

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту**

**Кваліфікаційна робота
«НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ
У ГРУПІ ПОЧАТКОВІЙ ПІДГОТОВКИ»**

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»**

**Здобувачки вищої освіти
освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»
Дзюбановської Аліни Андріївни**

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат педагогічних наук, доцент
Єднак Валерій Дмитрович**

**РЕЦЕНЗЕНТ:
Директор
КЗ «КДЮСШ № 2 імені Ю. Горайського» ТМР
Ференц Юлія МIRONІВНА**

ТЕРНОПІЛЬ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
 РОЗДІЛ 1. НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ В ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	 6
1.1. Особливості навчання плаванню дітей на етапі початкового навчання ...	6
1.2. Методи і засоби навчання плавців початкової групи	9
1.3. Техніка плавання кролем на грудях	15
 РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	 21
2.1. Організація дослідження	21
2.2. Методи дослідження	22
 РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ ДІТЕЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	 25
3.1. Послідовність, засоби та методи навчання дітей групи початкової підготовки плавання	25
3.2. Визначення основних помилок техніки плавання способом кролем на грудях у спортсменів групи початкової підготовки	32
3.3. Зміст навчання плавання кролем на грудях дітей 7-8 років, що включає оптимізацію етапів, засобів та методів у групі початкової підготовки	37
 ВИСНОВКИ	 54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Плавання – це спосіб пересування у воді, циклічний рух, що надає всебічний вплив на організм дитини. Уміння плавати належить до життєво важливих навичок. Плаванню відведено важливу роль у засобах фізичного виховання, саме тому дошкільні заклади, загальноосвітні школи, заклади вищої освіти включають у свою програму навчання.

Проблема масового навчання дітей плаванню, що стала особливо гострою останніми роками, вимагає перегляду традиційних методів, прийнятих у ДЮСШ та навчальних групах плавальних басейнів: необхідно скоротити терміни навчання та підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Відомо, що перед колективами ДЮСШ стоїть завдання закласти фундаментальні основи «школи плавання», тому програма навчання складається з великої кількості підготовчих вправ з освоєння води, вправ з вивчення елементів техніки спортивних способів плавання. Процес навчання триває кілька місяців та забезпечує ретельний відбір перспективних молодих плавців.

При масовому навчанні вирішують інші завдання – прикладного та оздоровчого характеру.

Не всі тренери-викладачі дотримуються думок авторів наукової літератури, вони покладаються на власний досвід викладання, і починають навчати дітей не з тих стилів плавання, які створюють проблему в навчанні, і воно відбувається довше за часом, ніж написано у книгах, програмах для навчання. Послідовність у навчанні техніки плавання кролем на грудях відіграє важливу роль. Навчання починається з засвоєння правильного дихання і закінчується узгодженням рук, ніг та дихання. Триразових занять на тиждень з плавання достатньо для навчання технічних елементів. При правильній побудові змісту навчання, три заняття на тиждень буде достатньо, щоб засвоїти техніку плавання кролем на грудях за 21 тренувальне заняття.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне обґрунтування змісту навчання плаванню способом кролем на грудях дітей 7-8 років.

Об'єкт дослідження: навчання плавання дітей 7-8 років на початковому

етапі підготовки.

Предмет дослідження: зміст навчання плавання методом кролем на грудях дітей 7-8 років.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що навчання дітей 7-8 років плаванню кролем на грудях буде більш ефективним, якщо визначити основну послідовність етапів, засобів та методів навчання, охарактеризувати основні помилки в техніці плавання, що виникають при початковому навчанні, а також розробити зміст навчання дітей 7-8 років плаванню способом кролем на грудях на основі інтенсифікації методики навчання.

Завдання дослідження:

1. Розглянути особливості навчання дітей початкової групи підготовки до плавання способом кролем на грудях.
2. Виявити послідовність, засобів і методів навчання плавання дітей на початковому етапі підготовки, що використовуються в тренувальному процесі та визначити основні помилки техніки плавання, що виникають при початковому навчанні дітей плаванню способом кролем на грудях.
3. Розробити зміст навчання плавання кролем на грудях дітей 7-8 років, що включає оптимізацію етапів, засобів та методів підготовки у початковій групі.

Для ви рішення поставлених завдань використані комплекси **методів дослідження:**

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Методи математичної статистики.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути застосовані в навчально-тренувальному процесі ДЮСШ з плавання.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом виступу на кафедральних студентських наукових конференціях кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного

педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (квітень, листопад 2025 р.).

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і 3 додатків. Роботу викладено на 68 сторінках комп'ютерної верстки, текст ілюстровано 3 таблицями і 17 рисунками; використано 49 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1.

НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ В ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Особливості навчання плаванню дітей на етапі початкового навчання

На початковому етапі навчання плаванню передусім необхідно сформувати у дітей базові рухи руками й ногами, а також опанувати техніку дихання. Усі елементи плавальних рухів доцільно спершу відпрацьовувати на суші, згодом — у воді, використовуючи нерухому опору (борттик чи драбинку), і лише після цього переходити до руху з застосуванням рухомої опори у вигляді плавальної дошки [40].

Дошкільнятам радять організовувати заняття двічі на тиждень: перше – навчальне, друге – у формі ігор у воді. Тривалість кожного заняття має становити 15–20 хвилин, включаючи вправи на суші та у воді, а також ігрові елементи [30].

При цьому важливою є присутність тренера у воді, щоб він міг забезпечити підтримку та страхування дітей [7].

Навчання плаванню здійснюють тренери та інструктори в басейні. Рівень води не повинен перевищувати 50–60 см і діставати дітям до пояса, а температура води має становити близько 30°C, щоб запобігти переохолодженню [39].

Початкове навчання рекомендують проводити в глибокому басейні. На перших 1–15 заняттях, коли діти ще не вміють самостійно триматися на воді, для формування компонентів техніки спортивних способів плавання слід застосовувати такі комбінації підтримувальних засобів:

- для формування горизонтального положення тіла: плавальні ласты та дошка;
- для оволодіння технікою роботи ніг у спортивних стилях, крім брасу: ласты;
- для навчання кроля на грудях і кроля на спині: дошка та ласты.

Заняття в глибокому басейні (на відміну від неглибокого) дає змогу раніше сформувати специфічний навик плавання у безопорних умовах. Тому початкове навчання доцільно проводити саме в глибокій воді [33].

У роботі зі школярами обов'язковим є індивідуальний підхід, адже дитячий організм ще незміцнілий і потребує уважного врахування здібностей, нахилів та фізичних можливостей. Лише з огляду на стать, вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, схильність до застуд, ступінь адаптації до води та температурних коливань можна обрати оптимальні методи навчання плавання учнів [6].

Автори зазначають, що навчання плаванню доцільно починати у 7–8 років, коли діти вже достатньо самостійні та мають базові рухові навички. Виділяють такі завдання навчання плаванню:

- зміцнення здоров'я;
- загартовування;
- формування гігієнічних навичок користування водою;
- адаптація до водного середовища;
- розширення арсеналу рухових умінь і навичок;
- оволодіння вмінням триматися на воді та пересуватися завдяки простим рухам.

Виділяють два етапи навчання – ознайомлення та засвоєння способів плавання [19].

Стверджують, що початковий етап умовно поділяється на два змістові блоки: перший – формування навички утримання на поверхні води; другий – навчання пересуванню у воді [3].

На стартовому етапі діти мають опанувати основні рухи, що забезпечують поступ плавця вперед: роботу руками та ногами, положення тіла у воді та узгодження рухів із диханням [22].

Навчання має бути паралельним: учень поступово вивчає все від простого до складного. Основою є ознайомлення з різноманіттям спортивних, спрощених і неспортивних рухів, на базі яких кожен плавець від початку віднаходить

найбільш зручний для себе стиль. Це прискорює оволодіння спортивними способами плавання. На суші в підготовчій частині занять виконують лише імітаційні рухи. Розучування починають з послідовності рухів руками: брас, дельфін, кроль на грудях, кроль на спині; далі – рухи ногами: кроль на грудях, кроль на спині, дельфін, брас; після цього – поєднання рук та ніг з різними варіантами дихання. Дихання є складним елементом, адже в дітей початкової групи воно переважно мимовільне [30].

Положення тіла має бути обтічним, щоб зменшити опір води. На нього впливають рухи стегон і дихання. Стегна мають знаходитись біля поверхні води, а гомілка й стопа виконують хлистоподібні рухи вниз, полегшуючи роботу рук та дихання. Робота рук відіграє провідну роль у русі вперед: кисть і передпліччя створюють опору об воду. Узгодженість роботи рук, ніг і дихання забезпечує безперервний рух з оптимальною витратою сил. Під час гребка тулуб і стегна повинні утримувати стабільне положення, забезпечуючи тілу обтічність [2].

Спочатку новачків навчають усіх спортивних способів плавання, потім – їх варіантів, і лише через роки тренувань формується індивідуальний стиль, який найкраще відповідає фізичним даним і руховим здібностям спортсмена [10].

Вважається, що вивчення не має бути послідовним за способами: доцільно одночасно освоювати всі стилі, що позитивно впливатиме на організм плавця та результати на початковому етапі [13].

Дослідження свідчать, що навчання дітей зазвичай починається зі стилів кроль на грудях і кроль на спині. Рухи дельфіна та брасу є для них складнішими, їх освоюють у старшому віці, оскільки попередні навички ще недостатньо сформовані. Рухи часто неточні, хаотичні, неекономні, залучають зайві групи м'язів, що спричиняє втому [41].

Вивчення техніки спортивних стилів починають із тих, де основою є робота руками та ногами. Таке чергування є найбільш ефективним з погляду керування рухами. Автоматизована структура поперемінних рухів у кролі на грудях полегшує засвоєння кроля на спині. Ця схема забезпечує високу ефективність навчання техніки спортивного плавання [6].

Рекомендують спочатку опанувати базові навички, а далі паралельно вивчати кроль на грудях, кроль на спині та брас за прискореними міні програмами [34].

Підготовка початківців характеризується різноманітністю засобів і методів, активним використанням матеріалу з різних видів спорту, рухливих ігор та ігрового методу [43].

На початковому етапі діти краще засвоюють простіші стилі — кроль на грудях та кроль на спині. Вони є природними, адже нагадують рухи повзання, лазіння та ходьби. Діти, що опанували кроль, зможуть легше вчити інші стилі. Під час навчання цього способу формується правильне дихання та координація, необхідні для складніших стилів.

Отже, оптимальний вік для початку навчання плаванню — 7–8 років. Основною вимогою під час занять є забезпечення безпеки, що включає організацію місця, проведення уроку та контроль за дітьми. У цьому віці учні адекватно реагують на вказівки тренера, забезпечуючи ефективний зворотний зв'язок. Тривалість перебування у воді залежить від температури води й повітря та віку дитини; за температури води $+30^{\circ}\text{C}$ заняття можуть тривати 15–20 хвилин двічі на тиждень. Найсприятливішими стилями для дітей є кроль на грудях та кроль на спині.

1.2. Методи і засоби навчання плавців початкової групи

Засоби навчання — це предмети та явища, створені природою або людиною, які використовують у навчальному процесі для реалізації завдань освіти, виховання та всебічного розвитку учнів. До ключових засобів у навчанні плаванню належать загальнорозвиваючі, підготовчі й спеціальні вправи [17].

Загальнорозвиваючі вправи сприяють формуванню швидкісних якостей, рухливості, витривалості та спритності. Вони дозволяють цілеспрямовано впливати на окремі органи й м'язові групи, тому їх поділяють на вправи для рук

і плечового поясу, ніг, тулуба й ший. Водночас такі вправи підвищують функціональні можливості організму та створюють основу для розвитку плавальних рухів [5].

У початковому періоді особливо важливо звертати увагу на вправи, що запобігають появі негативних відчуттів та технічних помилок, пов'язаних із впливом води, а також формуванню страху перед водним середовищем [8].

Підготовчі вправи знайомлять дітей із фізичними властивостями води — її щільністю, температурою, виштовхувальною силою, в'язкістю та особливостями почуття опори. Це дозволяє зменшити страх і сформувати здатність орієнтуватися у воді. Для полегшення адаптації такі вправи поділяють на сім груп [2]:

1. елементарні рухи руками й ногами;
2. пересування по дну;
3. занурення;
4. вправи для дихання;
5. піднесення;
6. спливання;
7. ковзання.

1. Елементарні рухи руками та ногами.

Під час виконання цих вправ кінцівки слід розташовувати так, щоб учень міг відчути опір води та опору долоні чи ступні об воду. Вони допомагають правильно позиціонувати руки й ноги для подальшого засвоєння техніки. Із положення стоячи виконуються рухи розслабленими руками у різних напрямках — уперед, назад, в сторони, перехресні рухи з різним розворотом долонь [5].

2. Пересування по дну.

Такі вправи допомагають зрозуміти вплив щільності води та її опірності залежно від положення тіла і швидкості руху. Переміщення здійснюється у

різних позиціях, темпах, з варіацією напрямків та рухів рук. Такі пересування можуть виконуватися в колоні, парами, у шерензі тощо [36].

3. Занурення.

Ці вправи формують уміння занурюватися та відчувати виштовхувальну силу. Пропонується набрати воду в долоні та опускати її вниз, повторюючи вправу багато разів [2].

4. Дихальні вправи.

Правильне дихання є ключем до узгодження рухів і подальшого ефективного плавання. Учень нахиляється й дме на поверхню води так, щоб утворювалися хвилячки, імітуючи подув на гарячий чай [2].

5. Піднесення.

Вправа демонструє властивість води виштовхувати тіло. Після глибокого вдиху учень занурюється з головою, пробує лягти на дно й дозволяє собі спливати нагору спиною [5].

6. Спливання.

Метою є формування горизонтальної позиції. Виконуються вправи типу «поплавок» або «зоря»: широко розвести руки й ноги, притиснути підборіддя до грудей та затримати дихання [32].

7. Ковзання.

Цей елемент важливий для стартів та поворотів, оскільки забезпечує мінімальний опір води. Учень виконує ковзання на грудях, витягнувши руки вперед та затримавши дихання, доки тіло не зупиниться [6].

Спеціальні вправи розроблені для покращення техніки всіх стилів плавання та поділяються на три групи: для усунення помилок, для засвоєння

варіантів техніки кожного способу, та для формування індивідуальної манери плавця [10].

Для полегшення умов навчання заняття проводять на мілкій частині басейну або впоперек доріжки, застосовують підтримувальні засоби та повільний темп. Це допомагає новачкам краще сприймати структуру рухів і засвоювати їх узгодженість. Короткі вправи у складніших умовах полегшують виконання аналогічних дій у простіших ситуаціях. Наприклад, після спроби проплисти 25 м кролем учень легше долає 15-метрову ділянку, або після рухів ногами без дошки краще пропливає з опорою [9].

Вправи для адаптації до води виконують на мілкому місці та спрямовані на подолання страху, розвиток уміння робити видих у воду, відкривати очі під водою та контролювати положення тіла. Сюди належать: рухи рук і ніг у воді, пересування по дну, занурення й видихи у воду, спливання «поплавком», лежання та ковзання на різних поверхнях [3].

Навчання спортивним стилям плавання є складнішою задачею і вимагає попередніх підготовчих вправ. Це вправи на суші (з гумовими амортизаторами, для розвитку рухливості в суглобах), імітаційні рухи для кращого розуміння техніки, вправи з опорою та без неї у воді (з дошками, кругами, підтримками) [25].

Систематичне виконання варіативних вправ дозволяє плавцям поступово знаходити найбільш ефективні для себе технічні рішення. Однак такі «найкращі» варіанти є тимчасовими, оскільки з розвитком фізичних якостей змінюються і рухові можливості. Тому варіювання техніки стає головним засобом довготривалого вдосконалення стилю. Воно має відповідати вимогам [42]:

- пошук оптимальних параметрів рухів;
- раціональний розподіл зусиль;
- встановлення найефективнішої координації всіх частин тіла;
- формування індивідуального стилю плавання.

Додаткові засоби в тренуванні використовують у двох взаємопов'язаних напрямках [1]:

1. для підвищення працездатності та пришвидшення відновлення;
2. для посилення ефективності тренувальних методів і створення нових засобів, що сприяють підготовленості плавця. Серед таких засобів — дошка, ласта, поплавці та інше спорядження [38].

Методи навчання — це способи й прийоми, за допомогою яких тренер формує навички та передає знання [43].

У плаванні провідним є метод вправ: багаторазове повторення рухів чи цілого способу. Спосіб розчленовується на окремі елементи (рухи рук, ніг, дихання, координація), які після засвоєння з'єднуються в єдину структуру [11].

На початковому етапі навчання школярів доцільним є одночасне освоєння кількох стилів, що сприяє гармонійному розвитку м'язів і загальному прогресу [32].

Сучасні тренування також включають параметричні вправи — побудовані так, що один параметр є фіксованим, наприклад швидкість. Спортсмени виконують вправи з постійною швидкістю, змінюючи кількість повторень у підготовчому циклі.

Методика ґрунтується на принципах доступності та послідовності: спочатку окремі елементи техніки, потім — їх об'єднання. Навчання здійснюється послідовним або паралельно-послідовним методом. Переважно використовуються імітаційні вправи, виконувані на суші й у воді. Практика показує, що однакові вправи можуть формувати різні технічні варіанти, тому необхідно застосовувати додаткові прийоми, спрямовані на цілеспрямоване формування оптимальної координації, наприклад шести ударної [29].

Методика може застосовуватися в колективних формах навчання — у таборах, секціях, школах. Її перевага — наближеність до умов відкритої води. Велика увага приділяється вертикальному положенню тіла для запобігання заливанню обличчя хвилями [22].

Викладання плавання базується на загальних педагогічних принципах: особистісного підходу, свідомості, системності, наочності та доступності. Методи поділяються на словесні, наочні та практичні [4].

До словесних належать пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж, команда, підрахунок тощо [10].

Пояснення розкриває сутність руху або дії [42].

Розповідь допомагає цікавіше подати матеріал [43].

Бесіда дає змогу краще зрозуміти учнів і усунути помилки [5].

Наочні методи формують чіткий образ руху. Вони включають жести, показ техніки, демонстрацію відео- та графічних матеріалів [2; 39; 12; 15].

Практичні методи — це виконання вправ, ігор і змагань [23; 36].

Ігровий метод підвищує інтерес і емоційність занять, збільшує повторення й урізноманітнює положення тіла у воді [6].

Змагальний метод сприяє розвитку фізичних та вольових якостей [43].

У навчанні доцільно використовувати вправи на кшталт «фламінго», «коло», «обертання» тощо.

Основні положення методики навчання плавання такі:

- а) ширший набір рухових навичок сприяє кращому освоєнню основного способу;
- б) техніка змінюється зі зростанням фізичних якостей;
- в) зі збільшенням швидкості змінюється не лише форма рухів, а і характер їх виконання;
- г) при втомі амплітуда зменшується, темп — зростає.

У минулому навчання базувалося на повільному темпі, але практика довела його неефективність. Сучасна методика використовує різні темпи: повільний для ознайомлення, високий — для формування навички [19].

Корисними є методичні прийоми полегшення або ускладнення умов, використання орієнтирів та виконання вправ у різному темпі [25].

У спорті широко застосовуються дидактичні принципи, спільні для різних педагогічних сфер. Вони є основою раціональної методики навчання рухів і називаються загально методичними [3].

Підсумовуючи, навчання плаванню на початковому етапі відбувається у такій послідовності: положення тіла, дихання, робота ніг, робота рук,

координація. Кожен елемент поступово ускладнюється. Спочатку вправи виконують на суші, потім — у воді. Тренер повинен коректно виправляти помилки та застосовувати цілісно-роздільний метод. Умовно весь процес складається з чотирьох етапів:

1. демонстрація техніки з використанням наочних матеріалів;
2. пояснення значення способу та формування інтересу;
3. ознайомлення з базовими елементами техніки;
4. вивчення окремих частин і способу загалом.

1.3. Техніка плавання кролем на грудях

Кроль на грудях вважається найшвидшим та найекономнішим способом плавання [24].

Сучасна техніка цього стилю характеризується витягнутим горизонтальним положенням тіла, чергуванням рухів ніг та рук, а також проносом рук над поверхнею води у фазі підготовки до гребка [6]. Використання опорного гребка дає можливість скоротити період оволодіння технікою кролю на грудях [31].

Під час плавання тіло розташовується горизонтально у воді, обличчя занурене. Для вдиху голову потрібно повернути убік так, щоб рот опинився над поверхнею. Ноги працюють у ритмічних зустрічних рухах угору та вниз, схожих на роботу ножиць. У русі знизу вгору ноги майже повністю випрямлені, а під час руху згори вниз — трохи зігнуті в колінах. При правильній роботі ніг над поверхнею видно лише п'яти. Основне просування забезпечують руки. Гребок починається з витягнутого положення руки, яка злегка згинається у лікті та завершує гребковий рух поблизу стегна. Пальці при цьому зведені й трохи зігнуті, щоб кисть захоплювала оптимальну кількість води. Закінчуючи гребок, рука плавно виходить на поверхню: першим з води з'являється лікоть, а вже потім кисть. Далі рука проноситься вперед повітрям. Ці рухи поперемінні: коли одна рука закінчує гребок, інша вступає у воду та починає новий цикл. Ноги

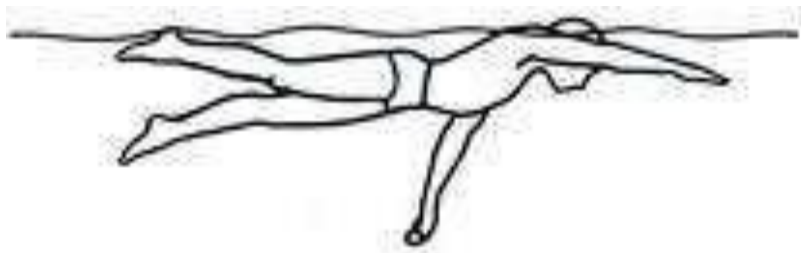
працюють частіше: на два повних гребки руками припадає кілька ударів ногами [29].

Детальніше розглянемо технічні елементи:

Рухи руками.

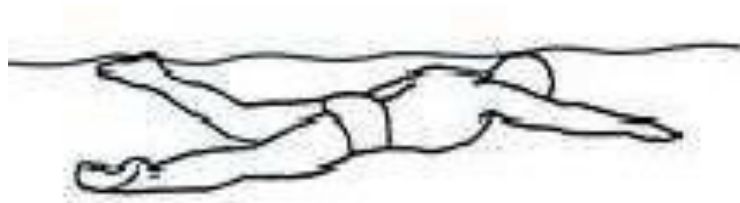
Цикл рухів рук складається з гребкової частини та проносу. У гребку виділяються такі фази: «вхід руки у воду», «захоплення», «підтягування», «відштовхування», «вихід з води» та «пронос над водою».

Вхід руки у воду завершує підготовчу частину циклу. Під час входу кисть, передпліччя і плече послідовно занурюються у воду. Рука входить долонею, розгорнутою трохи назовні, з боку великого пальця. Занурення відбувається навпроти плечового суглоба або трохи ближче до центральної осі тіла. Нахил корпусу у цей момент становить 10–30° [10].



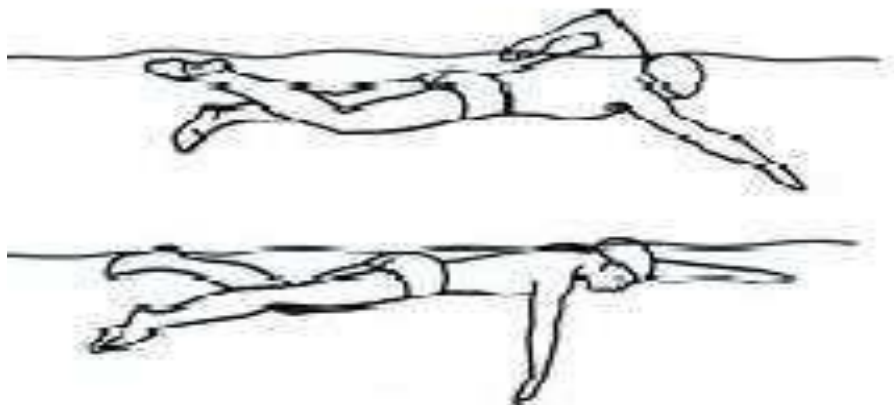
Малюнок 1. Вхід руки в воду

Фаза захоплення починається одразу після входу у воду. У швидкісних варіантах техніки ця частина коротка за часом і виконується динамічно. Після занурення рука робить робочий рух під кутом уперед–вниз і трохи назовні. Долоня спрямована вниз або з легким розворотом назовні, лікоть утримується у високому положенні. На початку цієї фази плечовий пояс має горизонтальний нахил, а до її завершення тулуб розвертається до 15–30°. Рука доходить до положення напроти нижньої частини тулуба. Завершення захоплення однією рукою збігається із фіналом гребка іншої, забезпечуючи безперервність руху та стійкість положення тіла. Основна частина гребка складається з підтягування та відштовхування [16].



Малюнок 2. Фаза захоплення

Підтягування — перша робоча підфаза. Рука рухається напівколом усередину до поздовжньої осі тіла. Під час підтягування лікоть згинається від мінімального кута до майже прямого. Кисть, прискорюючись, повертається долонею всередину; до кінця фази долоня спрямована трохи всередину й угору. Невеликий поворот корпусу в бік вдиху приносить деяку втрату сили, але створює вигідне положення для наступної, найпотужнішої фази — відштовхування [23].



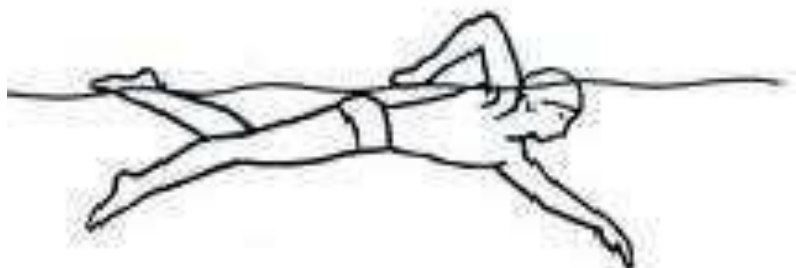
Малюнок 3. Фаза підтягування

Відштовхування є найпродуктивнішою частиною гребка. Кисть рухається під животом і тазом у напрямку назад і трохи назовні з поступовим прискоренням. Лікоть розгинається, а рука наприкінці гребка майже повністю випрямлена. Завершується рух ковзним відштовхуванням кисті назад–вгору та трохи назовні. Кисть проходить біля стегна, мізинцем спрямованим угору-назад — позиція, що передуює виходу з води [3].



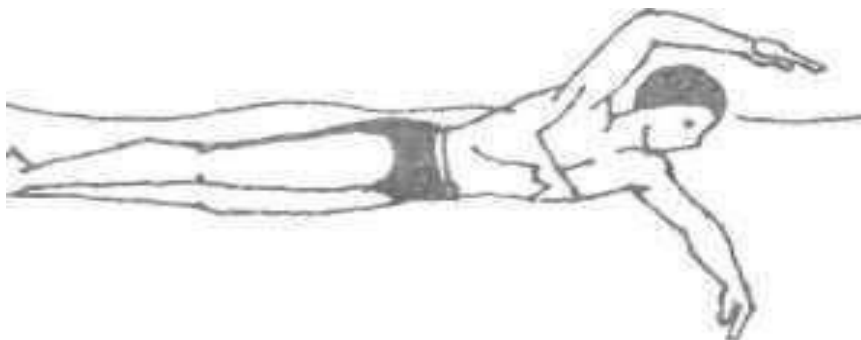
Малюнок 4. Фаза відштовхування

Вихід руки з води супроводжується нахилом тулуба в протилежний бік. Спочатку з'являється плече, потім лікоть, після чого — передпліччя і кисть. Вихід виконується в районі стегна [14].



Малюнок 5. Вихід руки з води

Пронос над водою здійснюється у протифазі з іншою рукою, яка виконує гребок. Рух починається з обертання плеча у плечовому суглобі, тоді як передпліччя та кисть на першому етапі відстають. Високе положення ліктя дозволяє розтягувати м'язи плечового пояса і готувати їх до нового гребка. У другій половині проносу кисть «наздоганяє» плече, а рух виконується швидко, майже махом, біля самої поверхні води [21].



Малюнок 6. Рух руки над водою

Рухи ногами.

Безперервні зустрічні удари ногами забезпечують плавцю стійке горизонтальне положення та зменшують опір. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, майже без згинання колін; гомілки та стопи розслаблені, а носки ногами спрямовані злегка всередину. Робочий рух — удар стопою вниз — є основним у створенні поступальної сили. Рух угору — підготовчий. У момент удару ноги розгинаються у колінах, а стегно випереджає гомілку та стопу, що дозволяє виконати енергійний хльосткий удар [35; 3].

Положення тіла та дихання.

Позиція тіла визначає величину опору. Голова розташована так, щоб поверхня води проходила між лінією волосся та верхівкою. Погляд спрямований уперед, але надмірного прогину тулуба не допускають. Для вдиху голову не піднімають, а повертають у бік гребка [43].

Дихання. Плавець повертає голову в бік руки, що закінчує гребок, і виконує вдих через рот. Голову тримають на поздовжній осі тіла, не підіймаючи зайво. Після вдиху голова повертається вниз, починається поступовий видих через рот та ніс. Наприкінці видих посилюється, щоб перед новим вдихом повністю видалити повітря. Найзручнішим ритмом є один дихальний цикл на два гребки руками [23; 14].

Видих природно змінює вдих, його інтенсивність має викликати передчасну потребу у вдиху. Доки рот не виявиться поблизу поверхні води, видих виконується плавно. А при його появі над водою швидко та енергійно завершується, щоб відразу ж змінитися вдихом [14].

Узгодження рухів рук і ніг.

Коли одна рука виконує гребок, інша проноситься над водою та готується до входу у воду. Момент входу руки у воду збігається з завершенням гребка іншою рукою [2].

У шестиударному кролі за один повний цикл роботи рук виконується шість ударів ногами. У початківців правильна координація зазвичай формується природним шляхом під час навчальних вправ. Координація має сприяти

стабільному положенню тіла й підтримувати ритм рухів. Надто сильна робота ніг може заважати рухам руками [21].

Висновок.

Техніка кролю на грудях вирізняється високою швидкістю, доступністю засвоєння та подібністю рухів до природної моторики людини: лазіння, повзання, ходьби. Стель поділяється на численні фази, детальне вивчення яких дозволяє досягти найкращих результатів у плаванні цим способом.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Дослідження проводилося нами в 3 етапи з вересня 2024 року по листопад 2025 року.

На першому етапі дослідження вивчалися літературні джерела за темою дослідження, що включали: особливості навчання плавання способом кроль на грудях в групі початкової підготовки; методи і засоби навчання плавців у групі початкової підготовки; техніка плавання кроль на грудях. Проводилися розмови з тренерами і спортсменами, які займаються плаванням.

На другому етапі дослідження проводилося анкетування з метою визначити особливості організації занять плаванням дітей у групах початкової підготовки. В опитуванні взяло участь 50 респондентів, у тому числі тренера. Опитування проводилося під час проведення:

чемпіонату «КДЮСШ №2 ім. Ю. Горайського» серед юнаків і дівчат присвяченого Дню Святого Миколая (06.12.2024 р., м. Тернопіль);

турніру з плавання «Карпатська зима» (13-15.12.2024 р., м. Коломия);

відкритого чемпіонату КДЮСШ №1 ТМР «АкваДРАЙВ: зимовий спринт» (30-31.01.2025 р., м. Тернопіль);

чемпіонату Тернопільської області з плавання серед юнаків, кадетів та юніорів (05-06.02.2025 р., м. Тернопіль);

чемпіонату України з плавання серед юнаків та юніорів (26.02.-02.03.2025 р., м. Бровари).

Третім етапом дослідження було педагогічне спостереження. Мета спостереження полягала у виявленні основних помилок у техніці плавання кроль на грудях у групі початкової підготовки, що виникають під час навчання. Спостереження проводилося у басейні під час тренувальних занять серед хлопчиків та дівчаток у КДЮСШ №2 ім. Ю. Горайського період з 20 травня до 25 травня 2025 року. Цей етап дослідження проводився тренерами відділення

плавання. На підставі проведеного дослідження, проводився математичний підрахунок даних, їх обробка та обґрунтування. У спостереженні взяло участь 20 осіб віком 7-8 років.

На четвертому етапі дослідження було розроблено зміст навчання плавання дітей 7-8 років кролем на грудях, що включає оптимізацію етапів, засобів та методів підготовки у початковій групі, на основі науково-методичної літератури та програм спортивної підготовки.

П'ятий етап – математичне опрацювання статистичних даних, оформлення тексту магістерської роботи та формулювання висновків.

2.2. Методи дослідження

У роботі використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз літературних даних.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Аналіз програм спортивної підготовки для плавання.

Аналіз та узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури здійснювався протягом усього дослідження. Вирішення даних питань теоретично здійснюється на вивченні літератури з: теорії та методики фізичного виховання та спорту, виховання фізичних якостей, вікової фізіології.

Анкетування. Анкетування – одне із основних видів опитування, здійснене шляхом опосередкованого спілкування соціолога і респондента. Анкетування має як переваги (оперативність, економія коштів та часу та ін), так і недоліки, пов'язані з суб'єктивністю отриманої інформації, її достовірністю тощо.

Педагогічне спостереження. Поряд з математизацією та технізацією досліджень у психології досі не втратили свого значення традиційні методи збору наукової інформації, у тому числі такі, як спостереження, самоспостереження та опитування.

Педагогічне спостереження проводилося на третьому етапі дослідження.

Мета педагогічного спостереження під час вивчення техніки плавання

кролем на грудях у дітей 7–8 років у групах початкової підготовки полягала у всебічному контролі та аналізі формування основних технічних навичок, фізичних якостей та поведінкових особливостей дітей у воді.

Основні цілі педагогічного спостереження:

1. *Оцінка засвоєння технічних елементів кролю на грудях:*
 - положення тіла на воді;
 - робота ніг у координації з диханням;
 - правильність гребкових рухів руками;
 - ритм та узгодженість рухів.
2. *Визначення рівня координації та водної адаптації:*
 - здатність утримувати рівновагу у воді;
 - комфортність під час занурення та видиху у воду;
 - орієнтація в просторі під час руху вперед.
3. *Виявлення індивідуальних особливостей техніки та труднощів:*
 - типові помилки (провисання тазу, згинання ніг, неправильний вдих/видих);
 - причини труднощів (страх води, недостатня сила м'язів, низька рухова координація).
4. *Контроль фізичного розвитку та витривалості:*
 - рівень працездатності у воді;
 - швидка втомлюваність;
 - здатність виконувати технічні завдання протягом заняття.
5. *Оцінка мотивації та дисципліни:*
 - зацікавленість у навчанні;
 - поведінка у воді та на бортику басейну;
 - готовність виконувати інструкції тренера.
6. *Планування індивідуальної та групової корекційної роботи:*
 - визначення потреб у додаткових вправах;
 - адаптація навчальних завдань під рівень групи;
 - формування подальших етапів навчання техніки.

Аналіз програм спортивної підготовки з плавання здійснювався протягом четвертого етапу. Вирішення цих питань теоретично здійснюється при вивченні орієнтовної програми спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, підготовлена авторським колективом, а також програми спортивної підготовки з плавання.

Методи математичної статистики. Для забезпечення достовірності і обґрунтованості результатів дослідження застосовувалася математична і статистична обробка даних. Математична обробка матеріалів проводилася методом варіаційної статистики відповідно. Отримані результати були оброблені на комп'ютері за допомогою програми Microsoft Excel.

Для кожної досліджуваної ознаки визначалися: середнє арифметичне значення M та його похибка $\pm m$, мінімальне та максимальне значення, середнє квадратичне відхилення (показник варіювання). Достовірність отриманих матеріалів аналізувалась з використанням t - критерія достовірності Стьюдента. Нижньою межею достовірності прийнятий рівень 0,05.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ ДІТЕЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

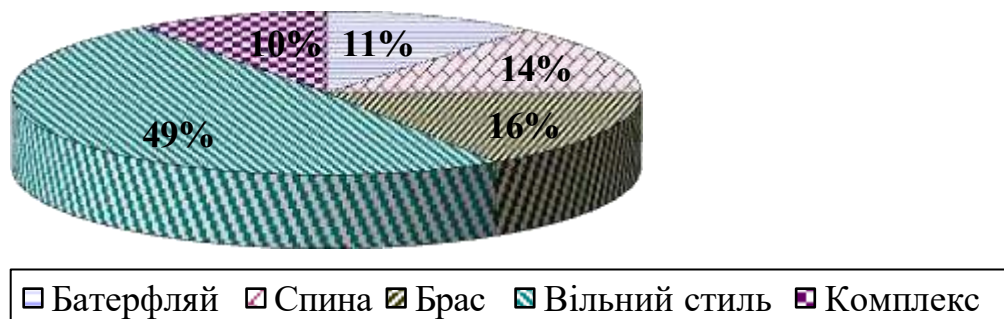
3.1. Послідовність, засоби та методи навчання дітей групи початкової підготовки плавання

У світі функціонує велика кількість спортивних шкіл, масових плавальних басейнів і фітнес-центрів. В Україні повсюдно проводяться групові та індивідуальні заняття з навчання плавання для людей різного віку, а кількість дошкільних закладів і шкіл, обладнаних басейнами, постійно зростає. Плавання є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. Ним займаються численні бажаючі, і його можна розглядати як у професійному, так і в аматорському аспекті. Навчання плаванню розпочинається ще з раннього віку, коли діти володіють достатніми руховими навичками та здатні утримуватися на воді самостійно. Для подальшого розвитку цих умінь батьки часто приводять дітей до спеціалізованих секцій, де і відбувається навчальний процес.

З метою визначення послідовності, засобів та методів, які використовуються під час навчання дітей плаванню на початковому етапі підготовки, було проведено анкетування. В опитуванні взяли участь 50 тренерів та інструкторів. Анкетування проводили під час таких спортивних подій:

- чемпіонату «КДЮСШ №2 ім. Ю. Горайського» серед юнаків та дівчат, присвяченого Дню Святого Миколая (06.12.2024 р., м. Тернопіль);
- турніру «Карпатська зима» (13–15.12.2024 р., м. Коломия);
- відкритого чемпіонату КДЮСШ №1 ТМР «АкваДРАЙВ: зимовий спринт» (30–31.01.2025 р., м. Тернопіль);
- чемпіонату Тернопільської області серед юнаків, кадетів та юніорів (05–06.02.2025 р., м. Тернопіль);
- чемпіонату України серед юнаків та юніорів (26.02–02.03.2025 р., м. Бровари).

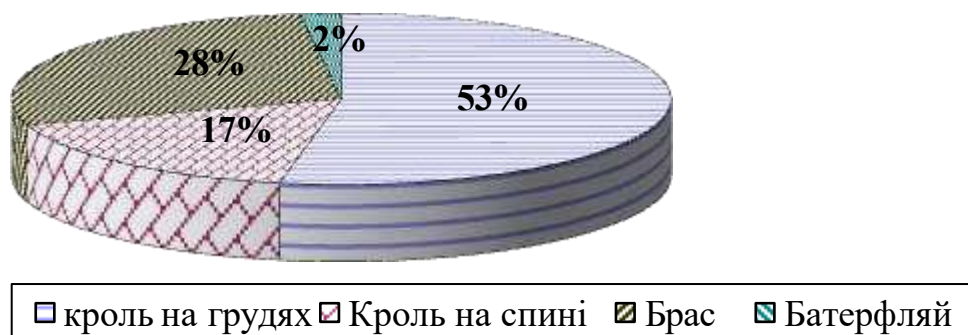
За результатами опитування респонденти розподілилися щодо стилів плавання, які вони найчастіше застосовують у своєму тренувальному процесі (див. малюнок 7).



Малюнок 7. Способи плавання, рекомендовані для навчання плавання

З рисунка видно, що 11% опитаних віддають перевагу батерфляю, 14% — плаванню на спині, 16% використовують брас і 10% тренують комплексний стиль. Найчастіше респонденти обирають вільний стиль — його зазначили 49% учасників анкетування.

На думку більшості опитаних, початкове навчання плавання доцільно починати з кролю на грудях — так вважають 53% тренерів. Цей спосіб відзначається простотою техніки й легкістю засвоєння, у той час як інші стилі, обрані респондентами, розподілилися так: брас — 28%, кроль на спині — 17% і батерфляй.



Малюнок 8. Стиль, з якого починається плавання в початковій групі

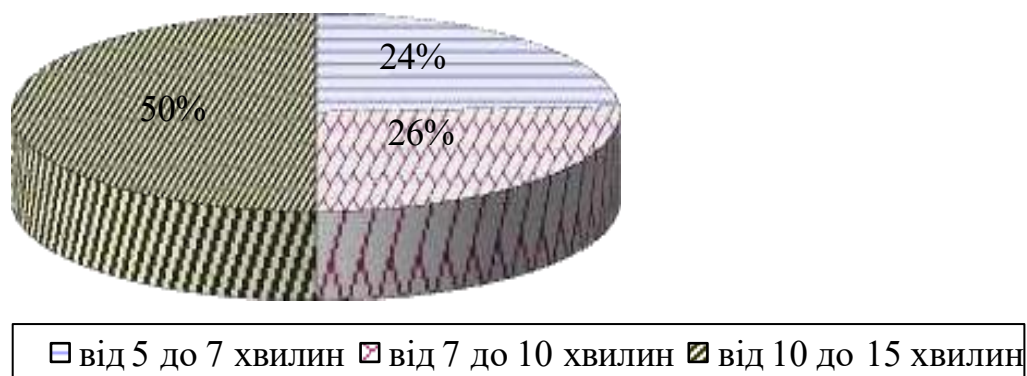
Таким чином, кроль на грудях є не лише найпоширенішим, а й основним стилем, з якого рекомендується розпочинати навчання, оскільки техніка його рухів проста та не потребує значних фізичних зусиль дітей. Оволодіння цим способом полегшує перехід до інших стилів плавання.

На запитання: «Скільки занять потрібно для оволодіння технікою одного стилю на початковому етапі?» — відповіді респондентів розподілилися так: 56% вважають, що необхідно 8–16 занять, 32% переконані, що достатньо 3–8 занять, і 12% зазначили, що потрібно більше ніж 16.



Малюнок 9. Кількість занять для освоєння техніки плавання одним стилем на початковому етапі

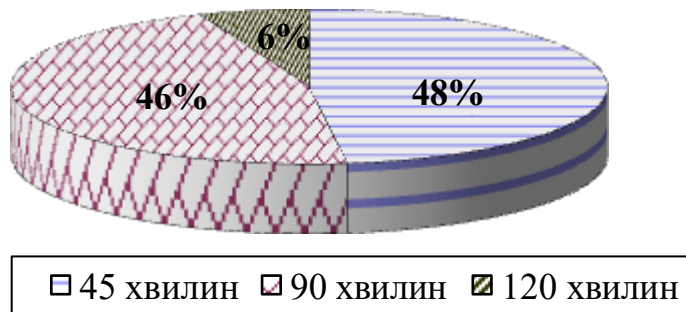
Звідси випливає, що для засвоєння одного стилю в більшості випадків вистачає 8–16 тренувань. Типове заняття має три частини: підготовчу, основну та заключну. Більшість тренерів радять розпочинати підготовчу частину на суші, і половина респондентів рекомендує відводити на неї 10–15 хвилин. Інші варіанти розподілу часу зображені на малюнку 10.



Малюнок 10. Час, за який проходить розминка

Вправи розминки на суші прийнято називати «сухим плаванням». Вони не лише готують спортсменів до засвоєння нових рухових елементів, а й забезпечують необхідний розігрів м'язів.

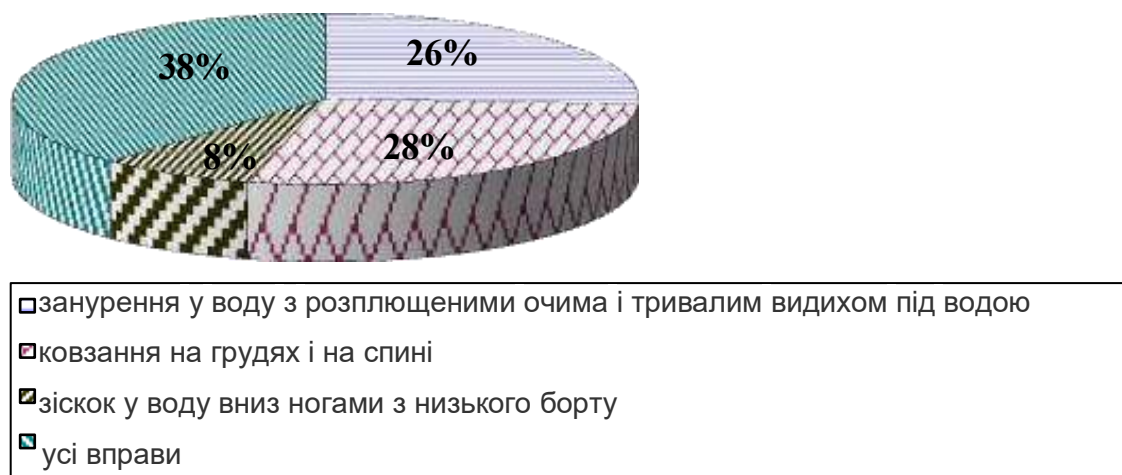
Основна частина заняття, яка проходить у воді, за рекомендаціями тренерів повинна тривати від 45 хвилин (48%) до 90 хвилин (48%). Щодо загальної тривалості тренування у воді думки розділилися: 6% респондентів вважають оптимальними 120 хвилин, 46% назвали 90 хвилин, а 48% тренерів вказали на тривалість 45 хвилин. Загальна тривалість залежить передусім від вікової групи учнів.



Малюнок 11. Думка респондентів про тривалість основної частини тренування

Оптимальною загальною тривалістю заняття у воді тренери називають 45 хвилин (48%), адже протягом цього часу діти не перевтомлюються й здатні повністю сприймати навчальну інформацію. Після цього необхідна перерва для відпочинку та засвоєння матеріалу.

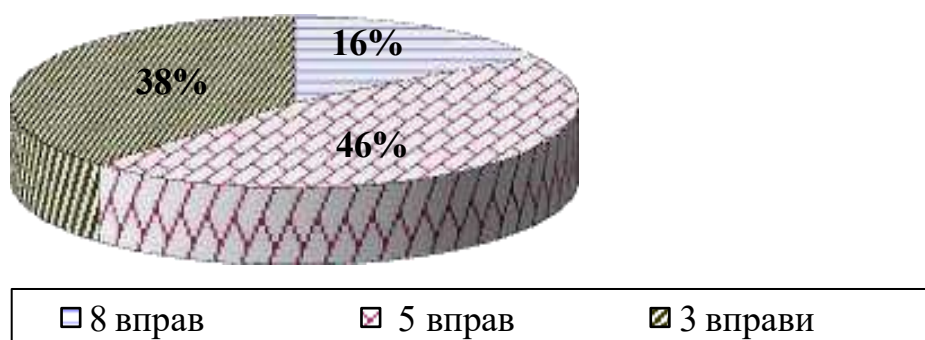
Для початкового навчання плавання використовують різноманітні підготовчі вправи: 26% тренерів відзначили занурення з відкритими очима та тривалим видихом у воду, 28% — ковзання на грудях і спині, 8% — стрибок у воду вниз ногами з низького бортика, а 38% застосовують усі ці вправи комплексно.



Малюнок 12. Підготовчі вправи у воді, що використовуються для початкового навчання учнів

Завдяки підготовчим вправам діти знайомляться з основними властивостями води: в'язкістю, щільністю, температурою, силою виштовхування та здатністю знаходити опору, що сприяє подоланню страху водного середовища та формуванню орієнтації у нових умовах.

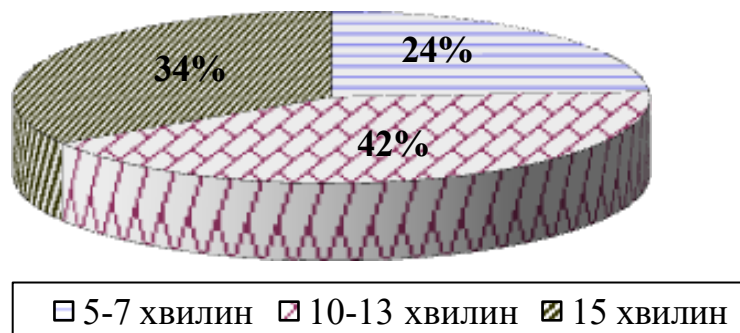
Стосовно кількості вправ в основній частині тренування, 46% тренерів зазначили, що виконують 5 вправ, 38% — 3 вправи, а 16% вказали на 8 вправ.



Малюнок 13. Кількість вправ в основній частині заняття

Основна частина тренування потребує максимальної концентрації уваги. Кількість вправ залежить від типу заняття: під час вивчення нових елементів їх має бути 3–5, а під час закріплення матеріалу — 5–8, тому середнім значенням вважається 5 вправ (46%). Водночас моторна щільність не повинна бути надмірною, щоб уникнути перевантаження, але й не надто низькою, щоб зберегти інтерес дітей.

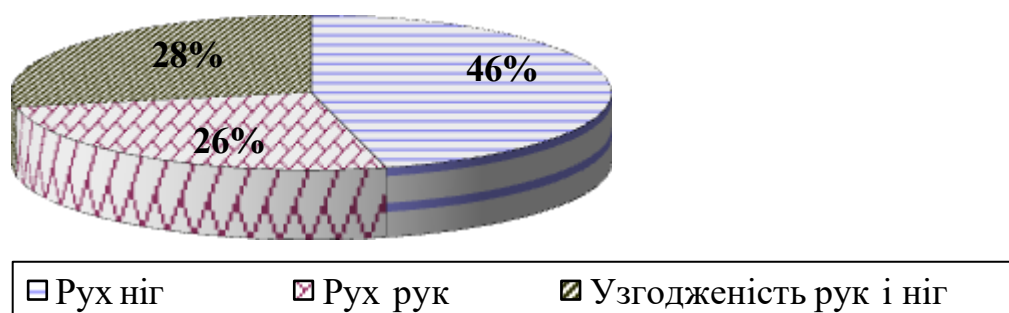
На питання «Скільки часу відводиться на вивчення технічних елементів?» тренери відповіли так: 42% — 10–13 хвилин, 34% — 15 хвилин, 24% — 5–7 хвилин.



Малюнок 14. Час, який витрачається на вивчення технічних елементів

Тривалість залежить від складності технічних компонентів. Наприклад, роботу ніг у кролі засвоюють швидше, ніж техніку рухів рук, оскільки перший елемент є простішим у виконанні. На процес також впливає індивідуальна здатність дітей опановувати той чи інший стиль.

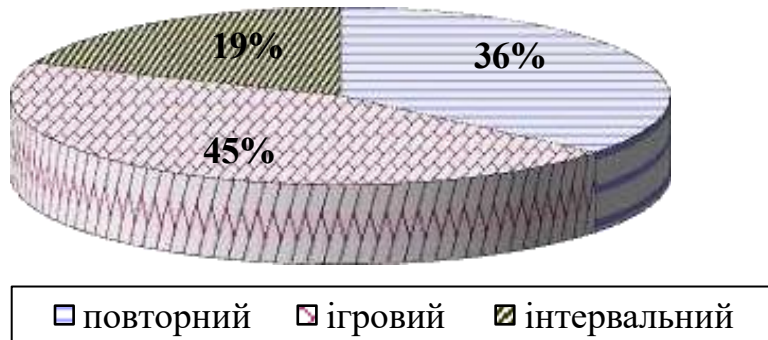
На думку 46% опитаних, діти початкової групи найшвидше засвоюють рухи ніг. Водночас 28% тренерів вважають, що найкраще діти опановують узгодженість рук і ніг, а 26% переконані, що загальний руховий компонент діти вивчають швидше за інші.



Малюнок 15. Елемент техніки, якому діти навчаються швидше, на думку респондентів

Рухи ніг відіграють важливу роль у підтриманні тіла на воді. Тому під час навчання особливу увагу приділяють формуванню правильної техніки цього елемента. Для кращого засвоєння тренери використовують широкий спектр

вправ. У групах початкової підготовки застосовують різні методи, серед яких найбільш ефективним вважається ігровий, його обрали 45% респондентів. Повторний метод підтримали 36%, а 19% віддали перевагу інтервальному.



Малюнок 16. Думки респондентів про найбільш ефективний метод у групах початкової підготовки

Ігровий метод сприяє активності та бажанню навчатися, формує позитивний емоційний стан і значно впливає на розвиток плавальних навичок.

На запитання: «Які методи найефективніші для навчання технічних елементів?» 51% тренерів обрали словесні й наочні методи, 29% — практичний, а 20% — лише наочний.



Малюнок 17. Ефективні методи навчання для розучування технічних елементів у початковій групі

Отже, під час навчання технічних елементів тренери найчастіше поєднують словесні та наочні методи, оскільки вони дають змогу продемонструвати та пояснити всі необхідні рухи.

3.2. Визначення основних помилок техніки плавання способом кролем на грудях у спортсменів групи початкової підготовки

На основі проведеного анкетування було встановлено, що кроль на грудях є найпростішим для опанування стилем плавання, оскільки рухи рук і ніг у цьому способі значною мірою нагадують природні дії людини у повсякденних ситуаціях, таких як повзання, лазіння чи ходьба. У зв'язку з цим було організовано педагогічне спостереження.

Метою спостереження стало визначення основних помилок, яких припускаються спортсмени груп початкової підготовки під час навчання техніці кроль на грудях. Спостереження проводили у водному середовищі під час тренувальних уроків серед хлопчиків і дівчаток у КДЮСШ №2 ім. Ю. Горайського в період з 20 по 25 травня 2025 року. Виконання цього етапу дослідження здійснювали тренери відділення плавання.

Для досягнення поставленої мети було створено спеціальний протокол спостереження у вигляді таблиці, що забезпечувало зручність реєстрації найбільш поширених помилок техніки виконання кроля на грудях у спортсменів початкових груп. До переліку типових помилок увійшли такі:

1. розгойдування тулуба відносно поздовжньої осі тіла;
2. значний кут атаки тулуба;
3. надмірний прогин у поперековому відділі;
4. занадто високе положення голови над поверхнею води;
5. чітко виражене опускання голови;
6. різке виконання повороту голови під час вдиху;
7. укорочена траєкторія гребка;
8. різке вступання в гребок;
9. зигзагоподібна траєкторія руху кисті під час виконання гребка;
10. характерне «плескання» по воді, що впливає на якість захоплення;
11. помилки на середньому етапі гребка, коли лікоть «провалюється», а долоня не займає оптимального положення;

12. удари ніг по водній поверхні через надмірний згин у колінах та відсутність роботи «від стегна»;
13. рухи з надмірно прямими та напруженими ногами;
14. надто глибоке виконання рухів ногами;
15. припинення роботи ногами під час виконання вдиху;
16. надмірне напруження м'язів верхніх і нижніх кінцівок;
17. занадто низьке положення тазу.

Плавці-початківці під час вивчення техніки найчастіше виконують рухи з помітними помилками. Навіть серед спортсменів високої кваліфікації інколи спостерігаються незначні відхилення від класичної технічної моделі рухів, які, однак, не завжди є виправданими індивідуальними особливостями плавця і можуть негативно впливати на спортивний результат. Помилки досвідчених плавців виявляються лише при детальному аналізі техніки та не спричиняють суттєвого впливу на швидкість плавання. Натомість недоліки в техніці новачків зазвичай помітні одразу. Грубі порушення структури рухів стають причиною значного зниження швидкості та нераціональних енергетичних витрат. На практиці найчастіші помилки у техніці кроля пов'язані з неузгодженістю роботи рук і ніг, надмірно високим положенням голови, укороченим гребком. Правильна техніка передбачає поперемінне виконання гребків руками та безперервні рухи ногами за типом ножиць у розгорнутому положенні відносно тулуба. Саме тому цей спосіб вважається найшвидшим і отримав назву «вільного стилю».

Нижче подано докладну характеристику основних помилок:

1. **Коливання тулуба відносно поздовжньої осі тіла.** Недостатній контроль рівноваги проявляється: а) під час повороту голови для вдиху значно нахилиється тулуб; б) після занурення рук у воду кисті надмірно зміщуються до середньої лінії, а лікті «провалюються». Усе це спричиняє зростання опору.
2. **Збільшений кут атаки тулуба.** При слабкій роботі ніг утворюється завеликий опір, що веде до зменшення швидкості.
3. **Надмірний поперековий прогин.**

4. **Надвисоке положення голови.**
5. **Надто низьке положення голови.** Нестабільне утримання голови: очі закриті, таз надто високо, ноги працюють неефективно, утруднюється дихання і зростає опір.
6. **Різкий поворот голови під час вдиху.** Це призводить до порушень ритму дихання через несвоєчасність вдиху.
7. **Укорочений гребок.** Плавець розпочинає гребок одразу після входу кисті у воду, через що швидко втомлюється та недостатньо використовує основну силу середньої частини гребка. Також істотно підвищується темп рухів, що негативно впливає на швидкість.
8. **Різкий початок гребка.** Недотримання фази захоплення знижує ефективність поступального руху.
9. **Зигзагоподібні рухи кистю.** Надмірні витрати сил — мінімальний рух уперед.
10. **«Плюхання» по поверхні води.** Удар долонею нівелює початкову фазу гребка та знижує його результативність.
11. **Помилки середньої фази.** «Провалений» лікоть і неправильне положення долоні роблять гребок малоефективним.
12. **Удари ніг по поверхні.** Спричинені надмірним згинанням у колінах та недостатнім залученням стегон.
13. **Надмірно прямі ноги.** Таке положення пришвидшує втому та мінімізує рух уперед.
14. **Занадто глибоке виконання рухів ногами.** Опущені надмірно низько ноги збільшують опір і зменшують швидкість.
15. **Зупинка роботи ніг під час вдиху.** Це порушує передачу руху в кінематичному ланцюгу й збільшує опір.
16. **Надмірне напруження кінцівок.** Виникає швидка втома та зниження темпу.
17. **Занижене положення тазу.** Ноги занурюються надто глибоко, що підсилює гальмування.

Таблиця 1. Протокол зведених результатів педагогічного спостереження за технікою плавання кроль на грудях у групі початкової підготовки

Помилки техніки плавання кроль на грудях	Кількість помилок	% від загальної кількості помилок
Нормальне положення тулуба в воді		
- коливання тулуба щодо поздовжньої осі тіла	7	5
- великий кут атаки тулуба	9	6,43
- надмірний прогин в попереку	5	3,57
Нормальне положення голови		
- високе положення голови над водою	11	7,85
- опущене положення голови	11	7,85
- різкий рух головою для вдиху (з'являлися збої дихання по причинах невчасного повороту голови для вдиху)	9	6,43
Нормальний гребок при плаванні стилем кроль на грудях		
- укорочений гребок	10	7,14
- різкий початок гребка	5	3,57
- зигзагоподібні рухи кистю під час гребка (з сторони в бік)	8	5,71
- відбувалося «плескання» по воді, що давалося ознаки на «змащуванні» початку гребка	10	7,14
- робили помилку під час середньої частини гребка, лікоть у них «провальювався» і долоня, як основна робоча поверхня, не виходила в оптимальне положення гребка	9	6,43
Робота ніг		
- ноги б'ють по поверхні води через надмірне згинання ніг в колінних суглобах і відсутності руху ногами «від стегна»	8	5,71
- ноги рухаються, залишаючись все час прямими і напруженими	8	5,71
- ноги виконують рух занадто глибоко	4	2,85
Загальна координація рухів		
- під час вдиху припиняється рух ногами	14	10
- надмірна напруга м'язів рук і ніг	5	3,57
- низьке положення тазу	7	5
Разом:	140	100

У процесі спостереження першочергово оцінювали положення тулуба у воді під час плавання способом кроль на грудях. У 35% юних спортсменів (7

осіб) було зафіксовано значні коливання тулуба відносно поздовжньої осі. Також поширеною помилкою виявився надмірний кут атаки тулуба («плавання у вертикальному положенні»), що зустрічався у 9 дітей, тобто у 45% від загальної вибірки.

Другим елементом аналізу технічної підготовленості було положення голови у воді. Лише 45% дітей утримували голову правильно. П'ятдесят п'ять відсотків школярів виконували плавання з надмірно високим положенням голови над водою, і така ж кількість мала опущену голову. Різке виконання повороту для вдиху у 9 дітей (45%) спричиняло порушення ритмічності дихальних циклів.

Нормальний гребок у техніці кроля продемонстрували майже 45% дітей. У половини обстежених (50%) спостерігався укорочений гребок, а 25% виконували надмірно різкий початок гребка, що спричиняло швидку втому та недостатню ефективність основної частини руху. Вісім школярів продемонстрували зигзагоподібну траєкторію руху кистю. Десять спортсменів (50%) при вході руки у воду створювали удар по поверхні, що порушувало фазу захоплення. У 45% дітей лікоть «провалювався» під час середньої частини гребка, а долоня не займала оптимального положення.

Позитивну роботу ніг продемонстрували дев'ять спортсменів (45%). Водночас у 8 школярів (40%) ноги били по поверхні води через зайве згинання в колінах. У такої ж кількості дітей ноги залишалися надмірно прямими та напруженими. У 20% дітей рухи ногами виконувалися занадто глибоко.

Також спостерігалися помилки у загальній координації рухів при плаванні кролем. У 14 школярів (70%) під час виконання вдиху припинялася робота ногами. Узгодженість рухів рук і ніг продемонстрували лише 30% дітей (6 осіб). У 25% молодих спортсменів під час пропливання контрольної дистанції 25 м було помічено надмірне напруження м'язів кінцівок. У 35% учасників (7 осіб) зафіксовано занижене положення тазу, що відчутно ускладнює рух уперед.

Узагальнюючи дані, можна зазначити, що найбільша кількість помилок припадала на техніку виконання гребка — саме порушення фазності рухів

найбільшою мірою впливало на недостатнє просування тіла у воді. Також поширеними виявилися помилки у положенні голови — надмірно високо чи надто низько опущена голова значно збільшує опір і спричиняє нераціональні витрати енергії.

3.3. Зміст навчання плавання кролем на грудях дітей 7–8 років, що передбачає оптимізацію етапів, засобів і методів у групах початкової підготовки

Навчальний рік умовно поділяється на два півріччя. Протягом першої половини року здійснюється ознайомлення з водним середовищем та опановується техніка плавання кролем на грудях.

Таблиця 2 – Порівняння стандартної та експериментальної програм

Стандартна 36-годинна програма навчання плавання кролем на грудях і на спині	Експериментальна 21-годинна програма навчання плавання кролем на грудях
перший ступінь (1–12 заняття);	перший етап (1–7 заняття);
другий ступінь (13–26 заняття), що в основному присвячений опануванню техніки кроль на грудях і на спині;	другий етап (8–14 заняття);
третій ступінь (27–36 заняття)	третій етап (15–21 заняття).

Упродовж усіх етапів діти поступово засвоюють техніку плавання кролем на грудях. На перших шести заняттях увага акцентується на адаптації до води, формуванні початкових технічних навичок спортивного плавання, а також на виконанні загальнорозвивальних і спеціальних вправ. Із сьомого заняття триває вивчення технічних елементів спортивного плавання, зокрема вправ, що формують техніку кроля. На 19-му (контрольному) уроці передбачено виконання таких завдань:

1. пропливання 15 м за допомогою поперемінних рухів ногами кроля на грудях;
2. плавання лише руками з використанням допоміжного засобу (колобашки);
3. кроль на грудях із затримкою дихання після вдиху;
4. самостійне подолання 25 м кролем на грудях.

1. Побудова заняття

На початковому етапі навчання головними виступають словесні, наочні й практичні методи, доповнені спеціальними та загально розвивальними вправами в умовах суші й води. Під час формування техніки спортивних способів плавання новачків тренеру рекомендується дотримуватися такої структури уроку:

- демонстрація коректної техніки спортивних способів плавання (виконана підготовленими спортсменами або за допомогою відеоматеріалів, фото чи схем);
- аналіз техніки способу загалом і характеристика окремих фаз рухів (рук, ніг тощо);
- показ правильного виконання окремих технічних елементів: положення корпусу й голови, дихання, роботи рук і ніг, а також їх узгодження;
- спроби дітей пропливати короткі відрізки (4–6 м) новим способом для формування загального уявлення про техніку.

Такий підхід сприяє зменшенню рівня страху перед водою, що є базою психологічної готовності дитини до подальшого навчання.

2. Опис підготовчих вправ для адаптації плавців до водного середовища та формування навичок дихання

На другому етапі навчання діти поступово оволодівають робочою позицією плавця, відчуттям опори у воді та правильним диханням, що слугує базою для подальшого опанування техніки спортивного плавання. Якщо на початковому етапі не сформувати навички виконання перелічених нижче вправ,

можуть виникнути типові помилки у техніці кроль на грудях, зокрема різкий підйом голови під час вдиху. Щоб запобігти цьому, необхідно послідовно застосовувати такі вправи:

2.1. Формування навички видиху у воду

Для цього елемента використовуються такі вправи:

- стоячи на дні басейну, діти утворюють дві шеренги одна проти одної, кладуть підборіддя на поверхню води та тримаються за руки з партнером. Після швидкого повного вдиху необхідно присісти у воду, дивитись на ноги партнера й плавно видихати повітря через рот і ніс до повного спорожнення легень. Очі мають залишатися відкритими. Вправа виконується почергово кожним у парі серіями по 6, 8 і 10 видихів;
- зробити повний вдих, а потім, зануривши губи у воду, виконати видих у воду.

2.2. Формування правильного положення тіла у воді та запобігання надмірному прогину в попереку

Надмірний прогин у попереку є поширеною помилкою у кролі. Для її запобігання необхідно засвоїти правильну позицію голови й корпусу завдяки таким вправам:

- виконання роботи ніг після поштовху від дна з положення «поплавець» та під час ковзання. Для цього дитина стає у воду до пояса, піднімає руки догори, робить вдих, сильно відштовхується від дна й переходить у горизонтальне положення. Зануривши голову у воду та затримавши вдих, дитина виконує поперемінні рухи ногами способом кроль, дивлячись униз, а руки витягнуті вперед так, щоб пальці торкалися поверхні води. Після 10–12 повних рухів ногами слід видихнути, стати на дно, коротко відпочити та повторити вправу.

2.3. Засвоєння відмінності між напруженим і розслабленим станом

м'язів у воді

Нерозуміння цієї різниці може спричиняти порушення рівноваги й лінії тіла у воді. Тому виконуються такі вправи:

- зайти у воду по груди, стати на одну ногу, а другою виконувати рухи вперед, назад, у сторони, змінюючи швидкість і чергуючи розслаблене й напружене положення ноги;
- перебуваючи у воді по груди, трохи нахилитися вперед і витягнути руки вперед. Спочатку напружити їх, потім розслабити та виконувати рухи вліво й вправо, «наздоганяючи» одну руку іншою. Темп чергується від повільного до швидкого, із періодичним підсиленням напруги та подальшим її зменшенням.

3. Підготовчі вправи на суші та у воді для засвоєння рухів руками й ногами у техніці кроль, з використанням допоміжних засобів

Наступний блок становлять вправи, спрямовані на опанування та закріплення елементів техніки, важливих для навчання плаванню:

3.1. Засвоєння техніки рухів ногами у статичному положенні (на суші й у воді)

Ці вправи допомагають усунути помилки, пов'язані з надмірним згинанням колін чи зміщенням акценту з рухів від стегна.

Вправи:

- *На суші:* сидячи на підлозі й опираючись руками ззаду, виконувати поперемінні рухи ногами, імітуючи техніку кроль. Ноги мають залишатися прямими. Для кращого сприйняття важливо залучати зорове спостереження;
- *У воді:* партнер тримає плавця за витягнуті руки та рухається спиною вперед. Плавець виконує поперемінні рухи ногами як у кролі, голова опущена у воду, дихання затримане. Долоні розміщуються на поверхні води або трохи нижче.

3.2. Засвоєння техніки рухів руками у статичному положенні (на суші

й у воді)

Поширеною помилкою є виконання гребка прямою рукою. Для її виправлення застосовуються такі вправи:

На суші:

- стоячи у напівнахилі, одна рука вперед, інша біля стегна. Повільно відпрацьовується гребкова частина руху з контролем положення кисті. Важливо запам'ятовувати відчуття руху.

У воді:

- лежачи на грудях у горизонтальній позиції, голова піднята, ноги утримує партнер або вони закріплені за рейку. Руки виконують 8–10 рухів кролем — спочатку спрощеним, потім спортивним варіантом. Дихання довільне. Акцент робиться на рівновазі, горизонтальному положенні та синхронізації рухів обох рук.

3.3. Засвоєння рухів ніг із використанням дошки або інших підсобних засобів

Основу цього блоку становлять вправи:

- плавання за допомогою поперемінних рухів ніг у положенні лежачи, тримаючи дошку або інший предмет на грудях;
- плавання на «одних ногах» із предметом, що утримується витягнутими вперед руками.

Якщо техніка виконана неправильно, можуть виникати нерівномірні рухи з паузами. Наведені вправи допомагають уникнути таких похибок.

3.4. Вправи для опанування роботи ніг у техніці кроль з варіативним положенням рук

Щоб плавці міцно засвоїли техніку роботи ніг у способі «кроль на грудях» і поступово розвивали почуття рівноваги у воді, використовуються такі вправи:

- плавання з поперемінними рухами ніг у положенні «на боці», коли голова повернена у бік руху та розміщена на поверхні води. Одна рука витягнута

вперед, інша лежить уздовж тулуба біля стегна (іноді вздовж стегна). Плавець долає 7–12 метрів;

- аналогічне плавання на боці, але з вихідного положення, коли обидві руки витягнуті вперед;
- плавання на ногах із різною постановкою рук — наразі одну руку плавець тримає у передній позиції, а інша залишається біля стегна.

3.5. Поступовий перехід до узгодженої роботи рук і ніг у кролі на грудях

Цей етап передбачає послідовне налагодження координації рухів, що базується на раніше засвоєних навичках окремої роботи рук і ніг.

Слід виконувати такі вправи:

- плавання, коли одна рука витягнута вперед, друга — вздовж стегна. Плавець робить гребок лише робочою рукою та переводить її вперед у вихідне положення. Потім рука з боку ноги повертається у робоче положення попереду;
- плавання, під час якого руки змінюються після кожного гребка;
- плавання, під час якого зміна робочої руки відбувається через один гребок. Долаються відрізки 5–7 метрів;
- плавання двома руками з виконанням 2–3 гребків без повороту голови для вдиху, після чого — вдих і цикл повторюється. Можливий варіант, коли після дихального циклу робиться кілька додаткових гребків «на затримці»;
- під час плавання голова тримається у правильному положенні — між руками, погляд спрямований униз.

3.6. Підготовка до виконання поворотів у техніці кроля на грудях

На етапі навчання повороту важливими є правильні опорні рухи руками, орієнтація в просторі та рівновага тіла на малій глибині. Для цього виконуються такі вправи:

- плавання 7–10 метрів із наступною зупинкою на малій глибині. Дитина стає обома ногами на дно басейну, виконуючи фінальний підвід руки до

стегна. Інша рука в кінцевій фазі гребка торкається поверхні води поблизу волосся;

- повторне перепливання короткого відрізка з виконанням опорних рухів у кінці.

3.7. Узгодження дихання з циклами рухів рук

Координація вдиху під час гребка вимагає чітких рухових відчуттів. Щоб допомогти плавцю виконувати фазу вдиху правильно, використовуються такі спеціальні вправи:

- дихання у спосіб кроль на боці, коли під час роботи ніг обидві руки знаходяться попереду. Це дає змогу усвідомити оптимальне положення голови під час вдиху;
- дихання у спосіб кроль на тому ж боці, коли в момент вдиху одна рука залишається попереду, а друга — вздовж стегна;
- плавання вільним способом на грудях із вдихом за рахунок повороту голови у сторону, але без руху руками. Упор робиться на формування почуття ковзання й рівноваги.

3.8. Перехід до виконання техніки кроль на грудях без допоміжних засобів

На завершальному підготовчому етапі учні поступово переходять до самостійного виконання способу «кроль на грудях» у спортивному варіанті. Основну увагу приділяють формуванню цілісної техніки та усуненню дрібних помилок у координації рухів. Для цього використовують такі вправи:

- плавання кролем на грудях із виконанням повних циклів без сторонніх опор, коли руки та ноги працюють узгоджено, а дихання здійснюється залежно від напрямку роботи рук;
- подолання коротких відрізків у спортивній техніці з акцентом на підтриманні рівного положення тіла і зменшенні зайвих рухів голови;

- чергування відрізків без вдиху з відрізками із дихальним циклом для підвищення відчуття ковзання та контролю за положенням голови у воді.

У групових заняттях вивчення техніки кроль на грудях проводиться протягом 21 заняття, щоб прискорити навчання стилю, і тренувати безпосередньо один стиль, основну частину потрібно максимально урізноманітнити різними вправами для кращого освоєння елементів техніки, таких як:

- 1) засвоєння правильного положення тіла і голови в воді;
- 2) розучування дихання;
- 3) рух одними ногами, як на суші, так і на воді з опорою об дно у статичному положенні;
- 4) рух ногами з допомогою допоміжних засобів;
- 5) рух одними руками на суші та воді в статичному положенні;
- 6) рухи рук і ніг під час ковзання по воді з затримкою дихання на вдиху;
- 7) узгодження рухів ніг з диханням;
- 8) узгодження дихання з рухом рук на суші і в воді;
- 9) узгодження в рухах рук і ніг на суші і в воді;
- 10) узгодження рухів рук, ніг і дихання.

Таблиця 3. План навчання плавання кроль на грудях

1 етап навчання		
	1 тиждень	2 тиждень
Ціль та завдання	Мета : Навчити правильному положенню тіла у воді. Завдання: 1) Адаптація до водного середовища; 2) Ознайомлення з незвичним станом гідростатичної невагомості; 3) Засвоєння можливої зміни положення тіла в воді; 4) Засвоєння навика лежання на воді в горизонтальному положенні; 5) Засвоєння рівноваги та обтічного положення тіла; 6) Ознайомлення та навчання ковзанню на грудях;	Мета : Навчити правильному диханню у воді. Завдання: 1) Ознайомлення першого та другого варіантів дихання (вдих - тривалий видих в воду). 2) Засвоєння видихів у воду; 3) Засвоєння навички затримки дихання та вдиху; 4) Вміння робити видих - вдих з затримкою дихання та вдиху; 5) Дотримання гігієнічних умов проведення занять і заходів попередження травматизму.

	7) Виховання морально-етичних та вольових якостей.	
Зміст занять (вправи, методичні вказівки)	на перших 7 уроках проводиться розучування дихання і засвоєння правильного положення, вивчення елементів техніки спортивного плавання, а також загальнорозвиваючих та спеціальних фізичних вправ.	
	<i>Вправи:</i> - Взявшись прямими руками за бортик, зробити вдих і, опустивши обличчя в воду (підборіддя притиснуте до грудей), лягти на воду, піднявши таз та ноги до поверхні води; "Поплавок". Зробити повний вдих, затримати подих і повільно занурившись під воду, прийняти положення щільного групування (підборіддя впирається в зігнуті коліна). У цьому положенні, порахувавши до десяти, спливати на поверхню; «Зірочка». З положення «поплавець» розвести ноги і руки в сторони «Зірочка» в положенні на грудях: кілька разів звести і розвести руки та ноги. - Ковзання на грудях: руки витягнуті вперед. Стоячи на дні басейну, підняти руки вгору; нахилившись вперед, зробити вдих, опустити обличчя у воду і відштовхнутися ногами.	<i>Вправи:</i> - Набрати в долоні воду і, зробивши губи трубочкою, потужним видихом здути воду; - Опустити губи до поверхні води та надіти на ній лунку (видих як на гарячий чай); - Зробити вдих, а потім, опустивши губи у воду – видих; - Те саме, занурившись в воду з головою; - Пересуваючись по дну, опустити обличчя у воду, дихати, повертаючи голову для вдиху ліворуч. - Те саме, повертаючи голову для вдиху праворуч - Стоячи виконати швидкий і в міру глибокий вдих через рот, сісти на воду і виконати тривалий видих через рот і ніс.
2 етап навчання		
	3 тиждень	4 тиждень
Ціль та завдання	Ціль : Навчити рухам одними ногами, як на суші, так і на воді з опорою на дно в статичному положенні та з допоміжними засобами. Завдання: - Ознайомлення з рухами ногами кроля на грудях; - Закріплення раніше вивчених варіантів дихання і правильного положення тіла в воді та ковзання на грудях; - Розучування поперемінних рухів ногами як із плаванням кролем; - Зміцнення опорно-рухового апарату та формування правильної постави; - Виховання працьовитості.	Ціль : Навчити рухам одними руками на суші та воді, з використанням ніг під час ковзання по воді з затримкою дихання на вдиху. Завдання: - Ознайомлення з елементарними рухами рук під час плавання кролем; - Розучування елементарних рухів правою і лівою руками; - Навчання вмінню просуватися вперед в ковзанні на грудях з допомогою елементарних гребкових рухів руками та ногами; - Удосконалення вміння просуватися вперед в ковзанні на грудях з допомогою елементарних гребкових рухів руками та ногами, дихати у ковзанні на грудях з

		рухами ногами кролем. 5) Сприяння підвищенню функціональних можливостей вегетативних органів; 6) Виховати в учневі вміння орієнтуватися у нових умовах.
Зміст занять (вправи, мет. вказівки)	3 8 уроку продовжується вивчення елементів техніки спортивного плавання кролем на грудях: рух одними ногами, як на суші, так і на воді з опорою на дно; рух ногами з допомогою допоміжних засобів; рух одними руками на суші та воді; рухи рук та ніг під час ковзання по воді із затримкою дихання та вдиху.	
	<i>Вправи:</i> 1. Імітація швидких поперемінних рухів ногами, як при плаванні кролем, сидячи з опорою руками ззаду і лежачи на гімнастичній лаві; 2. Сидячи на краю басейну, опустивши ноги у воду, рухи ногами кролем; 3. Лежачи на грудях, тримаючись ногами за борт руками (лікті впираються в стінку басейну); підборіддя на поверхні води, рухи ногами кролем; 4. Ковзання на грудях, руки лежать на плавальній дошці, підборіддя над водою, з швидкими поперемінними рухами ніг, як в кролі.	<i>Вправи:</i> 1. Проімітувати рухи, як при плаванні з допомогою гребкових рухів руками та ногами кролем: а) стоячи підняти руки до стегна, потім іншою рукою до стегна, одночасно швидко притупуючи ногами в ритмі рухів кролем; б) з цього ж положення виконати гребок однією рукою до стегна і пронести її «над водою» у в. п., повторити з іншою рукою; 2. Стоячи в нахилі вперед, підборіддя на поверхні води, одна рука витягнута вперед, інша ззаду виконує рухи руками, як при плаванні кролем; 3. Те саме, але з пересуванням по дну басейну кроком; 4. Колобашка в ногах, ліва рука попереду, голова обернута праворуч, права рука робить гребок до стегна, і проноситься над водою, те саме з лівою рукою; 5. У ковзанні на грудях, руки витягнуті вперед, ноги виконують рухи кроль, зробити гребок однією рукою до стегна, пронести її над водою, потім повторити іншою рукою;
3 етап навчання		
	5 тиждень	6 тиждень
Ціль та завдання	Мета : Навчити узгодження рухів ніг і дихання. Завдання: 1) Повторення рухів одними руками і ногами при плаванні кролем на грудях; 2) Розучування дихання (з поворотом голови для вдиху у бік) відповідно до рухів ногами при плаванні кролем на грудях; 3) Вдосконалення умінь у плаванні кролем на грудях з допомогою рухів одними ногами відповідно до дихання; 4) Зміцнення дихального апарату; Виховання до потреби фізичних вправ.	Мета : Навчити узгодженню дихання з рухом рук на суші та у воді; Завдання: 1) Розучування узгодження дихання з рухом руками кролем на грудей; 2) Вдосконалення умінь у плаванні кролем на грудях, узгодження дихання з рухами руками; 3) Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх органів і систем організму дитей; 4) Виховати наполегливість, волю, працьовитість, товариську взаємодопомогу.
	Далі продовжується вивчення елементів техніки спортивного способу плавання,	

	але переважно ухил йде на узгодження рухів ніг з диханням, дихання з рухом рук на суші і у воді, у рухах рук і ніг на суші та у воді, рухів рук, ніг та дихання.	
Зміст занять (вправи, мет. вказівки)	<i>Вправи:</i> 1. В. п. - сидячи на підлозі або на краях лави з опорою руками ззаду; ноги випрямлені в колінних суглобах, носки відтягнуті та розгорнуті всередину. Імітація рухів ногами кролем; 2. В. п. - лежачи на грудях, тримаючись за борт витягнутими руками, обличчя опущене в воду, виконувати рух ногами кролем; 3. Те саме, але однією рукою тримаючись за борт, а іншою вздовж тулуба; 4. Плавання за допомогою рухів ногами з різними положеннями рук: а) прямі руки попереду; б) одна рука попереду, інша вздовж тулуба; в) обидві руки вздовж тулуба; г) обидві руки за спиною, кисть торкається ліктя протилежної руки. Вдих виконується під час повороту голови у бік руки, витягнутої вздовж тулуба (б), обличчя під час підйому голови вперед (а, б, в), видих під час опускання особи в воду. <i>Медичні вказівки.</i> У впр. 1, 4 стежити, щоб ноги в колінах не згиналися, носки ніг були відтягнуті і повернуті трохи всередину. Впр. 4 виконується спочатку на затримці дихання, потім відповідно до дихання.	<i>Вправи:</i> 1. В. в. – стоячи, одна рука угорі, інша біля стегна. Колові та попереминні рухи обома руками вперед і назад - як "млин". Різностямовані колові рухи руками; 2. В. п. - одна рука попереду, в положенні початку гребка; інша біля стегна, в положенні закінчення веслування. Імітація рухів руками кролем; 3. В. п. - стоячи на дні басейну в випаді вперед; одна рука упирається в коліно передньої ноги, інша на поверхні води, у положенні початку гребка; підборіддя на воді, дивитись прямо перед собою. Імітація рухів однією рукою кролем (спочатку правою, потім лівою). Те саме із затримкою дихання (особа опущена в воду). Те саме, з поворотом голови для вдиху; 4. Плавання за допомогою рухів однією рукою, тримаючи в іншій руці дошку; 5. Плавання за допомогою почергових рухів руками кролем відповідно до дихання (руки витягнуті вперед). Як тільки одна рука закінчує гребти, тут же починає інша рука. Вдих виконується у бік працюючої руки; 6. Плавання за допомогою рухів руками в узгодженні з диханням «три-три» (вдих виконується після кожного третього гребка). <i>Методичні вказівки.</i> У впр. 1, 3 рухи виконувати прямими руками, гребок робити під тулубом, торкаючись стегна в кінці гребка, долоню розгорнути назад.
3 етап навчання		
7 тиждень		
Ціль та завдання	Ціль : Навчити узгодженню рухів рук, ніг та дихання. Завдання: 1) Закріплення раніше вивчених погоджень рухів з диханням; 2) Вдосконалення умінь плавати кролем на грудях з повною координацією рухів та диханням; 3) Виховувати посидючість, вміння долати труднощі, акуратність при виконанні завдань, сили волі, наполегливості, завзятості; Підвищення загальної працездатності.	
	<i>Вправи:</i> 1. Плавання з безперервною роботою ніг, одна рука попереду, інша – біля стегна. Приєднання рухів руками кролем на грудях; 2. Плавання кролем на грудях з акцентом на сильну роботу ногами (для вироблення шестиударної координації рухів); 3. Те саме, з акцентом на сильну роботу руками, стримуючи рухи ногами (для	

	вироблення двох та чотириударної координації рухів); 4. Плавання у повній координації з диханням в обидві сторони «три- три». <i>Медичні вказівки.</i> У впр. 1 спочатку робиться два, потім три і більше циклів рухів. У впр. 2, 3 спочатку робляться акценти на затримці дихання, потім робиться вдих на два цикли рухів, потім на кожен цикл.
--	--

4. Підсумкові вправи для закріплення навичок та розвитку витривалості

Після опанування техніки окремих елементів учні повинні переходити до цілісного плавання, що дає змогу зміцнити рухові навички та підготуватися до подолання більших дистанцій. Використовуються такі вправи:

- пропливання 10–15 метрів у цілісній техніці, дотримуючись рівномірного темпу та плавних рухів рук і ніг;
- повторне подолання того ж відрізка, але з акцентом на правильне дихання й поворот голови в потрібний момент;
- плавання на дистанцію 20–25 метрів із контролем ритму рухів та підтриманням горизонтального положення тіла;
- виконання серій коротких відрізків з паузами для відпочинку з метою розвитку витривалості та стабільності координації.

5. Формування навичок правильного старту при плаванні кролем на грудях

Стартові дії відіграють важливу роль у спортивному плаванні, тому на завершальних етапах навчання діти знайомляться з початковими стартовими вправами:

- вивчення вихідного положення на стартовій тумбі, під час якого учні засвоюють правильну постановку ніг, нахил корпусу та положення рук;
- відпрацювання стрибка з місця у воду з акцентом на м'яке входження без надмірного занурення;
- виконання стрибка з незначною опорою та наступним ковзанням з витягнутими руками, що дозволяє відчути початкову фазу руху після старту.

6. Заключні навчальні дії та контрольні завдання

На фінальному етапі навчання перевіряється засвоєння техніки, сформованість окремих умінь і загальна впевненість учнів у водному середовищі. Контрольні завдання включають:

- самостійне подолання 15 метрів із поперемінною роботою ніг (кроль на грудях);
- плавання руками з використанням колобашки для оцінки правильності гребків і загальної координації;
- пропливання відрізка кролем у спортивному стилі із затримкою дихання після вдиху;
- подолання дистанції 25 метрів кролем на грудях без зупинок.

Ці вправи дають змогу визначити рівень сформованості техніки та готовність дітей до подальшого навчання і переходу до складніших елементів спортивного плавання.

4. Аналіз етапів навчання техніки кроль на грудях у дітей 7–8 років

Процес навчання плаванню кролем на грудях дітей молодшого шкільного віку складається з поступового засвоєння рухових дій, формування стійких навичок та переходу до їх автоматизації. Під час організації навчальних занять важливо враховувати особливості вікової моторики, рівень страху перед водою, потребу у розвитку координації та здатність дітей утримувати увагу протягом виконання вправ. Навчальний процес умовно поділяється на кілька послідовних етапів, кожен із яких має свою мету та методику роботи.

4.1. Перший етап — адаптаційний

На цьому рівні головними завданнями є:

- зниження страху перед водою та створення психологічного комфорту;
- ознайомлення з основними властивостями водного середовища;
- формування початкових умінь утримувати рівновагу у воді;

- навчання правильного видиху у воду.

Заняття на цьому етапі містять ігрові вправи, парні завдання, вправи для занурення та підготовку до засвоєння позиції тіла у горизонтальному положенні. Важливо, щоб діти вчилися розслабляти м'язи, відпускати зайву напругу та почуватися впевнено під час рухів у воді.

4.2. Другий етап — засвоєння елементів техніки

Цей етап спрямований на поступове формування техніки виконання рухів ногами та руками. Основні завдання:

- встановлення правильного положення голови й корпусу;
- відпрацювання поперемінної роботи ногами у способі «кроль»;
- навчання структури гребка руками;
- початкове узгодження рухів окремих ланок тіла.

Застосовуються вправи як на суші, так і у воді. Використання допоміжних засобів (дошок, колобашок, опорних положень із партнером) сприяє полегшенню процесу навчання та дозволяє поетапно усунути найпоширеніші помилки.

4.3. Третій етап — узгодження та формування цілісної техніки

Коли окремі елементи техніки вже засвоєні, починається перехід до складніших завдань:

- інтеграція роботи рук і ніг у єдиному циклі;
- формування ритму плавання;
- навчання правильному диханню під час гребка;
- підвищення стабільності положення тіла у воді.

На цьому етапі виконуються вправи, які поєднують рухи різних частин тіла, а також вправи з частковим або повним включенням дихальних циклів. Діти вчаться виконувати повороти голови у бік вдиху, підтримуючи рівновагу та контроль за положенням тіла.

4.4. Четвертий етап — самостійне виконання техніки та вдосконалення навичок

На завершальному етапі відбувається:

- перехід до самостійного плавання без опорних засобів;
- подолання коротких і середніх відрізків у цілісній техніці;
- виконання стартових дій;
- контроль сформованості техніки способом «кріль на грудях».

Діти виконують перевірочні завдання, що дозволяють оцінити їхню готовність до переходу на наступний рівень спортивного удосконалення. Поступово підвищується навантаження, ускладнюється координація та збільшується довжина пропливання.

5. Психолого-педагогічні умови ефективного навчання плаванню дітей 7–8 років

Успішність засвоєння техніки плавання у молодших школярів значною мірою залежить від психологічної атмосфери, індивідуального темпу навчання та правильно підібраних методів мотивації. Діти цього віку мають високий рівень емоційності, швидко переключають увагу та краще засвоюють інформацію через наочність, гру й позитивне підкріплення. Саме тому педагогічні умови мають враховувати вікові особливості та рівень підготовленості групи.

До головних психолого-педагогічних умов належать:

- створення доброзичливого, безпечного та підтримувального середовища на заняттях;
- урахування індивідуальних відмінностей дітей у розвитку моторики, координації та сміливості;
- поступове ускладнення вправ, що відповідає природній динаміці розвитку навичок;
- використання ігрових форм, які забезпечують високу емоційну включеність;

- формування впевненості через часті повторення, демонстрацію правильних рухів і похвалу.

5.1. Значення емоційного комфорту та подолання страху перед водою

У дітей 7–8 років страх перед водою зустрічається доволі часто. Він може виникати через негативний попередній досвід, невпевненість у власних рухах або неприйняття незнайомого середовища. Завдання тренера — допомогти дитині поступово адаптуватися до води.

Основні прийоми:

- знайомство з басейном через ігрові вправи (бульбашки, пересування у воді, прості занурення);
- показ безпечних дій і прикладів виконання вправ іншими дітьми;
- поступове збільшення часу перебування у воді без примусу;
- підтримка з боку тренера або партнера під час перших занурень і горизонтальних положень.

Створення позитивного емоційного фону сприяє швидшому засвоєнню техніки та зменшує кількість помилок, пов'язаних із напругою.

5.2. Використання ігрових методів у навчанні

Ігрові методи відповідають віковим особливостям молодших школярів та сприяють:

- підвищенню інтересу до занять;
- швидшому засвоєнню рухових дій;
- розвитку взаємодії у групі;
- зменшенню тривожності та скованості.

До найефективніших ігрових форм належать:

- естафети з базовими рухами у воді;
- ігри з м'ячами, дощечками, колобашками;
- завдання «знайди предмет під водою»;
- конкурси на довші видихи або рівніше ковзання.

Ігри мають поєднуватися з навчальними вправами та підсилювати засвоєння технічних елементів.

5.3. Роль педагога у формуванні мотивації

Підтримка тренера або вчителя фізичної культури є ключовим чинником, який впливає на бажання дитини вчитися плавати. Педагог має:

- показувати зразок взаємоповаги та спокійного ставлення до помилок;
- давати чіткі, короткі та зрозумілі інструкції;
- пояснювати значення кожної вправи для кінцевого результату;
- розвивати відповідальність та самоконтроль учнів;
- використовувати заохочення й підкреслювати прогрес.

Позитивна комунікація сприяє розвитку інтересу, наполегливості та стійкого бажання плавати краще.

Таким чином, розроблена нами структура навчального процесу дає можливість значно скоротити час, необхідний для опанування окремих технічних елементів та повної техніки плавання кролем на грудях. Це забезпечується попереднім обґрунтуванням змісту навчального матеріалу, що враховує вікові особливості дітей 7–8 років, оптимізацію етапів навчання, добір ефективних засобів і методів підготовки у групах початкового рівня, а також ретельний аналіз науково-методичної літератури та програм спортивної підготовки.

Реалізація запропонованої системи дозволяє не лише сформувати у дітей стійкі навички техніки кроль, але й забезпечити їх різнобічний фізичний розвиток, підвищити впевненість у воді та створити умови для подальшого засвоєння інших способів плавання. Завдяки чіткій послідовності вправ, узгоджених за складністю та спрямованістю, навчання стає доступним, зрозумілим і результативним навіть для дітей, які лише починають знайомство з водним середовищем.

ВИСНОВКИ

1. Розглянувши особливості навчання дітей початкової групи у плаванні, встановлено, що для навчання найбільш сприятливий період 7-8 років. Саме в цьому віці дитина адекватно реагуватиме на дії тренера, а тренер матиме зворотний зв'язок із учням. Найбільш сприятливі для дітей такі стилі як кроль на грудях та на спині. Отже, ми можемо припустити, що початкове оволодіння цими стилями, що лежать в основі дитячого комплексного навчання плавання, створюється у вигляді набутих навичок і нахилів, необхідних вивчення плавання будь-яким іншим способом.

2. З проведеного анкетування ми встановили вправи, які використовуються в основній частині та час, для вивчення технічних елементів. Також визначили ефективні засоби навчання плавання, засобами є підготовчі вправи, які використовуються для навчання дітей, та ефективні методи для навчання та розучування технічних елементів у цій групі. Аналіз техніки плавання дітей 7-8 років показав, що найчастішими помилками техніки плавання кроль на грудях є, помилки гребку у плаванні, діти припускалися помилок у фазах, а дотримання фаз – це важлива і невід'ємна частина в просуванні корпусу тіла по воді вперед. Також були відмічені помилки в положенні голови при плаванні кролем - голова була опущена або піднята надто високо, що дає дуже великий опір і марну трату енергії.

3. Розроблено зміст навчання плавання дітей 7-8 років кролем на грудях, що включає оптимізацію етапів, засобів та методів у початковій групі підготовки, які дозволять реалізувати та засвоїти елементи техніки плавання, а також техніку плавання кроль на грудях за короткий термін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурла О. М. Прискорене навчання плавання студентів : навч. посіб. для студ. ун-тів і викл. фіз. Виховання. Сумський держ. ун-т. Суми : Видавництво СумДУ, 2006. 167 с.
2. Волков Л. В., Сембрат С. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди. Київ : Знання України, 2003. 32 с.
3. Воробйов О. Г. Вдосконалення техніки спортивного плавання молодих плавців: спосіб. рекомендації. Стрий, 2022. 22 с.
4. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / В.В. Ворона, С.В. Заяц Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. 167 с.
5. Ганчар І. Методика викладання плавання: технологія навчання і вдосконалення. Т. II. Одеса: Друк, 2006. 696 с.
6. Ганчар О. І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення: монографія. Нац. ун-т «Чернігів. Колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Одеса: Сімекс-Прінт, 2018. 319 с.
7. Гармонія комплексного плавання: посібник для тренерів з плавання та здобувачів вищої освіти за спеціальностями: 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Фізична культура». Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. 110 с.
8. Гета А. В., Остапов А. В. Використання спеціальних вправ на суші і у воді для розвитку швидкості у плавців. Physical education and sports, 2023. С. 66-70.
9. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посібник. Київ: Кондор, 2006. 502 с.
10. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 157 с.
11. Грузевич І., Кізлевич Ю., Кропта Р., Романенко В. Історичний

розвиток спортивного плавання у першому періоді ігор олімпіад сучасності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. №. 8. С. 123-127.

12. Дзюбановський П. Використання рухливих ігор у групах початкового навчання плавання. Магістерський науковий вісник. Випуск № 31. 2018. С. 134.

13. Довгич. О. В. Методичні рекомендації до проведення навчально-тренувальних та лікувальних занять з плавання. Київ : НУХТ, 2004. с. 91.

14. Жук А. А. Ефективність навчання дітей молодшого шкільного віку плавання з використанням ігор у воді. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання и спорт : Збірник наукових праць. 2010. № 1 (3). с. 94-97.

15. Жук Г. О Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2011. с. 20.

16. Звізда І. С., Звізда М.М. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання : метод. посіб. Чернівці: ЧНУ, 2002. 63 с.

17. Звезда І. С. Фізіологічна характеристика плавання : метод. вказівки / уклад. І. С. Звезда ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2006. 15 с.

18. Звезда І. С., Палагнюк Т. В. Основи методики навчання і тренування в плаванні : навч. посіб. Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2010. с. 252.

19. Зубко В. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М. Застосування ігрового методу при початковому навчанні дітей плаванню в умовах поглибленого басейну. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2020. №. 28. С. 136-144.

20. Кіндзірська О. Г. Як самостійно навчитися плавати : метод. вказівки. Чернівецький держ. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці, 2000. с. 20.

21. Криводуд Т. Є. Навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. для студ. пед. навч. Закладів. Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003.

с. 64.

22. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка 2010. 108 с.

23. Крук М. З., Крук А. З. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 68 с.

24. Литовченко Г. О. Плавання: навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 фізична культура. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. 123 с.

25. Макаренко Л. Кроль: Наочний навчальний посібник по предмету «Плавання і методика викладання» (Базові види спорту). Київ: РІО, 2000. 363 с.

26. Ображей О. Є. Куц О. С. Методичні особливості організації та побудови занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку. Магістерські студії. Альманах. Вип. 14. Херсон : ХДУ, 2014. с. 121.

27. Ображей О. Є. Організаційно методичні особливості побудови занять оздоровчим плаванням молодших школярів. Актуальні проблеми юнацького спорту : зб. наук. праць за матеріалами XI Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 25-26 вересня 2014 р.) / відп. ред. Ю. А. Грабовський. Херсон : Вид-во ХДУ, 2014. С. 55-58.

28. Ображей О. Є. Особливості навчання плавання на відкритих водоймах. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. праць X міжн. Інтернет наук.-метод. конф. Вип. 10 [(Харків, 24-25 березня 2016 р.)]. Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2016. с. 391-394.

29. Ображей О. Є. Фізичний розвиток як фактор успішного навчання плаванню. Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали XII Міжнародній науково-практичної конференції (26-27 вересня 2017 року). Херсон : Херсонський державний університет, 2017. С. 62.

30. Ображей О. Є., Кольцова О. С. Фізична підготовленість молодших школярів як фактор успішного навчання плаванню. Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові / під заг. ред. Сіренко Р. Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 99 с.
31. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022, 108 с.
32. Пилипко, О. А. Динаміка показників техніко-тактичної майстерності плавців-стаєрів залежно від довжини змагальної дистанції / Пилипко О. А., Політько Е. В. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей / за ред. Ермакова С. С.; Харків, 2005. № 8. С. 59-65.
33. Плавання «Енциклопедія Олімпійського спорту» / під заг. ред. В. М. Платонова. Київ, Олімпійська література, 2004. 65-79 с.
34. Плавання: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 017 фізична культура. Литовченко Г. О. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. 123 с.
35. Плавання. Початкове навчання. Навчально-методичний посібник. Ткач Е. М. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2006. 142 с.
36. Плавання. Теорія та методика. Навчально-методичний посібник для студентів II курсу денного відділення, спеціалізації «плавання», факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання» та студентів заочного відділення / У складі В. П. Лашко, О. О. Сідаш В. А. Астахов. Дніпропетровськ, 2015. 189 с.
37. Платонов, В. М. Плавання: підручник. Київ: «Олімпійська література», 2000. 493 с.
38. Платонов В. М. Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. Київ: Олімпійська література, 2012. 512 с.
39. Полатайко Ю. О. Плавання : Навчально-методичний посібник для

студентів факультету фізичного виховання і спорту. Прикарпатський університет ім. В.Стефаника. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2004. с. 270.

40. Раєвський, Р. Т. Плавання: посібник для студентів вищих . навч. Закладів / Р. Т. Раєвський, В. Ф. Петелкакі ; За заг. ред. Р. Т. Раєвського. О.: Наука та техніка, 2005. 326 с.

41. Савченко М. І., Ковальова Ю. Плавання на відкритих водоймах : навч.-метод. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2005. с.

42. Савченко, Н. І. Удосконалення методики та практики у психологічній підготовці плавців. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей [під ред. Ермакова С.С.]; Харків, 2009. N 4. С. 148-154.

43. Савченко, Н. І. Фаза напливу у плаванні кроль на грудях на сучасному етапі підготовки плавців. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей / [під ред. Ермакова С.С.], Харків, 2009. N 2. С. 107-112.

44. Савченко, Н. І. Аналіз ефективності виконання швидкісних поворотів у плаванні кроль на грудях / Н. І. Савченко, В. Я. Новицький. Фізичне виховання студентів. 2011. N 1. С. 111-113.

45. Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Бакіко І. В. Плавання і методика навчання : навч.-метод. посіб. Луцьк : ЛНТУ, 2015. 144 с.

46. Скалій О. В. Азбука плавання : навч. посіб. Тернопіль, 2003. с. 102.

47. Седляр, Ю. В. Навчання техніки «різноіменного» шестиударного кроля. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. Харків, 2005. N 5. С. 38-45.

48. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 232 с.

49. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання. Навчальний посібник. Київ: Олімп. література, 2019. 216 с.

ДОДАТКИ**ДОДАТОК А****Анкета**

- 1. Скільки по часу проходить розминка на суші ?**
 - a) від 5 до 7 хвилин
 - b) від 10 до 15 хвилин
 - c) від 7 до 10 хвилин
- 2. Скільки вправ виконується в основній частини заняття?**
 - a) 8 b) 3 c) 5
- 3. Скільки, від загального часу заняття, витрачається на Вивчення технічних елементів?**
 - a) 5-7 хвилин
 - b) 10-13 хвилин
 - c) 15 хвилин
- 4. В якій частини заняття застосовується ігровий метод?**
 - a) У основний
 - b) Прикінцевою
 - c) Розминці
- 5. Які підготовчі вправи в воді, використовуються для початкового навчання учнів?**
 - a) Занурення у воду з відкритими очима та тривалим видихом під водою
 - b) Ковзання на грудех і на спині
 - c) Соскок у воду вниз ногами з низького бортика
 - d) Усі вище перелічені
- 6. Який метод найбільш ефективніше в цієї групі?**
 - a) Повторний
 - b) Ігровий
 - c) Інтервальний
- 7. Які методи навчання найбільш ефективніше для розучування технічних елементів у цієї групі?**
 - a) Наочний
 - b) Словесний, наочний
 - c) Практичний
- 8. З якого стилю плавання починається навчання?**
 - a) Батерфляй
 - b) Кроль на спині
 - c) Кроль на грудех
 - d) Брас
- 9. Який стиль плавання є найбільш складним для освоєння?**
 - a) Кроль на грудех
 - b) Кроль на спині
 - c) Брас
 - d) Батерфляй
- 10. Скільки занять потрібно для засвоєння техніки плавання одним стилем на початковому етапі?**

- a) Від 3 до 6 занять
- b) 8 до 16 занять
- c) Більше 16 занять

11. Яка загальна тривалість заняття в воді?

- a) 45 хвилин – 48 %
- b) 120 хвилин – 6 %
- c) 90 хвилин – 46 %

ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1. Протокол фіксації основних помилок при плаванні кролем на грудях

Помилки техніки плавання кролем на грудях	Спортсмен				
	1	2	3	4	5
Нормальне положення тулуба в воді					
- коливання тулуба щодо поздовжньої осі тіла	+	+	-	-	+
- великий кут атаки тулуби	+	-	+	+	-
- надмірний прогин в попереку	-	-	-	-	-
Нормальне положення голови					
- високе положення голови над водою	+	-	-	+	+
- опущене становище голови	-	+	+	+	-
- різкий рух головою для вдиху(з'являлися збої дихання по причини невчасного повороту голови для вдиху)	-	-	+	+	+
Нормальний гребок при плаванні стилем кроль на грудях					
- укорочений гребок	-	-	+	+	-
- різкий початок гребка	+	-	-	-	-
- зигзагоподібні рухи кистю під час гребка (з боку на бік)	-	-	-	-	+
- відбувався «плескання» по воді, що давалася взнаки на «змащуванні» початку гребка	+	+	-	-	-
- робили помилку під час середньої частини гребка, лікоть у них «провалювався» і долоню, як основна робоча поверхню, не виходила в оптимальне положення гребка	-	-	+	-	+
Робота ніг					
- ноги б'ють по поверхні води через зайве згинання ніг в колінних суглобах, і відсутній рух ногами «від стегна»	-	-	-	+	-
- ноги рухаються, залишаючись все час прямими і напруженими	-	-	+	-	-
- ноги виконують руху занадто глибоко	-	-	-	-	-
Загальна координація рухів					
- під час вдиху припиняються рухи ногами	-	-	+	+	+
- надмірне напруження м'язів рук і ніг	-	-	-	-	-
- низьке положення тазу	+	-	-	+	-

Таблиця Б.2. Протокол фіксації основних помилок при плаванні кролем на грудях

Помилки техніки плавання кролем на грудях	Спортсмен				
	6	7	8	9	10
Нормальне положення тулуба в воді					
- коливання тулуба щодо поздовжньої осі тіла	-	-	+	-	+
- великий кут атаки тулуби	-	-	-	+	-
- надмірний прогин в попереку	+	+	-	-	-
Нормальне положення голови					
- високе положення голови над водою	+	-	-	+	-
- опущене становище голови	-	+	-	+	+
- різкий рух головою для вдиху(з'являлися збої дихання по причини невчасного повороту голови для вдиху)	-	-	+	-	+
Нормальний гребок при плаванні стилем кроль на грудях					
- укорочений гребок	+	+	+	+	-
- різкий початок гребка	-	-	-	-	-
- зигзагоподібні рухи кистю під час гребка (з боку на бік)	-	+	+	-	+
- відбувався «плескання» по воді, що давалася взнаки на «змащуванні» початку гребка	+	-	+	-	+
- робили помилку під час середньої частини гребка, лікоть у них «провалювався» і долоню, як основна робоча поверхню, не виходила в оптимальне положення гребка	-	+	+	-	-
Робота ніг					
- ноги б'ють по поверхні води через зайве згинання ніг в колінних суглобах, і відсутній рух ногами «від стегна»	+	-	-	+	-
- ноги рухаються, залишаючись все час прямими і напруженими	+	-	+	-	+
- ноги виконують руху занадто глибоко	-	-	+	-	-
Загальна координація рухів					
- під час вдиху припиняються рухи ногами	+	-	+	-	+
- надмірне напруження м'язів рук і ніг	+	-	-	+	-
- низьке положення тазу	-	-	-	+	+

Таблиця Б.3. Протокол фіксації основних помилок при плаванні кролем на грудях

Помилки техніки плавання кролем на грудях	Спортсмен				
	11	12	13	14	15
Нормальне положення тулуба в воді					
- коливання тулуба щодо поздовжньої осі тіла	-	+	-	-	+
- великий кут атаки тулуби	+	-	-	+	-
- надмірний прогин в попереку	+	-	-	-	+
Нормальне положення голови					
- високе положення голови над водою	-	-	+	+	+
- опущене становище голови	-	+	-	+	-
- різкий рух головою для вдиху(з'являлися збої дихання по причини невчасного повороту голови для вдиху)	-	-	-	-	-
Нормальний гребок при плаванні стилем кроль на грудях					
- укорочений гребок	+	+	-	-	-
- різкий початок гребка	-	-	-	+	-
- зигзагоподібні рухи кистю під час гребка (з боку на бік)	-	-	+	-	+
- відбувався «плескання» по воді, що давалася взнаки на «змащуванні» початку гребка	+	-	+	-	-
- робили помилку під час середньої частини гребка, лікоть у них «провалювався» і долоню, як основна робоча поверхню, не виходила в оптимальне положення гребка	-	+	+	+	-
Робота ніг					
- ноги б'ють по поверхні води через зайве згинання ніг в колінних суглобах, і відсутній рух ногами «від стегна»	+	+	-	-	+
- ноги рухаються, залишаючись все час прямими і напруженими	+	-	-	-	+
- ноги виконують руху занадто глибоко	-	+	-	-	+
Загальна координація рухів					
- під час вдиху припиняються рухи ногами	+	+	+	+	+
- надмірне напруження м'язів рук і ніг	-	+	-	-	+
- низьке положення тазу	-	-	-	-	-

Таблиця Б.4. Протокол фіксації основних помилок при плаванні кролем на грудях

Помилки техніки плавання кролем на грудях	Спортсмен				
	16	17	18	19	20
Нормальне положення тулуба в воді					
- коливання тулуба щодо поздовжньої осі тіла	-	-	-	-	-
- великий кут атаки тулуби	-	+	+	+	-
- надмірний прогин в попереку	-	-	-	-	+
Нормальне положення голови					
- високе положення голови над водою	-	+	-	+	+
- опущене становище голови	+	-	+	+	-
- різкий рух головою для вдиху(з'являлися збої дихання по причини невчасного повороту голови для вдиху)	+	+	+	-	+
Нормальний гребок при плаванні стилем кроль на грудях					
- укорочений гребок	+	+	-	-	-
- різкий початок гребка	+	-	-	+	-
- зигзагоподібні рухи кистю під час гребка (з боку на бік)	-	+	-	-	+
- відбувався «плескання» по воді, що давалася взнаки на «змащуванні» початку гребка	+	-	+	-	+
- робили помилку під час середньої частини гребка, лікоть у них «провалювався» і долоню, як основна робоча поверхню, не виходила в оптимальне положення гребка	-	+	-	-	+
Робота ніг					
- ноги б'ють по поверхні води через зайве згинання ніг в колінних суглобах, і відсутній рух ногами «від стегна»	+	-	-	-	+
- ноги рухаються, залишаючись все час прямими і напруженими	+	-	-	-	+
- ноги виконують руху занадто глибоко	-	-	+	-	-
Загальна координація рухів					
- під час вдиху припиняються рухи ногами	-	-	+	+	+
- надмірне напруження м'язів рук і ніг	+	-	-	-	-
- низьке положення тазу	+	+	-	+	-

ДОДАТОК В

План-конспект тренувального заняття № 1

Тема: вивчення правильного положення тіла у воді.

Мета заняття: навчити правильному положенню тіла у воді.

Завдання:

1. Бесіда про техніку безпеки, ознайомлення з загальнорозвиваючими та імітаційними вправами на суші.
2. Освоєння з водою.
3. Навчання лежанню на воді і ковзанню.
4. Виховання морально-етичних і вольових якостей.
5. Розвиток загальної координації рухів.

Таблиця В.1. План конспект навчально-тренувального заняття № 1

Частина заняття	Зміст	Дозування	Загальні методичні вказівки
Підготовча частина (15-20) хвилин)	Підготовка на суші:	10 хвилин	Перевірити готовність учнів
	1. Шикування, розрахунок, вітання.	1 хв.	
	2. Розмова про організацію занять, гігієну, техніку безпеки. Повідомлення завдань заняття.	2-3 хв	Задати навідні питання
	3. ЗРВ	5 хв	
	1. В.П. - о.с. Колові рухи однієї рукою, іншою	30 разів	Вправи виконуються спокійно, без ривків.
	2. В.П. - о.с. Колові рухи двома руками	30 разів	Руки прямі.
	3. В.П. - о.с. - 1 нахил вперед - 2 в.п. - 3,4 – те саме	30 разів 8 разів	Нахил нижчий, ноги прямі.
	4. В.П. - о.с. - 1 присідання, руки вперед - 2 в.п. 3,4 – те саме	10 разів	Не відривати стопи від підлоги
	1. Імітаційні вправи: а. «вдих-видих»	2 хвилини 5-6 раз	Зробити глибокий вдих через рот, затримати дихання на 4-5 секунд. Зробити повний видих дещо округлими губами.
	б. Вправа «поплавець»	5-6 раз	Міцно обхопити коліна, притиснути голову.
	в. Вправа «стріла»	5-6 раз	Руки витягнути вгору, ноги разом.
	г. Вправа «зірочка»	5-6 раз	Витягнутися вгору, як струна.
	2. У воді:	10 хвилин	Широко розставити ноги, руки убік.
	1. Ходьба дном басейну з переходом на біг.	3 хвилини	Вхід в воду спиною.
	2. Занурення під воду з розплющенням очей під водою.	3 хвилини	Чергувати біг з пересуванням стрибками
	3. Занурення під воду з відкриванням очей та виконанням видиху у воду.	2 хвилини	Виконання вправи на місці, триматися за борт басейну, плечі в воді
	4. Присідання під воду з подальшим вистрибуванням вгору та виконанням видиху-вдиху під час стрибка	2 хвилини	Вдих глибокий, видих повністю. Присідання виконувати із повним зануренням голови під воду

Частина заняття	Зміст	Дозування	Загальні методичні вказівки
Основна частина (15-20) хвилин).	1. Вправа "поплавець". Зробити вдих, затримати дихання, сісти під воду, охопити руками коліна, спливати на поверхню.	2 хвилини	Якщо у дитини вправа не виходить зі 2-3 рази, замінити вправу на простіше, наприклад, дістати рукою до дна.
	2. Вправа «зірочка». Руки і ноги в сторони, лежати у положенні схожому на морську зірку.	2 хвилини	Повністю розслабитися. Похвалити дитини за будь-яку вдалу спробу.
	3). Виконати чергування вправ: «поплавець» - «зірочка» - «поплавець»; «зірочка» - «поплавець» - «зірочка».	3-4 хвилини	Контролювати правильність виконання.
	4. Вправа "стріла". Відштовхнувшись від стінки басейну прослизнути по поверхні води.	3-4 хвилини	Для збереження рівноваги руки можна тримати на ширині плечей.
	5. Гра «Водолази». Присісти під воду, порахувати кількість пальців на руці показаною тренером.	3-4 хвилини	Очі під водою розплющені.
	6. Гра «Шукачі скарбів». Зібрати з дна іграшки руками.	3-4 хвилини	Іграшки яскраві, вправа виконується в спокійному темпі.
Заключна частина (5 - 10 хвилин)	1. Навчальні стрибки в воду.	4-5 раз	У воду стрибаємо у вертикальному положенні. Ноги прямі. Можлива допомога тренера.
	2. Вільне купання.	3-5 хвилин.	Слідкувати за станом дитини.
	3. Вихід із води. Вимірювання пульсу. Підведення підсумків заняття. Вихід душову.	1-2 хвилини.	ЧСС після заняття має повернутися до показників ЧСС спокою.

План-конспект тренувального заняття №2

Тема: вивчення елементарних гребкових рухів у плаванні кроль на грудях.

Ціль заняття: вміти просувати своє тіло з допомогою елементарних гребкових рухів та роботи ніг.

Завдання:

1. Навчання вмінню просуватися у ковзанні на грудях за допомогою елементарних гребкових рухів руками, за допомогою рухів ногами кролем.
2. Вдосконалення навика дихання в воді.
3. Виховати наполегливість, волю, працьовитість, товариську взаємодопомогу
4. Розвинути силу м'язів рук, координацію рухів, силу дихальних м'язів.

Таблиця В.2. План конспект навчально-тренувального заняття № 2

Частина заняття	Зміст	Дозування	Загальні методичні вказівки
Підготовча частина заняття (15-20 хвилин)	Підготовка на суші:		Дистанція 2 кроки
	1. Ходьба та біг в обхід, по діагоналі залу, «змійкою»;	3 хв	Дистанція 2 кроки
	2. Ходьба і стрибки з різними рухами рук;	2 хв	У нахилі, тіло паралельно підлозі
	3. Імітація техніки рухів руками у кролі на грудях (стоячи в нахилі вперед; лежачи на гімнастичній лаві);	5 хв	Голова дивиться вперед, звернути увагу на площину кисті під час опори
	4. Імітація поперемінних гребків, як у кролі на грудях, розтягуючи гумовий амортизатор в положенні стоячи в нахилі вперед.	5 хв	

Основна частина заняття (15-20 хвилин)	У воді: 1. У ковзанні на грудях, права рука витягнута вперед, ліва у стегна, виконати гребок правою рукою до стегна, проковзнути далі; 2. У ковзанні на грудях, права рука витягнута вперед, ліва у стегна, виконати гребок правою рукою до стегна, одночасно повертаючись на правий бік в бік, а потім на спину, проковзнути далі у положенні на спині; 3. Ковзання на грудях, руки витягнуті вперед, виконати гребець під себе обома руками одночасно, потім пронести їх над водою у в.п., проковзати; 4. Ковзання на грудях, руки витягнуті, виконати гребок однією рукою до стегна, пронести їх над водою у в.п., проковзати; 5. Ковзання на грудях, руки витягнуті вперед, виконати гребок однією рукою і пронести її над водою у в.п., потім те саме зробити іншою рукою, проковзнути. 6. Просування вперед за допомогою рухів ногами кролем у ковзанні на грудей (з різними в.п. рук), в ковзанні на грудях з дошкою у витягнутих руках.	3 хв 3 хв 4 хв 3 хв 3 хв 4 хв	Кисть напружена, пальці зімкнуті Гребок робити чітко до стегна Рух руками одночасний Ковзати як можна далі Ноги працюють поперемінно
Заключна частина заняття (5-10 хвилин)	«Квач з м'ячем». Гравці довільно переміщаються в воді. Один з них («квач») легким гумовим м'ячем намагається потрапити в будь-кого з гравців. Той, хто зачеплений м'ячем, стає «квачем». «Боротьба за м'яч». Учасники діляться на дві рівні за силами команди. У однієї з них легкий м'яч. Гравці цієї команди, пересуваючись в будь-яких напрямках, перекидають м'яч один одному, а команда суперників намагається відібрати в них м'яч. Виграє команда, що заволоділа м'ячем більше разів.	5 хв 5 хв	Залежно від підготовленості учасників гра може проводитися в мілкому або у глибокому басейні. Усі гравці повинні мати однаковий рівень підготовленості