; обчислення об'єму та площі басейну; вимірювання частоти серцебиття до і після навантаження.

Хімія: вивчення складу та властивостей води; вплив хімічних речовин (хлорування басейну) на шкіру та здоров'я; контроль рН води та її чистоти.

Географія: світові океани, моря, річки та їх роль у житті людей; особливості кліматичних зон та вплив на водні маси; вивчення природних джерел води та їх значення для екосистеми.

Історія: історія розвитку плавання від давніх часів до Олімпійських ігор; видатні плавці та їхні рекорди; традиції мореплавства у різних народів.

Основи безпеки життєдіяльності (ОБЖ): перша допомога при утопленні; правила безпеки на воді; навички виживання у водному середовищі.

Література та мистецтво: легенди та міфи, пов'язані з водою (Посейдон, Левіафан тощо); опис водної стихії у творах літератури; картини та скульптури, присвячені темі води та плаванню.

Інформатика: аналіз даних про запливи за допомогою електронних таблиць; використання відеоаналізу техніки плавання; віртуальні симуляції водного середовища.

Психологія: розвиток впевненості у воді, подолання страхів.

Інтеграція плавання з іншими дисциплінами не тільки робить уроки цікавішими, а й допомагає учням краще засвоювати навчальний матеріал через практичний досвід.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Як плавання може сприяти кращому засвоєнню знань з біології?

Який взаємозв'язок існує між уроками плавання та фізикою?

Як можна поєднувати плавання з вивченням математики?

Чому важливо враховувати знання з медицини та анатомії під час навчання плаванню?

Як плавання може бути використане для покращення психоемоційного стану учнів?

Які переваги має інклюзивне навчання плаванню для всіх учнів?

Розділ 5

ТРЕНУВАННЯ ТА ФІТНЕС

5.1. РОЗРОБКА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ

Плавання є одним з найважливіших видів спорту, який не лише розвиває фізичну форму, але й забезпечує оздоровчий ефект для організму. Створення ефективних тренувальних програм з плавання є ключовим моментом для досягнення успіху у цьому виді спорту. У процесі розробки програми необхідно враховувати рівень підготовки спортсменів, їхні індивідуальні особливості, а також мету тренувань: навчання, покращення техніки або підготовка до змагань.

Для розробки ефективної програми з плавання необхідно дотримуватися кількох основних принципів.



Рис. 5.1. Тренування з плавання

Індивідуальний підхід. Кожен плавець має свої фізіологічні, технічні та психологічні особливості, які необхідно враховувати під час розробки програми. Наприклад, новачки потребують більше часу для освоєння базових технік, тоді як досвідчені плавці можуть зосереджуватися на покращенні швидкості та витривалості.

Поступовість навантажень. Важливо поступово збільшувати інтенсивність та тривалість тренувань, щоб уникнути перевтоми або травм. Плавці повинні мати достатньо часу для відновлення, особливо після інтенсивних сесій.

Врахування техніки плавання. Ефективність плавання значною мірою залежить від техніки.

На початкових етапах тренувань акцент ставиться на правильну постановку рук, ніг та дихання. Для більш досвідчених плавців увага зосереджується на оптимізації рухів для досягнення більшої швидкості та економії енергії.

Планування тренувальних циклів. Тренувальні програми зазвичай поділяються на цикли: макроцикли (річні плани), мезоцикли (кількамісячні періоди) та мікроцикли (тижневі або денні плани).

Такий підхід дозволяє більш гнучкіше планувати підготовку і враховувати періоди пікових навантажень та відпочинку.

Різноманітність. Для підтримання мотивації та запобігання монотонності важливо вводити різні типи тренувань: робота над швидкістю, витривалістю, технікою, а також вправи на суші, що зміцнюють загальну фізичну підготовку спортсмена.

Тренувальна програма з плавання повинна включати кілька основних елементів:

Розминка. Перед кожним тренуванням необхідно проводити розминку для підготовки м'язів і суглобів до навантажень. Це може включати легке плавання, розтягування та динамічні вправи на суші.

Основна частина. Основна частина тренування може включати різні елементи:

- технічні вправи для вдосконалення техніки плавання;
- інтервальні тренування для підвищення витривалості та швидкості;
- робота з обтяженнями або гумовими стрічками для збільшення сили;
- плавання на довгі дистанції для розвитку витривалості.

Заключна частина. Після інтенсивних тренувань важливо завершити заняття легкою роботою для зниження пульсу та розслаблення м'язів. Це може бути легке плавання на спині, вправи на глибоке дихання та розтягування.

Тренувальні програми відрізняються за рівнями підготовки та специфічними цілями, такими як розвиток техніки, витривалості, швидкості або си-

лових якостей, а також враховують індивідуальні потреби спортсмена, включаючи його фізіологічні особливості та тренувальний досвід.

Початковий рівень. Програми для новачків фокусуються на ознайомленні з основними стилями плавання (кроль, брас, батерфляй) і правильній техніці дихання. Тренування мають бути менш інтенсивними та коротшими за тривалістю, з великим акцентом на відпочинок.

Ця програма розрахована на 8 тижнів та включає базові навички, розвиток витривалості та впевнену поведінку на воді.

Тренування 2-3 рази на тиждень.

Таблиця 5.1

Програма з плавання для новачків

Тиждень	Ціль	Основні вправи
1-2: Адаптація до води та базові навички	Подолання страху перед водою, навчання правильного дихання	1. Занурення у воду: навчання тримати голову під водою, видихати у воду. 2. Контроль дихання: вдих носом, видих ротом у воду. 3. Знайомство з плавучістю: лежання на воді на спині та животі. 4. Пересування у воді: ходьба, відштовхування від бортика. 5. Робота ногами: махи ногами у положенні на спині та животі, утримуючи дощечку.
3-4: Основи плавальних рухів	Навчання гребковим рухам руками та правильному положенню тіла	1. Вдосконалення рухів ногами (вправи з дощечкою). 2. Робота руками: гребкові рухи для кролю та на спині. 3. Навчання ковзання по воді: витягнуте положення тіла, відштовхування від стінки. 4. Занурення та спливання: основи самоконтролю у воді. 5. Комбінування рухів рук і ніг у повільному темпі.

5-6: Навчання плавання кролем і на спині	Поєднання рухів рук, ніг та дихання	1. Повноцінний кроль на грудях (руки, ноги, дихання). 2. Плавання на спині: координація рухів. 3. Повороти на животі та спині без втрати балансу. 4. Збільшення дистанції плавання (5-10 м без зупинки). 5. Навчання плавання в групі (слідування за інструктором, обхід перешкод).
7-8: Закріплення навичок та контроль плавання	Підвищення витривалості та впевненості у воді	1. Подолання довших дистанцій (15-25 м). 2. Розвиток ритмічного дихання у кролі (вдих на 3-й або 5-й гребок). 3. Навчання поворотів у воді (кроль та спина). 4. Елементи брасу (робота ногами та руками окремо). 5. Навчання базовим рятувальним навичкам (перевертання на спину, ковзання на спині).
Додаткові поради	Використовувати дощечки, нудли, поплавки на перших етапах. Уважно слідкувати за диханням, не затримувати його. Робити розминку перед входом у воду (розтягнення м'язів, обертання рук). Завершувати тренування розслаблюючим плаванням або просто лежанням на воді.	

Середній рівень. Для плавців з певним досвідом програми можуть включати вправи на розвиток витривалості та швидкості. Важливо працювати над технічними аспектами плавання, щоб уникнути енергетичних витрат під час плавання.

Тренувальна програма з плавання для середнього рівня розрахована на 8 тижнів із тренуваннями 3-4 рази на тиждень. Вона спрямована на покращення техніки, розвиток витривалості та вивчення нових стилів плавання.

Програма з плавання для середнього рівня

Тиждень	Ціль	Основні вправи
1-2: Вдосконалення техніки кролю та плавання на спині	Покращення координації рухів, дихання та позиції тіла	Кроль: 1. Плавання 25-50 м із фокусом на витягнуте положення тіла. 2. Контроль дихання (вдих на 3-й або 5-й гребок). 3. Відпрацювання гребків однією рукою (з дощечкою). Плавання на спині: 1. Робота над положенням тіла (підборіддя трохи вгору, стегна не тонуть). 2. Вправи на узгодженість рухів рук і ніг. 3. Плавання 25-50 м без зупинки. Додатково: 1. Вправи на дихання (занурення, затримка, контроль ритму). 2. Робота ніг із дощечкою (50х4 підряд).
3-4: Освоєння техніки стилю брас та поворотів	Вивчення нової техніки та покращення маневрування	Брас: 1. Відпрацювання рухів ніг ("жабка"). 2. Координація рухів рук і ніг у повільному темпі. 3. Плавання брасом 25 м із контролем техніки. Повороти та старт: 1. Відпрацювання поворотів кролем (перекидний). 2. Відштовхування від стінки з ковзанням. 3. Робота над швидким стартом з бортика. Додатково: 1. Вправи на витривалість (серії по 100 м кролем і паузами 20 с). 2. Плавання брасом 50х2 підряд із фокусом на ковзання.

5-6: Впевнене плавання на довгі дистанції	Розвиток витривалості та технічної стабільності	Дистанційне плавання: 1. 200 м змішаним стилем (кроль, спина, брас). 2. 100 м кролем із постійним ритмом. 3. 50 м кролем із прискоренням на останніх 10 м. Робота над технікою виконання: 1. Вправи на довші гребки (зменшення кількості рухів на дистанції). 2. Робота над ефективністю дихання. Додатково: 1. Робота над гнучкістю (розтяжка перед і після тренування). 2. Вправи на баланс у воді (лежання без рухів, контроль тіла).
7-8: Підготовка до комплексного плавання	Поєднання стилів, збільшення дистанцій та покращення швидкості	Комбіноване плавання: 1. 100 м (25 м кроль + 25 м брас + 25 м спина + 25 м кроль). 2. 4×50 м різними стилями. 3. 200 м кролем без зупинки. Робота над технікою виконання: 1. Покращення старту (відштовхування від бортика). 2. Оптимізація гребків для економії сил. Додатково: 1. Плавання на швидкість (50 м на максимум). 2. Робота над ритмом дихання та довжиною циклу.
Загальні поради	Робити розминку на суші перед кожним тренуванням. Контролювати техніку, а не просто плавати на кількість метрів. Включати вправи на розслаблення після інтенсивних сесій. Чергувати дні інтенсивного тренування з легкими сесіями для відновлення.	

Високий рівень. Плавці на високому рівні зосереджуються на вдосконаленні деталей техніки, максимізації швидкості та підготовці до змагань. Програми можуть бути інтенсивнішими, з великим обсягом інтервальних тренувань та силових вправ.

Ця програма розрахована на 8 тижнів, з тренуваннями 4-5 разів на тиждень.

Основна мета – розвиток витривалості, швидкості, технічної досконалості та вдосконалення всіх стилів плавання.

Таблиця 5.3

Програма з плавання для плавців високого рівня

Тиждень	Ціль	Основні вправи
1-2: Технічне налаштування та базова витривалість	Покращення техніки та контроль ефективності гребків	Кроль: 8×50 м із паузою 15 с (фокус на довгі гребки, контроль дихання). 6×100 м з наростаючою швидкістю (кожні 25 м прискорення). - Вправи на правильне входження рук у воду та скорочення опору. Брас: 4×50 м із фокусом на ковзання після гребка. 3×100 м з акцентом на дихання та роботу ніг. Спина: 4×100 м у рівномірному темпі, контроль положення голови. - Вправи на баланс та ефективність відштовхування від стінки. Повороти та старти: - Відпрацювання перекидних поворотів (кроль, спина). - Відштовхування від стінки з підводним проходженням (6-8 м).

3-4: Збільшення дистанцій та темпова робота	Розвиток витривалості та підтримання швидкості	Кроль: 1. 4×200 м у стабільному темпі з мінімальною паузою (10-15 с). 2. 6×50 м на швидкість (40-45 с відпочинку між підходами). Брас: 1. 3×150 м із акцентом на ефективне ковзання. 2. ×50 м у швидкому темпі з коротким відпочинком (15 с). Спина: 1. 4×100 м, комбінуючи темпове та технічне плавання. 2. Відпрацювання ритму рук для стабільності руху. Підводна робота: 1. 6×15 м із максимальним затриманням дихання під водою. 2. Динамічне занурення та спливання.
5-6: Комбіноване плавання та швидкість	Плавання на межі анаеробного навантаження, покращення координації всіх стилів	Кроль: 1. 8×100 м з варіацією темпу (від повільного до спринту). 2. 6×50 м максимальним темпом (відпочинок 30 с). Комплексне плавання: 1. 4×100 м (кожні 25 м – новий стиль: батерфляй, спина, брас, кроль). 2. 3×200 м (50 м кожним стилем). Повороти та старт: 1. Закриті та відкриті повороти під навантаженням (серії 8×25 м із поворотами). 2. Відпрацювання реакції на стартовий сигнал.

7-8: Пікове навантаження та тестування	Вихід на максимальні результати та контроль ефективності техніки	Дистанційне плавання: 1. 400 м кролем у рівномірному темпі. 2. 200 м комплексним плаванням. 3. 100 м кролем на максимальній швидкості. Інтервальні тренування: 1. 10×50 м кролем із короткими паузами (10 с). 2. 6×100 м змішаними стилями. Спеціальна підготовка: 1. Технічна робота: відеоаналіз гребків (за можливості). 2. Фінальне тестування часу на основних дистанціях.
Загальні поради	Використовувати тренажери (ласти, колобашки, дощечки) для різноманітності тренувань. Чітко контролювати дихання та ефективність кожного гребка. Виконувати силові вправи на суші (корпус, плечі, ноги). Завжди закінчувати тренування розминкою та розтяжкою.	

Ця програма розрахована на спортсменів, що хочуть покращити швидкість, витривалість та техніку.

Ефективна тренувальна програма з плавання повинна бути адаптованою до індивідуальних потреб спортсмена, враховувати його рівень підготовки та поставлені цілі. Поступовість, різноманітність та системність – основні принципи, які допоможуть досягти успіху у цьому виді спорту.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні етапи розробки тренувальної програми?

Чому важливо враховувати рівень фізичної підготовки при створенні тренувального плану?

Які принципи ефективного тренування необхідно дотримуватися під час розробки програми?

Які фактори впливають на вибір навантаження в тренувальній програмі?

Як скласти індивідуальну програму тренувань для різних вікових груп?

Чому важливо враховувати відновлення та відпочинок у тренувальному процесі?

Як вимірювати ефективність тренувальної програми?

Які сучасні технології можна використовувати для розробки тренувальних програм?

Як адаптувати тренувальну програму для людей з різним рівнем фізичної підготовки?

Які особливості має розробка тренувальних програм для дітей?

5.2. ЗАГАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

Плавання є комплексним видом спорту, що вимагає розвиненої фізичної форми. Для досягнення високих результатів плавці мають бути витривалими, сильними, гнучкими, володіти координацією та вміти триматись й балансувати у воді.

Вправи на суші є важливою складовою тренувального процесу, оскільки дозволяють зміцнити м'язи, підвищити загальну фізичну підготовку і знизити ризик травм.

Таблиця 5.4

Перелік основних вправ для плавців на суші

Напрямок вправ	Різновиди вправ
Вправи для розвитку сили Силові тренування зміцнюють м'язи, які активно використовуються під час плавання, зокрема м'язи плечового поясу, спини, пресу, ніг і рук. Важливо працювати з власною вагою тіла або з додатковими обтяженнями.	Віджимання. Ця базова вправа на плечі та руки сприяє зміцненню грудних м'язів, трицепсів та дельтоподібних м'язів, що критично важливо для потужних гребків. Присідання. Присідання розвивають м'язи ніг (квадрицепси, сідничні м'язи, підколінні сухожилля), що особливо важливо для стартів і поворотів під час плавання. Підтягування. Ця вправа розвиває силу м'язів спини та рук, допомагаючи покращити гребок у таких стилях, як кроль та батерфляй.
Вправи для розвитку витривалості Витривалість є одним з ключових компонентів успішного плавання, оскільки тривалі тренування і змагання потребують здатності підтримувати високу інтенсивність протягом тривалого часу.	Біг на середні та довгі дистанції. Біг допомагає покращити загальну кардіореспіраторну витривалість, що позитивно впливає на роботу серця та легень під час плавання. Стрибки на скакалці. Ця вправа ефективна для розвитку витривалості, координації та покращення роботи серцево-судинної системи. Плавання на довгі дистанції. Безпосередньо у воді тренування на витривалість включають плавання на довгі дистанції в повільному темпі для розвитку аеробної потужності.

Вправи для розвитку гнучкості Гнучкість є необхідною для ефективних рухів у воді, що зменшує ризик травм і покращує координацію рухів. Гнучкість сприяє оптимальному діапазону рухів у суглобах, що дозволяє плавцям економити енергію під час змагань.	Розтягування плечей. Плечі є одним з найважливіших суглобів для плавців. Розтягування плечей дозволяє збільшити амплітуду рухів і знизити ризик травм. Розтягування м'язів спини. Гнучкість спини важлива для покращення техніки плавання, особливо у стилі батерфляй. Розтягування ніг. Ефективні гребки ногами вимагають гнучких гомілкових суглобів та м'язів ніг. Статичні розтягування допомагають зберігати правильну техніку під час плавання.
Вправи для покращення координації та балансу Координація та баланс є критично важливими для плавців, оскільки забезпечують точність і плавність рухів під час плавання. Ці якості допомагають зменшити витрати енергії та покращити ефективність кожного гребка.	Планка. Ця вправа зміцнює м'язи корпусу, що допомагає підтримувати правильне положення тіла у воді та покращує баланс. Балансування на фітболі. Виконання вправ на фітболі розвиває координацію та допомагає підтримувати рівновагу, зміцнюючи глибокі м'язи. Вправа «Супермен». Лежачи на животі, плавці піднімають одночасно руки і ноги, що імітує рухи плавання і покращує координацію та силу спини.
Кардіотренування Для плавців важливо мати міцне серце та добре розвинену дихальну систему. Кардіотренування допомагають зміцнити серцево-судинну систему і покращити загальну витривалість.	Велотренажер. Ця вправа покращує роботу серця та легенів, не навантажуючи суглоби. Бігова доріжка. Біг допомагає розвинути витривалість та покращити дихальну систему. Гребковий тренажер. Цей тренажер імітує рухи під час плавання і розвиває витривалість та силу верхньої частини тіла.

Регулярне виконання загальних вправ на суші сприяє підвищенню сили та витривалості, необхідних для подолання водного опору; покращенню ко-

ординації рухів і техніки плавання; зниженню ризику травм завдяки зміцненню м'язів і покращенню гнучкості; підвищенню загальної фізичної підготовки, що допомагає плавцям досягати вищих результатів у змаганнях.

Загальні вправи на суші є важливою складовою тренувального процесу плавців. Вони допомагають розвивати силу, витривалість, гнучкість і координацію, які є основними чинниками успішного плавання. Вправи повинні бути індивідуально та ретельно підібраними, з урахуванням рівня підготовки спортсмена та його цілей у плаванні.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які базові фізичні якості необхідно розвивати для покращення загальної фізичної форми?

Чому важливо включати розминку та заминку у тренувальний процес?

Які вправи сприяють розвитку витривалості?

Які вправи найкраще підходять для розвитку сили?

Як вправи на гнучкість впливають на загальну фізичну форму?

Які вправи допомагають покращити координацію та баланс?

Як правильно поєднувати силові та кардіо вправи в одному тренуванні?

Які вправи можна виконувати без спеціального обладнання для покращення фізичної форми?

Як харчування впливає на фізичну форму та результати тренувань?

Які помилки найчастіше допускають при виконанні фізичних вправ?

5.3. ПЕРІОДИЗАЦІЯ ТРЕНУВАНЬ

Періодизація тренувань – це науково обґрунтований підхід до планування тренувального процесу, що передбачає поділ тренувального року на певні періоди або цикли з метою поступового розвитку фізичних якостей спортсмена та досягнення піку спортивної форми до змагань.

У плаванні, як і в інших видах спорту, періодизація є важливим інструментом для оптимізації результатів, запобігання перевтомі та зниження ризику травм. Вона допомагає плавцям ефективно керувати своїм навантаженням і підготовкою до різних етапів змагального сезону. Періодизація тренувань ґрунтується на кількох ключових принципах:

1. **Прогресивне збільшення навантажень.** Тренувальний процес повинен поступово підвищувати інтенсивність і обсяг навантажень для адаптації організму.
2. **Циклічність.** Рік поділяється на певні цикли або фази (макроцикли, мезоцикли, мікроцикли), кожен з яких має свою мету і специфічні тренувальні завдання.
3. **Відпочинок і відновлення.** Після періодів інтенсивних навантажень мають бути періоди відпочинку та відновлення, щоб запобігти перевантаженню і підтримати стабільний прогрес.
4. **Індивідуальний підхід.** Кожен спортсмен має індивідуальні фізичні особливості, які потрібно враховувати під час планування тренувального процесу.

Таблиця 5.5

Основні цикли періодизації тренувань

Період	Мета	Етапи
Макро-цикл	Макроцикл – це тривалий період, зазвичай охоплює один рік або сезон підготовки. Макроцикл включає кілька мезоциклів і має на меті підготовку спортсмена до основних змагань.	<i>Підготовчий етап.</i> Це найтриваліший етап, який спрямований на закладання основи для подальших тренувань. Він включає загальну фізичну підготовку, розвиток витривалості та сили. Основна увага приділяється розвитку базових фізичних якостей без великих навантажень на техніку або швидкість.

		<i>Основний (передзмагальний) етап.</i> Цей етап присвячений спеціалізованій підготовці. Спортсмени працюють над вдосконаленням техніки, швидкістю і витривалістю. Інтенсивність тренувань підвищується, а обсяг навантажень дещо знижується. На цьому етапі проводяться пробні старты та підготовка до змагальних умов. <i>Змагальний етап.</i> На цьому етапі плавці беруть участь у змаганнях. Обсяг тренувань знижується, а інтенсивність підвищується. Основною метою є збереження піку фізичної форми та готовності до виступів на високому рівні. <i>Перехідний етап.</i> Після змагань плавцям надається час для відпочинку та відновлення. Тренування на цьому етапі менш інтенсивні, з акцентом на відновлювальні вправи та підтримання загальної фізичної форми.
Мезо-цикл	Мезоцикл є середньостроковим періодом тренувань, який зазвичай триває 4-6 тижнів і складається з кількох мікроциклів. Кожен мезоцикл має свою специфічну мету, наприклад, розвиток витривалості, сили або техніки.	<i>Загальнофізичний мезоцикл.</i> Основна мета – розвиток загальної фізичної підготовки, зміцнення м'язів, серцево-судинної системи та підготовка організму до інтенсивніших навантажень. <i>Спеціалізований мезоцикл.</i> Спрямований на вдосконалення спеціальних якостей, таких як швидкість, сила або техніка плавання. В цей період основна увага приділяється оптимізації технічних навичок та специфічної підготовки до змагань. <i>Відновлювальний мезоцикл.</i> Присвячений відновленню після інтенсивних тренувань і змагань, підтримці загальної форми і зниженню ризику перевтоми.

Мікро-цикл	Мікроцикл – це найменший тренувальний цикл, який зазвичай триває від одного до двох тижнів. Він складається з кількох тренувальних сесій, кожна з яких має свою конкретну мету: розминка, основна тренувальна частина і заминка. Мікроцикли можуть бути навантажувальними або відновлювальними залежно від етапу підготовки.
-------------------	--

У плаванні використовується кілька типів періодизації тренувань, кожен з яких має свої особливості:

1. **Традиційна періодизація.** Традиційна періодизація передбачає поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантажень протягом підготовчого періоду з подальшим зниженням обсягу тренувань і підвищенням інтенсивності на передзмагальному етапі. Цей підхід є найбільш поширеним і підходить для більшості плавців.
2. **Нелінійна періодизація.** Цей тип періодизації передбачає часту зміну обсягу і інтенсивності тренувань протягом коротких періодів (тиждень або мікроцикл). Такий підхід дозволяє плавцям уникати застою і зниження мотивації, а також більш гнучко адаптуватися до різних етапів підготовки.
3. **Блокова періодизація.** Блокова періодизація передбачає зосередження на розвитку певних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість) протягом одного короткого періоду або блоку. Плавці виконують інтенсивні тренування в рамках одного блоку, після чого переходять до іншого блоку з іншими пріоритетами.

Періодизація тренувань з плавання є важливим аспектом підготовки спортсменів до змагань, оскільки дозволяє оптимально планувати навантаження, враховуючи індивідуальні особливості та етапи підготовки. Правильно спланована періодизація допомагає плавцям досягати пікової форми у потрібний момент, мінімізувати ризик перевантаження та травм, а також забезпечує стабільний прогрес у спортивних результатах.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Що таке періодизація тренувань і для чого вона потрібна?

Які основні етапи періодизації тренувального процесу?

Як періодизація допомагає уникнути перевтоми та травм?

У чому різниця між макроциклом, мезоциклом і мікроциклом?

Як змінюється інтенсивність та об'єм тренувань у різні періоди підготовки?

Які особливості має періодизація тренувань у професійному спорті?

Як можна застосовувати принципи періодизації для аматорських тренувань?

Які методи відновлення рекомендується використовувати під час тренувальних циклів?

Як коригувати тренувальний план залежно від прогресу спортсмена?

Які види періодизації існують, і як вони впливають на тренувальний процес?

Розділ 6

АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ ТА ІНКЛЮЗІЯ



6.1. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Плавання є одним із найефективніших видів фізичної активності, що забезпечує комплексний вплив на організм людини. Особливо важливим воно є для людей з інвалідністю, оскільки водне середовище дозволяє зменшити навантаження на суглоби, покращити координацію рухів та загальний стан здоров'я. Завдяки особливостям гідростатичного тиску, плавання сприяє реабілітації та соціалізації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху та людей з ментальними вадами.

Плавання має унікальний вплив як на фізичний, так і на психологічний стан людей з інвалідністю.

Заняття у воді сприяють покращенню координації рухів, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, розвитку витривалості та м'язового тону, зменшенню больових відчуттів, підвищенню гнучкості м'язів і зміцненню опорно-рухового апарату.

З психологічної точки зору, плавання допомагає підвищити самооцінку, знизити рівень стресу, розвинути соціальні навички, подолати страх перед водою, покращити емоційний стан та стимулює мотивацію до фізичної активності.

Навчання плаванню осіб з обмеженими можливостями потребує врахування специфічних обмежень та адаптації методики залежно від типу порушень.

Порушення опорно-рухового апарату потребують використання спеціальних методів підтримки тіла у воді, вибору оптимальних способів пересування (наприклад, використання гідрокостюмів, спеціальних пристроїв для підтримки, навчання рухам у воді із мінімальним навантаженням на хребет та суглоби).

При порушеннях зору важливо забезпечити тактильні та звукові орієнтири, спеціальні команди інструктора, використання партнерської підтримки та контрольованого середовища.

Для осіб із порушеннями слуху ефективним підходом у навчанні плаванню є використання візуальних сигналів та жестової мови для комунікації, а також організація групових занять, що сприяє покращенню взаємодії між учасниками та полегшує процес засвоєння навичок.

Навчання осіб з ментальними порушеннями має відбуватися поступово, із застосуванням ігрових методів та мотиваційних технік. Важливо створювати сприятливе психологічне середовище, підтримувати емоційний комфорт та формувати довірливі відносини між учнем та інструктором.

Гідротерапія відіграє ключову роль у реабілітації осіб з інвалідністю, оскільки вода зменшує навантаження на суглоби, покращує рухливість і дозволяє безпечно тренувати рухові функції. Завдяки м'якому впливу водного середовища підвищується гнучкість м'язів і суглобів, що особливо важливо для людей із церебральним паралічем та іншими розладами. Рівномірне навантаження та контроль за диханням сприяють покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем. Вода допомагає розслабити м'язи, зменшити спазми та больові відчуття, що є критично важливим для осіб із ДЦП, післяопераційних станів та інших обмежень. Покращується нейром'язова координація, що сприяє більш ефективному контролю рухів у повсякденному житті.

Навчання плаванню осіб з обмеженими можливостями потребує індивідуального підходу та врахування їхніх фізичних можливостей. Основою ефективного навчального процесу є адаптація вправ відповідно до конкретних особливостей кожного учня. Для цього застосовуються спеціально підібрані техніки, що враховують різні види порушень та забезпечують максимальну ефективність у засвоєнні навичок плавання.

Одним із ключових аспектів є використання допоміжного спорядження. Надувні жилети, гідрокостюми, спеціальні ласты та дощечки допомагають підтримувати тіло у воді, полегшують навчання та сприяють безпечному засвоєнню рухових навичок.

Процес навчання має бути поступовим: початковий етап включає виконання вправ на суші, що допомагають зрозуміти основи рухів у воді. Далі відбувається навчання у мілководній зоні, де учні поступово звикають до нового середовища та вчаться контролювати своє тіло у воді. Після цього відбувається перехід до занять у глибшій воді, що дозволяє удосконалити техніку плавання.

Індивідуальний підхід є вкрай важливим, оскільки кожна людина має унікальні фізичні та психологічні особливості. Викладачі та тренери повинні адаптувати програму навчання відповідно до можливостей учня, враховуючи його потреби та рівень фізичної підготовки.

Для підтримки мотивації та зниження страху перед водою ефективним методом є використання ігрових технік. Ігрові елементи допомагають створити комфортне середовище, у якому учні відчують себе впевненіше та швидше засвоюють нові навички. Такий підхід сприяє не лише фізичному розвитку, а й позитивному емоційному налаштуванню, що є важливим чинником успішного навчання плаванню осіб з інвалідністю.

Плавання є потужним інструментом реабілітації та соціалізації осіб з обмеженими можливостями. Його ефективність залежить від правильно обраних методів навчання, адаптації вправ до можливостей людини та використання спеціалізованого обладнання. Важливим є комплексний підхід до навчання, що включає фізичний, психологічний та соціальний аспекти. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вдосконалення програм інклюзивного навчання та пошук нових методик для покращення адаптації осіб з обмеженими можливостями у водному середовищі.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні принципи та підходи застосовуються для навчання плаванню спортсменів з особливими потребами?

Як адаптація техніки плавання людей з іншими видами обмежень?

Які основні труднощі можуть виникнути під час навчання плавання дітей та як їх можна подолати?

6.2. ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ АДАПТИВНОГО ПЛАВАННЯ

Адаптивне плавання є важливою складовою фізичної реабілітації та спорту для осіб з обмеженими можливостями. Для забезпечення ефективного та безпечного процесу навчання використовуються різноманітні допоміжні засоби, що сприяють підтримці тіла у воді, полегшенню рухів та підвищенню комфорту під час занять.

Для адаптивного плавання розроблено спеціальне обладнання, що допомагає людям з різними видами інвалідності займатися водними видами спорту та проходити реабілітацію.



Рис. 6.1. Реабілітація людей з інвалідністю

Безпека є пріоритетним аспектом під час занять плаванням для людей з обмеженими можливостями. Використання спеціальних рятувальних пристроїв дозволяє мінімізувати ризики та забезпечує комфорт учасників. Надувні жилети та рятувальні пояси забезпечують плавучість і дозволяють людині залишатися на поверхні води без значних фізичних зусиль. Гідравлічні підйомники використовуються у басейнах для допомоги людям, які не можуть самостійно заходити у воду. Спеціальні плавальні крісла дозволяють особам з обмеженою рухливістю пересуватися у водному середовищі.

Гнучкі страхувальні системи у плаванні для дітей та людей з обмеженими можливостями допомагають забезпечити безпеку, комфорт і підтримку під час навчання та тренувань. Вони бувають різних типів, залежно від рівня підготовки та потреб плавця.



Рис. 6.2. Страхувальна система для дітей

Кріпляться до плавця та до бортика басейну або інструктора та використовуються для безпечного навчання самостійного плавання і дозволяють контролювати відстань та рівень занурення.



Рис. 6.3. Датчик занурення та часу виявляти потенційні небезпеки, такі як довге перебування під водою, втрату свідомості або віддалення від безпечної зони.

Датчики занурення та часу перебування під водою кріпляться на тіло (браслети, нашійники, датчики на купальниках) та фіксують, як довго людина знаходиться під водою. Якщо час перевищує безпечний рівень – спрацьовує сигнал тривоги.

Окрему увагу слід приділити розвитку дихальної витривалості у плавців з обмеженими можливостями. Для цього використовуються підводні бігові доріжки, що допомагають розвивати витривалість та покращують контроль над диханням під час руху у воді.

Використання допоміжних засобів у адаптивному плаванні значно покращує процес навчання та тренування осіб з інвалідністю. Спеціальне обладнання допомагає не лише забезпечити безпеку, а й сприяє розвитку фізичних можливостей, підвищенню витривалості та покращенню якості життя людей з обмеженими можливостями.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Яке обладнання та допоміжні засоби використовують для адаптивного плавання?

Як вибрати допоміжні засоби у процесі навчання та тренування?

Які основні види допоміжних засобів призначені для людей з порушеннями зору, слуху та рухливості?

Як адаптовані пристрої можуть полегшити процес навчання та змагань?

Які вимоги до безпеки при використанні допоміжних засобів під час адаптивного плавання?

6.3. СПЕЦІАЛЬНІ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДЛЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Навчання плаванню дітей з особливими освітніми потребами (ООП) потребує адаптованих методів, спеціального обладнання та індивідуального підходу. Поняття «особливі освітні потреби» підкреслює не самі обмеження, а необхідність створення умов для повноцінного навчання та розвитку.

Такі особи можуть потребувати спеціальних методів навчання, адаптованих програм, допоміжних технологій, індивідуального підходу або підтримки фахівців (корекційних педагогів, логопедів, психологів тощо).

Категорії осіб з ООП: діти з порушенням зору, слуху, мовлення; особи з порушенням опорно-рухового апарату; особи з розладами аутистичного спектра (РАС); особи з інтелектуальними порушеннями; особи з емоційно-поведінковими розладами; діти з комплексними порушеннями розвитку.

Методика навчання плаванню дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.

Плавання є одним з найбільш ефективних методів фізичної реабілітації дітей з порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА). Вода створює умови для зменшення навантаження на м'язи та суглоби, покращення координації рухів, розвитку сили та витривалості. Спеціально розроблені методики навчання плаванню дозволяють не тільки підвищити рівень фізичної активності дітей, а й сприяють їхньому соціальному та психологічному розвитку.

Діти з порушеннями опорно-рухового апарату потребують індивідуального підходу до навчання. Основні особливості методики навчання включають: використання спеціальних допоміжних засобів (плавальні дошки, пояси, нарукавники); адаптацію технік плавання під фізичні можливості дитини; проведення занять у теплій воді (28-32°C) для зменшення м'язової напруги; поетапне навчання із простих рухів до складних технік; залучення кваліфікованих інструкторів та реабілітологів.

Методика навчання плаванню включає наступні етапи:

1. Адаптація до водного середовища (ознайомлення дитини з водою, поступове звикання до нового середовища; виконання вправ на занурення, видихи у воду, вправи на баланс).

2. Розвиток основних навичок (навчання правильному положенню тіла у воді; використання допоміжних засобів для підтримки на плаву; освоєння гребкових рухів руками та ногами).
3. Опанування технік плавання (навчання спрощених технік (плавання на спині, кроль з адаптованими рухами).
4. Закріплення навичок та розвиток самостійності (тренування вільного плавання без допоміжних засобів; виконання вправ для покращення сили та витривалості; включення елементів ігор та групових занять для соціалізації).

Діти з ПОРА можуть відчувати страх або невпевненість у воді, тому важливо створювати позитивну атмосферу на заняттях; використовувати методи ігрової терапії; забезпечувати постійну підтримку та мотивацію; залучати батьків до процесу навчання.

Плавання є ефективним методом фізичної реабілітації дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Методики навчання повинні бути адаптовані до індивідуальних можливостей кожної дитини, включати спеціальні вправи та допоміжні засоби. Головною метою навчання є не тільки розвиток фізичних здібностей, а й покращення загального самопочуття та соціальної інтеграції дітей.

Методика навчання плаванню дітей із порушеннями зору та слуху.

Для осіб із порушеннями зору та слуху навчання плаванню має бути адаптоване з урахуванням їхніх потреб та можливостей. Спеціальні методики, використання допоміжних засобів та індивідуальний підхід допомагають досягти ефективних результатів у навчанні.

Особи з порушенням зору стикаються з труднощами орієнтації у просторі, тому методика навчання повинна враховувати використання голосових та тактильних сигналів; застосування спеціальних маркерів у воді; використання адаптованих вправ для покращення координації; залучення напарника або інструктора для фізичної підтримки.

Методика навчання плаванню включає наступні етапи:

1. Ознайомлення з басейном (пояснення меж басейну, використання рельєфних доріжок та тактильних знаків).
2. Адаптація до води (вправи на занурення, балансування, дихальні техніки).

3. Розвиток базових навичок (навчання правильному положенню тіла, рухам руками та ногами).
4. Орієнтація у воді (використання направляючих канатів, звукових сигналів та підтримки інструктора).
5. Закріплення навичок (поступове зменшення допомоги інструктора, розвиток самостійного плавання).

Головною складністю для осіб із порушеннями слуху є сприйняття вербальних команд, тому основні методи навчання включають використання жестової мови та візуальних сигналів; застосування світлових індикаторів для координації; навчання через демонстрацію та повторення рухів.

Методи навчання:

1. Ознайомлення з жестовими сигналами – інструктор розробляє систему жестів для основних команд.
2. Демонстрація техніки плавання – учень спостерігає за рухами інструктора та повторює.
3. Розвиток комунікації – використання зорового контакту для пояснення вправ.
4. Групові тренування – створення безпечного середовища для взаємодії між учнями.
5. Закріплення навичок – самостійне виконання вправ під контролем інструктора.

Щоб забезпечити безпеку та ефективність навчання, використовують спеціальні доріжки для орієнтації у воді; плавальні дошки та пояси для підтримки рівноваги; світлові та тактильні сигнали для корекції рухів; дзеркала для візуального сприйняття техніки плавання.

Психологічна підтримка є важливою частиною навчального процесу. Основними аспектами є створення комфортної атмосфери для навчання; використання мотиваційних методів (позитивне підкріплення); залучення сім'ї та друзів до тренувального процесу; розвиток впевненості у власних силах.

Навчання плаванню осіб із порушеннями зору та слуху вимагає спеціальних методик, адаптації середовища та використання альтернативних способів комунікації. Завдяки індивідуальному підходу та ефективній підтримці можна досягти значного прогресу у фізичному розвитку, соціальній інтеграції та загальному покращенні якості життя осіб із сенсорними порушеннями.

Методика навчання плаванню дітей з ментальними порушеннями.

Плавання є ефективним видом фізичної активності для людей з ментальними порушеннями, оскільки воно сприяє покращенню фізичного розвитку, координації, соціальної адаптації та емоційного благополуччя. Особливості роботи з такими плавцями включають адаптацію методик навчання, використання спеціальних технік та забезпечення психологічної підтримки.

Ментальні порушення включають широкий спектр станів, таких як: інтелектуальні порушення (легка, середня або глибока розумова відсталість); розлади аутистичного спектра (РАС); синдром Дауна; порушення поведінки та емоційної регуляції.

Основні труднощі, з якими можуть стикатися такі плавці, це проблеми з концентрацією уваги; уповільнене засвоєння навичок; страх перед водою; труднощі у взаємодії з тренером та іншими учасниками.

Для ефективного навчання плавців з ментальними порушеннями використовують такі методичні принципи:

- простота та послідовність – навчання відбувається за чіткою структурою, з мінімальними змінами;
- повторюваність – вправи повторюються багаторазово для кращого засвоєння;
- візуалізація – використання картинок, відео та демонстрацій для пояснення вправ;
- індивідуальний підхід – адаптація програми під конкретні потреби дитини;
- позитивне підкріплення – заохочення навіть за невеликі досягнення.

Методика навчання плаванню включає наступні етапи:

1. Адаптація до води (ознайомлення з басейном, занурення у воду; вправи на довіру до інструктора; виконання простих ігрових завдань у воді).
2. Формування базових навичок (робота з диханням (видихи у воду, контрольоване дихання); навчання правильного положення тіла; вправи на рухи руками та ногами; опанування основних стилів плавання; використання допоміжних засобів (пояси, дошки, нарукавники); поступове навчання елементам кроля, брасу або плавання на спині; виконання вправ на рівновагу та координацію).
3. Розвиток самостійності у воді (скорочення допомоги тренера; виконання завдань у групах; створення мотиваційної системи (нагороди, заохочення).

4. Психологічний аспект роботи (важливо створити комфортне середовище без стресу; використовувати спокійний тон голосу та підтримку; включати в тренування ігрові елементи; підтримувати комунікацію з батьками для узгодження методик навчання).

Навчання плаванню осіб із ментальними порушеннями потребує індивідуального підходу, використання адаптованих методик та постійної підтримки. Головною метою занять є не лише розвиток фізичних навичок, а й покращення соціальної взаємодії, емоційного стану та загальної якості життя плавців.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Як змінюється підхід до навчання плавання залежно від типу особливих освітніх потреб у дітей?

Які методи навчання використовують для дітей з порушеннями слуху, зору та фізичними обмеженнями?

Як адаптують техніку плавання для дітей з інтелектуальними порушеннями?

Як забезпечити мотивацію та емоційну підтримку дітей з особливими освітніми потребами під час зайняття плаванням?

6.4. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ІНКЛЮЗИВНИХ ЗМАГАНЬ З ПЛАВАННЯ

Адаптивні змагання – це спортивні змагання, що проводяться серед осіб з особливими потребами (ОП), включаючи тих, хто має фізичні, сенсорні або інтелектуальні порушення. Змагання такого типу сприяють інклюзії, підвищують самооцінку учасників і допомагають розвивати спортивні навички серед людей з обмеженими можливостями.

Основними міжнародними адаптивними змаганнями є Паралімпійські ігри (включають спортсменів з фізичними та сенсорними порушеннями), Всесвітні змагання спеціальної олімпіади (Special Olympics) (особи з інтелектуальними порушеннями (особи з розумовою відсталістю, аутизмом тощо), Ігри для спортсменів з порушеннями зору (IPC – International Paralympic Committee).



Рис. 6.4. Паралімпійські ігри

Національними адаптивними змаганнями є Спеціальна олімпіада України (діти та дорослі з розумовими порушеннями), Кубок України з адаптивного спорту (особи з різними видами інвалідності, які беруть участь у різних спортивних дисциплінах).



Рис. 6.5. Спеціальна олімпіада

Адаптивні змагання сприяють не тільки розвитку спорту серед осіб з обмеженими можливостями, але й підвищують рівень інклюзії у суспільстві. Міжнародні та національні змагання відкривають нові можливості для спортсменів з особливими потребами, дають їм шанс реалізувати свій потенціал і довести, що немає перешкод для досягнення спортивних результатів.

Класифікація спортсменів у паралімпійському плаванні базується на рівнях функціональних обмежень, що забезпечують різноманітні види інвалі-

дності. Спортивна класифікація вибирає, в яких категоріях змагаються спортсмени, що забезпечують рівні умови для всіх учасників і справедливі умови змагань. У паралімпійському плаванні виділено декілька основних категорій класифікації, які ґрунтуються на видах інвалідності та ступенях функціональних порушень: фізичні порушення (спортсмен має порушення рухливості, ампутацію кінцівок, параліч або інші проблеми з м'язами та суглобами), зорова інвалідність (спортсмен має порушення зору), розумові порушення (спортсмен має обмеження в інтелектуальних здібностях або інших когнітивних функціях).

Кожна з категорій (фізичні, зорові та інтелектуальні порушення) розподіляється на підкатегорії.

Усі класи змагаються на різних дистанціях, таких як 50 м, 100 м, 400 м, а також у комплексному плаванні. Для спортсменів з ампутаціями часто доступні адаптовані стартові позиції (наприклад, з використанням допоміжних пристроїв).

Спортсмени стартують відповідно до своєї інвалідності, і для деяких з них можуть бути передбачені спеціальні пристрої чи допомога. Для спортсменів з порушеннями зору передбачені спеціальні сигнали для визначення моменту фінішу, вони можуть отримати допомогу від тренерів або помічників під час змагань, зокрема для орієнтації в басейні, таких як сигнали або підказки на фініші. Спортсмени з обмеженим інтелектом можуть отримувати певні інструкції або допомогу під час змагань, щоб забезпечити справедливі умови змагань. Спортсмени з ампутаціями або іншими руховими обмеженнями можуть використовувати спеціальні пристрої, такі як протези, для старту та виконання стилів плавання, якщо це дозволяє їх класифікація.

Інклюзивний спорт має забезпечити рівний доступ до спортивних заходів для всіх осіб, незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних чи інших обмежень. Це означає, що всі учасники повинні мати рівні умови для тренувань, змагань і розвитку своїх навичок. Забезпечення доступності інфраструктури (спеціально забезпечені тренувальні бази, спортивні майданчики) є основним аспектом цієї рівності.

Спортсмени з інвалідністю можуть стикатися з додатковими емоційними та психологічними труднощами. Важливо створити підтримуюче середовище, де спортсмен може отримати необхідну допомогу для подолання бар'єрів і випробувань, з якими він може зіштовхнутися.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Як забезпечити рівні умови для спортсменів під час інклюзивних змагань з плавання?

Які особливості класифікації спортсменів для участі в інклюзивних змаганнях з плавання?

Які адаптації потрібні для проведення інклюзивних змагань, щоб врахувати потреби учасників?

Які аспекти суддівства та організації інклюзивних змагань слід привести до забезпечення справедливості та безпеки учасників?

Розділ 7

ПСИХОЛОГІЯ ПЛАВАННЯ

7.1. СПРИЙНЯТТЯ ВОДИ ТА ПОДОЛАННЯ СТРАХУ

Вода є фундаментальним компонентом біосфери та відіграє ключову роль у фізіологічних процесах людського організму. Вона не лише забезпечує гомеостаз, а й виступає як середовище для фізичної активності, рекреації та спортивних досягнень.



Рис. 7.1. Сприйняття води

Однак для деяких людей вода може бути джерелом страху, що обумовлено біологічними, психологічними та соціальними чинниками. Вивчення механізмів сприйняття води та методів подолання страху має важливе значення як з точки зору когнітивної психології, так і з точки зору безпеки.

Нейрофізіологічні аспекти сприйняття води. Вода сприймається людиною через комплекс сенсорних систем, зокрема зорову, тактильну, вестибулярну та пропріоцептивну. Сенсорна інформація інтегрується у центральній нервовій системі, формуючи когнітивну оцінку водного середовища. Дослідження показують, що позитивний досвід взаємодії з водою з раннього

дитинства сприяє розвитку адаптивних стратегій поведінки, тоді як травматичні ситуації можуть закріплювати фобічні реакції (фобію).

Етіологія страху перед водою:

- негативний попередній досвід, пов'язаний із небезпекою утоплення або втратою контролю у водному середовищі;
- дефіцит навичок плавання та відсутність адаптації до гідродинамічних умов;
- підвищена активність симпатичної нервової системи, що супроводжується реакціями тривоги та паніки;
- соціальні фактори, включаючи вплив батьківських установок та культурних стереотипів щодо води.

Таблиця 7.1

Методи корекції страху перед водою

Методи	Практичні дії
Поступовий підхід (експозиційна терапія):	Почати з малих кроків, таких як спостереження за водою чи знаходження поруч із нею. Поступово занурюватися у воду, починаючи з мілких басейнів або місць, де людина відчуває себе безпечно. Використовувати методи релаксації, щоб знижувати рівень тривоги під час перебування у воді.
Психологічна підтримка та когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):	Зміну думок і переконань, які можуть призводити до фобії (наприклад, думки про небезпеку води). Вивчення технік саморегуляції, таких як глибоке дихання або прогресивна м'язова релаксація. Розмови з психологом чи терапевтом, які спеціалізуються на страхах та фобіях.
Робота з фізичними аспектами фобії	Поступово знайомити людину з водою через ігри чи заняття, що допомагають зменшити страх (наприклад, плавання з підтримкою). Використовувати методи відволікання, наприклад, слухати музику або займатися іншими активностями під час занурення у воду.

Впровадження позитивного досвіду з водою	Спільне проведення часу на воді з іншими людьми, які відчують комфорт, щоб зменшити стрес. Позитивні враження від водних видів спорту, таких як аквааеробіка чи підводне плавання, можуть сприяти поступовому зниженню страху.
Навчання плаванню та водним навичкам	Освоєння плавання з інструктором допоможе підвищити рівень впевненості у воді та зменшити страх перед невідомими ситуаціями.

Подолання страху перед водою є складним міждисциплінарним завданням, що вимагає врахування нейропсихологічних, психофізіологічних та соціокультурних аспектів. Створення сприятливих умов для взаємодії з водою, використання науково обґрунтованих методів адаптації та навчання навичок плавання сприяють зменшенню страху та підвищенню впевненості у водному середовищі. Дослідження у цій галузі дозволяють розробити ефективні стратегії профілактики та корекції водних фобій, що має значний вплив на якість життя та безпеку людини.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Чому деякі люди відчують страх перед водою?

Які методи допомагають подолати страх перед водою у дітей?

Які фізіологічні реакції організму можуть виникати при страху води?

Як поступове занурення у воду допомагає подолати страх?

Які дихальні техніки використовуються для зниження напруги у воді?

Чому важливо навчати дітей плавати з раннього віку?

Як психологічна підтримка тренера впливає на процес адаптації до водного середовища?

Які вправи допомагають збільшити комфортне перебування у воді?

Як можна застосовувати візуалізацію для зменшення страху перед плаванням?

Які помилки найчастіше допускають під час роботи зі страхом води?

7.2. МЕНТАЛЬНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ З ПЛАВАННЯ

Ментальна підготовка є важливим аспектом успіху у будь-якій сфері життя, включаючи спорт, бізнес та особистий розвиток. Вона допомагає покращити концентрацію, управління стресом, підвищити мотивацію та впевненість у своїх силах; зосередитися на своїх цілях, ефективно справлятися з викликами та досягати високих результатів. Вона сприяє розвитку впевненості в собі, знижує рівень тривоги та стресу, а також покращує загальне самопочуття. У плаванні, як і в інших видах спорту, ментальна підготовка може бути вирішальною в досягненні високих результатів.

Ментальна підготовка допомагає спортсменам залишатися зосередженими, контролювати емоції та справлятися зі стресом. У плаванні, де часто кожна доля секунди може визначити переможця, важливо бути спокійним й мати чітку та ясну свідомість.



Рис. 7.2. Налаштування на змагання

Основними методами ментальної підготовки є *візуалізація*: (спортсмени уявляють собі успішне виконання технік та подолання дистанцій, це допомагає зміцнити впевненість у своїх силах та підготуватися до змагань), *медитація та релаксація* (техніки медитації дозволяють зменшити рівень тривоги та стресу, а також підвищити концентрацію), *позитивне мислення та афірмації* (повторення позитивних тверджень допомагає підтримувати мотивацію та віру у власні сили), *стратегії зменшення тривоги* (це може включати глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію та інші техніки).

Під час підготовки до змагань важливо розробити чіткий план, що включає як фізичні, так і ментальні аспекти. Тренування в умовах, наближе-

них до змагань допоможуть спортсменам звикнути до умов стресу та тиску, які вони можуть відчувати під час справжніх змагань. Психологічна підтримка спортсменам надається спортивним психологом для розробки індивідуальних стратегій подолання стресу та підвищення мотивації. Роль тренера у ментальній підготовці спортсмена відіграє ключову роль. Важливо, щоб тренер розумів потреби спортсмена та міг його підтримати, коли це необхідно. Взаєморозуміння та довіра між тренером та спортсменом є важливими для успішної підготовки.

Ментальна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу у плаванні. Вона допомагає спортсменам залишатися зосередженими, вмотивованими та готовими до досягнення високих результатів. Впровадження ефективних методів ментальної підготовки може значно підвищити рівень виступів на змаганнях та допомогти спортсменам досягти своїх цілей.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Чому психологічна підготовка є важливою складовою успіху у змаганнях?

Які техніки концентрації уваги можна застосовувати перед стартом?

Як управління емоціями допомагає спортсмену покращити результат?

Які методи релаксації допомагають знизити передстартову напругу?

Чому візуалізація є ефективним інструментом підготовки до змагань?

Як самонавіювання може впливати на результат у плаванні?

Яку роль відіграє психологічна стійкість у водних видах спорту?

Як розвинути здатність до швидкого відновлення після невдач?

Які вправи сприяють покращенню ментальної витривалості спортсмена?

Як правильне дихання допомагає контролювати хвилювання перед змаганнями?

7.3. МОТИВАЦІЯ ТА САМОДИСЦИПЛІНА

Мотивація та самодисципліна в контексті занять плавання є важливими складовими, які визначають успішність тренувального процесу. З наукової точки зору, ці фактори взаємодіють з когнітивними, емоційними та фізіологічними аспектами поведінки, що може впливати на довгострокові результати в спорті. Наведемо ключові наукові підходи:

1. Теорія самовизначення. Теорія самовизначення (Deci Ryan) виділяє три основні потреби, що забезпечують внутрішню мотивацію: потребу в автономії, компетентності та взаємозв'язку. У контексті плавання:

- **автономія** – коли спортсмен має можливість контролювати власний тренувальний процес, встановлювати цілі та вибирати стратегії досягнення результату;
- **компетентність** – досягнення прогресу в плаванні, відчуття підвищення фізичних можливостей і покращення техніки плавання;
- **взаємозв'язок** – підтримка з боку тренера, партнерів по тренуваннях і соціальної групи.

2. Мотивація за допомогою цілей (Теорія SMART). Вчені довели, що встановлення чітких, досяжних та реалістичних цілей сприяє покращенню самодисципліни. Теорія SMART (концепцій керування проектами, яка стосується планування та постановки цілей) пропонує структуру для визначення цілей:

- **конкретність:** чітке формулювання мети (наприклад, покращити час на 100 м вільним стилем на 5 секунд);
- **вимірюваність:** можливість оцінити прогрес;
- **досяжність:** цілі повинні бути реалістичними;
- **актуальність:** цілі мають відповідати інтересам спортсмена;
- **тимчасовість:** визначений термін досягнення цілі.

3. Когнітивно-поведінкова терапія. Когнітивно-поведінкова терапія застосовується для корекції негативних переконань, які можуть впливати на мотивацію. Наприклад, страх перед водою або відчуття невдачі мо-

жуть бути анульовані через зміну переконань про свої можливості. Плавці можуть використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії для:

- заміни негативних думок на конструктивні (наприклад, замість «я не зможу це зробити», на «я працюю над покращенням своїх навичок»);
- використання технік релаксації для зниження стресу та тривоги.

4. Теорія саморегуляції. Важливим аспектом самодисципліни є саморегуляція, тобто здатність контролювати власні емоції, мотивацію та поведінку для досягнення довгострокових цілей. За теорією саморегуляції (Zimmerman), спортсмен має три етапи:

- цілеспрямоване планування: розробка стратегії для досягнення мети;
- моніторинг прогресу: регулярне оцінювання результатів;
- самоконтроль: адаптація стратегії на основі зворотного зв'язку.

5. Теорія мотиваційних аспектів. Мотивація в плаванні також може бути розглянута через призму теорії атрибутів (Weiner), яка стверджує, що люди пояснюють свої успіхи і невдачі через три основні фактори:

- здатність: внутрішня характеристика, яка впливає на самооцінку;
- зусилля: рівень праці, який спортсмен вкладає в тренування;
- зовнішні фактори: такі як тренерська підтримка або умови навколишнього середовища. Якщо спортсмен відчуває, що його досягнення залежить від зусиль, а не від зовнішніх факторів, він більш схильний до внутрішньої мотивації і самодисципліни.

6. Теорія самоповаги та впевненості (Self-Efficacy Theory).

Альберт Бандура розвинув теорію самоповаги, згідно з якою впевненість у своїх силах є ключовим фактором для мотивації. Плавання вимагає регулярних тренувань, але кожен крок до вдосконалення, навіть малий, зміцнює віру у власні можливості.

Спортсмен може отримати впевненість через:

- власний досвід успіху: досягнення цілей навіть в дрібницях;
- моделювання: спостереження за іншими плавцями, які досягли успіху;
- підтримка інших: моральна підтримка з боку тренера чи команди.

7. Психофізіологічні підходи до розвитку мотивації.

Фізіологічні фактори, такі як рівень енергії, гормональний баланс (наприклад, рівень ендорфінів під час тренувань) та стан здоров'я, безпосередньо

впливають на мотивацію до тренувань. Тому важливо враховувати баланс навантажень і відпочинку, щоб зберігати фізичну та психічну витривалість.

8. Мотиваційні теорії (Teoria of Flow).

Теорія «потoku» стверджує, що найбільша мотивація досягнута, коли спортсмен повністю занурений у процес і відчуває максимальне задоволення від своєї діяльності. В плаванні це може бути досягнуто через злиття техніки та фізичних можливостей, що сприяє покращенню ефективності тренувань і підтримці інтересу.

Таким чином, мотивація та самодисципліна в плаванні є результатом комплексної взаємодії когнітивних, емоційних і фізіологічних чинників. Важливо розвивати ці аспекти через поєднання наукових підходів, що дозволяють досягати постійного прогресу в тренуваннях.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні фактори впливають на мотивацію спортсмена?

Чому постановка цілей є важливим елементом у тренувальному процесі?

Які види мотивації існують і як вони впливають на спортсменів?

Як розвинути навички самодисципліни у плаванні?

Чому важливо створювати систему винагород для підтримки мотивації?

Як подолати втому та зниження мотивації під час довготривалих тренувань?

Яку роль відіграє підтримка тренера та команди у підтримці мотивації?

Як правильне планування дня допомагає розвивати самодисципліну?

Чому важливо аналізувати власні досягнення та помилки?

Як працювати з негативними думками, щоб вони не впливали на тренувальний процес?

7.4. ГРУПОВА ПСИХОЛОГІЯ ТА КОМАНДНИЙ ДУХ

Групова психологія та командний дух в плаванні відіграють важливу роль, навіть якщо плавання традиційно вважається індивідуальним видом спорту. В командних змаганнях, таких як естафети, а також в тренувальному процесі, взаємодія між спортсменами і підтримка з боку однодумців можуть значно вплинути на результати.



Рис. 7.3. Командна робота

У командних змаганнях плавці часто мають підтримку одне одного, що може допомогти зберегти мотивацію та налаштувати на високий результат. Це особливо важливо в естафетах, де кожен спортсмен залежить від результату іншого. Підтримка команди допомагає справлятися зі стресом, а позитивна атмосфера підвищує впевненість спортсменів.

Командний дух формується через спільну мету. У плаванні, навіть коли тренування індивідуальні, команда має спільну мету – поліпшити результати, подолати труднощі та виграти змагання. Це об'єднує спортсменів, і кожен учасник розуміє важливість свого внеску для досягнення успіху всією командою.

У командних змаганнях, як естафети, кожен спортсмен несе відповідальність не тільки за себе, але й за команду в цілому. Це створює атмосферу взаємної відповідальності, де кожен розуміє, що його дії впливають на результат команди. Така відповідальність може мотивувати спортсменів працювати більше і сильніше.

Командний дух сприяє емоційному підйому і згуртованості, що особливо важливо під час важких тренувань чи після поразок. Плавці можуть підтримувати один одного, обмінюючись порадами, мотиваційними словами чи просто бути разом у моменти стресу. Це допомагає зберігати позитивне ставлення до роботи та змагань.

В естафетах або змаганнях командного формату важлива не лише індивідуальна майстерність, але й вміння працювати разом, особливо при передачі естафетної палички, координація дій під час підготовки до старту та розподіл сил між учасниками. Це підвищує важливість спільного тренування та комунікації всередині команди.

В команді плавці можуть обмінюватися досвідом, технічними порадами та тактичними рекомендаціями. Це допомагає всім членам команди вдосконалювати свої навички та підвищувати загальний рівень.

У загальному сенсі, командний дух і групова психологія в плаванні важливі для досягнення колективних цілей, покращення мотивації та підтримки, а також для досягнення високих результатів у змаганнях.

Для плавців, які займаються в команді, важливим аспектом є розвиток командного духу, де психологія взаємодії між членами команди може допомогти досягти кращих результатів. Підтримка однодумців може допомогти зменшити психологічний тиск та підвищити мотивацію.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Чому командний дух є важливим фактором у спортивних досягненнях?

Як взаємодія з командою впливає на особисті результати спортсмена?

Які методи допомагають покращити згуртованість у команді?

Як уникнути конфліктів у команді та зберегти позитивну атмосферу?

Чому лідерські якості є важливими у групових видах спорту?

Як правильно реагувати на поразки команди, щоб підтримати бойовий дух?

Які методи використовуються для мотивації команди перед змаганнями?

Як розподіл ролей у команді впливає на її ефективність?

Чому важливо розвивати довіру між членами команди?

Як спільні тренування та заходи поза спортом допомагають укріпити командний дух?

Розділ 8

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ПЛАВАННЯ

Плавання є одним із найпопулярніших видів спорту, що входить до програми Олімпійських ігор. Для забезпечення чесної боротьби та рівних умов для всіх учасників змагання проводяться за чітко визначеними правилами, затвердженими Міжнародною федерацією плавання (World Aquatics, колишня FINA).

Правила змагань гарантують рівні умови для всіх учасників та запобігають несправедливому суддівству та виключають можливість використання заборонених технік або допоміжних засобів.



Рис. 8.1. Судді на старті

Регламентовані правила сприяють уникненню травматичних ситуацій під час старту, поворотів і фінішу і визначають безпечні умови використання басейну, розмітки доріжок та стартових тумб.

Організація та контроль змагань надають можливість оперативного розв'язання спірних моментів і винесення обґрунтованих рішень суддівською колегією і визначення чіткої структури проведення запливів та суддівства.

Чітка система правил дозволяє спортсменам вдосконалювати техніку та відповідати вимогам міжнародних стандартів. Правила сприяють формуванню дисципліни, відповідальності та спортивної етики.

8.1. РОБОТА СУДДІВСЬКОЇ КОЛЕГІЇ: ПРИНЦИПИ, ПОВНОВАЖЕННЯ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Керування змаганнями відбувається під контролем організаційного комітету, що призначається організаторами змагань. Він має повноваження щодо всіх справ та має право відкласти змагання й видати розпорядження, узгоджені з правилами проведення будь-якого змагання.

Для проведення всеукраїнських змагань призначається щонайменше така кількість суддів: рефері, наглядач у кімнаті контролю, судді на дистанції, стартери, старші судді на поворотах, судді на поворотах, хронометристи, головний секретар, судді при учасниках та інформатор.

Таблиця 8.1

Обов'язки суддівської бригади на змаганнях з плавання

Посада	Обов'язки суддів
Рефері	Здійснює повний контроль та керування над усіма суддями, затверджує їх призначення та наставляє їх, звертаючи увагу на усі характерні особливості та правила, що відносяться до змагань. Він забезпечує виконання всіх правил та рішень організатора змагань, вирішує усі питання стосовно проведення змагань, якщо правилами не передбачається інше.
Наглядач у кімнаті контролю	Відповідає щодо перевірки роздрукованих комп'ютером результатів, зміни етапів в естафетах та інформує рефері у випадку будь-якого передчасного старту.
Суддя на дистанції	Слідкує за дотриманням правил, які відносяться до відповідного способу плавання у запливі та наглядати за поворотами і фінішами, допомагаючи суддям на поворотах.
Стартер	Здійснює повний контроль над плавцями з моменту, коли рефері передає дозвіл, до моменту, коли розпочинається заплив. Стартер має право вирішувати чи відбувся правильний старт тільки за рішенням рефері.

Суддя на поворотах	Суддя на повороті на стартовому боці басейну повинен впевнитись, що плавці дотримуються відповідних правил від старту до моменту закінчення першого гребка. Судді на поворотах на фінішному боці басейну також повинні впевнитись, що плавці закінчують свою дистанцію у відповідності до існуючих правил. В особистих запливах на дистанції 800 та 1500 метрів кожний суддя на повороті на поворотному боці басейну повинен реєструвати кількість відрізків, завершених плавцем на його доріжці та показувати плавцю кількість відрізків, що залишилися до фінішу
Хронометрист	Включає свій хронометр за стартовим сигналом та зупинити його в момент, коли плавець на його доріжці закінчив дистанцію.
Головний секретар	Відповідає за перевірку результатів, роздрукованих комп'ютером, або результатів часу та місць в кожному запливі, одержаних від рефері.
Суддя при учасниках	Скликає плавців до початку кожного запливу, доповідає рефері про будь яке порушення відносно реклами та якщо плавець не присутній на скликанні
Інформатор	Забезпечує точне, своєчасне та зрозуміле інформування спортсменів, тренерів, суддів та глядачів та працює у тісній співпраці з головним суддею, секретаріатом змагань та технічним персоналом

Суддівська діяльність є основою справедливого суддівства на спортивних змаганнях. Відповідальність суддів спрямована на забезпечення чесності, неупередженості та відповідності прийнятих рішень встановленим правилами. Ця відповідальність має правовий, етичний та дисциплінарний характер і регулюється як внутрішніми, так і міжнародними нормами.

Основні принципи відповідальності суддів базуються на незалежності, неупередженості, об'єктивності та дотриманні правил виду спорту. Суддя має діяти відповідно до регламенту змагань, уникати конфлікту інтересів та приймати рішення на основі фактів і правил.

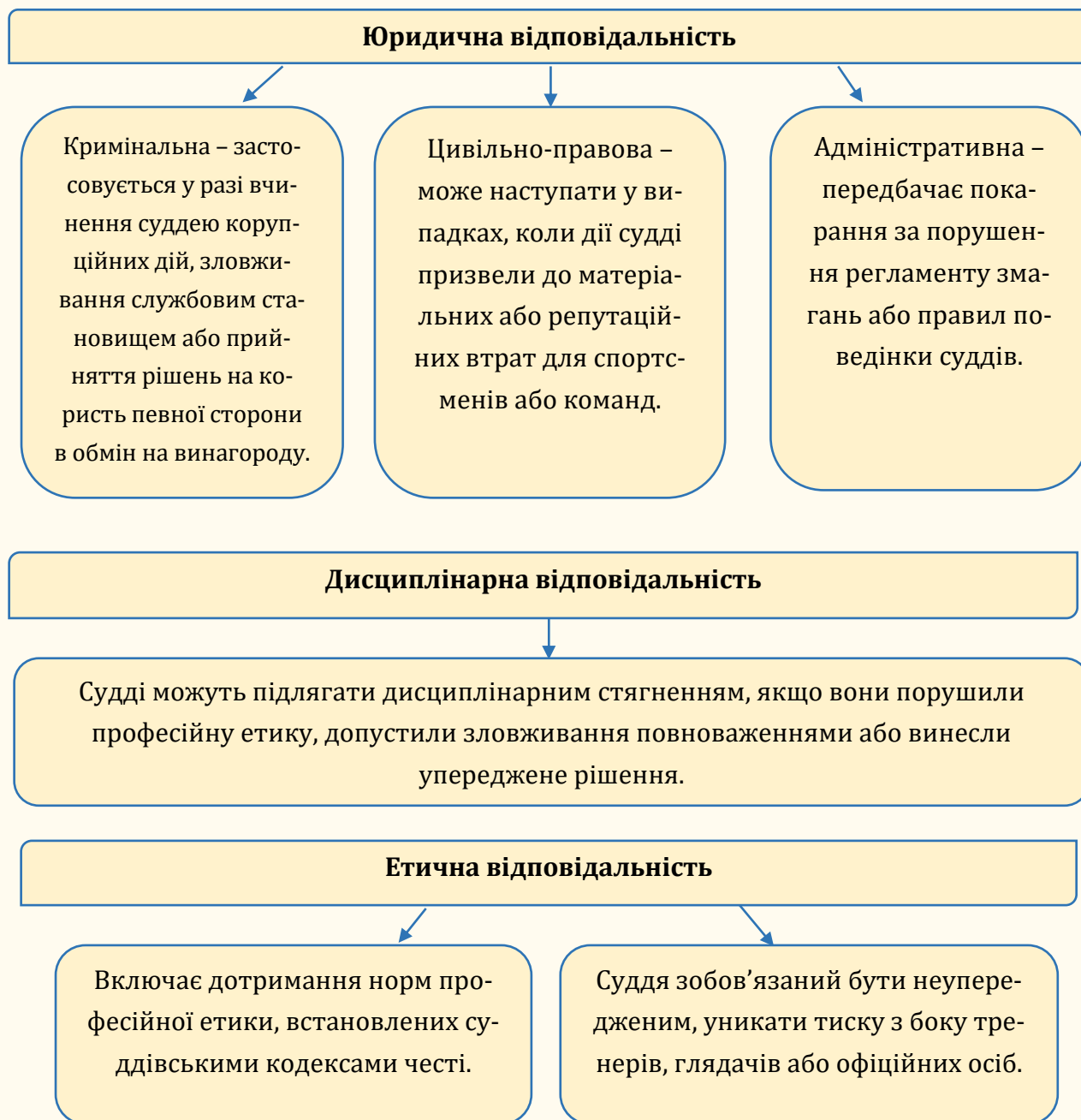


Рис. 8.2. Види відповідальності суддів

Контроль за суддями здійснюється спортивними федераціями, організаційними комітетами змагань та апеляційними комісіями. Також важливу роль у контролі відіграє система відео-повторів та електронне фіксування рішень суддів.

Санкції за порушення можуть включати:

- догану або попередження;
- тимчасове усунення від суддівства;
- довічне відсторонення від суддівської діяльності;
- кримінальне переслідування за серйозні правопорушення.

Відповідальність суддів на змаганнях є важливим елементом забезпечення чесності та справедливості у спорті. Чіткі механізми контролю та санкції за порушення допомагають підтримувати високий рівень суддівства та довіру учасників до змагального процесу. Лише за умови відповідального виконання своїх обов'язків суддями можна гарантувати чесність спортивної боротьби та збереження духу змагань.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні принципи роботи суддівської колегії на змаганнях з плавання?

Які обов'язки головного судді?

Які функції виконує стартер на змаганнях?

За що відповідає суддя на поворотах?

Як судді фіксують порушення правил під час змагань?

8.2. ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДО СТИЛІВ ПЛАВАННЯ

Офіційні змагання проводяться у 50-метрових (довга вода) або 25-метрових (коротка вода) басейнах. Ширина доріжок повинна становити щонайменше 2,5 метра, а глибина – не менше 1,35 метра. У басейні має бути розмітка та стартові тумби.

Плавальний басейн і технічне обладнання повинні бути своєчасно перевірені та затверджені перед початком змагань.

Змагання з плавання проводяться на різних дистанціях у наступних стилях: вільний стиль (фактично використовується кроль на грудях) (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м), брас (50 м, 100 м, 200 м), батерфляй (50 м, 100 м, 200 м), кроль на спині (50 м, 100 м, 200 м), комплексне плавання (поєднання різних стилів) (200 м, 400 м), естафети (командні запливи): вільний стиль (4×100 м, 4×200 м); комбінована естафета (4×100 м).

Вільний стиль – будь-який спосіб плавання, за винятком ділянок комплексного плавання, де необхідно використовувати різні стилі.



Рис. 8.3. Вільний стиль

Під час проходження дистанції будь-яка частина тіла плавця повинна торкнутись бортика для завершення кожного відрізка та на фініші. Будь-яка частина тіла плавця має розсікати поверхню води на протязі запливу, за винятком, коли плавцю дозволяється повністю занурюватися у воду під час повороту, на дистанції не більш, ніж 15 метрів після старту та кожного повороту. У цій точці голова має розривати поверхню води.

Брас – руки та ноги повинні рухатися симетрично, дотик до бортика виконується двома руками одночасно.



Рис. 8.4. Брас

Після старту та після кожного повороту плавець може виконати один гребок руками повністю назад до ніг, протягом якого плавець може бути занурений у воду. Один удар ногами дельфіном дозволений під час першого гробка руками, за яким йде поштовх ногами брасом.

Починаючи з першого гробка руками після старту та після кожного повороту, тіло повинно бути в положенні на грудях. Не дозволяється перевертатися на спину в будь-який момент. Від старту і впродовж дистанції руховий цикл має складатися з одного гробка руками та одного поштовху ногами у такому порядку.

Всі гробки руками повинні бути одночасними і в одній горизонтальній площині без попереми́нних рухів. Руки повинні спрямовуватись вперед разом від грудей під поверхнею води. Лікті мають бути під водою за винятком останнього виносу з води перед поворотом, під час повороту та для останнього виносу на фініші. Руки повинні вертатися назад під поверхню води. Вони не мають перетинати лінію стегна під час завершення гробка, окрім виконання першого гробка після старту та кожного повороту.

Під час кожного повного циклу будь-яка частина голови плавця повинна розсікати поверхню води. Голова повинна розсікати поверхню води перед тим як руки перетнуть середину найширшої частини другого гробка. Всі рухи ніг мають бути одночасними та в одній горизонтальній площині без змін.

Ступні повинні бути розгорнуті назовні протягом активної частини удару ногами. Не дозволені рухи ножицями або дельфіном донизу окрім винятку старту і повороту.

На кожному повороті та на фініші дистанції торкання має бути обома руками одночасно на, над або нижче поверхні води. На останньому гребку перед поворотом та на фініші гребок руками, за яким не виконується поштовх ногами, дозволяється. Голова може бути зануреною у воду після останнього гребка руками перед торканням фінішу, при умові розтину поверхні води головою у будь-який момент на протязі останнього повного або неповного циклу, що

Батерфляй – обидві руки повинні рухатися одночасно, як і ноги у русі дельфін передують торканню.



Рис. 8.5. Батерфляй

Від початку першого гребка руками після старту та після кожного повороту, тіло повинно лежати на грудях. Не дозволяється перевертатися на спину в будь-який момент за виключенням повороту, де після торкання стінки дозволяється виконувати поворот будь-яким способом, при умові, що тіло має бути в положенні на грудях, коли плавець відштовхується від стінки басейну.

Обидві руки повинні проноситись вперед разом над водою та повертатись назад одночасно під водою протягом дистанції.

Всі рухи ногами донизу та вгору повинні бути одночасними. Ноги або ступні можуть не бути на тому самому рівні, але їх рухи не повинні бути альтернативними у співвідношенні одна до іншої. Поштовхи ногами брасом не дозволяються.

При кожному повороті та на фініші дистанції торкання повинно відбуватися обома руками відокремлене та одночасно на, над або під поверхнею води.

Під час старту та повороту плавцю дозволяється зробити один або більше поштовхів ногами та один гребок руками під водою, який повинен по-

вернути його на поверхню. Плавцю дозволяється повністю занурюватися на відстані не більш ніж 15 метрів після старту та кожного повороту. На цій позначці голова повинна розривати поверхню води. Плавець повинен залишатися на поверхні до наступного повороту або фінішу.

Плавання на спині – плавець повинен залишатися на спині протягом всього запливу, за винятком поворотів.



Рис. 8.6. Старт з води

За стартовим сигналом та після повороту плавець повинен відштовхнутись та плисти на спині протягом всієї дистанції за винятком виконання повороту.

Звичайне положення на спині може включати оберти тіла, але до 90° градусів від горизонталі. Положення голови не регламентується.

Будь-яка частина тіла плавця повинна розсікати поверхню води на протязі запливу. Плавцю дозволяється повністю занурюватися на протязі повороту, фінішу та на відстані не більш ніж 15 метрів після старту та кожного повороту. У цій точці голова повинна винурюватися на поверхню води.

Комплексне плавання – включає послідовне виконання батерфляю, на спині, брасу та вільного стилю.



Рис. 8.7. Комбінована естафета

У запливах комплексного плавання плавець пливе чотирма способами у наступному порядку: батерфляй, на спині, брас та вільний стиль. Кожен спосіб має складати одну четверту (1/4) дистанції.

В комбінованій естафеті плавці плывуть чотирма способами в наступному порядку: на спині, брас, батерфляй та вільний стиль.

Кожний спосіб має бути закінченим у відповідності до правил, що застосовуються до відповідного стилю.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні стилі плавання визнаються офіційними у спортивних змаганнях?

Які вимоги до техніки плавання кролем на грудях?

Які особливості виконання брасу відповідно до правил?

Чим техніка плавання на спині відрізняється від інших стилів?

Які вимоги до стилю батерфляй?

8.3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЇ У ЗМАГАННЯХ З ПЛАВАННЯ

Форма для змагань з плавання (плавальні костюми, шапочки та окуляри) в усіх плавців має бути адаптованою до плавання та не нести будь-якої символіки, що може розглядатися як зневага до бренду. Усі плавальні костюми не мають бути прозорими.

Рефері має повноваження зняти зі змагань будь-якого плавця, чий плавальний костюм або символи не відповідають правилам.

Під час всеукраїнських змагань плавцям дозволяється стартувати у плавальних костюмах, що схвалені ФІНА. Не можуть розглядатися частиною плавального костюму додаткові речі, схожі на стрічки/пов'язки на руках або ногах.

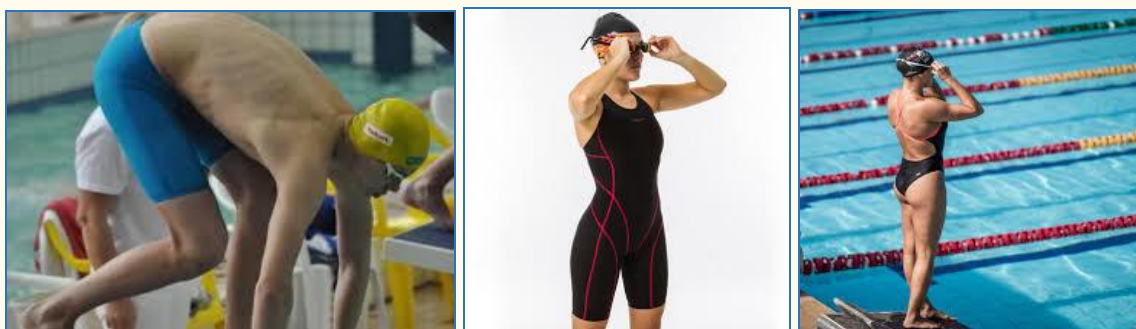


Рис. 8.8. Форма плавців

З 1 січня 2010 року плавальні костюми для чоловіків не можуть сягати вище пупка, також нижче колін, а для жінок не повинні покривати шию, розтягуватися за плечі, так само як і сягати нижче колін. Плавальні костюми мають бути вироблені з текстильного матеріалу.

Усі індивідуальні запливи мають проводитися окремо для чоловіків і жінок. Якщо плавець змагається сам у запливі, він/вона зобов'язаний(а) подолати всю дистанцію, щоб отримати кваліфікацію. Під час проходження дистанції плавець повинен залишатися на тій самій доріжці, на якій стартував(ла), і фінішувати на ній.

Усі повороти під час запливу виконуються з обов'язковим фізичним контактом із кінцевою стінкою басейну або доріжки. Поворот має здійснюватися виключно від стінки, без можливості відштовхування чи торкання на дно басейну. Хапатися за розподільні доріжки також заборонено.

Плавець не має права використовувати або носити будь-які пристрої чи костюми, які можуть покращити швидкість, плавучість або витривалість під час змагань (наприклад, ласты, рукавички з перетинками, поплавки, силові браслети чи спеціальні речовини для зменшення опору води). Єдиним дозволеним спорядженням є плавальні окуляри.

Естафетна команда має складатися з чотирьох плавців. Допускаються змішані естафети, які мають включати двох чоловіків і двох жінок. Склад команди та порядок виступу її учасників повинні бути визначені до початку змагань. Кожен спортсмен може брати участь лише в одному етапі естафети. Можливі зміни у складі команди між попередніми та фінальними запливами, за умови, що вони були заявлені заздалегідь. Заміни дозволяються лише у випадку документально підтвердженого медичного показання.

Якщо зовнішнє втручання вплинуло на результат запливу, головний суддя має право дозволити спортсмену взяти участь у наступному запливі або, якщо порушення сталося у фіналі чи останньому попередньому запливі, може бути призначений переплив.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Як відбувається розподіл плавців по доріжках перед стартом?

Які вимоги до фінішування у різних стилях плавання?

Які особливості проходження дистанції у комбінованому плаванні?

Чи допускається зупинка під час проходження дистанції?

Що станеться, якщо плавець зачепить сусідню доріжку під час запливу?

8.4. ВИКОНАННЯ СТАРТІВ І ПОВОРОТІВ ЗГІДНО ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ

Старт у запливах вільним стилем, брасом, батерфляєм та комплексним плаванням повинен виконуватись стрибком. Після довгого свистка рефері плавці повинні піднятися на стартову тумбочку та залишитися у такому положенні.



Рис. 8.9. Старт з тумбочки

Після команди стартера «на старт» вони повинні негайно зайняти стартову позицію хоча б однією ступнею на передній частини стартової тумбочки. Положення рук не регламентується. Коли всі плавці стоять нерухомо, стартер повинен подати стартовий сигнал.

Старт в запливах на спині або в комбінованій естафеті повинен виконуватись з води. Після довгого свистка рефері плавці повинні негайно стрибнути у воду.



Рис. 8.10. Старт з води

Перед стартовим сигналом плавці повинні зайняти позицію у воді обличчям до стартової тумбочки, тримаючись обома руками за стартові поручні. Стояти на краю зливного жолоба, або триматись за його край пальцями забороняється. Коли всі плавці завмирають, стартер повинен подати сигнал.

Повороти та фініш. Учасники повинні виконувати повороти відповідно до техніки кожного стилю плавання.

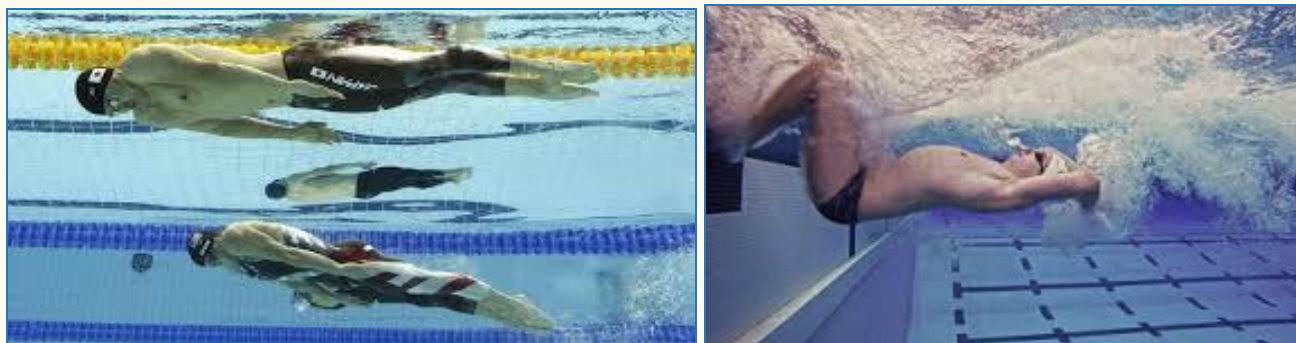


Рис. 8.11. Повороти у воді та фініш

У *брасі та батерфляї* на кожному повороті та на фініші дистанції торкання має бути обома руками одночасно на/над або нижче поверхні води. На останньому гребку перед поворотом та на фініші гребок руками, за яким не виконується поштовх ногами, дозволяється.

Голова може бути зануреною у воду після останнього гребка руками перед торканням, при умові винурювання голови на поверхню води, у будь-який момент, на протязі останнього повного або неповного циклу, що передує торканню стінки басейна.

Коли виконується поворот *на спині*, плавець має торкнутися стінки басейна будь-якою частиною тіла на своїй доріжці. Під час повороту плечі можуть бути повернуті вертикально до положення на грудях, після чого негайно продовжується один гребок рукою або одночасний гребок обома руками, що може бути використано для початку виконання повороту. Плавець повинен повернутися до позиції на спині при відштовхуванні від стінки басейна. На фініші дистанції плавець повинен торкнутися стінки басейна на своїй доріжці, перебуваючи на спині.

У *вільному стилі* та плаванні на спині дозволяється перевертатися перед торканням стінки. Фініш вільним стилем та на спині здійснюється одним дотиком до бортика басейну.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які є основні вимоги до виконання старту в плаванні?

Чим відрізняється старт у плаванні на спині від інших стилів?

Як має виконуватись поворот у стилі батерфляй?

Які правила виконання повороту у брасі?

Що станеться, якщо плавець неправильно виконає поворот?

8.5. ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ ТА ЇХ НАСЛІДКИ ДЛЯ ПЛАВЦІВ

Дискваліфікація у плаванні – це виключення спортсмена або команди зі змагань через порушення встановлених правил. Вона може застосовуватися як під час окремого запливу, так і на всьому турнірі. Дотримання регламенту Міжнародної федерації плавання та національних федерацій є обов'язковим для всіх учасників змагань.

Основними причинами дискваліфікації є порушення техніки виконання стилю плавання, фальстарт, невірне виконання поворотів та фінішу, перетин доріжок або завада іншим учасникам, неспортивна поведінка, допомога сторонніх осіб або використання заборонених засобів.

Порушення техніки виконання стилю плавання:

- Неправильне виконання рухів рук і ніг, що не відповідають вимогам обраного стилю (брас, батерфляй, кроль, спина).
- Виконання заборонених рухів, що забезпечують несправедливу перевагу.
- Стояння на дні під час запливів вільним стилем або під час етапу вільного стилю в комбінованій естафеті не приводить до дискваліфікації плавця.

Фальстарт:

- Передчасний старт до офіційного сигналу.
- Двічі поспіль виконаний фальстарт у запливах із особистою відповідальністю.
- В естафетному плаванні дискваліфікується команда, якщо її плавець відривається від стартової тумбочки до моменту, коли попередній учасник його команди торкається стінки. Будь-яка естафетна команда дискваліфікується, якщо член команди, інший, ніж заявлений плисти цей відрізок, увійшов у воду; коли заплив продовжувався до того, як всі плавці всіх команд закінчили дистанцію. Плавець, що закінчив свою дистанцію, або свій етап в естафеті, повинен залишити басейн якнайшвидше, не створюючи перешкод будь-якому іншому плавцеві, який ще не закінчив свою дистанцію. Інакше плавець, який вчинив порушення, або його естафетна команда будуть дискваліфіковані.
- Невиконання порядку подолання етапів в естафеті веде до дискваліфікації.

Невірне виконання поворотів та фінішу:

- У брасі та батерфляї дотик до стінки басейну повинен здійснюватися двома руками одночасно.
- У вільному стилі та на спині допускається дотик однією рукою, але спортсмен повинен дотримуватись коректної техніки.
- Невиконання повного оберту тіла при зміні напрямку руху.

Перетин доріжок або завада іншим учасникам:

- Плавець повинен залишатися на своїй доріжці під час проходження дистанції.
- Перешкоджання іншому плавцеві шляхом перепливання на іншу доріжку або якогось іншого втручання призводить до дискваліфікації порушника. Якщо порушення правил було навмисним, рефері повинен доповісти про це організаторам, що проводять змагання, та організації, членом якої є порушник.

Неспортивна поведінка:

- Образи або агресивна поведінка по відношенню до суддів, суперників або організаторів.
- Використання ненормативної лексики або неприпустимих жестів під час змагань.

Допомога сторонніх осіб або використання заборонених засобів:

- Вихід за межі дозволеного екіпірування (наприклад, використання ласт, поплавків, силових рукавичок).
- Втручання тренера або інших осіб під час запливу.
- Використання заборонених речовин, що підвищують фізичну витривалість (допінг).

Процедура дискваліфікації відбувається у виявленні порушення та його фіксації суддівською колегією; офіційним оголошенням про дискваліфікацію плавця; можливістю подання апеляції тренером або представником команди протягом встановленого часу після завершення запливу. Остаточне рішення щодо дискваліфікації ухвалюється головним суддею змагань.

Залежно від характеру порушення правил змагань спортсмен може бути відсторонений від подальшої участі у запливах, а його попередні результати

можуть бути анульовані за рішенням суддівської колегії. У випадках серйозних порушень, таких як використання допінгу або неспортивна поведінка, дискваліфікація може розповсюджуватися на майбутні змагання або навіть на весь сезон.

Дискваліфікація є важливим регуляторним механізмом, що забезпечує чесність і справедливість у змаганнях з плавання. Дотримання правил, етики та технічних вимог є обов'язковим для всіх учасників, а суддівська колегія контролює відповідність виконання нормативів, щоб змагання проходили у рівних умовах для всіх спортсменів.

Дотримання правил змагань гарантує чесність та прозорість у плаванні. Регламентовані вимоги сприяють справедливій боротьбі та дозволяють спортсменам демонструвати свої найкращі результати у відповідності до міжнародних стандартів.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які основні порушення можуть стати підставою для дискваліфікації плавця?

Чи допускається передчасний старт? Які наслідки це може мати?

Які штрафні санкції можуть бути застосовані за порушення правил під час дистанції?

Як фіксується порушення правил суддівською колегією?

Чи можна подати апеляцію на рішення суддів?

8.6. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ТА НАГОРОДЖЕННЯ

Змагання з плавання мають чітко визначений порядок підведення підсумків та нагородження переможців. Цей процес регулюється міжнародними та національними правилами, зокрема регламентом Міжнародної федерації плавання. Коректне визначення результатів і справедливий розподіл нагород забезпечують чесність та рівні умови для всіх учасників.

Підведення підсумків змагань відбувається за рахунок фіксації результатів:

- час, показаний кожним спортсменом, фіксується за допомогою електронної системи хронометражу або суддів-хронометристів;
- у разі збою автоматичної системи враховуються показники ручного хронометражу;
- у випадку однакового часу двох і більше спортсменів може бути призначений додатковий заплив (переплив) або розподілені призові місця.

Результати учасників заносяться до протоколу змагань і суддівська колегія перевіряє відповідність результатів до правил змагань, зокрема правильність виконання стартів, поворотів і фінішів.



Рис. 8.12. Судді змагань

У разі порушень або протестів суддівська колегія має право анулювати результати певних учасників або переглянути місця.

Призові місця визначаються за найкращим часом у фінальних запливах. У випадку командних змагань (естафет) перемога присуджується команді,

що показала найкращий результат. У змішаних естафетах обов'язковим є дотримання правил щодо гендерного складу команди.

Церемонія нагородження проводиться після завершення всіх запливів відповідної категорії. Призери займають п'єдестал пошани: перше місце – центр, друге місце – зліва, третє місце – справа. Виконується гімн країни переможця (у міжнародних змаганнях).

Залежно від рівня змагань спортсмени нагороджуються:

- медалями (золото – за перше місце, срібло – за друге, бронза – за третє);
- кубками та грамотами (у командних змаганнях та особливих номінаціях);
- грошовими премія або сертифікатами (залежно від організаторів змагань).

Спеціальні нагороди можуть бути вручені за встановлення рекордів (особистих, національних, світових); за найкращий результат у змаганнях серед юніорів або ветеранів та відзнакою за спортивну етику.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Які критерії використовуються для визначення переможця?

Як здійснюється підрахунок результатів у командних змаганнях?

Що відбувається у випадку однакового часу у двох спортсменів?

Як відбувається нагородження переможців?

Чи можуть результати бути переглянуті після завершення змагань?

Чи можна подати апеляцію на рішення суддів?

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Основні поняття теорії плавання охоплюють ключові моменти, що стосуються техніки рухів у воді, а також тренувальних методик. Ці поняття є основою теорії плавання, яка дозволяє покращувати результати, досягати високої ефективності та мінімізувати витрати енергії під час плавання.

Адаптація до навантажень. Процес психологічного та фізіологічного пристосування до постійно зростаючих тренувальних вимог. Адаптація дозволяє плавцю досягати найкращих результатів у своїй дисципліні.

Адаптивне плавання. Спеціалізована дисципліна плавання, що включає використання спеціальних технік і методик тренування, пристосованих до фізіологічних особливостей та потреб спортсменів з інвалідністю, з планом забезпечення рівних умов для їхнього розвитку в спорті.

Адаптивні спортивні засоби. Спеціалізоване обладнання та пристрої, що забезпечують безпеку та зручність плавців з інвалідністю, такі як спеціальні плавальні жилети, пристрої для легкого входу в басейн, технічні пристрої для підтримки рівноваги та інше.

Батерфляй. Стиль плавання, при якому обидві руки рухаються одночасно, широко вперед і назад, нагадуючи рухи дельфіна.

Безбар'єрне плавання. Концепція створення фізичного та соціального середовища, що дозволяє особам з інвалідністю брати участь у плавальних заняттях без фізичних, психологічних чи соціальних бар'єрів.

Брас. Стиль плавання, при якому рухи рук виконуються одночасно, в формі обертів.

Відновлення. Період, коли організм відновлюється після тренувань або змагань. Включає сон, харчування, масажі, розтяжку, фізіотерапевтичні процедури.

Візуалізація. Метод, який використовують плавці для покращення результатів, коли спортсмен уявляє собі успішне виконання технічних елементів або проходження дистанції, що допомагає збільшити впевненість і знизити рівень стресу.

Гармонійний розвиток особистості. Підхід, який передбачає всебічний розвиток учня через поєднання інтелектуальної, фізичної та соціальної активності, де плавання сприяє формуванню здорових звичок і цілісної особистості.

Гармонія рухів. У плаванні важливо досягти гармонії між рухами рук, ніг, диханням і положенням тіла. Плавці, які використовують гармонійні рухи, знижують опір води і підвищують ефективність своїх зусиль.

Гідродинаміка. Це вивчення рухів плавця у воді, включаючи те, як вода взаємодіє з тілом спортсмена. Гідродинамічні аспекти впливають на опір води і на ефективність кожного руху. Чим більш обтікаючим є тіло плавця, тим менший опір і тим швидше можна рухатись у воді.

Гребок. Гребок – це основний рух рук, що здійснюється для подолання опору води і просування вперед. Різні стилі плавання мають свої особливості виконання гребка.

Групова динаміка. Психологічні процеси, що виникають у групі спортсменів (наприклад, команді плавців). Взаємодія, підтримка та конкуренція між членами команди можуть впливати на загальний результат.

Дихання. Дихання в плаванні має велике значення для оптимального енергетичного забезпечення. Важливо правильно координувати дихання з рухами, щоб зменшити втому і зберегти рівномірний темп. Плавець зазвичай дихає через рот, повертаючи голову в бік при плаванні кроль на грудях або піднімає вперед при плаванні батерфляй і брас. Плавання на спині є єдиним стилем, у якому обличчя постійно залишається над водою. Це дає змогу дихати без затримок і складних технік вдиху-видиху, як у інших стилях.

Дії при нещасних випадках на воді. Визначені правила і дії, які потрібно виконати у разі виникнення надзвичайної ситуації на воді, включаючи виклик допомоги, надання першої допомоги та рятувальні заходи.

Емоційна стійкість. Здатність залишатися спокійним і збалансованим, навіть коли умови складні та непередбачувані (наприклад, сильний натиск суперників або невдачі на попередніх етапах змагань).

Загальна фізична підготовка (ЗФП). Комплекс вправ, спрямованих на загальний розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація. Вона є основою для більш специфічних тренувань у плаванні.

Збалансованість і рівновага. Збалансованість тіла є важливою частиною техніки плавання. Невірно розташоване тіло (наприклад, коли ноги опускаються, а голова піднімається) збільшує опір води і призводить до зменшення швидкості. Всі рухи повинні бути гармонійними, щоб підтримувати правильне положення і мінімізувати опір.

Здоров'я дитини. Основна мета інтеграції плавання в освітній процес НУШ, що передбачає формування фізичного та психоемоційного благополуччя учнів через активні заняття спортом, включаючи плавання.

Здоров'язбережувальна освіта. Спрямована на формування у учнів навичок, що сприяють зміцненню здоров'я, зокрема через регулярні заняття фізичними вправами та активний спосіб життя, таких як плавання.

Змагальний настрій. Психологічний стан під час змагань, коли необхідно налаштувати себе на високу продуктивність і максимальну концентрацію для досягнення найкращих результатів.

Змагання з плавання – це спортивні змагання, де учасники змагаються в плаванні на різних дистанціях і в різних стилях плавання. Зазвичай ці змагання проводяться в басейнах, але також можуть включати відкриті водойми (річки, озера, моря). Змагання можуть бути індивідуальними або командними (естафети, де команда складається з кількох плавців, і кожен пропливає свою частину дистанції). Результат змагання вимірюється за часом, і переможець – той, хто швидше за інших пропливе встановлену дистанцію.

Зони небезпеки на воді. Території водойм, де плавання небезпечне через сильну течію, глибину, обмежену видимість або наявність підводних перешкод.

Індивідуальна програма розвитку (ІПР). Індивідуально розроблений навчальний план для осіб з інвалідністю, що включає стратегії тренувань та адаптовані методи, з урахуванням особливостей фізіології та функціональних можливостей спортсмена.

Інклюзивне навчання плавання. Підхід до навчального процесу, який забезпечує участь осіб з інвалідністю в загальних плавальних групах або тренуваннях з використанням адаптованих методик, що сприяє не тільки розвитку фізичних здібностей, але й соціальної інтеграції.

Інклюзивне навчання. Організація уроків плавання таким чином, щоб вони були доступні для всіх учнів, включаючи дітей з особливими потребами, через індивідуальні підходи та спеціальні програми.

Інклюзивне плавання. Процес інтеграції осіб з інвалідністю в плавальні заняття, тренування та змагання, що забезпечує створення адаптованих умов для участі всіх осіб, незалежно від їхніх фізичних, сенсорних чи когнітивних обмежень.

Інклюзивні спортивні змагання. Змагання, що застосовуються для спортсменів із повними видами інвалідності в рамках однієї події, де враховуються їхні фізіологічні можливості, за допомогою класифікації та адаптації умов для забезпечення справедливих результатів.

Інтеграція фізичного розвитку. Процес включення фізичних вправ, таких як плавання, у загальний навчальний процес з метою всебічного розвитку учнів, поліпшення їх фізичної підготовленості і здоров'я.

Інтегровані уроки. Уроки, де плавання комбінується з іншими навчальними дисциплінами (наприклад, здоров'я, біологія, екологія), щоб учні розуміли важливість фізичної активності і здорового способу життя у контексті загального навчального процесу.

Інтервальне тренування. Тренувальний метод, що передбачає чергування періодів високої інтенсивності фізичних вправ з періодами відпочинку або помірного навантаження.

Кардіонавантаження. Вид фізичної активності, що орієнтоване на тренування серцево-судинної системи (біг, плавання, велоспорт).

Класифікація спортсменів з інвалідністю. Науково обґрунтований процес визначення та поділу спортсменів на категорії відповідно до рівня їх функціональних обмежень, що дозволяє встановити справедливі умови для змагань, забезпечуючи баланс між спортсменами з повним типом інвалідності.

Коефіцієнт гідродинамічної ефективності. Це співвідношення між силою, яку плавець витрачає на подолання опору води, і швидкістю його руху. Плавець з високим коефіцієнтом гідродинамічної ефективності здатний рухатись з меншою витратою енергії.

Компетентнісно орієнтоване навчання. Підхід, спрямований на розвиток в учнів різноманітних компетенцій, у тому числі фізичних, через такі практичні заняття, як плавання, що сприяють досягненню знань і вмінь.

Контроль за результатами. Регулярна оцінка прогресу за допомогою тестів і моніторингу (запливи на тренуваннях, вимірювання часу, технічні аналізи).

Концентрація. Здатність фокусуватися на виконанні технічних елементів плавання, на дотриманні правильної техніки та стратегії під час тренувань/змагань.

Координація рухів. Важливою складовою техніки плавання є координація різних частин тіла. Плавець має вміти синхронізувати рухи рук, ніг, тіла і дихання для досягнення оптимальних результатів. Чим краще працюють всі частини тіла разом, тим менше витрачається енергії і тим більш ефективним стає рух.

Кроль на грудях: чергування рухів рук, де одна рука працює в гребку, а інша – в фазі відновлення.

Кроль на спині: руки рухаються по черзі, одна рука робить гребок, інша – відновлюється.

Мотивація. Психологічний процес, який спонукає людину до участі в заняттях плаванням. Мотивація може бути внутрішньою (особисті прагнення до покращення здоров'я або розвитку навичок) і зовнішньою (підтримка тренера, конкуренція).

Навчально-виховний процес. Система навчальних і виховних заходів, до яких входять заняття плаванням, що сприяють розвитку учнів фізично, морально і емоційно.

Навчання через досвід. Метод, коли учні набувають знань і навичок не тільки теоретично, але й через практичне заняття плаванням, що дозволяє формувати практичні навички і корисні звички.

Надзвичайна ситуація на воді. Обставини, що загрожують життю або здоров'ю людини на воді, такі як утоплення, травми чи інші нещасні випадки, пов'язані з водними середовищами.

Опір води. Опір води є головною перешкодою для швидкості плавця. Зниження опору є основною метою, яку досягають через правильну техніку плавання та оптимізацію положення тіла. Опір води залежить від форми тіла, швидкості плавця та його технічних рухів.

Особа з особливими освітніми потребами (ООП) – це дитина або доросла людина, що потребують додаткової підтримки та адаптованих умов навчання через фізичні, інтелектуальні, психічні або сенсорні порушення, розлади розвитку або інші фактори, що впливають на засвоєння знань і навичок.

Паралімпійське плавання. Дисципліна спортивного плавання, що є частиною Паралімпійських ігор і включає в себе спортсменів з абсолютними типами інвалідності, а також застосування спеціальних методів тренування, техніки та адаптації для забезпечення рівних можливостей.

Педагогічна інтеграція. Процес поєднання різних предметів і діяльності (наприклад, фізична культура, природничі науки) для забезпечення комплексного підходу в навчанні і розвитку учнів, включаючи плавання як частину освітнього процесу.

Переживання поразки. Емоційний процес, що відбувається після невдачі в змаганнях чи тренуванні. Вміння справлятися з поразкою важливе для психологічного відновлення та подальшого прогресу.

Періодизація тренувань. Процес планування тренувального процесу для досягнення оптимальних результатів у певний період, включаючи фази відновлення, навантаження та адаптації.

Перша допомога на воді. Невідкладні заходи, що здійснюються при утопленні або інших травмах на воді до приїзду медичних працівників, включаючи штучне дихання, серцево-легеневу реанімацію та інші заходи.

Плавальна зона. Спеціально відведена зона на воді для занять плаванням або відпочинку, де забезпечується безпека і спостереження за людьми.

Планування процесу плавання в НУШ. Організація навчального процесу плавання в рамках Нової української школи, що включає етапи навчання, завдання, методи і принципи, спрямовані на досягнення фізичної активності, безпеки на воді та розвиток основних навичок плавання у дітей.

Планування тренувального процесу. Організація тренувальних циклів (місяць, рік), визначення періодів інтенсивної роботи та відновлення. Важливим є чергування різних типів навантажень для запобігання перевантаженню і травмам.

Поведінка на воді. Правила і навички, які допомагають уникнути небезпечних ситуацій: плавати в межах спеціально відведених місць, не плавати після важких фізичних навантажень чи в стані сп'яніння, уникати холодної води без попередньої адаптації.

Положення тіла. Положення тіла у воді – це основа техніки плавання. Для більшості стилів плавання (кроль, брас, батерфляй) оптимальне положення – це горизонтальне або майже горизонтальне положення з незначним нахилом вперед. Важливо тримати тіло прямим, щоб зменшити опір води. Неправильне положення (наприклад, піднімання голови або зменшення лінії тіла) збільшує опір і знижує швидкість.

Проектна діяльність. Метод навчання, що включає в себе проекти, пов'язані з фізичною активністю та здоров'ям, включаючи плавання, як частину комплексного розвитку учнів.

Психологічна втома. Відчуття втоми, яке виникає не тільки через фізичне навантаження, але й через емоційний або психологічний стрес. Важливо вміти відновлювати психологічний стан для ефективного подолання тренувальних або змагальних періодів.

Психологічна готовність. Стан внутрішньої готовності до фізичних та психологічних навантажень, необхідних для успіху в плаванні. Включає підготовленість до стресових ситуацій, здатність підтримувати позитивний настрій.

Психологічна підготовка. Робота з мотивацією, стресостійкістю та емоційною стабільністю спортсмена, особливо в умовах змагань. Це також включає техніки візуалізації, концентрації та роботи з нервовою системою.

Психологічна підтримка спортсменів з інвалідністю. Надання емоційної та психологічної допомоги спортсменам з інвалідністю, яка включає засоби мотивації, розвиток впевненості, соціальної адаптації та подолання стресових ситуацій у процесі тренувань і змагань.

Психологія успіху. Вивчення того, як психологічні фактори, такі як віра в свої сили, рішучість і стратегічне мислення, впливають на успіх у плаванні.

Реабілітація. Процес відновлення фізичних можливостей після травм або хвороб, що включає вправи для відновлення сили, гнучкості та функціональності організму.

Режим тренувань. Встановлені норми та правила для виконання тренувань, що включають частоту, інтенсивність і тривалість фізичних вправ.

Рівність доступу до плавання. Принцип забезпечення рівних умов для всіх осіб, у тому числі осіб з інвалідністю, для участі у спортивних заходах, що забезпечує надання доступу до тренувальних баз, обладнання, методик та умов для участі у змаганнях.

Робота ніг. Ноги в плаванні виконують кілька функцій: підтримка рівноваги, допомога у просуванні та стабілізація тіла. Рухи ніг також залежать від стилю: у кролі на грудях/спині – швидкі чергування ніг, а у батерфляї – дельфіноподібні.

Розтяжка. Комплекс вправ, спрямованих на збільшення гнучкості та рухливості суглобів і м'язів, зменшення напруги в м'язах після тренувань.

Рятувальник. Особа, яка здійснює нагляд за безпекою людей на воді, може надавати першу допомогу або проводити рятувальні дії.

Рятувальні засоби. Спеціальні пристрої, що використовуються для допомоги людині в небезпечній ситуації на воді (рятувальні жилети, круги, дошки).

Самоконтроль. Здатність контролювати свої емоції, фізичний стан і поведінку під час тренування або змагань, що особливо важливо при досягненні високих результатів у плаванні.

Самооцінка. Внутрішнє сприйняття власних можливостей і досягнень у плаванні. Важливо підтримувати позитивну самооцінку для збереження мотивації та емоційної стійкості.

Самопорятунок. Уміння людини самостійно виходити з небезпечної ситуації на воді, наприклад, правильно діяти при втраті орієнтації або при сильній течії.

Силові тренування. Тип тренування, що зосереджується на розвитку сили через виконання вправ з обтяженнями або на опір (наприклад, важка атлетика, тренування з гантелями).

Соціальна інтеграція через інклюзивне плавання. Процес активної участі осіб з інвалідністю в соціальному житті через спорт, що сприяє розвитку взаєморозуміння, толерантності та підтримки серед людей із значними вадами інвалідності та здорових осіб.

Спасіння на воді. Сукупність дій, спрямованих на порятунок людини, що опинилася у небезпеці на воді. Це можуть бути рятувальні методи та інструменти (рятувальний круг, мотузка тощо).

Спеціальна фізична підготовка (СФП). Підготовка, яка орієнтована на удосконалення фізичних якостей, необхідних для плавання, таких як сила рук, ніг, спини, витривалість у воді.

Стрес і напруга. Фізіологічні та психологічні реакції організму на напружену ситуацію. У плаванні стрес може виникати під час змагань або тренувань, і важливо вміти з ним справлятися для досягнення оптимальних результатів.

Суддівство в інклюзивному плаванні. Процес оцінки виконання спортсменами з інвалідністю плавальних вправ, що потребує спеціальної підготовки суддів до роботи з адаптованими змаганнями, враховуючи функціональні можливості кожного учасника.

Тактична підготовка. Стратегія на змаганнях, що включає в себе планування сили на різних етапах дистанції, вибір темпу, а також ефективне використання тактичних прийомів (наприклад, збереження енергії до фінішу).

Техніка адаптованого плавання. Методи тренувального процесу, що адаптуються до фізичних, сенсорних та когнітивних можливостей спортсменів з інвалідністю, зокрема зміни в техніці виконання плавальних стилів або застосування допоміжних пристроїв для досягнення максимальної ефективності.

Техніка плавання. Техніка плавання включає різні аспекти, такі як правильний гребок, ефективне використання ніг, а також координація дихання. Кожен стиль плавання має свої технічні вимоги для досягнення максимальної швидкості та ефективності.

Технічна підготовка. Удосконалення техніки виконання рухів у воді. Включає засвоєння правильних гребків, поворотів, стартів і фінішів. Також важливо – робота над правильним диханням.

Течія. Рух води в річці, морі чи океані, який може впливати на рухи і безпеку плавця.

Тренувальне заняття з плавання – це організований процес навчання і тренування, під час якого відпрацьовуються різні технічні елементи плавання, розвиваються фізичні якості (витривалість, сила, координація, швидкість) і забезпечується покращення спортивних результатів.

Тренувальний план. Детально розроблений графік тренувань, який визначає типи вправ, їх інтенсивність, кількість повторень та тривалість тренувань.

Тренувальний процес. Тренування в плаванні зосереджуються на розвитку сили, витривалості, технічних навичок та покращенні стратегії змагань. Це включає як фізичну підготовку, так і психологічну, що допомагає плавцям досягати високих результатів у змаганнях.

Тренувальний стрес. Фізичний і психологічний тиск, який виникає в результаті інтенсивних тренувань. Правильне управління стресом є ключовим для збереження здоров'я і досягнення результатів.

Тренувальні заняття можуть включати вправи на техніку плавання, спеціальні тренування для розвитку сили і витривалості, а також ігрові елементи для заохочення учнів до активних дій.

Універсальний дизайн спортивних об'єктів Проектування плавальних басейнів та інших спортивних об'єктів таким чином, щоб вони були доступними для людей з інвалідністю та відповідали без усіх вимогам безбар'єрного середовища.

Урок з плавання. Організоване заняття, під час якого учні засвоюють техніку плавання, покращують фізичну підготовку, розвивають основні рухові навички у воді та отримують знання з безпеки на водоймах.

Уроки з плавання включають теоретичну частину (наприклад, правила безпеки) та практичні вправи, що сприяють покращенню техніки, витривалості та координації.

Уроки можуть мати різні форми: індивідуальні, групові, ігрові та змагальні, що відповідають рівню підготовки учнів.

Утоплення. Стан, коли людина не може дихати через занурення у воду або інші рідини, що призводить до загибелі або серйозних порушень здоров'я, якщо своєчасно не надати допомогу.

Фізична культура. Предмет в освітній програмі, який охоплює різноманітні фізичні активності, включаючи плавання, з метою розвитку фізичних якостей і здоров'я учнів.

Фізична підготовка. Набір вправ, що сприяють розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості. Включає кардіонавантаження, силові тренування, роботу на координацію і баланс.

Фініш. Остання частина дистанції, де плавець досягає кінця та виконує заключні рухи для фіксації результату.

Фітнес. Фізична активність, що включає вправи для підтримки загального здоров'я, витривалості, сили, гнучкості та координації. Фітнес зазвичай включає вправи, які можна виконувати без спеціального спорядження і орієнтовані на фізичну форму та здоров'я.

Фітнес-терапія. Спеціалізовані тренування для людей, що мають певні фізичні обмеження або захворювання, з метою відновлення і поліпшення фізичної форми за допомогою фізичних вправ.

Фітнес-трекер. Пристрій або додаток, що вимірює та записує різні параметри під час фізичних вправ, такі як пульс, кількість кроків, калорії, час тренування.

Функціональний тренінг. Тренування, що включають вправи, які активують декілька груп м'язів і забезпечують покращення загальної фізичної підготовленості, таких як присідання, віджимання, вправи з гантелями.

Частота рухів. У плаванні важливо знайти оптимальну частоту рухів, яка забезпечить максимальну швидкість з мінімальними затратами енергії. Для кожного стилю є своя оптимальна частота. Кроль на грудях: висока частота рухів рук і ніг для досягнення максимальної швидкості. Брас: часта зміна циклів рухів рук і ніг, але з меншим акцентом на швидкість порівняно з кролем. Батерфляй: висока частота одночасних рухів руками і ногами, що дозволяє досягати швидкості. Кроль на спині: частота рухів рук і ніг змінюється в залежності від темпу плавця.

Швидкість плавця. Швидкість визначається різними факторами, такими як техніка плавання, частота гребків і дихання, а також фізична форма спортсмена. Швидкість можна підвищити через покращення техніки, збільшення сили м'язів та витривалості.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА РЕСУРСИ

1. Асистент вчителя: обов'язки, навантаження, оплата праці та відмінність від асистента дитини. URL: <https://eo.gov.ua/asystent-vchytelia-obov-iazky-navantazhennia-oplata-pratsi-ta-vidminnist-vid-asystenta-dytyny/2024/01/18/>
2. Байда Л. Ю., Красюкова-Еннс О. В., Буров С. Ю., Азін В. О., Грибальський Я. В., Найда Ю. М. Інвалідність та суспільство: навчально-методичний посібник. Київ, 2012. 216 с.
3. Бодуро Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition). 2012
4. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В., Вакуленко Д. В., Кутакова Г. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник. Тернопіль: ТДМУ «Укрмедкнига», 2019. 372 с.
5. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 126 с.
6. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навчальний посібник. Львів: Новий Світ. 2000, 2019. 170 с.
7. Дакал Н. А Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Фізичне виховання. Плавання: навчальний посібник. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.
8. Державна служба України з безпеки на транспорті. URL: <https://dsbt.gov.ua/>
9. Державний стандарт повної загальної середньої освіти. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>
10. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>
11. Дятленко Н. М., Софій Н. З., Мартинчук О. В., Найда Ю. М., Асистент учителя в інклюзивному класі: навчально-методичний посібник. Київ: ТОВ Видавничий дім «Плеяди», 2015 172с.
12. Ільницький В. І., Ясінський Є. А. Фізичне виховання у навчальних закладах. Тернопіль, 2000.
13. Інклюзивне навчання. URL: <https://mon.gov.ua/tag/inklyuzivne-navchannya?&tag=inklyuzivne-navchannya>
14. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.

15. Ківернік О., Городянський С., Пітин М. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. № 1/2. С. 20-22.
16. Колупаєва А. А. Таранченко О. М. Інклюзивна освіта. Педагогічні технології інклюзивного навчання: навчальний посібник. Харків: Видавництво: Ранок «Кенгуру», 2020. 160 с.
17. Колупаєва А. А. Таранченко О. М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 300 с.
18. Кульбіда С. В., Литовченко С. В., Таранченко, О. М., Жук В. В., Федоренко О. Ф., Литвинова В. В. Навчання дітей із порушеннями слуху. Харків: Ранок, 2019.
19. Курси рятування. URL: <https://www.divessi.com/uk/advanced-training/lifeguard>
20. Литовченко Г. О. Плавання: навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. 123 с.
21. Міністерство інфраструктури України. URL: <https://mtu.gov.ua/content/-struktura-ministerstva.html>
22. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/tag/nova-ukrainska-shkola?&tag=nova-ukrainska-shkola>
23. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/>
24. Плавання. Правила змагань. URL: <https://www.usf.org.ua/ua/Normatyvni-dokumenty.html>
25. Правила змагань з плавання. URL: <https://www.worldaquatics.com/rules/-competition-regulations>
26. Приймак Н. Організація інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Видавництво: Мандрівець, 2019. 64 с.
27. Програма з плавання. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
28. Раєвського Р. Т. Плавання: навчальний посібник. Одеса: Наука і техніка, 2005. 326 с.
29. Сайт водних видів спорту. URL: <https://www.worldaquatics.com/rules/-competition-regulations>
30. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І., Островський М. В. Методична розробка «Плавання та методика викладання». Ужгород, 2013. 55 с.
31. Спеціальна олімпіада України. URL: <https://specialolympics.org.ua/>
32. Товариство Червоного Хреста України. URL: <https://redcross.org.ua/>

33. Тоні Бут. Індекс інклюзії: розвиток навчання та участі в життєдіяльності шкіл: посіб. Київ: ТОВ Видавничий дім «Плеяди», 2015. 190.
34. Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення. URL: <https://kam-pod.gov.ua/spmr/pidrozdili-miskoji-radi/item/215-upravlinnia-z-pytan-nadzvychnykh-sytuatsii-ta-tsyvilnoho-zakhystu-naselennia>
35. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.
36. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 238 с.
37. Щевців З. М. Основи інклюзивної педагогіки: підручник. Видавництво: Центр учбової літератури, 2020. 248 с.
38. Щекотіліна Н. Ф. Інклюзія в фізичній культурі: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 202 с.
39. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Berlin: Springer Science & Business Media, 1985
40. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*. Vol. 92(4). P. 548-573.
41. Zimmerman B. J. (). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 13-39.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

НАВЧАЛЬНЕ ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

РАЙТАРОВСЬКА Ірина Валентинівна,
старший викладач спорту і спортивних ігор
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

ЗУБАЛЬ Майя Вікторівна,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

СКАВРОНСЬКИЙ Олександр Павлович
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

ПЕТРОВА Юлія Миколаївна,
викладач кафедри спорту і спортивних ігор
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

ТЕОРІЯ ПЛАВАННЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Підписано 02.10.2025. Формат 60x84/16. Гарнітура «Cambria».
Об'єм даних 2,56 Мб. Обл.-вид. арк. 7,1. Зам. № 1204.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Виготовлено в Кам'янець-Подільському національному
університеті імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.