

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

О. Митчик

Плавання і рятування на воді (теорія та методика)

методичні рекомендації до практичних занять

Луцьк 2024

УДК: 797.2:614.8:37.013(075.8)

Плавання і рятування на воді (теорія та методика): методичні рекомендації для практичних занять / укл. О.П. Митчик. Луцьк: ПП Мажула Ю. М, 2024. 35 с.

Методичні рекомендації призначені для студентів спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)», викладачів закладів вищої освіти та фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації сприяють формуванню у майбутніх учителів фізичної культури готовності до організації занять з плавання, розвитку практичних умінь і навичок рятування на воді, а також вихованню культури безпечної поведінки учнів у водному середовищі.

У методичних рекомендаціях розкрито теоретичні основи плавання як складника фізичного виховання школярів, подано класифікацію та термінологію плавання, охарактеризовано його оздоровче, виховне та прикладне значення. Визначено мету й завдання курсу плавання у закладах вищої освіти педагогічного спрямування з урахуванням вимог до професійної діяльності вчителя фізичної культури та положень Нової української школи.

Укладач: *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Рецензенти:

Кліш Ірина Степанівна, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Малімон Олександр Олександрович, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 12.01.2024 №5)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 17.01. 2024 №7)

ЗМІСТ

1.	ПЕРЕДМОВА.....	4
2.	ТЕМА 1. ВИЗНАЧЕННЯ ТА ЗМІСТ ПРЕДМЕТУ «ПЛАВАННЯ». КЛАСИФІКАЦІЯ І ТЕРМІНОЛОГІЯ. ЗАВДАННЯ КУРСУ ПЛАВАННЯ. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В БАСЕЙНАХ.....	5
3.	ТЕМА 2. ПЛАВАННЯ ЯК ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ У ЗЗСО. МЕТА, ЗАВДАННЯ І ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ В ШКОЛІ. ОСНОВНІ ДОКУМЕНТИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ І ЗМАГАНЬ З ПЛАВАННЯ В ШКОЛІ.....	7
4.	ТЕМА 3. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ТА ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В БАСЕЙНІ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ПЛАВАННІ РІЗНИМИ СПОСОБАМИ.....	10
5.	ТЕМА 4. МЕТОДИКА ТА ТЕХНІКА НАВЧАННЯ РУХІВ НІГ ТА РУК У ПЛАВАННІ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ ТА КРОЛЬ НА СПИНІ.....	13
6.	ТЕМА 5. ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ (ПО ЕЛЕМЕНТАХ, У КООРДИНАЦІЇ).....	15
7.	ТЕМА 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ.....	18
8.	ТЕМА 7. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ (УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ, УСКЛАДНЕННЯ ТА ВАРІАТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ).....	21
9.	ТЕМА 8. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНІ (ПО ЕЛЕМЕНТАХ, У КООРДИНАЦІЇ).....	24
10.	ТЕМА 9. ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ ПРИКЛАДНИМИ СПОСОБАМИ (ПЛАВАННЯ НА БОЦІ, БРАС НА СПИНІ).....	27
11.	ТЕМА 10. ТЕХНІКА ТРАНСПОРТУВАННЯ ПОТЕРПІЛОГО ДО БЕРЕГА РІЗНИМИ СПОСОБАМИ ТА ВІНОСУ ПОТЕРПІЛОГО НА БЕРЕГ.....	30
12.	ТЕМА 11. БЕЗПЕЧНЕ ПІДПЛИВАННЯ ДО ПОТЕРПІЛОГО. ВПРАВИ ДЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ ПОТЕРПІЛОГО ЗА РУКИ, ШИЮ, ТУЛУБ, НОГИ.....	32
13.	ЛІТЕРАТУРА.....	35

ПЕРЕДМОВА

Освітній компонент «Плавання і рятування на воді (теорія та методика)» є важливою складовою підготовки здобувачів освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Програма вивчення навчальної дисципліни складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння професійно-педагогічними, технічними та тактичними навичками й вміннями, необхідними для проведення занять з плавання у закладах загальної середньої освіти. школі, організацію змагань з цього виду спорту.

Мета освітнього компонента – засвоїти основні знання з техніки плавальних вправ, методики навчання, тренування та правил проведення змагань з плавання. Курс з навчальної дисципліни «Плавання і рятування на воді (теорія та методика)» передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання плавання, оволодіння технікою основних видів вправ з плавання, набуття відповідних знань, вмінь і навичок для самостійної роботи.

Згідно з вимогами стандарту дисципліна «Плавання і рятування на воді (теорія та методика)» забезпечує набуття студентом освітніх **компетентностей**, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти (деталізація компетентностей згідно з матрицею відповідності програмних компетентностей навчальним компонентам).

Методичні рекомендації «Плавання і рятування на воді (теорія та методика)» призначені для підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності **014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»** та спрямовані на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в контексті навчання плаванню й забезпечення безпеки учнів на воді. Видання може бути використане у процесі фахової підготовки студентів, під час педагогічної практики, а також у практичній діяльності вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Значну увагу приділено методиці навчання плаванню учнів різних вікових груп у межах варіативного модуля фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Розглянуто організаційно-методичні особливості проведення занять з плавання, добір засобів і методів навчання, етапність формування рухових навичок, а також типові помилки під час навчання та способи їх корекції з урахуванням індивідуальних можливостей і рівня підготовленості учнів.

Окремі теми присвячені питанням безпеки життєдіяльності та рятування на воді в освітньому середовищі. Висвітлено правила поведінки в басейнах і на відкритих водоймах, методику безпечного підпливання до потерпілого, способи транспортування та виносу потерпілих на берег, а також вправи для звільнення від захватів. Матеріал подано з позицій педагогічної доцільності та відповідальності вчителя фізичної культури за життя і здоров'я учнів.

ТЕМА 1

**ВИЗНАЧЕННЯ ТА ЗМІСТ ПРЕДМЕТУ «ПЛАВАННЯ». КЛАСИФІКАЦІЯ І
ТЕРМІНОЛОГІЯ. ЗАВДАННЯ КУРСУ ПЛАВАННЯ. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В
БАСЕЙНАХ.**

Плавання є одним із базових і традиційних видів рухової діяльності людини, який має важливе значення для фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та формування життєво необхідних навичок. У системі фізичного виховання та професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту плавання посідає особливе місце, оскільки поєднує в собі оздоровчу, прикладну, спортивну та педагогічну спрямованість.

Вивчення дисципліни «Плавання» у закладах вищої освіти зумовлене потребою формування у студентів ґрунтовних теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для подальшої професійної діяльності як тренерів, учителів фізичної культури, інструкторів з плавання та фахівців оздоровчо-реабілітаційного профілю. Особливого значення набуває засвоєння студентами правильної термінології, класифікації способів плавання, а також суворе дотримання правил безпеки під час занять у водному середовищі.

1. Визначення та зміст предмету «Плавання».

Плавання – це вид фізичної діяльності, що полягає у пересуванні людини у водному середовищі за допомогою координованих рухів рук, ніг і тулуба у поєднанні з раціональним диханням. Як навчальна дисципліна плавання охоплює систему знань, умінь і навичок, спрямованих на опанування різних способів плавання, розвиток фізичних якостей, формування рухової культури та забезпечення безпеки життєдіяльності у воді.

Зміст предмету «Плавання» включає:

- теоретичні основи плавання;
- методичку навчання різних способів плавання;
- правила техніки безпеки та поведінки у воді;
- прикладні та оздоровчі аспекти плавання;
- елементи спортивного плавання та організації змагань.

Як навчальний предмет плавання сприяє гармонійному фізичному розвитку студентів, розвитку серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, формуванню витривалості, координації рухів і психоемоційної стійкості. Водночас воно є важливим засобом професійної підготовки майбутніх фахівців, оскільки забезпечує формування педагогічних, методичних і організаційних компетентностей.

2. Класифікація плавання.

Залежно від мети, умов виконання та характеру рухової діяльності плавання поділяється на кілька основних видів.

Оздоровче плавання.

Оздоровче плавання спрямоване на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань та відновлення працездатності. Воно широко застосовується у системі фізичного виховання, лікувальної фізичної культури та рекреації.

Навчальне плавання.

Навчальне плавання передбачає формування базових навичок перебування на воді та опанування основних способів плавання. Основною метою є навчити людину впевнено триматися на воді, правильно дихати та пересуватися у водному середовищі.

Спортивне плавання.

Спортивне плавання є видом спорту, що передбачає змагальну діяльність, досягнення високих результатів і дотримання офіційних правил. До основних спортивних способів плавання належать кроль на грудях, кроль на спині, брас та батерфляй.

Прикладне плавання.

Прикладне плавання має практичну спрямованість і використовується у життєвих ситуаціях, пов'язаних із безпекою на воді. До нього належать способи плавання на боці, брас на спині, пірнання, транспортування потерпілого.

3. Термінологія у плаванні. Термінологія плавання є важливим складником професійної підготовки студентів. Вона забезпечує точність педагогічних вказівок, ефективність навчального процесу та взаєморозуміння між викладачем і студентами.

До основних термінів плавання належать:

- положення тіла у воді;
- ковзання;
- гребкові рухи рук;
- удари ногами;
- дихальний цикл;
- фази руху (підготовча, робоча, завершальна);
- координація рухів.

Правильне використання термінів є обов'язковою умовою якісного навчання, особливо під час пояснення техніки виконання вправ і корекції помилок.

4. Завдання курсу плавання у закладі вищої освіти.

Основними завданнями курсу плавання у закладах вищої освіти фізичної культури є:

- формування у студентів теоретичних знань з основ плавання;
- навчання техніки основних і прикладних способів плавання;
- розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму;
- підготовка до педагогічної та тренерської діяльності;
- формування навичок організації та проведення занять з плавання.

Курс плавання також сприяє вихованню дисциплінованості, відповідальності та свідомого ставлення до власної безпеки й безпеки інших осіб під час занять у воді.

5. Правила поведінки та техніка безпеки в басейнах.

Дотримання правил поведінки в басейні є обов'язковою умовою безпечного та ефективного навчального процесу. Перед початком занять студенти повинні пройти медичний огляд і отримати допуск до занять.

Основні правила поведінки в басейні включають:

- суворе виконання вказівок викладача;
- заборону самовільного входу у воду;
- дотримання санітарно-гігієнічних вимог;
- заборону бігу та стрибків у небезпечних місцях;
- використання плавальних доріжок за призначенням.

Особлива увага приділяється запобіганню травматизму, перевтомі та нещасним випадкам. Викладач зобов'язаний контролювати дисципліну, фізичний стан студентів і своєчасно реагувати на позаштатні ситуації.

Висновки до теми.

Тема 1 закладає теоретичну основу для подальшого вивчення дисципліни «Плавання». Засвоєння визначень, класифікації, термінології та правил безпеки є необхідною передумовою ефективного навчання техніки плавання та формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

ТЕМА 2

ПЛАВАННЯ ЯК ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ У ЗЗСО. МЕТА, ЗАВДАННЯ І ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ В ШКОЛІ. ОСНОВНІ ДОКУМЕНТИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ І ЗМАГАНЬ З ПЛАВАННЯ В ШКОЛІ.

У сучасних умовах реформування системи освіти та впровадження компетентнісного підходу фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) набуває особливої значущості. Одним із ефективних засобів формування фізичної культури особистості є плавання, яке поєднує в собі оздоровчий, прикладний та виховний потенціал. Включення плавання до навчальних програм з фізичної культури у вигляді варіативного модуля дозволяє урізноманітнити освітній процес, врахувати інтереси та потреби учнів, а також можливості конкретного закладу освіти.

Плавання як варіативний модуль сприяє формуванню в учнів життєво необхідних умінь і навичок безпечної поведінки у водному середовищі, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та підвищенню рівня рухової активності. Для майбутніх фахівців фізичної культури важливим є глибоке розуміння не лише методики навчання плаванню, а й організаційних та нормативних аспектів його впровадження у шкільну практику.

1. Плавання як варіативний модуль у системі фізичного виховання ЗЗСО.

Варіативні модулі з фізичної культури є важливим компонентом навчальної програми, що забезпечує гнучкість і адаптивність освітнього процесу. Плавання як варіативний модуль обирається закладом освіти за наявності відповідних умов і спрямований на розширення рухового досвіду учнів.

Особливістю плавання є його універсальність: заняття можуть бути адаптовані до різного віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я школярів. На відміну від багатьох інших модулів, плавання має виражений оздоровчий ефект, оскільки заняття у водному середовищі зменшують навантаження на опорно-руховий апарат, сприяють розвитку дихальної системи та корекції порушень постави.

У контексті Нової української школи плавання як варіативний модуль відповідає принципам:

- дитиноцентризму;
- безпечного освітнього середовища;
- формування ключових і життєвих компетентностей;
- здоров'язбережувальної спрямованості навчання.

Таким чином, варіативний модуль з плавання не лише доповнює обов'язковий зміст фізичного виховання, а й підвищує його практичну та прикладну цінність.

2. Мета та завдання занять з плавання в школі.

Мета занять з плавання. Метою занять з плавання в ЗЗСО є формування в учнів стійких навичок плавання, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я та виховання відповідального ставлення до власної безпеки й безпеки оточуючих у водному середовищі.

Завдання занять з плавання. Завдання занять з плавання поділяються на кілька взаємопов'язаних груп.

Освітні завдання:

- ознайомлення учнів з основами техніки плавання;
- формування навичок правильного дихання у воді;
- засвоєння елементарних правил поведінки в басейні.

Оздоровчі завдання:

- зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;
- розвиток витривалості, гнучкості, координації рухів;
- профілактика порушень постави та гіподинамії.

Виховні завдання:

- формування дисциплінованості та самоконтролю;
- виховання колективізму та відповідальності;
- розвиток наполегливості та впевненості у власних силах.

Прикладні завдання:

- навчання елементів самопорятунку на воді;
- формування навичок безпечної поведінки у різних водних умовах.

Зміст і співвідношення завдань змінюються залежно від вікової групи учнів, що потребує диференційованого підходу з боку вчителя.

3. Організація занять з плавання в закладах загальної середньої освіти.

Організація занять з плавання в школі є складним педагогічним процесом, що вимагає дотримання санітарно-гігієнічних, методичних і безпекових вимог. Заняття можуть проводитися у шкільному басейні або на базі інших спортивних споруд за умови укладення відповідних договорів.

Перед початком навчального року учні проходять медичний огляд, за результатами якого визначаються можливі обмеження або рекомендації щодо занять у воді. Формування навчальних груп здійснюється з урахуванням віку, рівня підготовленості та стану здоров'я школярів.

Заняття з плавання мають чітку структуру:

- **вступна частина**, спрямована на організацію групи та підготовку до занять;
- **основна частина**, що включає навчання та вдосконалення рухових навичок;
- **заклучна частина**, у якій здійснюється поступове зниження навантаження та підбиття підсумків уроку.

Особливу роль у процесі організації занять відіграє вчитель фізичної культури, який відповідає за безпеку учнів, дотримання методики навчання та контроль фізичного навантаження.

4. Нормативно-правові документи для організації та проведення занять з плавання.

Проведення занять з плавання в ЗЗСО регламентується низкою нормативно-правових документів, що визначають вимоги до змісту, умов і безпеки навчального процесу.

До основних документів належать:

- державні стандарти загальної середньої освіти;
- навчальні програми з фізичної культури;
- санітарні правила та норми для басейнів;
- інструкції з охорони праці та техніки безпеки;
- положення про організацію спортивно-масових заходів.

Ці документи визначають відповідальність педагогічних працівників, вимоги до матеріально-технічної бази та порядок організації навчального процесу. Їх дотримання є обов'язковою умовою легітимності та безпечності занять.

5. Організація та проведення змагань з плавання в школі.

Змагання з плавання є ефективним засобом підвищення мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою. Вони виконують не лише спортивну, а й важливу виховну функцію, сприяючи формуванню командного духу та відповідальності.

Організація змагань передбачає:

- визначення мети та формату заходу;
- підготовку учасників і суддів;
- забезпечення медичного супроводу;

- дотримання правил безпеки.

Змагання можуть проводитися у формі внутрішньошкільних першостей, естафет або показових виступів. Їх проведення повинно відповідати віковим особливостям учнів і не суперечити освітнім завданням школи.

Висновки до теми.

Плавання як варіативний модуль у закладах загальної середньої освіти є важливим засобом фізичного виховання, що сприяє гармонійному розвитку особистості учня. Ефективність його реалізації залежить від грамотної організації занять, дотримання нормативних вимог і професійної компетентності педагога. Розуміння цих аспектів є необхідним елементом підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

ТЕМА 3

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ТА ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В БАСЕЙНІ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ПЛАВАННІ РІЗНИМИ СПОСОБАМИ

Заняття з плавання відбуваються в умовах водного середовища, яке суттєво відрізняється від звичних для людини умов на суші та потребує особливої уваги до питань безпеки. Невміння дотримуватися правил поведінки в басейні, порушення техніки безпеки або неправильна організація навчального процесу можуть призвести до травматизму, перевтоми або небезпечних ситуацій для життя і здоров'я учнів. Саме тому питання техніки безпеки є базовими та обов'язковими для вивчення на початкових етапах навчання плаванню.

Важливою складовою навчального процесу з плавання є також формування правильного дихання. Дихання у воді має свої специфічні особливості, оскільки потребує узгодження з рухами тіла, рук і ніг, а також контролю видиху у воду. Неправильне дихання негативно впливає на техніку плавання, знижує ефективність рухів і може спричинити швидку втому.

1. Техніка безпеки під час занять з плавання.

Техніка безпеки під час занять з плавання є сукупністю правил і вимог, спрямованих на запобігання нещасним випадкам, травмам та перевтомі учнів. Дотримання цих правил є обов'язковим для всіх учасників навчального процесу — учнів, учителів фізичної культури та інструкторів з плавання.

До основних вимог техніки безпеки належать:

- наявність медичного допуску до занять;
- суворе виконання вказівок викладача;
- заборона самовільного входу у воду;
- дотримання дисципліни під час занять;
- використання басейну лише за призначенням.

Особливу увагу слід приділяти організації занять у групах, де є учні з низьким рівнем плавальної підготовленості або страхом води. У таких випадках навантаження повинно бути дозованим, а контроль з боку викладача — посиленним.

2. Правила поведінки в басейні.

Правила поведінки в басейні є важливою складовою системи безпеки та спрямовані на забезпечення організованого і контрольованого навчального процесу. Їх дотримання формує у учнів відповідальне ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих.

Основні правила поведінки в басейні включають:

- заборону бігу та штовхання на бортиках;
- заборону стрибків у воду без дозволу викладача;
- дотримання правил користування плавальними доріжками;
- обов'язкове прийняття душу перед заняттям;
- використання відповідного спортивного одягу та інвентарю.

Викладач повинен не лише ознайомити учнів з правилами поведінки, а й систематично контролювати їх виконання, пояснюючи можливі наслідки порушень.

3. Значення дихальних вправ у навчанні плаванню.

Дихання є одним із ключових елементів техніки плавання. На відміну від рухів на суші, у воді дихання має бути чітко узгоджене з фазами рухів і ритмом плавання. Формування правильного дихання є необхідною умовою ефективного та безпечного навчання плаванню.

Дихальні вправи у плаванні сприяють:

- розвитку функціональних можливостей дихальної системи;
- формуванню ритмічного дихання;
- подоланню страху перед зануренням обличчя у воду;
- підвищенню загальної витривалості.

Недостатня увага до навчання диханню призводить до типових помилок, таких як затримка дихання, неритмічні вдихи або надмірне напруження м'язів.

4. Методика навчання дихальних вправ на суші.

Навчання диханню у плаванні доцільно розпочинати на суші, де учні можуть зосередитися на правильному виконанні вправ без впливу водного середовища. На цьому етапі формуються первинні уявлення про вдих і видих, ритм дихання та його узгодження з рухами.

Доцільно використовувати такі вправи:

- глибокий вдих через ніс і повільний видих через рот;
- ритмічне дихання з рахунком;
- вправи на подовжений видих;
- поєднання дихання з імітаційними рухами рук.

Ці вправи готують учнів до переходу у воду та знижують рівень психоемоційного напруження.

5. Методика навчання дихальних вправ у воді.

Навчання диханню у воді здійснюється поступово — від простих вправ до більш складних, з урахуванням рівня підготовленості учнів. На початковому етапі використовуються вправи з опорою на бортик басейну або з допоміжними засобами.

Основними вправами є:

- видих у воду з зануренням обличчя;
- чергування вдиху над водою та видиху у воду;
- вправи на «булькання»;
- поєднання дихання з ковзанням.

Під час навчання дихальних вправ важливо контролювати положення тіла, розслаблення м'язів і відсутність затримки дихання.

6. Особливості дихання при різних способах плавання.

Дихання у плаванні має свої особливості залежно від способу плавання.

При *плаванні кролем на грудях* вдих здійснюється під час повороту голови вбік, а видих – у воду. Важливо уникати надмірного повороту голови, що порушує положення тіла.

При *плаванні кролем на спині* дихання є більш вільним, оскільки обличчя постійно знаходиться над водою. Основна увага приділяється ритмічності та узгодженню дихання з рухами рук.

Формування правильного дихання при різних способах плавання сприяє підвищенню ефективності техніки та зниженню втоми.

7. Типові помилки під час навчання диханню та шляхи їх усунення.

До найбільш поширених помилок належать:

- затримка дихання;
- надмірно швидкий або поверхневий вдих;
- неправильне положення голови;
- напруження м'язів плечового поясу.

Для усунення цих помилок доцільно:

- зменшувати темп виконання вправ;
- використовувати наочний показ;
- повертатися до простіших вправ;
- застосовувати індивідуальний підхід.

Висновки до теми.

Техніка безпеки та правильна організація дихальних вправ є фундаментом ефективного навчання плаванню. Засвоєння правил поведінки в басейні та формування навичок правильного дихання забезпечують безпечний навчальний процес, підвищують якість засвоєння техніки плавання та створюють передумови для подальшого вдосконалення рухових умінь учнів.

ТЕМА 4

МЕТОДИКА ТА ТЕХНІКА НАВЧАННЯ РУХІВ НІГ ТА РУК У ПЛАВАННІ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ ТА КРОЛЬ НА СПИНІ

Навчання техніки рухів ніг і рук у плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині є одним із ключових етапів формування стійких плавальних навичок. Саме ці способи плавання є базовими у навчальному процесі, оскільки характеризуються відносною простотою, високою ефективністю та широким застосуванням як у навчальному, так і в спортивному плаванні.

Раціональна техніка рухів кінцівок забезпечує ефективне пересування у воді, економне використання енергії та правильне положення тіла. Недостатня увага до методики навчання рухів ніг і рук або порушення послідовності їх засвоєння призводить до формування неправильних рухових стереотипів, які у подальшому складно виправити. Тому дана тема має важливе значення у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

1. Загальна характеристика способів плавання кроль на грудях та кроль на спині

Кроль на грудях і кроль на спині належать до циклічних способів плавання, в основі яких лежить безперервне чергування рухів рук і ніг у поєднанні з ритмічним диханням. Основною рушійною силою в обох способах є робота рук, тоді як рухи ніг виконують стабілізуючу та допоміжну функцію.

Спільними рисами обох способів є:

- поперемінні рухи рук;
- почергові удари ногами;
- витягнуте положення тіла у воді;
- безперервність рухового циклу.

Водночас кожен із способів має свої технічні особливості, зумовлені положенням тіла відносно поверхні води та характером дихання.

2. Техніка рухів ніг у плаванні способом кроль на грудях.

Рухи ніг у кролі на грудях виконуються у вигляді почергових махових ударів з незначною амплітудою. Основним завданням роботи ніг є підтримання горизонтального положення тіла та зменшення опору води.

Технічна характеристика рухів ніг.

- рухи виконуються з тазостегнового суглоба;
- колінні суглоби злегка зігнуті;
- стопи розслаблені, носки витягнуті;
- удари виконуються без надмірного розбрикування води.

Найбільш поширеною помилкою є виконання рухів ногами з надмірною амплітудою або за рахунок згинання колін, що знижує ефективність плавання.

3. Методика навчання рухів ніг у кролі на грудях.

Навчання рухів ніг здійснюється за принципом поступовості – від простих вправ до складніших. На початковому етапі рекомендується виконувати вправи з опорою, що дозволяє зосередитися лише на роботі нижніх кінцівок.

Основні методичні прийоми:

- виконання рухів ногами з опорою на бортик басейну;
- плавання з дошкою;
- ковзання з рухами ніг;
- вправи на утримання правильного положення тіла.

Особливу увагу слід приділяти формуванню відчуття ритму та розслабленості рухів, оскільки надмірне напруження знижує ефективність навчання.

4. Техніка рухів рук у плаванні способом кроль на грудях.

Рухи рук у кролі на грудях є основним джерелом поступального руху. Кожен цикл руху руки складається з кількох фаз: входження у воду, захват води, основний гребок, винос руки над водою.

Технічні особливості:

- рука входить у воду перед плечем;
- захват води здійснюється зігнутою рукою;
- гребок спрямований назад і дещо вниз;
- винос руки виконується розслаблено.

Порушення техніки рухів рук негативно впливає на координацію та швидкість плавання.

5. Методика навчання рухів рук у кролі на грудях.

Навчання рухів рук доцільно розпочинати з імітаційних вправ на суші, що дозволяє сформуванню правильних уявлень про траєкторію руху. У воді навчання проводиться у полегшених умовах.

Доцільно використовувати:

- вправи з однією рукою;
- плавання з колобашкою;
- поєднання рухів рук з ковзанням;
- поступовий перехід до координації з диханням.

Викладач повинен постійно контролювати положення плечового пояса та уникати формування жорстких, скованих рухів.

6. Техніка та методика навчання рухів ніг у кролі на спині.

Рухи ніг у кролі на спині за своєю структурою подібні до рухів у кролі на грудях, однак виконуються у положенні тіла на спині. Це створює додаткові труднощі, пов'язані з орієнтацією у воді.

Методика навчання включає:

- вправи з опорою на бортик;
- плавання з дошкою на спині;
- контроль положення таза та живота;
- формування відчуття рівноваги.

Особливу увагу слід приділяти положенню голови та стабільності тіла.

7. Техніка та методика навчання рухів рук у кролі на спині.

Рухи рук у кролі на спині виконуються поперемінно у зворотному напрямку порівняно з кролем на грудях. Гребкові рухи відбуваються під водою, а винос руки — над поверхнею.

Навчання доцільно проводити:

- спочатку з опорою;
- потім з однією рукою;
- із поступовим переходом до повної координації.

Типовими помилками є неправильна траєкторія руху руки та порушення ритму.

8. Типові помилки під час навчання рухів ніг і рук та шляхи їх усунення

До найбільш поширених помилок належать:

- надмірне згинання ніг у колінах;
- жорсткі, напружені рухи;
- неправильне положення тіла у воді;
- порушення ритму рухів.

Для їх усунення застосовуються:

- сповільнення темпу;
- використання допоміжних засобів;
- повернення до розчленованого навчання;
- індивідуальна корекція.

Висновки до теми.

Методично правильне навчання рухів ніг і рук у плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині є основою формування раціональної техніки плавання. Послідовність, систематичність і індивідуальний підхід забезпечують ефективне засвоєння рухових навичок і створюють передумови для подальшого вдосконалення координації та швидкісно-силових якостей.

ТЕМА 5

ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ (ПО ЕЛЕМЕНТАХ, У КООРДИНАЦІЇ)

Кроль на грудях є одним із найпоширеніших і найефективніших способів плавання, який широко використовується у навчальному, оздоровчому та спортивному плаванні. Саме цей спосіб найчастіше обирається як базовий на початкових і середніх етапах навчання, оскільки він забезпечує оптимальне поєднання швидкості пересування, економності рухів і можливостей варіативного навантаження.

Оволодіння технікою плавання способом кроль на грудях вимагає системного підходу, що передбачає поетапне навчання окремих елементів з подальшим переходом до їх узгодженої координації. Недотримання цієї послідовності призводить до формування неправильних рухових навичок, які ускладнюють подальше вдосконалення техніки плавання.

1. Загальна характеристика техніки плавання способом кроль на грудях.

Плавання способом кроль на грудях є циклічним руховим процесом, у якому відбувається безперервне чергування рухів рук і ніг у поєднанні з ритмічним диханням. Основним джерелом поступального руху є гребкові рухи рук, тоді як рухи ніг виконують стабілізуючу та допоміжну функцію.

Техніка кроля на грудях включає такі основні елементи:

- положення тіла у воді;
- рухи ніг;
- рухи рук;
- дихання;
- координацію рухів.

Раціональне виконання кожного з цих елементів забезпечує ефективність та економність плавання.

2. Положення тіла у воді при плаванні кролем на грудях.

Положення тіла у воді має вирішальне значення для зменшення опору води та збереження енергії. Тіло плавця повинно займати максимально витягнуте, горизонтальне положення, близьке до поверхні води.

Основні вимоги до положення тіла:

- голова розташована у нейтральному положенні, погляд спрямований вниз і вперед;
- тулуб витягнутий, без надмірного прогину або округлення;
- таз утримується біля поверхні води;
- плечовий пояс розслаблений.

Порушення положення тіла, зокрема опускання тазу або надмірне підняття голови, призводить до збільшення опору води та швидкої втоми.

3. Техніка рухів ніг у плаванні способом кроль на грудях.

Рухи ніг у кролі на грудях виконуються почергово у вигляді махових ударів вгору і вниз. Вони повинні бути ритмічними, еластичними та малоамплітудними.

Технічні особливості рухів ніг:

- рух починається з тазостегнового суглоба;
- коліна злегка зігнуті;
- стопи розслаблені, носки витягнуті;
- удари виконуються без різких рухів.

Найпоширенішими помилками є надмірне згинання ніг у колінах та виконання рухів із великою амплітудою, що знижує ефективність плавання.

4. Техніка рухів рук у плаванні способом кроль на грудях.

Руки рук є головною рушійною силою у плаванні способом кроль на грудях. Один цикл руху руки складається з кількох фаз: входження у воду, захват, основний гребок і винос руки над водою.

Фази руху руки:

1. **Входження у воду** — рука входить у воду перед плечем, пальці спрямовані вниз.
2. **Захват води** – лікоть злегка зігнутий, створюється опора на воду.
Основний гребок – рух руки назад і донизу з поступовим випрямленням.
3. **Винос руки** — рука розслаблено переноситься над водою.

Раціональне виконання всіх фаз забезпечує максимальну ефективність гребка.

5. Дихання при плаванні способом кроль на грудях.

Дихання при плаванні кролем на грудях повинно бути ритмічним і узгодженим з рухами рук. Вдих здійснюється під час повороту голови вбік, а видих — у воду.

Основні вимоги до дихання:

- повний видих у воду;
- швидкий, але спокійний вдих;
- мінімальний поворот голови;
- відсутність затримки дихання.

Порушення дихання негативно впливає на координацію рухів і знижує витривалість плавця.

6. Поелементне навчання техніки кроля на грудях.

Поелементне навчання передбачає послідовне засвоєння окремих компонентів техніки плавання. Такий підхід дозволяє сформувати правильні рухові навички та уникнути грубих помилок.

Послідовність поелементного навчання:

1. формування правильного положення тіла;
2. навчання рухів ніг;
3. навчання рухів рук;

4. поєднання рухів рук з диханням;
5. перехід до повної координації.

На кожному етапі використовуються спеціальні вправи та допоміжні засоби.

7. Координація рухів у плаванні способом кроль на грудях.

Координація рухів є завершальним етапом навчання техніки плавання кролем на грудях. Вона передбачає узгодження рухів рук, ніг і дихання в єдиний ритмічний цикл.

Навчання координації здійснюється поступово:

- спочатку у повільному темпі;
- з використанням допоміжних засобів;
- із поступовим збільшенням дистанції та темпу.

Особливу увагу слід приділяти ритмічності рухів та збереженню правильного положення тіла.

8. Типові помилки при плаванні кролем на грудях та методи їх виправлення.

До найбільш поширених помилок належать:

- підняття голови під час вдиху;
- асинхронність рухів рук і ніг;
- надмірне напруження м'язів;
- порушення ритму дихання.

Для їх виправлення застосовуються:

- зменшення темпу;
- повернення до поелементних вправ;
- використання наочного показу;
- індивідуальні методичні вказівки.

Висновки до теми.

Техніка плавання способом кроль на грудях є складним руховим процесом, що потребує системного та поетапного навчання. Поелементне засвоєння рухів з подальшим переходом до їх координації забезпечує формування раціональної техніки, підвищує ефективність плавання та створює основу для подальшого вдосконалення рухових навичок у навчальному й спортивному процесі.

ТЕМА 6

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ.

Вступ

Методика навчання плаванню способом кроль на грудях є одним із ключових розділів курсу плавання у закладах вищої освіти фізичної культури. Кроль на грудях використовується

як базовий спосіб навчання завдяки своїй універсальності, відносній простоті та високій ефективності. Саме з опанування цього способу починається формування цілісних плавальних навичок у більшості навчальних програм.

Раціонально побудована методика навчання забезпечує поступове та безпечне засвоєння техніки плавання, запобігає формуванню помилкових рухових стереотипів і створює умови для подальшого вдосконалення рухової діяльності у воді. Особливого значення набуває врахування вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей осіб, які навчаються.

1. Загальні принципи методики навчання плаванню способом кроль на грудях.

Методика навчання кролю на грудях ґрунтується на загальнодидактичних та спеціальних принципах фізичного виховання. Їх дотримання забезпечує ефективність та безпечність навчального процесу.

До основних принципів належать:

- принцип доступності та поступовості;
- принцип наочності;
- принцип систематичності та послідовності;
- принцип індивідуалізації навчання;
- принцип свідомості та активності.

Застосування цих принципів дозволяє викладачеві адаптувати навчальний матеріал до рівня підготовленості студентів і забезпечити стабільний прогрес у навчанні.

2. Етапи навчання плаванню способом кроль на грудях.

Навчання плаванню способом кроль на грудях здійснюється поетапно, що дозволяє поступово формувати правильні рухові навички.

Початковий етап.

На початковому етапі основна увага приділяється:

- адаптації до водного середовища;
- формуванню навичок правильного дихання;
- засвоєнню елементарних рухів ніг і рук.

Заняття проводяться у полегшених умовах з використанням допоміжних засобів.

Основний етап.

На цьому етапі здійснюється:

- поєднання окремих елементів техніки;
- формування стійкої координації рухів;
- поступове збільшення дистанції та навантаження.

Заключний етап.

Заключний етап передбачає:

- удосконалення техніки плавання;
- підвищення швидкісних та витривалих якостей;
- формування економного стилю плавання.

3. Методика навчання рухів ніг у кролі на грудях.

Навчання рухів ніг є одним із перших етапів засвоєння техніки кроля на грудях. Основною метою є формування ритмічних, еластичних рухів з мінімальною амплітудою.

Методичні прийоми включають:

- вправи з опорою на бортик басейну;
- плавання з дошкою;
- ковзання з рухами ніг;
- вправи на відчуття рівноваги.

Викладач повинен контролювати розслабленість м'язів та правильне положення тіла.

4. Методика навчання рухів рук у кролі на грудях.

Навчання рухів рук проводиться після засвоєння базових рухів ніг. Основна увага приділяється формуванню правильних гребкових рухів.

Ефективними є такі методичні прийоми:

- імітаційні вправи на суші;
- плавання з однією рукою;
- використання колобашки;
- поєднання рухів рук з диханням.

Особливу увагу слід приділяти правильному положенню ліктя та напрямку гребка.

5. Методика навчання диханню та координації рухів.

Навчання диханню у кролі на грудях є одним із найбільш складних елементів методики. Воно потребує поступового поєднання з рухами рук і ніг.

Навчання здійснюється за такою схемою:

- повний видих у воду;
- швидкий вдих під час повороту голови;
- узгодження дихання з гребковими рухами рук.

Координація рухів формується шляхом багаторазових повторень у повільному темпі з поступовим ускладненням завдань.

6. Організація та методичні особливості проведення занять.

Ефективність навчання плаванню значною мірою залежить від правильної організації занять. Заняття повинні мати чітку структуру, відповідати рівню підготовленості студентів і проводитися з дотриманням техніки безпеки.

Викладач повинен:

- планувати навантаження;
- контролювати стан студентів;
- коригувати техніку виконання вправ;
- забезпечувати дисципліну.

7. Типові помилки у навчанні кролю на грудях та шляхи їх усунення.

Найбільш поширеними помилками є:

- затримка дихання;
- підняття голови під час вдиху;
- асиметричні рухи рук;
- надмірне напруження м'язів.

Для їх усунення застосовуються:

- спрощення вправ;
 - зменшення темпу;
 - індивідуальні методичні вказівки;
- повернення до поелементного навчання.

Висновки до теми.

Методика навчання плаванню способом кроль на грудях повинна бути системною, поетапною та індивідуалізованою. Раціональне поєднання методичних прийомів, чітка організація занять і постійний контроль з боку викладача забезпечують ефективне формування плавальних навичок і створюють основу для подальшого вдосконалення техніки плавання.

ТЕМА 7

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДЯХ (УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ, УСКЛАДНЕННЯ ТА ВАРІАТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ)

Після опанування базових елементів техніки плавання способом кроль на грудях та формування первинної координації рухів наступним важливим етапом є їх удосконалення. Саме на цьому етапі відбувається закріплення правильних рухових навичок, підвищення ефективності та економності плавання, а також адаптація техніки до різних умов виконання та індивідуальних особливостей тих, хто навчається.

Методика навчання на етапі вдосконалення відрізняється більшою складністю завдань, варіативністю вправ і підвищеними вимогами до самоконтролю та свідомого виконання рухів. Для майбутніх фахівців фізичної культури важливо не лише вміти плавати способом

кроль на грудях, а й володіти методикою корекції техніки та її адаптації до різних педагогічних ситуацій.

1. Завдання етапу удосконалення техніки кроля на грудях.

Основною метою етапу удосконалення є досягнення стабільної, раціональної та економної техніки плавання. На цьому етапі навчання акцент переноситься з окремих елементів на цілісний руховий процес.

До основних завдань належать:

- закріплення правильної координації рухів рук, ніг і дихання;
- підвищення ефективності гребкових рухів;
- розвиток ритмічності та плавності рухів;
- зменшення енергетичних витрат під час плавання;
- формування здатності підтримувати техніку на різних дистанціях.

Виконання цих завдань можливе лише за умови систематичності занять і поступового ускладнення навчальних вправ.

2. Ускладнення умов виконання вправ у процесі навчання.

Ускладнення умов виконання є одним із основних методичних прийомів на етапі вдосконалення техніки. Воно спрямоване на розвиток адаптаційних можливостей організму та стійкості рухових навичок.

До основних способів ускладнення належать:

- збільшення дистанції плавання;
- підвищення темпу рухів;
- виконання вправ без допоміжних засобів;
- зміна ритму дихання;
- плавання в умовах обмеженого простору або з орієнтаційними завданнями.

Такі вправи сприяють розвитку витривалості, координації та самоконтролю під час плавання.

3. Варіативність методичних прийомів у навчанні кролю на грудях.

Варіативність методики навчання дозволяє уникнути монотонності занять і підвищити мотивацію до навчання. Застосування різних методичних прийомів сприяє кращому засвоєнню техніки та її адаптації до індивідуальних особливостей студентів.

Ефективними є такі методичні прийоми:

- зміна темпу і ритму плавання;
- чергування коротких і довгих відрізків дистанції;
- використання завдань на самоконтроль;
- плавання з різною інтенсивністю;
- поєднання технічних і швидкісних вправ.

Викладач повинен добирати методичні прийоми з урахуванням рівня підготовленості та функціонального стану студентів.

4. Методика корекції техніки плавання способом кроль на грудях.

Корекція техніки є невід'ємною складовою навчального процесу на етапі вдосконалення. Вона спрямована на усунення індивідуальних помилок і підвищення якості виконання рухів.

Найпоширенішими помилками на цьому етапі є:

- зниження амплітуди гребкових рухів;
- порушення ритму дихання при підвищенні темпу;
- надмірне напруження м'язів плечового поясу;
- асиметрія рухів рук.

Для їх усунення застосовуються:

- зниження інтенсивності навантаження;
- повернення до поелементних вправ;
- використання відеоаналізу;
- індивідуальні методичні вказівки.

5. Індивідуалізація навчання на етапі вдосконалення.

Індивідуалізація навчання є особливо важливою на етапі вдосконалення техніки, оскільки саме тут найбільш яскраво проявляються індивідуальні особливості фізичної підготовленості, координації та психоемоційного стану студентів.

Індивідуальний підхід передбачає:

- диференціацію навантаження;
- підбір індивідуальних завдань;
- корекцію техніки з урахуванням антропометричних особливостей;
- врахування рівня витривалості та швидкісних якостей.

Такий підхід забезпечує ефективне вдосконалення техніки без перевантаження організму.

6. Контроль і самоконтроль у процесі навчання.

Контроль і самоконтроль є важливими складовими методики навчання на даному етапі. Вони дозволяють оцінювати якість виконання вправ і своєчасно вносити корективи у навчальний процес.

Основними формами контролю є:

- спостереження викладача;
- поточний контроль техніки;
- виконання контрольних вправ;
- самооцінка виконання рухів студентами.

Формування навичок самоконтролю сприяє підвищенню свідомості навчання та відповідальності за результат.

7. Методичні особливості підтримання техніки на дистанції.

Одним із важливих завдань етапу вдосконалення є навчання збереженню правильної техніки на протязі всієї дистанції. Це особливо актуально при підвищенні інтенсивності та тривалості плавання.

Для цього доцільно використовувати:

- серійне плавання з паузами відпочинку;
- вправи на підтримання ритму;
- чергування інтенсивності;
- спеціальні завдання на збереження техніки наприкінці дистанції.

Висновки до теми.

Методика навчання плаванню способом кроль на грудях на етапі удосконалення ґрунтується на ускладненні умов виконання, варіативності методичних прийомів та індивідуалізації навчального процесу. Раціональне поєднання контролю, корекції та самоконтролю забезпечує формування стійких, економних і ефективних рухових навичок, що є необхідною передумовою подальшого спортивного або прикладного використання плавання.

ТЕМА 8

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНІ (ПО ЕЛЕМЕНТАХ, У КООРДИНАЦІЇ)

Плавання способом кроль на спині є одним із базових і водночас специфічних способів пересування у воді, який широко використовується у навчальному та оздоровчому плаванні. Його особливістю є положення тіла на спині, що зумовлює інші умови рівноваги, орієнтації у просторі та координації рухів порівняно з кролем на грудях. Саме тому методика навчання цьому способу потребує окремого детального розгляду.

Кроль на спині має значний оздоровчий потенціал, оскільки сприяє розвантаженню хребта, формуванню правильної постави та розвитку дихальної системи без обмежень, пов'язаних із зануренням обличчя у воду. Для майбутніх фахівців фізичної культури важливо не лише володіти технікою цього способу плавання, а й уміти грамотно навчати йому з урахуванням психофізіологічних та індивідуальних особливостей тих, хто навчається.

1. Загальна характеристика способу плавання кроль на спині.

Кроль на спині належить до циклічних способів плавання і за своєю кінематичною структурою є дзеркальним відображенням кроля на грудях. Основною рушійною силою є поперемінні гребкові рухи рук, тоді як рухи ніг виконують допоміжну та стабілізуючу функцію.

Характерними особливостями кроля на спині є:

- положення тіла на спині;
- постійне знаходження обличчя над водою;
- вільне, ритмічне дихання;
- підвищені вимоги до відчуття рівноваги.

Ці особливості зумовлюють специфіку методики навчання та потребують поступового формування навичок орієнтації у водному середовищі.

2. Положення тіла у воді при плаванні кролем на спині.

Правильне положення тіла є основою ефективного плавання способом кроль на спині. Тіло повинно перебувати у витягнутому, майже горизонтальному положенні, максимально наближеному до поверхні води.

Основні вимоги до положення тіла:

- голова розташована спокійно, обличчя спрямоване вгору;
- погляд зафіксований, без зайвих рухів голови;
- плечі та грудна клітка злегка підняті;
- таз утримується біля поверхні води;
- м'язи тулуба помірно напружені.

Типовою помилкою є надмірне піднімання або опускання голови, що призводить до порушення рівноваги та збільшення опору води.

3. Техніка та методика навчання рухів ніг у кролі на спині.

Рухи ніг у кролі на спині за своєю структурою подібні до рухів у кролі на грудях, однак виконуються у зворотному положенні тіла. Основним завданням рухів ніг є підтримання стабільного положення тіла та допомога у просуванні вперед.

Технічна характеристика рухів ніг.

- рухи виконуються по чергово;
- джерелом руху є тазостегнові суглоби;
- коліна злегка зігнуті;
- стопи розслаблені, носки витягнуті;
- амплітуда рухів невелика.

Методика навчання.

Навчання рухів ніг доцільно розпочинати:

- з вправ біля бортика басейну;
- у положенні лежачи на спині з опорою;
- з використанням дошки для плавання;
- у формі ковзання з рухами ніг.

Особливу увагу слід приділяти відчуттю рівноваги та положенню таза.

4. Техніка та методика навчання рухів рук у кролі на спині.

Рухи рук у кролі на спині є основною рушійною силою і виконуються поперемінно. Гребкові рухи здійснюються під водою, а винос руки – над поверхнею води.

Технічні особливості рухів рук:

- рука входить у воду прямою, мізинцем уперед;
- захват води виконується зігнутою рукою;
- гребок спрямований назад уздовж тулуба;
- винос руки виконується розслаблено.

Методика навчання.

Навчання рухів рук здійснюється поступово:

- імітаційні вправи на суші;
- виконання рухів однією рукою;
- плавання з фіксацією положення тіла;
- поєднання рухів рук із роботою ніг.

Контроль правильності траєкторії руху руки є обов'язковим на всіх етапах навчання.

5. Дихання при плаванні способом кроль на спині.

Дихання при плаванні кролем на спині є більш вільним і не має чіткої прив'язки до фаз рухів, як у кролі на грудях. Це значно полегшує процес навчання, особливо для осіб з труднощами координації.

Основні вимоги до дихання:

- рівномірність і ритмічність;
- відсутність затримки дихання;
- поєднання дихання з загальним ритмом рухів.

Навчання диханню спрямоване на формування спокійного та економного дихального циклу.

6. Поелементне навчання техніки кроля на спині.

Поелементне навчання є найбільш ефективним методом засвоєння техніки кроля на спині. Воно передбачає послідовне формування окремих компонентів техніки з подальшим їх об'єднанням.

Послідовність навчання:

1. формування правильного положення тіла;
2. навчання рухів ніг;
3. навчання рухів рук;
4. поєднання рухів рук і ніг;
5. перехід до повної координації.

Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження та сформувати стійкі рухові навички.

7. Координація рухів у плаванні способом кроль на спині.

Координація рухів є завершальним етапом навчання і передбачає узгодження роботи рук, ніг і дихання в єдиний ритмічний руховий цикл.

Навчання координації здійснюється:

- у повільному темпі;
- з поступовим збільшенням дистанції;
- із контролем положення тіла;
- з використанням коригувальних вправ.

Особливу увагу слід приділяти збереженню рівноваги та стабільності рухів.

8. Типові помилки при плаванні кролем на спині та методи їх виправлення.

Найбільш поширеними помилками є:

- опускання тазу;
- надмірні рухи головою;
- асиметричні рухи рук;
- втрата ритму.

Для їх усунення застосовуються:

- зменшення темпу;
- повернення до поелементних вправ;
- використання допоміжних засобів;
- індивідуальні методичні вказівки.

Висновки до теми.

Методика навчання плаванню способом кроль на спині ґрунтується на поетапному формуванні техніки, розвитку відчуття рівноваги та поступовому переході до цілісної координації рухів. Раціональне поєднання поелементного навчання, контролю та корекції техніки забезпечує ефективне та безпечне засвоєння цього способу плавання в навчальному та оздоровчому процесі.

ТЕМА 9

ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ ПРИКЛАДНИМИ СПОСОБАМИ (ПЛАВАННЯ НА БОЦІ, БРАС НА СПИНІ)

Прикладні способи плавання займають особливе місце в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту, оскільки мають безпосередній зв'язок із життєдіяльністю людини та питаннями безпеки на воді. На відміну від спортивних способів, прикладне плавання орієнтоване не на досягнення високих результатів, а на ефективне та доцільне використання рухів у різних практичних ситуаціях.

Плавання на боці та брас на спині належать до найбільш поширених прикладних способів, які застосовуються під час відпочинку, у процесі самопорятунку, при

транспортуванні потерпілих, а також у навчально-оздоровчій роботі. Оволодіння цими способами є важливою складовою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, тренерів та інструкторів з плавання.

1. Загальна характеристика прикладних способів плавання.

Прикладні способи плавання характеризуються простотою виконання, відносною економічністю рухів та можливістю тривалого перебування у воді без значного фізичного навантаження. Вони дозволяють адаптувати техніку плавання до різних умов і потреб людини.

До основних ознак прикладного плавання належать:

- можливість виконання у спокійному темпі;
- зручність для орієнтації у просторі;
- стабільне положення тіла;
- можливість використання однієї руки або зміни способу плавання.

Плавання на боці та брас на спині широко застосовуються в оздоровчому плаванні, у системі навчання безпечної поведінки на воді та під час проведення занять з початкової підготовки.

2. Техніка плавання на боці.

Плавання на боці є прикладним способом, при якому тіло розташоване у воді боком до поверхні. Цей спосіб зручний для тривалого плавання, орієнтації у просторі та виконання прикладних завдань.

Положення тіла. Тіло розташоване на боці з незначним нахилом до поверхні води. Голова утримується над водою, обличчя повернуте вбік, що забезпечує вільне дихання. Нижня рука витягнута вперед, верхня — виконує гребкові рухи.

Рухи ніг. Рухи ніг виконуються у вигляді ножиць або попереми́нних махів. Вони мають бути ритмічними, з помірною амплітудою, без різких рухів.

Рухи рук. Одна рука виконує гребкові рухи, інша — стабілізує положення тіла. Така асиметрія рухів є характерною особливістю плавання на боці.

Дихання. Дихання здійснюється вільно, без затримки, що робить цей спосіб зручним для осіб з недостатнім рівнем підготовленості.

3. Методика навчання плаванню на боці.

Навчання плаванню на боці проводиться після засвоєння базових навичок перебування у воді. Основною метою є формування відчуття рівноваги та координації асиметричних рухів.

Методичні прийоми включають:

- вправи на ковзання на боці;
- навчання рухів ніг з опорою;

- поступове підключення рухів рук;
- плавання короткими відрізками.

Особливу увагу слід приділяти правильному положенню тіла та збереженню стабільності під час руху.

4. Техніка плавання способом брас на спині.

Брас на спині є прикладним способом плавання, який поєднує елементи класичного брасу з положенням тіла на спині. Цей спосіб зручний для тривалого перебування у воді та має виражений оздоровчий ефект.

Положення тіла. Тіло розташоване на спині, у витягнутому положенні, максимально наближеному до поверхні води. Голова знаходиться у спокійному положенні, обличчя спрямоване вгору.

Рухи ніг. Рухи ніг виконуються симетрично, за типом брасу: підтягування, розведення та зведення ніг. Вони забезпечують основну рушійну силу.

Рухи рук. Рухи рук виконуються синхронно або поперемінно, залежно від рівня підготовленості. Гребкові рухи спрямовані донизу і вбік.

Дихання. Дихання є вільним і не обмежується фазами рухів, що робить цей спосіб доступним для широкого кола осіб.

5. Методика навчання плаванню способом брас на спині.

Навчання брасу на спині здійснюється поетапно, з урахуванням особливостей координації рухів у положенні на спині.

Основні етапи навчання:

1. формування правильного положення тіла;
2. навчання рухів ніг брасом;
3. навчання рухів рук;
4. поєднання рухів рук і ніг;
5. формування ритмічної координації.

Використання поелементного навчання дозволяє уникнути перевантаження та сприяє формуванню правильних рухових навичок.

6. Прикладне значення плавання на боці та брасу на спині.

Плавання на боці та брас на спині широко застосовуються у практичній діяльності. Вони використовуються:

- під час самопорятунку на воді;
- при транспортуванні потерпілих;
- у навчально-оздоровчій роботі;
- під час відновлення після фізичних навантажень.

Ці способи дозволяють зберігати енергію, контролювати дихання та підтримувати стабільне положення тіла у воді.

7. Типові помилки при виконанні прикладних способів плавання та їх усунення.

Найпоширенішими помилками є:

- порушення положення тіла;
- надмірне напруження м'язів;
- асиметричні або несинхронні рухи;
- втрата ритму.

Для їх усунення застосовуються:

- зменшення темпу плавання;
- повернення до поелементних вправ;
- використання допоміжних засобів;
- індивідуальні методичні вказівки.

Висновки до теми.

Прикладні способи плавання – плавання на боці та брас на спині — є важливою складовою курсу плавання у закладах вищої освіти фізичної культури. Вони мають високу практичну цінність, сприяють формуванню навичок безпечної поведінки на воді та розширюють руховий досвід студентів. Раціональна методика навчання цих способів забезпечує їх ефективне використання у професійній та повсякденній діяльності.

ТЕМА 10

ТЕХНІКА ТРАНСПОРТУВАННЯ ПОТЕРПІЛОГО ДО БЕРЕГА РІЗНИМИ СПОСОБАМИ ТА ВІНОСУ ПОТЕРПІЛОГО НА БЕРЕГ

Надання допомоги потерпілому у водному середовищі є однією з найважливіших прикладних складових курсу плавання. Уміння правильно транспортувати потерпілого до берега та виконати його безпечний винос з води має вирішальне значення для збереження життя та здоров'я людини. Неправильні дії рятувальника можуть не лише погіршити стан потерпілого, а й створити загрозу для самого рятувальника.

У процесі професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту особлива увага приділяється формуванню практичних навичок рятування на воді, що включають вибір оптимального способу транспортування потерпілого залежно від його стану, умов середовища та фізичних можливостей рятувальника.

1. Загальні принципи транспортування потерпілого у воді.

Транспортування потерпілого у воді – це процес переміщення людини, яка втратила можливість самостійно пересуватися, до безпечного місця (берега, борту басейну, човна тощо).

Основні принципи транспортування:

- забезпечення безпеки рятувальника;
- підтримання дихальних шляхів потерпілого над водою;
- мінімізація зайвих рухів потерпілого;
- вибір найбільш економного та стабільного способу плавання;
- врахування стану потерпілого (свідомий / без свідомості).

Перед початком транспортування рятувальник повинен оцінити ситуацію та прийняти рішення щодо доцільного способу допомоги.

2. Способи транспортування потерпілого у свідомості.

Потерпілий, який перебуває у свідомості, може частково допомагати рятувальнику, що значно полегшує транспортування.

Основні способи транспортування:

- транспортування з опорою потерпілого на плечі рятувальника;
- транспортування з підтримкою під пахвами;
- транспортування з використанням однієї руки;
- транспортування способом плавання на боці.

Під час транспортування важливо постійно підтримувати контакт із потерпілим, заспокоювати його та контролювати дихання.

3. Способи транспортування потерпілого без свідомості.

Транспортування потерпілого без свідомості є значно складнішим і потребує високого рівня підготовки. Основним завданням є утримання голови потерпілого над водою та забезпечення прохідності дихальних шляхів.

Найпоширеніші способи:

- транспортування за підборіддя та потилицю;
- транспортування з фіксацією голови на грудях рятувальника;
- транспортування способом «захват за нижню щелепу»;
- транспортування на спині з підтримкою.

Усі рухи повинні бути плавними, без ривків і різких змін положення тіла.

4. Вибір способу транспортування залежно від умов.

Вибір способу транспортування залежить від:

- фізичного стану потерпілого;
- дистанції до берега;
- стану води;
- наявності допоміжних засобів;
- рівня підготовленості рятувальника.

У навчальному процесі важливо формувати у студентів уміння швидко аналізувати ситуацію та приймати оптимальні рішення.

5. Техніка виносу потерпілого на берег.

Винос потерпілого на берег є завершальним етапом рятувальних дій. Він потребує особливої обережності, оскільки саме в цей момент часто виникають додаткові травми.

Основні способи виносу:

- винос через борт басейну;
- витягування потерпілого на берег у положенні лежачи;
- винос з допомогою другого рятувальника;
- перекочування потерпілого на тверду поверхню.

Після виносу необхідно негайно оцінити стан потерпілого та за потреби розпочати надання домедичної допомоги.

6. Типові помилки під час транспортування та їх попередження.

Найпоширеніші помилки:

- неправильне утримання голови потерпілого;
- надмірне фізичне напруження рятувальника;
- вибір невідповідного способу транспортування;
- паніка та поспішність дій.

Для їх попередження необхідні систематичні тренування та відпрацювання дій у різних умовах.

Висновки до теми.

Оволодіння технікою транспортування потерпілого та його виносу на берег є обов'язковим елементом професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Раціональний вибір способів рятування, чітка послідовність дій та дотримання правил безпеки забезпечують ефективність рятувальних заходів і знижують ризик ускладнень.

ТЕМА 11

БЕЗПЕЧНЕ ПІДПЛИВАННЯ ДО ПОТЕРПІЛОГО. ВПРАВИ ДЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ ПОТЕРПІЛОГО ЗА РУКИ, ШИЮ, ТУЛУБ, НОГИ

Безпечне підпливання до потерпілого є одним із найвідповідальніших моментів рятування на воді. Людина, яка тоне, часто перебуває у стані паніки, діє хаотично та може становити серйозну небезпеку для рятувальника. Саме тому фахівець повинен володіти спеціальними прийомами підпливання, контакту з потерпілим і звільнення від можливих захватів.

Формування цих навичок є необхідною складовою прикладної підготовки у курсі плавання та має велике практичне значення.

1. Особливості поведінки людини, яка тоне.

Людина у стані утоплення часто:

- втрачає контроль над рухами;
- намагається схопитися за будь-яку опору;
- не реагує на словесні вказівки;
- може інстинктивно затягувати рятувальника під воду.

Розуміння цих особливостей дозволяє рятувальнику правильно обрати тактику дій.

2. Принципи безпечного підпливання до потерпілого.

Безпечне підпливання є основою успішного рятування. Основні принципи:

- підпливання ззаду або збоку;
- уникання фронтального контакту;
- постійний контроль дистанції;
- готовність до ухилення від захвату.

Підпливання здійснюється економними способами плавання з готовністю до швидкої зміни положення тіла.

3. Техніка підпливання до потерпілого різними способами.

Залежно від ситуації застосовуються:

- підпливання способом кроль на грудях;
- підпливання на спині;
- підпливання на боці;
- підпливання з пірнанням.

Вибір способу залежить від стану потерпілого та умов водного середовища.

4. Захвати потерпілого та їх характеристика.

Найпоширенішими є:

- захвати за руки;
- захвати за шию;
- захвати за тулуб;
- захвати за ноги.

Кожен із цих захватів створює небезпеку для рятувальника та потребує спеціальних прийомів звільнення.

5. Вправи для звільнення від захватів за руки та шию.

Звільнення від захватів здійснюється за рахунок:

- різких поворотів тулуба;
- занурення під воду;
- використання важелів і зміни положення тіла;
- відштовхування ногами.

Навчання цим прийомам повинно проводитися поступово, з дотриманням заходів безпеки.

6. Вправи для звільнення від захватів за тулуб і ноги.

При захватах за тулуб або ноги основним завданням є:

- відновлення рівноваги;
- роз'єднання контакту;
- швидке зайняття безпечної позиції.

Використовуються вправи з пірнанням, поворотами та відштовхуванням.

7. Методика навчання прийомів звільнення від захватів.

Навчання проводиться:

- у полегшених умовах;
- з партнером під контролем викладача;
- з поступовим ускладненням завдань;
- з чітким дотриманням техніки безпеки.

Особлива увага приділяється формуванню впевненості та психологічної стійкості.

Висновки до теми.

Безпечне підпливання до потерпілого та вміння звільнитися від захватів є критично важливими навичками у системі прикладної підготовки з плавання. Їх опанування забезпечує ефективність рятувальних дій, знижує ризик травматизму та формує у майбутніх фахівців фізичної культури готовність до дій у надзвичайних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Глазирін І.Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
2. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти : навч. метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 126 с.
3. Конструювання педагогічної моделі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України до виконання завдань за призначенням в умовах водного середовища [В. А. Шемчук, К. В. Бутенко, О. В. Лещінський та ін.] / Інноваційна педагогіка. – Одеса : ПНДІЕІ, 2021. – № 34. – Т. 2. – С. 141–146.
4. Литовченко Г. О. Плавання : навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності. Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. 123 с.
5. Методична розробка «Плавання та методика викладання» / [Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда, М. В. Островський та ін.]. – Ужгород, 2013. – 55 с.
6. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР. – Харків, 2020. 143 с.
7. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленєв, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. – 124 с.
8. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
9. Сіренко Р. Плавання : [навч. посібник] / Р. Сіренко. – Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.
11. Хімич І. Ю., Качалов О. Ю. Підвищення рівня розвитку гнучкості : методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів навчального відділення плавання. Київ : НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.
12. Шишкін О., Райтаровська І. Теорія і методика викладання плавання. – К. : Вид-во КНТ, 2021. – 50 с. 41. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання : навч. посіб. – К. : Олімпійська література, 2019. – 216 с.
13. О.П. Митчик, В.Й. Тарасюк Плавання як засіб оптимізації функціональних можливостей дітей та молоді : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» (м. Луцьк, 29 лютого – 1 березня 2024 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024. С. 89-92.