



Міністерство освіти і науки України  
Мукачівський державний університет  
Кафедра суспільних дисциплін та фізичної культури



**«Основи техніки виконання та підготовчі вправи для  
навчання плавання способом кроль на грудях та  
способом кроль на спині».**  
Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання»  
для студентів педагогічних спеціальностей.

Мукачево  
МДУ 2021

УДК 796.015.134:37.016:797.2(072)(075.8)

*Розглянуто та рекомендовано до друку науково-методичною  
радою Мукачівського державного університету  
протокол № 9 від 18.03.2021 р.*

*Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри суспільних дисциплін  
та фізичної культури  
протокол № 8 від 29.01.2021 р.*

#### **Укладач**

**Гавришко С.Г.** – к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент кафедри суспільних дисциплін та фізичної культури МДУ

#### **Рецензент**

**Попович О.М.** – декан педагогічного факультету, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики дошкільної освіти МДУ

**О-75 «Основи техніки виконання та підготовчі вправи для навчання плавання способом кроль на грудях та способом кроль на спині».** Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів педагогічних спеціальностей/ укладач С. Г. Гавришко. – Мукачево: МДУ, 2021. – 36 с., 1 друк.арк.

Методичні матеріали містять загальну характеристику плавання, підготовчі вправи для освоєння з водою, основи техніки виконання та підготовчі вправи для навчання плавання способами «кроль на грудях» і «кроль на спині», вивчення простих стартів і поворотів, а також список рекомендованих джерел.

## ЗМІСТ

Вступ	4
1. Загальна характеристика плавання	7
2. Підготовчі вправи для освоєння з водою	10
3. Основи техніки виконання та підготовчі вправи для навчання спортивним способам плавання	19
3.1. Основи техніки виконання та підготовчі вправи для навчання плавання способом кроль на грудях	21
3.2. Основи техніки виконання та підготовчі вправи для плавання способом кроль на спині	28
3.3. Вивчення стартів і поворотів. Прості повороти і стрти.	31
Список використаних джерел	35

## ВСТУП

Плавання – один із найбільш ефективних оздоровчих та безпосередньо прикладних засобів фізичного виховання. Регулярні заняття сприяють формуванню правильної постави, рівномірно розвивають усі м'язові групи. Систематичні заняття допомагають загартовуванню організму і зміцненню здоров'я, розвивають гнучкість і спритність.

Спортивне плавання зародилося на рубежі 15-16 ст. Еволюція виникнення і розвитку спортивного плавання, як і плавання взагалі, добре відома і всебічно досліджена.

Плавання за своєю природою інтернаціональне. У кожному куточку Землі-планети воно як життєво необхідний навик розвивалося самотньо, незалежно і, мабуть, одночасно. В умовах спілкування людей, розвитку світового суспільства, розширення стосунків між країнами розвивалися і культурні зв'язки. Відбувався закономірний, часом стихійний, процес обміну досвідом у спорті, в тому числі й у плаванні.

Фахівці налічують понад 500 тисяч можливих способів плавання. У процесі еволюції відбувався суворий відбір на виживання і далі існування. Укріплювалися і розвивалися найбільш доступні, зручні й ефективні способи плавання. Назавжди відійшли в історію і забуття найперші способи спортивного плавання – такі, як оверарм, треджев, плавання на боці, брас на спині, класичний батерфляй. Змінилося і уявлення про ефективність різних способів спортивного плавання.

Техніка плавання будь-яким спортивним способом зумовлена суворими правилами і закономірностями, затвердженими ФІНА. Техніка спортивного плавання розроблена, науково обґрунтована і виправдана на практиці. Вона складна щодо будови, вимоглива до виконання окремих елементів, але доступна для всіх, вважається досконалою і ефективною.

Техніка плавання у конкретному розумінні терміна – це система узгоджених біомеханічних рухів руками, ногами і тулубом з метою ефективного просування плавця у воді і досягнення високої швидкості.

Вивчення, оволодіння і всебічне удосконалення техніки плавання до рівня високої майстерності – процес тривалий, копіткий і вимагає мобілізації значних фізичних і морально-вольових зусиль. Тренери-викладачі і всі, хто виявив згоду і бажання оволодіти технікою спортивного плавання, мають обов'язково дотримуватися певної послідовності, керуватися методичними вказівками, практичними порадами.

Вивчати техніку спортивного плавання доцільно коли бажаючий уже вмів плавати. Вчитися ж взагалі плавати можна з будь-якого віку. Уміння плавати і плавання спортивними способами – це різні поняття. Не треба їх змішувати і плутати. В усякому разі, тільки навчившись плавати і маючи певну фізичну підготовку, можна серйозно братися і за оволодіння технікою спортивного плавання, бо це вимагає не тільки виконання окремих плавальних рухів за формою, але і певних фізичних зусиль. Плавець-початківець має повністю усвідомлювати, чому кожний елемент плавальних рухів треба виконувати саме так, а не інакше, і що це дає в результаті.

Знайомство з технікою спортивного плавання треба розпочинати з теоретичної підготовки: лекції-бесіди тренера-викладача, перегляду кінофільму, ознайомлення з кінограмами, фотографіями, рисунками. Доцільно, щоб початківці ознайомилися з окремими способами спортивного плавання у виконанні кваліфікованих плавців. Перші заняття практичного вивчення плавальних рухів проводяться на суші і лише після цього у воді. Подальше вивчення і удосконалення техніки плавання відбуваються в процесі навчально-тренувальних занять.

Техніка спортивного плавання вважається складною і копіткою не тому, що нею важко оволодіти, а тому що вона складається з багатьох взаємопов'язаних елементів. І кожен з цих елементів важливий і

відповідальний. Звичайно, плавець-початківець не спроможний відразу, з перших занять правильно і чітко виконувати всі плавальні рухи. Тому на кожному занятті початківець повинен навчитися виконувати один-два елементи.

## **1. Загальна характеристика плавання**

Плавання – це вміння людини триматися на поверхні води і пересуватися в певному напрямку без допоміжних підтримуючих засобів.

З часу своєї появи на Землі людина завжди була пов'язана з водою. Науковцями доведено, що плавання є єдиним видом фізичної діяльності, який дуже правильно розвиває людський організм і підтримує у найкращій фізичній формі.

Люди вміли плавати ще в глибоку давнину. Про це свідчать збережені пам'ятки матеріальної культури стародавнього Єгипту і стародавньої Греції.

Уміння плавати має велике значення у житті кожної людини. Плавання – один із найцінніших видів загартування, а загартована людина є здоровою і духом і тілом. Плавання покращує роботу внутрішніх органів, розвиває серцево-судинну і дихальну систему. Додатковим чинником, що тренує кровообіг є активна «гімнастика» кровоносних і лімфатичних судин: їх просвіти то зменшуються, то розширюються, прагнучи забезпечити організму оптимальний температурний режим. В умовах тривалого перебування у воді удосконалюються процеси терморегуляції

Відбувається гартування організму, росте опірність несприятливим чинникам зовнішнього середовища. От чому дозоване плавання може бути корисне людям, схильним до простудних захворювань.

У плаванні практично немає статичних навантажень, тому воно в першу чергу рекомендується тим, чия робота пов'язана з постійною позою: сидінням, стоянням і т.д. Плавання запобігає венозному застою, полегшуючи повернення венозної крові в серці, оскільки горизонтальне положення плавця і відсутність сил гравітації значно сприяють цьому. От чому плавання є лікувальним засобом для хворих з варикозним розширенням вен, хронічним тромбофлебітом нижніх кінцівок.

Регулярні заняття плаванням стимулюють газообмін в легенях більше, ніж гімнастика: збільшується екскурсія діафрагми за рахунок більшої глибини і частоти дихань. Фахівці визначили, що просте стояння в воді протягом 3-5 хв. при температурі 24°C збільшує глибину дихання удвічі, а обмін речовин на 50-75%. Отже, плавання є незамінним видом фізичної активності для осіб, страждаючих надмірною повнотою. Зменшення власної ваги тіла людини у воді, згідно з законом Архімеда, дозволяє з меншими зусиллями виконувати рухи, що полегшує досягнення поставленої мети. Крім того, певна плавність рухів у воді розвантажує опорно-руховий апарат людей, страждаючих ожирінням, запобігаючи травми м'язів і суглобів. Плавання — якнайменше травматичний вид фізичних вправ.

Ефект «гідроневагомості», що виникає у воді, звільняє хрящові міжхребетні диски від постійного вдавнення їх хребцями. У розслабленому стані в дисках краще відбуваються обмін речовин, живлення, відновні процеси. Це надає оздоровлюючу дію при поширених зараз остеохондрозах хребта, дозволяє виправляти дефекти постави, викривлення хребта.

Вважають, що для лікування і профілактики початкових стадій нейроциркуляторної дистонії, гіпотонічної хвороби і атеросклерозу немає більш ефективного засобу, ніж купання в прохолодній (17-20°C) воді. При цьому активно стимулюється ендокринна система, тонізуються нервові центри. Не менш важлива благотворна дія гідродинамічного масажу тіла і кровоносних судин, що відбувається при плаванні.

Слід знати, проте, що перебування у воді, особливо прохолодній, змінює функцію органів виділень: уповільнюється діяльність пітних залоз, тому основне навантаження лягає на нирки – практично всі шлакові речовини в цих умовах виділяються через них. Чим холодніше вода, тим більше навантаження на нирки, аж до появи в сечі білка, еритроцитів. От чому за наявності відхилень у функції нирок до занять плаванням потрібно підходити з обережністю.



Якщо при купанні виникло переохолодження — озноб, гусяча шкіра — необхідно енергійно розтерти рушником і зігрітися, інтенсивно виконати декілька гімнастичних вправ — підскоків, присідань пробіжок.

Для оздоровчої мети найбільш корисно, мабуть, плавання брасом. Він може бути рекомендований особам середнього і похилого віку, оскільки є відмінною дихальною гімнастикою і найкращим способом пересування у воді. Тренувальний ефект виникає при тривалому плаванні – не менше 20-30 хв. сумарного часу. В цей період рівномірно навантажуються м'язи всього тіла, що сприяє пропорційному і гармонійному їх розвитку. Помічено, що у тих, хто займається плаванням з дитинства, найправильніша статура.

Плавання в природних водоймищах на лоні природи особливо сприятливо відображається на здоров'ї. Адаже до перерахованих чинників додається універсальна дія свіжого повітря, яке збагачене іонами, сонячним, тепловим і ультрафіолетовим опромінюванням.

Найлегше навчитися плаванню в дитячому і юнацькому віці, для цього потрібно близько 15 занять, а взагалі навчитися можна у будь-якому віці. Плавати людині допомагають фізичні властивості води і твердих тіл.

Учитися плавати можна на будь якій неглибокій прибережній ділянці з твердим, чистим (без ям, корчів, водоростей) дном і нешвидкою течією. Тому, хто починає вчитися плавати, треба насамперед порадитися з лікарем, а до занять приступати з товаришем, який вміє плавати. Плавати можна тільки при доброму самопочутті. Не слід плавати натошняка або відразу після їди. Займатися плаванням треба систематично, потроху збільшуючи тривалість перебування у воді від 20-30 хвилин (при температурі води 22-25градуси).

Якщо вода холодна (не вище 18°), тривалість занять слід скорочувати до 10-15 хвилин. У воді треба більше рухатися і знаходитися в ній, поки тілу тепло. Вийшовши з води, потрібно насухо витертися і добре протерти вуха.

Якщо після плавання ви відчуваєте втому, в'ялість, у вас пропаде апетит, стане неспокійний сон, то тимчасово припиніть заняття і зверніться до лікаря.

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

Комплекс вправ, що застосовуються на першому етапі навчання плавання, зведений в певну систему під назвою «Підготовчі вправи для освоєння з водою».

З допомогою підготовчих вправ для освоєння з водою вирішуються такі основні завдання:

ознайомлення з властивостями води, переборення водобоязні і виховання впевненості в своїх силах;

формування навичок правильного горизонтального положення тіла у воді і виконання простих плавальних рухів;

навчання видихів у воду.

Виконання підготовчих вправ дозволяє новачку ознайомитись з фізичними властивостями води: густиною, в'язкістю, температурою, відчутти виштовхуючу підйомну силу води, відчутти опору на воду. В результаті зникає інстинктивний страх перед водою, з'являється вміння орієнтуватись в незвичних умовах водного середовища, впевненість поведінки.

Всі вправи для освоєння з водою виконуються на затриманому диханні після вдиху. Це збільшує плавучість тіла і допомагає швидше відчутти, що вони легші за воду і можуть без всяких зусиль втримуватись на її поверхні.

Підготовчі вправи для освоєння з водою є обов'язковими для будь-якого віку та підготовленості - від тих хто не вміє триматись на поверхні води, до добре плаваючих самоуків. Вони служать основним навчальним матеріалом перших занять плавання і є своєрідною азбукою навчання плавання. Всі вправи виконуються на мілкому місці (глибина не вище грудей студента).

Вправи для освоєння з водою можна умовно розділити на 5 груп:

вправи для ознайомлення з густиною і опором води;

вправи на занурення з головою і відкривання очей в воді;

вправи на спливання і лежання на воді;

вправи на навчання видихів у воду;

вправи на ковзання.

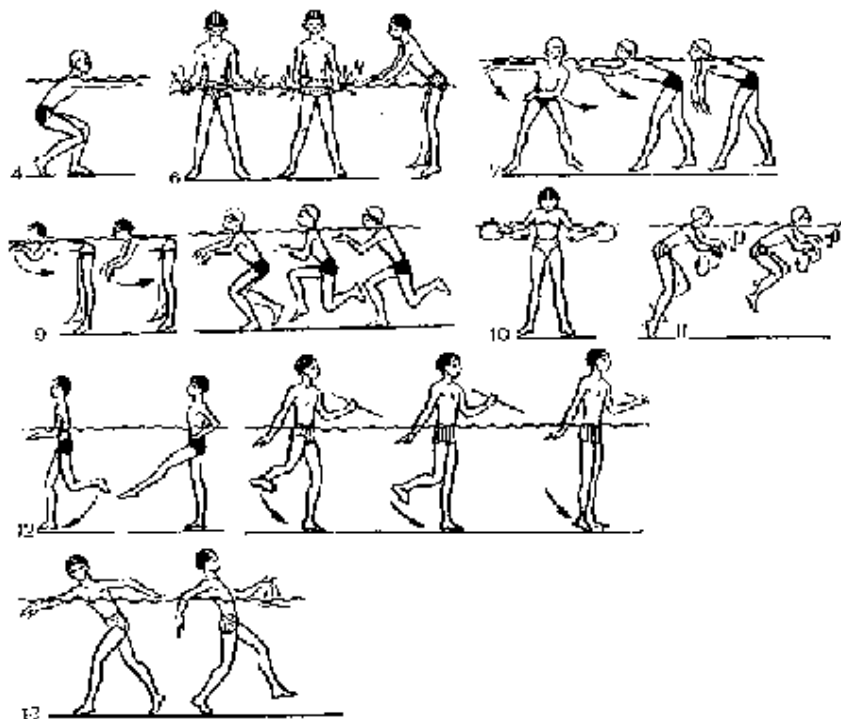
Виконання цих вправ сприяє:

1) освоєнню з водою, зняттю відчуття страху перед новим незвичним середовищем;

2) ознайомитися з температурними умовами, густиною, в'язкістю і опором води;

3) Навчитись опиратись на воду і відштовхуватись від неї основними поверхнями: долоньями, передпліччями, стопою, гомілкою, що необхідно для послідуєчого оволодіння правильними гребками руками і ногами.

Вправи подані на Рис. 1.



**Рис.1. Вправи для ознайомлення з густиною і опором води**

1. Ходьба по дні, тримаючись за доріжку чи бортик басейну.

2. В парах, тримаючись за руки, перейти басейн і назад, спочатку кроком, потім бігом.

3. Ходьба по дну з поворотами і зміною напрямку - боком, спиною - з різними положеннями і рухами рук.

4. Ходьба по дні в нахилі вперед, витягнувши руки, з'єднати кисті, положити плечі і руки на воду.

5. «Хто вище вистрибне з води»: присісти, відштовхнутись ногами від дна, а руками від води і вистрибнути вгору.

6. Стоячи на дні, плескати по поверхні води кистями рук - долонею, стиснутою в кулак, з широко розведеними пальцями, долонею з зімкненими пальцями.

7. «Полоскання білизни»: прийняти стійке положення на дні і робити рухи обома руками одночасно і поперемінне вправо-вліво, вперед-назад, напруженими і розслабленими, спочатку повільно, потім швидко.

8. Стоячи на дні, руки вперед перед грудьми - повернути долоні назовні і розвести руки в сторони («розсунути воду в сторони»), потім повернути долоні вниз і з'єднати руки перед грудьми, теж з пересуванням вперед.

9. Стоячи на дні, руки зігнуті в ліктях, передпліччя паралельні - одночасні і поперемінні групові рухи передпліччями і кистями рук, відгрібаючи воду в сторони-назад, те ж з пересуванням («гребемо назад - ідемо вперед»).

10. «Пишемо вісімки» – стоячи на місці, ноги нарізно - рухи руками перед грудьми у вигляді «лежачих» вісімок.

11. Стоячи по груди у воді - зробити глибокий вдих і затримати дихання. Зігнутими в ліктях руками по чергово робити гребки у вигляді «вісімок» перед грудьми. Долоні опираються на воду, як на твердий предмет, одночасно ледь-ледь відривати ноги від дна і старатись втриматись на в воді, як можна довше.

12. Почергові рухи кожною ногою типу «футбол», відштовхувати воду підйомом і передньою поверхнею гомілки, типу «брас», відштовхувати воду внутрішньою поверхнею стопи і гомілки.

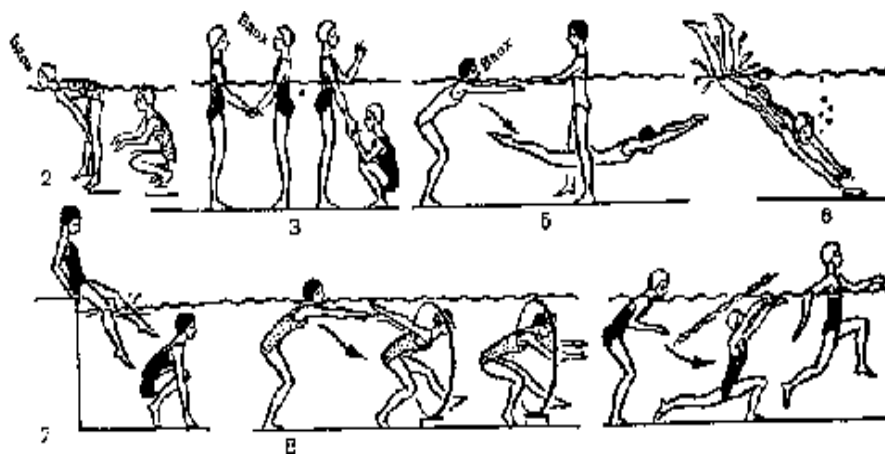
13. «Човники» – пересування по дну лицем вперед, боком, спиною з допомогою гребкових рухів руками («Гребемо назад - ідемо вперед»).

Вправи на занурення з головою і відкривання очей у воді:

Оволодіння вправами цієї групи сприяє:

1) перемогти інстинктивний страх перед водою;

- 2) відчути підйомну силу води, що виштовхує на поверхню;
  - 3) навчити відкривати очі, чим покращити орієнтування у воді.
- Вправи подані на рис.2.



**Рис. 2. Вправи на занурення і відкривання очей у воді**

1. Стоячи у воді, похлюпати собі в лице водою, («вмитися»). Зробити вдих, затримати дихання, опустити обличчя у воду до носу, до очей, повністю зануритись. Не витирати очі руками.
2. Занурення у воду з головою: стоячи на дні, підборіддя біля поверхні води, руки впираються в коліна – зробити вдих через рот, закрити його, затримати дихання і присісти під воду. Не видихати, швидко не вискакувати з води (порахувати до 5-10 раз), встати - видихнути. Повторити 2-3 рази.
3. Відкривання очей у воді: стоячи парами по чергово занурюватись у воду з відкритими очима і рахувати пальці партнера, піднесені до обличчя того хто присів під водою.
4. «Сядь на дно» – зробивши вдих, затримати дихання спробувати сісти на дно.
5. Стояти парами один до одного – зробити вдих, затримати дихання і пірнути між широко розставлені ноги партнера.
6. Пірнути і дістати «Скарб» (любий яскравий предмет) з дна.
7. Сидячи на бортику басейну, опертись на нього однією, або обома руками збоку, стрибнути у воду вниз ногами і зануритись з головою під воду.

8. Пересування по дні з зануренням при проходженні під плавальною доріжкою басейну, гімнастичним кругом і т.д.

9. Використання рухливих ігор з зануренням і відкриванням очей у воді.

Сприяють:

1) ознайомленню з незвичним станом невагомості;

2) освоєнню навички лежання на воді в горизонтальному положенні.

Вправи подано на рис.3.

1. Лежачи на грудях, впертись руками в стінку басейну, піднявши на поверхню води ноги і таз – зробити вдих і опустити обличчя у воду. Те ж саме, але відірвати руки від опори, відштовхнутись від неї.

2. «Поплавець» – зробити вдих, присісти під воду і прийняти положення групування (охопити коліна руками, голову, положити на коліна). В цьому положенні сплисти на поверхню.

3. Зробити «Поплавець», повільно випрямитись, витягнути руки і ноги (прийняти положення «стріли»), потім розвести ноги і руки в сторони (прийняти положення «зірочки»).

4. «Медуза» – прийняти положення основної стійки, руки вгору, зробити вдих, затримати дихання, лягти на воду, розслабити руки і ноги.

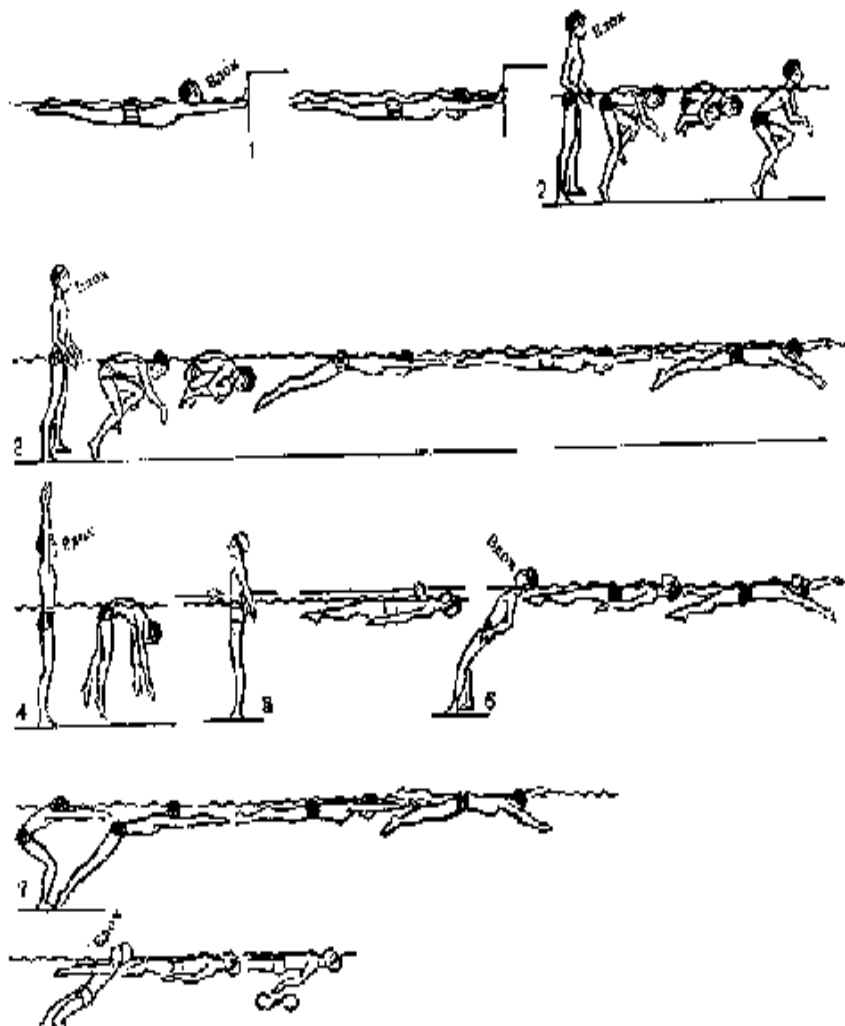
5. Стоячи боком до стінки басейну, взятись руками за бортик - лягти на спину, друга рука вздовж тулуба; те ж саме, але відірвати руку від опори. Повторити ставши другим боком до опори.

6. «Зірочка» в положенні на спині - зробивши вдих, лягти на спину, витягнути руки вздовж тіла, дивитись в гору, розвести в сторони руки і ноги.

7. «Зірочка» в положенні на грудях. Декілька раз звести і розвести руки і ноги.

8. Ця ж вправа, але в положенні на спині.

9. Зробити вдих, присісти повільно лягти на спину, руки вздовж тіла. Можна виконувати кистями рук підтримуючі рухи у вигляді вісімок.

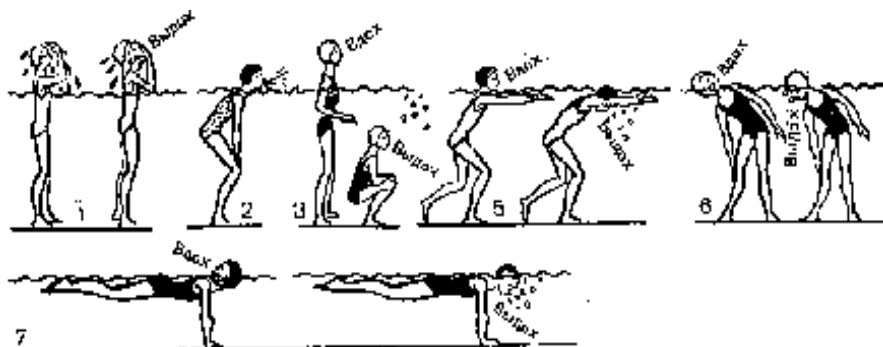


**Рис.3. Вправи на спливання і лежання на воді**

Для навчання основ дихання у воді учні засвоюють:

- 1) навичку затримувати дихання на вдиху;
- 2) вміння робити видих - вдих і затримати дихання на вдиху;
- 3) видихи у воду.

Вправи подано на рис.4.



**Рис.4. Вправи на навчання видихів у воду**

1. Вмивання – хлюпати собі в обличчя водою, виконуючи при цьому видих.

2. Видих у воду – стоячи на місці, підборіддя біля поверхні води, відкрити рот і подути на воду, як на гарячий чай, теж саме опустивши рот у воду.

3. Зробити вдих, присісти під водою і виконати тривалий неперервний видих через рот.

4. Видихи у воду 5-10 раз. Видих повинен бути неперервним і тривалим (приблизно в 3 рази довшим за вдих) і виконуватися тільки через рот. Велика кількість бульбок на поверхні води – критерій правильності видиху.

5. Пересування по дні з зануреним у воду обличчям, відкритими очима і видихами у воду. Видих виконується на три кроки, вдих - під час зупинки.

6. Стоячи, ноги нарізно, в нахилі вперед одна рука впирається в коліно, голова в положенні вдиху, щока лежить на воді – відкрити рот, зробити вдих, повернути обличчя у воду і виконати видих. Цю ж вправу при пересуванні по дні.

7. Лежачи на грудях тримаючись руками за бортик, ноги біля поверхні води - зробити вдих і опустити обличчя у воду. В цьому положенні зробити 10-15 видихів у воду, спочатку піднімаючи голову, потім з поворотом голови для вдиху.

Вправи на ковзання сприяють засвоєнню: (рис.5)

1) рівноваги і обтічного положення тіла;

2) вміння тягнутися вперед у напрямку руху;

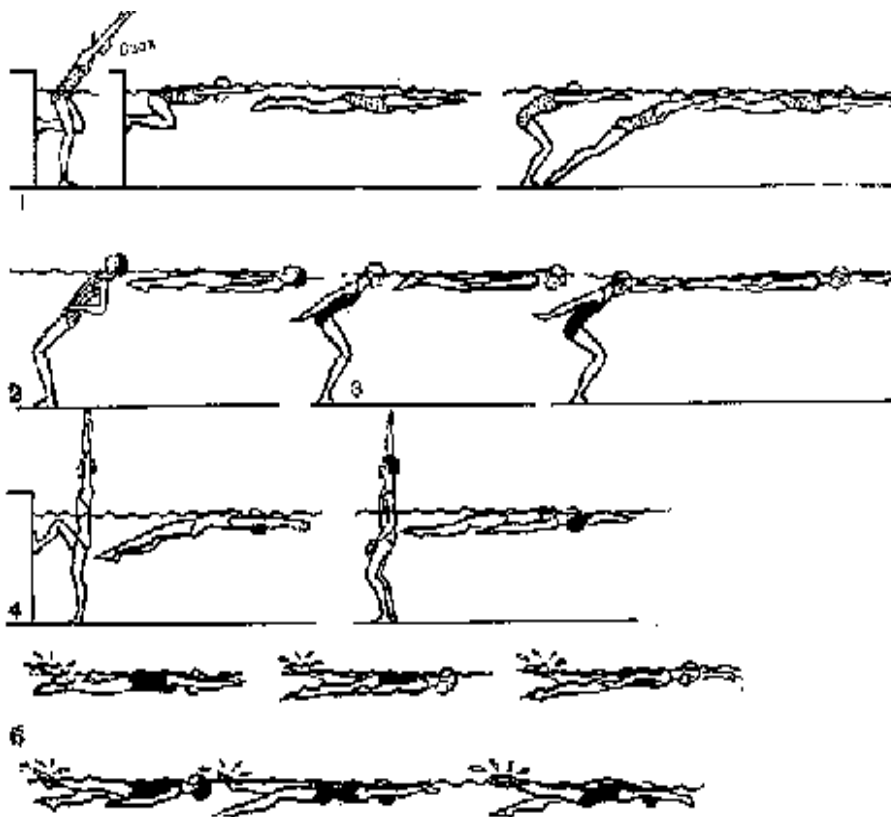
3) максимум м'язових зусиль для підтримання робочої пози плавця.

1. Ковзання на грудях – стоячи обличчям до берега чи мілкого місця, піднявши руки вгору, з'єднати кисті, голова між руками – зробити вдих, затримати дихання присісти відштовхнутись ногами від стінки (дна) басейну лягти на воду.



2. Ковзання на спині: стоячи спиною до берега, стійки басейну, руки вздовж тіла – зробити вдих, затримати дихання відштовхнутись ногами, лягти на спину. Відразу підняти вище живіт, притиснути підборіддя до грудей. Не сідати. Стійкому положенню на спині допомагають руки кистями рук (долоні повернуті вниз).

3. Ковзання на грудях з різними положеннями рук – вздовж тіла, одна попереду... Різні положення рук змінюють положення центру ваги плавучості, що сприяє засвоєнню рівноваги і горизонтального положення тіла у воді.



*Рис.5. Вправи на ковзання*

4. Ковзання на спині з різним положенням рук.

5. Ковзання на грудях з послідовними поворотами на бік, спину, груди і

т.д.

6. Ковзання на грудях і на спині з різними положеннями рук і рухів ногами кролем.

Вправи на ковзання завершують комплекс підготовчих вправ по освоєнню з водним середовищем.

Навчившись ковзанню по поверхні, переходьте до розучування рухів ногами, спочатку сидячи на березі і упираючись в нього руками ззаду, а потім лежачи у воді на мілкому місці, упираючись руками об дно. Плавно рухайте ногами вгору – вниз, так, щоб п'ятки ніг віддалялися одна від одної на відстань 30-40 см. При правильному русі п'ятки спінують воду. Слідкуйте, щоб коліна не дуже згинались. Навчіться рухати ногами при ковзанні на грудях і на спині. Потім візьміть у руки обстругану дошку, надутий гумовий круг або камеру від м'яча і плавайте, рухаючи по черзі ногами. Повторюйте ці рухи кожного дня, поступово збільшуючи відстань, яку ви пропливаєте.

Дихання не затримуйте і дихайте рівномірно. Видихайте у воду, а при вдихуванні піднімайте голову лише настільки, щоб рот показався над водою.

Після цього переходьте до розучування рухів руками. Гребок починайте витягнутою рукою і закінчуйте його біля стегна. Виносьте руку з води ліктем вгору і витягуйте її вперед. Гребки руками робіть навперемінно. Коли одна рука гребе, друга витягується вперед. Гребіть руками плавно, не поспішаючи, злегка прискорюючи рух під кінець гребка. Старайтесь у воді не робити різких рухів: вони неефективні і швидко втомлюють.

Кожний гребок рукою супроводжується трьома-чотирма навперемінними рухами ніг. Спочатку плавайте, затримуючи дихання на вдиху, а потім з поступовим видихом у воду. Пропливши 6-10 метрів, станьте, вдихніть повітря і пливіть далі. Потім учіться робити вдих у той момент, коли виймаєте одну руку з води, перед тим, як пронести її вперед по повітрю, а видих, коли рука гребе. Спробуйте плавати, не виймаючи рук з води, а виводячи їх вперед для гребка під водою.

Як тільки ви опануєте технікою руху і що важливо, диханням у воді, ви зможете плавати швидше, довше і на більші відстані.

### **3.Методика навчання спортивним способам плавання**

На сучасному етапі в усіх країнах світу знайшли визнання чотири способи спортивного плавання: кроль на грудях, кроль на спині, брас і дельфін-батерфляй. Визнається також вільний стиль як довільний різновид кроля на грудях.

**Кроль** – стиль плавання на животі (животом вниз), при якому руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання, залишаючись при цьому під розгорненим кутом до тулуба. Найшвидший стиль плавання. Через це, в принципі, і називається вільним стилем: якщо стиль плавання не визначений, всі вибирають кроль як найшвидший стиль плавання.

**Кроль на спині** (якщо говорять про «плавання на спині», то мають на увазі саме цей стиль) – стиль плавання на спині, який візуально схожий на кроль (руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання), але має наступні відмінності: людина пливе на спині, а не на животі, і пронос над водою виконується прямою рукою, а не зігнутою, як в кролі. Третій за швидкістю плавання стиль. Особливістю цього способу є те, що людині не треба видихати у воду, оскільки особа знаходиться на поверхні.

**Батерфляй** – стиль плавання на животі, при якому ліва і права частини тіла повинні здійснювати симетричні і одночасні рухи. Руки здійснюють одночасний могутній гребок певної траєкторії, який помітно підводить корпус плавця над водою, а ноги здійснюють одночасний хвилеподібний рух. Цей стиль плавання потребує найбільшої кількості витрат енергії та технічно найскладніший. Нетренованому плавцеві зазвичай буває важко навіть просто

здійснювати рухи, що не порушують правила стилю. Цей стиль вважається другим за швидкістю після кроля.

**Брас** – стиль плавання на животі, в якому руки подаються одночасно вперед від грудей. Ноги здійснюють одночасний поштовх, під час якого вони згинаються в колінах, проводиться поштовх і в кінці випрямляються. Найповільніший спосіб плавання (оскільки поворотні рухи руками виконуються переважно під водою, а руху ногами виконується з перериванням), що при цьому одночасно є найскладнішим з технічної точки зору. Брас має велике прикладне значення: можливість проплисти найбільшу відстань з найменшими енерговитратами, безшумне плавання, плавання під водою.

**Загальна схема навчання плавання включає в себе наступні етапи:**

1. Освоєння з водним середовищем.
2. Створення цілісного уявлення про спосіб плавання, що вивчається.
3. Вивчення окремих елементів плавання та узгодження їх між собою.

Кожний елемент техніки вивчається в такій послідовності:

- а) ознайомлення в загальних рисах на суші;
- б) вивчення у воді з опорою на місці;
- в) вивчення у воді з опорою в русі;
- г) вивчення в русі без опори.

Послідовність об'єднання елементів техніки:

- а) вивчення руху ніг;
- б) вивчення руху рук;
- в) вивчення дихання;
- г) вивчення узгодження рук і дихання;
- д) вивчення узгодження рук, ніг і дихання.

4. Вивчення та вдосконалення техніки плавання в цілому.

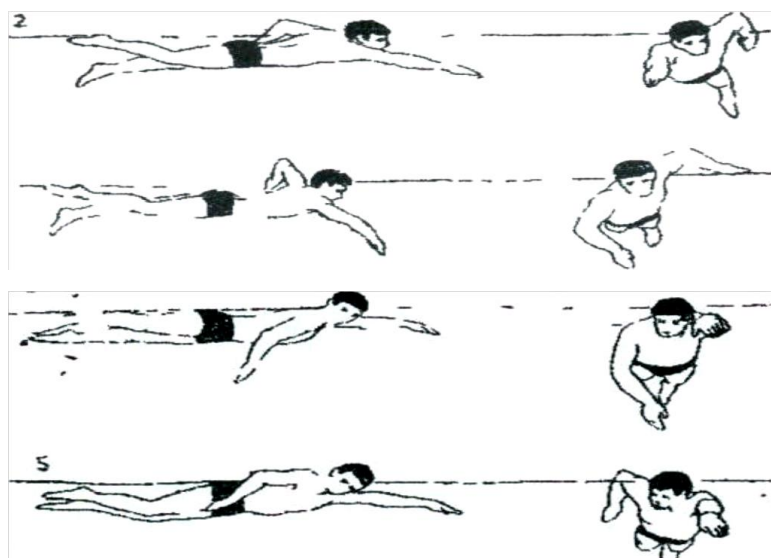
### 3.1. Основи техніки виконання та підготовчі вправи для навчання плавання способом кроль на грудях

На рис.6. подано схематичне зображення узгоджених рухів при плаванні звичайним шести ударним кролем з безперервними гребками руками.

1. Гребок починається правою рукою. Увійшовши у воду, вона продовжує рухатися вниз, а в цю мить ліва рука проходить через центр тіла і майже завершує силовий гребок. У цей момент плавець практично докладає сил, щоб сильно гребти обома руками.

2. Ліва рука завершує гребок, а ліва нога з силою ударяє вниз, щоб урівноважити і компенсувати занурення стегон вниз при просуванні руки вгору. Права рука, тиснучи долонею на воду вниз, починає згинатися у лікті.

3. Обидві руки знаходяться у положенні з високими ліктями.



*Рис. 6. Техніка плавання кролем*

4. Права рука завершила першу половину гребка і кисть починає обертатися навколо своєї поздовжньої осі. Ліва рука проноситься вперед починається видих повітря під водою. Поступово голова обертається навколо поздовжньої осі, а підборіддя ніби йде слідом за ліктем, рухається назад.

Голова повертається набік і видих повітря збільшується. Рот плавця відкривається, чекаючи вдиху.

5. Права рука завершує гребок і знаходиться під кутом  $45^\circ$  до поверхні води. В цю мить права нога виконує удар вниз. Обличчя плавця виходить на поверхню води і він здійснює глибокий вдих.

Цикл рухів повторюється.

Кожного разу після вдиху і повернення голови у вихідне положення починається видих через рот і ніс (в основному через рот). У цей момент не варто поспішати з повним видихом повітря, інакше його запас в легенях вичерпається і спортсмену доведеться завчасно повертати голову для вдиху. Звичайно плавець вдихає і видихає трохи більше 0,5 літра повітря, тому його треба розподілити так, щоб вистачило, поки обличчя знаходиться у воді. Неглибокий вдих теж небажаний, бо погіршує обмін кисню і вуглекислого газу в легенях. Коли обличчя з'являється над водою, видих можна посилити, щоб звільнитися від води, яка попадає в рот і ніс.

На довгих дистанціях вдих виконується на кожний цикл рухів руками. На коротких дистанціях послідовність вдиху добирається експериментально і використовується те, яке дає найкращі результати. Після старту на будь-яку дистанцію при плаванні вільним стилем плавець повинен зробити щонайменше два гребки руками і лише тоді зробити перший вдих. На спринтерських дистанціях кількість гребків руками без дихання можна збільшити.

Чітке узгодження рухів руками і ногами дозволяє забезпечити безперервне продування плавця з найбільшою швидкістю і найменшими затратами сил. Координація здійснюється на основі рухів руками.

Повний цикл рухів складається з послідовних гребків правою і лівою руками і відповідною кількістю ударів ногами. Залежно від кількості ударів ногами протягом одного циклу рухів руками розпізнають «двоударні», «чотири ударні» і «шести ударні» варіанти техніки плавання кролем. Ритм рухів ногами повністю узгоджується з рухом руками.

Оптимальний темп рухів руками при плаванні кролем в межах 42-70 циклів (84-140 гребків руками) залежить від варіанта, дистанції та індивідуальних особливостей спортсмена.

Обертання тіла плавця навколо його поздовжньої осі зумовлюється самою технікою плавання. У кваліфікованих спортсменів воно більш раціональне, ніж у плавців-початківців, і залежить не від майстерності, а від гнучкості тіла і рухливості плечових суглобів. Чим більша рухомість в плечових суглобах, тим менша амплітуда поворотів. У момент вдиху нахил тулуба збільшується і досягає  $40^{\circ}$  ( $2\pm 5^{\circ}$ ). Поворот тіла на протилежний бік складає на  $10-15^{\circ}$  менше.

Бажано, щоб обертання тулуба і плечей відбувалося синхронно з рухами руками і ногами. Неправильно робить плавець, коли прагне будь-що зменшити обертання тіла і зберегти його урівноважене положення. Неправильно робить і той плавець, який із зусиллям обертає своє тіло з боку на бік лише для того, щоб воно оберталося.

Раціональне обертання тіла плавця навколо поздовжньої осі – одна із важливих передумов правильної техніки плавання. При оптимальному, синхронному обертанні тіла полегшується вихід руки із води і зменшується радіус її пронесення у повітрі. Основна частина силового гребка відбувається по криволінійній траєкторії під центром ваги тіла. При цьому стегна знаходяться в такому положенні, що ступні під час удару рухаються всередину і назовні, урівноважуючи шкідливе коливання при пронесенні руки. Нахили тіла полегшують також дихання.

Наводимо підготовчі вправи на суші і у воді із методичними вказівками до їх виконання з навчання плавання способом кроль на грудях(табл.1).

### Підготовчі вправи з навчання плавання способом кроль на грудях

<b>I. РУХИ НОГАМИ</b>	
<b>ЗРВ (загально-розвиваючі вправи) - на розвиток рухливості суглоба ніг</b>	
<b>МАТЕРІАЛ (ВПРАВИ)</b>	<b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</b>
<b>Підготовчі вправи.</b>	
1. В.П. - опора сидячи на п'ятках, відірвати коліна від підлоги.	
2. Сидячи, хватом правою за гомілкостопний суглоб обертати стопи вправо і вліво до болісного відчуття.	
3. Сидячи кутом, опора позаду, наперемінно рухи ногами.	Рухи виконувати стегном, стопи та гомілки розслаблені.
<b>Імітаційні вправи</b>	
1. В.П. - стоячи, права нога на носок, випрямлена: 1 - праву зігнути в коліні, носок не відривати від підлоги; 2 - "удар по м'ячу"; 3 - праву назад у В.П.; 4 - б - те ж саме лівою.	Не згинаючи назад.
2. В.П. - стоячи, права нога на носок, випрямлена: 1 - "удар по м'ячу", зберігаючи траєкторію руху; 2 - праву назад у В.П.; 3 - 4 - те ж саме лівою	Не згинаючи назад.
3. Ходьба з акцентом на "удар по м'ячу".	
<b>Вправи у воді</b>	
1. Сидячи на бортику, ноги у воді. Навперемінні рухи.	Ноги випрямлені.
2. Тримаючись руками за бортик, прийняти положення на спині. Рухи ногами.	Коліна у воді, стопами підкидувати воду, ноги у колінному суглобі не згинаються.
3. Те ж саме на грудях.	
4. Ковзання на спині з роботою ногами.	Поглядом контролювати рухи ногами.
5. Ковзання на грудях з роботою ногами.	
<b>II. РУХИ РУКАМИ. (робоча частина гребка)</b>	
<b>ЗРВ (загально-розвиваючі вправи) - на розвиток сили м'язів плечового поясу</b>	
<b>МАТЕРІАЛ (ВПРАВИ)</b>	<b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</b>



<p><b>Вправи на суші</b>  <b>Підготовчі вправи в парах</b>                  1. В.П. (вихідне положення)- обличчям один до одного. "Перший" кладе кисті на плечі партнеру (руки трохи зігнуті). Тиснути 6 сек, 6 сек. - відпочинок.</p>	<p>Кисть і лікоть в одній площині. Тиснути кистями.</p>
<p>2. В.П. - обличчям один до одного в нахилі, руки вниз-вбоки трохи зігнуті, долоні партнерів стикаються. Чинити тиск 6 сек, 6 сек. - відпочинок.</p>	<p>Лікоть майже над кистю. Пальці спрямовані донизу.</p>
<p>3. В.П. - обличчям один до одного в нахилі, праві руки вниз злегка зігнуті, долоні партнерів стикаються. Чинити тиск 6 сек, 6 сек - відпочинок.</p>	<p>Лікоть майже над кистю. Тиснути кистями.</p>
<p>4. Те ж саме лівими.</p>	
<p><b>Імітаційні вправи</b>                  1. В.П. - нахил вперед, руки вперед:                  1 - права вниз злегка зогнута (кут згинання 90-120°);                  2 - права назад пряма, долонею вгору; 3-4 - те ж саме лівою.                  Вернутися в В.П. довільно.</p>	<p>Зап'ястя навпроти обличчя. Погляд спрямований уперед.</p>
<p>2. В.П. - те ж саме.                  1 - права назад, зберігаючи траєкторію руху.                  2 - те ж саме лівою.</p>	<p>Траєкторія S - подібна.</p>
<p><b>Вправи у воді</b>                  1. Стоячи на дні в нахилі вперед, руки вперед. Гребок правою назад. Те ж саме лівою. Вернутися в В.П. довільно.</p>	<p>Долонею штовхати воду назад. Вправа проводиться, якщо дозволяє глибина басейну.</p>
<p>2. В.П. - те ж саме. Гребок обома руками. Вернутися у В.П. довільно.</p>	
<p>3. Ковзання на грудях. Гребок обома руками до стегна. Сковзання. Стати на дно.                  4. Сковзання на грудях. Гребок правою до стегна. Сковзання. Стати на дно.                  5. Те ж саме лівою.                  6. Ковзання на грудях. Гребок правою. Гребок лівою. Сковзання. Стати на дно.</p>	<p>Підборіддям потягнутися вперед. Гребок починається після ковзання. Стежити за положенням голови відносно поверхні води.</p>
<p>7. Змагання "Хто далі?".</p>	

Наводимо підвідні вправи на суші і у воді із методичними вказівками до їх виконання з навчання техніки виконання плавання способом кроль на грудях(табл.2).

Табл.2.

### Підвідні вправи з навчання плавання способом кроль на грудях

<b>III. РУХИ РУКАМИ (підготовча частина)</b>	
<b>ЗРВ - на чередування розслаблення та напруження м'язів рук.</b>	
<p><b>Вправи на суші</b>            I.В.П. -О.С.:            1 - руки в сторони;            2 - розслабити кисті;            3 - розслабити передпліччя;            4 - розслабити руки.</p>	
<p>2. В.П. - О.С.:            1 - правий лікоть вбік, передпліччя і кисть розслаблені;            2 - "упустити" руку; 3-4-те ж саме лівою.</p>	Плечовий пояс не підіймати.
<p><b>Вправи в парах.</b>            1. В.П. - перший - нахил уперед, руки назад. Другий - стоячи позаду, бере першого за пальці рук. Перший намагається пронести руку вперед, починаючи рух із згинання у ліктьовому суглобі догори. Другий утримує за пальці кілька секунд, а потім відпускає. Перший проносить зігнуту у ліктьовому суглобі руку, передпліччя і кисть розслаблені.</p>	Перший повинен "висмикнути" руку.  Лікоть у верхньому положенні.
<p>2. В.П. - перший - нахил вперед, руки назад, долоні догори.            Другий кладе свої долоні зверху.            Перший виконує пронос рукою, глядячи долоню партнера.</p>	Рух починає лікоть, кисть розслаблена та злегка розвернута назовні.
<p>3. В.П. - нахил уперед, руки вперед.            Імітація гребка правою до торкання долоні партнера, погладивши долоню, виконати пронос.</p>	Кисть зрівнюється з ліктем лише к середині на рівні плечового суглобу. Лікоть вище, ніж кисть.
<p>4. Те ж саме лівою.</p>	
<p><b>Вправи у воді</b>            1. Стоячи на дні спиною до розмежувальної доріжки, нахил уперед, руки вперед. Гребок правою до торкання долонею поплавця доріжки, погладивши поплавець - пронос. (Вправа виконується, якщо дозволяє глибина басейну)</p>	Пальці рухаються по дузі у поверхні води. Лікоть у верхньому положенні.

2. Те ж саме лівою.	
3. Сковзання з роботою ногами. Гребок обома до стегон, пронос правою, пронос лівою у положення „руки попереду“.	Пронос починає лікоть із згинання догори, кисть розслаблена, у поверхні води.
4. Сковзання з роботою ногами. Гребок правою, гребок лівою, пронос правою, пронос лівою.	Стежити за положенням голови відносно поверхні води, пауза після виконання кожного елемента вправи.
5. Сковзання з роботою ногами. Гребок правою, пронос правою. Гребок лівою, пронос лівою.	У кінці гребка великий палець доторкається до стегна, пауза після кожного проносу.
6. Ці ж самі вправи, але після гребка зробити вдих і видих.	Виконати все окремо. Приділити увагу на правильності виконання гребка, вдиху, проносу.
<b>IV. ДИХАННЯ</b>	
<b>Вправи на суші</b> <b>Імітація дихання.</b> 1 В.П. - О.С. Повороти голови направо, наліво.	Подивитися на того, хто стоїть праворуч, ліворуч.
2. В.П. - нахил, руки на коліна: 1 - поворот голови вправо - вдих; 2 - В.П. - видих.	Плечі нерухомі, погляд спрямований вниз-вперед.
3. Те ж саме вліво.	
4. В.П. - руки назад: 1 - поворот голови вправо - вдих; 2 - В.П. - видих	Повертати тільки голову. Плечі нерухомі.
5. Те ж саме вліво.	
<b>Вправи у воді</b> 1. Стоячи на дні, нахилитися, руки на коліна, обличчя опустити у воду. Поворот голови вправо (щоки залишаються у воді) вдих, повернути голову у вихідне положення - видих. Те ж саме вліво.	Голову не підіймати з води.
2. Сковзання з роботою ногами. Гребок обома до стегна, поворот голови вправо - вдих, видих у воду. Те ж саме вліво.	При виконанні вдиху щока лежить на воді.
3. Сковзання з роботою ногами, гребок правою - вдих вправо, видих у воду.	Під час вдиху потилиця біля плеча, видиху - біля щоки.
4. Те ж саме, але гребок і вдих вліво.	
5. Сковзання з роботою ногами, гребок правою - вдих, видих у воду, гребок лівою - вдих, видих у воду.	

<b>V. УЗГОДЖЕННЯ РОБОТИ РУК ІЗ ДИХАННЯМ</b>	
<b>Вправи на суші</b> <b>Імітаційні вправи</b> 1. В.П. - нахил вперед, руки вперед: 1 - права униз, злегка зогнута; 2 - права назад пряма, долоня вгору поворот голови вправо вдих; 3 - видих; 4 - пронос. 5-8 - те ж саме лівою.	Лікоть на рівні однойменного плеча зап'ястя на рівні носу. Погляд спрямований у бік - уперед.
2. В.П. - те ж саме: 1 - гребок правою - вдих; 2 - видих; 3 - пронос. 4-6 - те ж саме лівою.	Вдих робити у другій половині гребка.
3. В.П. - те ж саме: 1 - гребок правою, вдих; 2 - видих, пронос. 3-4 - те ж саме лівою.	Поворот голови на видих випереджає рух рукою (пронос).
4. В.П. - те ж саме: 1 - гребок правою - вдих 2 - гребок лівою, видих - пронос правою; 3 - гребок правою - вдих; 4 - пронос лівою.	Вдих починається з 2-ї половини гребка та завершується у 1-й частині проносу.

### **3.2. Основи техніки виконання та підготовчі вправи для плавання способом кроль на спині**

Найбільш характерні положення спортсмена, які відтворюють техніку плавання способом кроль на спині(див. рис. 7):

**1.** Права рука завершує гребок і ось-ось вийде із води. Випрямлена ліва рука з певною силою інерції після пронесення входить у воду прямо за плечем. Першим занурюється мізинець. Права рука піднімається вгору одночасно з рухом лівої стопи.

**2.** В міру занурення ліва рука згинається у ліктьовому суглобі, а права, знаходячись у крайньому нижньому положенні, готується рухатися трохи всередину і догори.

**3.** Гребок лівою рукою продовжується. Права нога з крайнього нижнього положення починає рухатися догори і трохи всередину. Гребкова рука зігнута у ліктьовому суглобі під кутом 90°, проходить поруч з плечем.

4. Ліва рука одразу ж, як долоня проходить над плечем, починає випрямлюватися. Плавець закриває рот, щоб не попали бризки з правої руки. Ще мить — і долоня лівої руки наблизиться до тіла і почне відштовхуватися майже прямо вниз. Права рука проноситься над водою.

5. Ліва рука завершує гребок і рух її кисті сприяє підйому правого плеча. При вході правої руки у воду долоня обертається назовні. Створюється своєрідний процес безперервності, коли права рука виходить із води, а ліва — занурюється у воду.



*Рис. 7. Техніка плавання способом кроль на спині*

Плавання способом кроль на спині відрізняється від інших способів перш за все тим, що голова плавця завжди знаходиться над водою. Отже, і умови для дихання сприятливіші. Плавець має змогу робити вдих, коли йому заманеться. Однак техніка дихання при цьому не спрощується, а інколи перетворюється в проблему.

Як відомо, при доланні дистанції втомленість прогресивно зростає. В таких випадках спортсмен, який не володіє технікою дихання при плаванні на спині, переходить на прискорене, неглибоке дихання. Обмін кисню при вдиху і видиху зменшується, а в результаті темп плавання порушується.

Отже, у плаванні на спині, як і при інших способах, треба вчитися оволодівати технікою дихання. Плавець повинен контролювати дихання і робити не більше одного видиху на повний цикл рухів руками. Найкращим варіантом вважається така техніка, коли вдих робиться при пронесенні однієї

руки, а видих – при пронесенні у повітрі другої руки. До речі, техніка дихання має рефлексну властивість, тому її вивчення вимагає незначних зусиль.

Наводимо підвідні вправи на суші і у воді із методичними вказівками до їх виконання з навчання техніки виконання плавання способом кроль на грудях(табл.3).

Табл. 3.

### Підготовчі вправи з навчання плавання способом кроль на спині

<b>I. РОБОТА РУК</b>	
<i>ЗРВ - на рухомість плечового суглоба</i>	
<b>Вправи на суші</b> <b>Імітаційні вправи</b> І.В.П.-"стріла": 1 - праву вбік - назад пряму долонею вниз; 2 - праву вниз, долонею до стегна; 3 - праву вперед - уверх у В.П. долонею назовні; 4-6 - те ж саме лівою.	Рука рухається в площині плечового суглоба
2. В.П. - те ж саме: 1 - праву вниз, долонею до стегна; 2 - повернутися у В.П.; 3-4-те ж саме лівою.	
3. Те ж саме без затримки руки внизу.	
4. В.П. - права угорі, долонею назовні, ліва внизу, долоня до стегна. 1- праву назад-вниз, ліву-вперед-вверх. 2 - повернутися у В.П.	Рука рухається повз щок до потилиці. Потилицею тягнутися уверх, дивитися перед собою("Млин")
<b>Вправи у воді.</b> 1. Сковзання з роботою ногами з різноспрямованим положенням рук.	Потилиця на воді, підборіддя притулити до грудей
2. Сковзання на спині, з роботою ногами права угорі, ліва внизу. За командою - зміна положення рук (права - гребок, ліва - пронос).	Руки руками виконувати повільно
3. Те ж саме - 2-3 рази.	
4. Стоячи на дні, - "млин" назад з поступовим переходом у плавання на спині.	
5. Руки одночасно 2 руками. 6. Плавання правою рукою, ліва зверху. 7. Плавання лівою рукою, права зверху. 8. Рух правою рукою, ліва у стегна, під час проносу затримати руку на 3 секунди у вертикальному положенні.	Рука рухається повз щок до потилиці у стегна рука не затримується Таз утримувати у поверхні води (не "сідати" у воду)
9. Те ж саме лівою.	
10. Плавання на спині з повною координацією рухів.	

Найбільш характерні положення спортсмена з узгодженням рухів. Важливо, щоб при плаванні на спині спортсмен дотримувався узгоджених рухів руками і ногами. Тільки за цих умов забезпечується безперервність і плавність тягових зусиль. Вище вже говорилося, що при плаванні на спині (на відміну від кроля на грудях) обидві руки спортсмена рухаються синхронно і з однаковою швидкістю: одна робить гребок, а друга в цей час виконує пронесення у повітрі. Здається, що між гробками є певна одна пауза і рівномірність плавання порушується. Насправді цього не відбувається. Справа в тому, що рука, яка рухається у повітрі, входить у воду на якусь мить раніше, ніж кисть другої завершує опорний рух у кінці гробка. В цей момент руки займають прямо протилежне положення, плавець відчуває тиск води на долонях обох рук і гробкові зусилля ніби передаються з однієї руки на другу. Звичайно, в цей момент гробкові зусилля дещо зменшуються, а значить і швидкість трохи уповільнюється. Однак коливання швидкості між гробками невеликі і візуально вони не помітні.

### **3.3. Вивчення стартів і поворотів. Прості повороти і старти.**

Перші повороти в малому навчальному басейні займаються виконують із зупинкою. Торкнувшись рукою стінки басейну, встають на дно, повертаються кругом, приймають початкове положення для ковзання і, відштовхнувшись від стінки, пливуть далі.

Потім переходять до вивчення відкритого плоского повороту з торканням стінки однією або двома руками. Другий варіант повороту застосовується надалі при плаванні брасом і дельфіном.

Щоб виконати відкритий плоский поворот, плавець повинен: підпливти до стінки і торкнутися її рукою (руками); якщо є можливість, захопити край бортика і підтягнутися до нього; згрупуватися і виконати поворот, допомагаючи собі руками, спираються об стінку і воду; впертися стопами в

стінку; зробити вдих; зануритися під воду, витягнувши одночасно руки вперед; відштовхнутися від стінки ногами і ковзати на грудях.

Для вивчення простого плоского повороту виконують такі вправи:

На суші.

Стоячи біля стіни обличчям до неї на відстані 1,5-2 м, імітація основних елементів повороту: підходу до поворотної стінці, торкання її рукою, обертання (стоячи на одній йозі), постановки стоп на стінку, вдиху, відштовхування.

У воді:

1. Лежачи на грудях за допомогою партнера чи викладача, зігнути ноги, підтягнути коліна до живота, виконати плоский поворот, допомагаючи собі рухами головою, плечима і руками, що спираються об воду.

2. Те ж, але без допомоги партнера в кінці ковзання на грудях після відштовхування від стінки або дна басейну.

3. Стоячи на дні басейну у напівнахилу вперед прогнувшись (глибина по груди) особою до поворотної стінці, одна рука витягнута вперед на поверхні води, інша - назад: підійти до стінки по дну, торкнутися її і виконати поворот з наступним відштовхуванням і ковзанням.

4. Те ж, що вправи 1 і 2, але з торканням стінки рукою і ковзанням після повороту.

5. Виконати поворот, напливаючи на стінку за допомогою рухів ніг, руки витягнуті вперед.

6. Те ж, але підпливати до стінки слід цілісним способом.

При вивченні поворотів спочатку домагаються якісного виконання обертання, відштовхування і ковзання без рухів: «Хто краще зробить обертання?», «Хто далі проковзне після повороту?». Потім повороти виконуються з гребковим рухами після ковзання.

Для того щоб виконати поворот при плаванні полегшеним способом на спині, учень повинен: перед поворотом витягнути одну руку вперед під водою або над водою і торкнутися стінки басейну, одночасно повернутися на бік у сторону витягнутої руки; виконати поворот «маятником», як це робиться при



плаванні на грудях, і перевернутися на спину під час відштовхування. При плаванні спортивним способом кроль на спині освоюється відкритий плоский поворот на спині. Поворот нескладний і швидко розучується тими.

Під час ігор, естафет і перших контрольних вправ виконують старт з води поштовхом ніг від стінки або дна басейну.

При плаванні на спині початківці-плавці легко засвоюють старт з води, взявшись руками за край стартової тумбочки. Освоюється старт з плоским входом у воду і ковзанням в положенні руки у стегон. Старт з махом руками через сторони і ковзанням на спині з руками, витягнутими вперед, є для груп початкового навчання технічно складним. Тому з цим варіантом старту групу слід лише познайомити, не вимагаючи виконання його від усіх. При плаванні на грудях старт поштовхом від стінки басейну здійснюється з положення вис ззаду або вис боком на одній руці, ноги зігнуті в колінах і впираються стопами в стінку. Можна використовувати старт з низького бортика зіскочивши у воду вниз ногами з подальшим відштовхуванням від дна і ковзанням на грудях.

У міру освоєння старту стрибком руками і головою вперед переходять до виконання стартів з низького бортика. Основними будуть стрибки головою вперед з положення стоячи нагнувшись, руки вперед.

Увага звертається на плоский вхід у воду і гарне ковзання, а в стрибках головою вперед – і на добре витягнуте положення тіла в польоті. Останній вид стрибка можна застосовувати в якості стартового на підсумкових змаганнях у групі початкового навчання. Але краще, якщо освоюють старт плавця з тумбочки або низького бортика.

На суші імітують рухи при стрибку вгору з вихідного положення, за командою «На старт!». У воді стартовий стрибок з махом руками виконується спочатку з низького бортика, потім з високого або тумбочки. Щоб навчити

новачка хорошому відштовхуванню і вильоту, рекомендується стартовий стрибок робити через резинову стрічку утримувані над поверхнею води.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вайцеховський С.М. Фізична підготовка плавця. – М: «Фізична культура і спорт». – 1996р. – 139с.
2. Дорошенко Е.Ю. Плавання з методикою викладання. – М:«Фізична культура і спорт». – 2001р. –72с.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для высш. уч. заведений. – М.: «Владос-Пресс», 2003. – 386 с.
4. Кааунсілмен Д. Наука з плавання. – М: «Фізична культура і спорт». – 1972р. – 425с.
5. Лотоненко А.В. Фізична культура, спорт і працездатність студентів. – К:Вища школа, 1986.
6. Макаренко Л.П. Плавайте на здоров'я. –М: «Фізична культура і спорт». – 1981р. – 80с.
7. Нікітський Б.Н. Плавання. –М: «Просвещение». – 1981р. – 301с.
8. Сахновский К.П. Плавание: от мастерства - к мастерству. – К: Здоров'я, 1986
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984.
- 10.Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: ФиС, 1985.
- 11.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. 2001. – 583 с.
- 12.Штіхерт К.Х. Спортивне плавання. – М: «Фізична культура і спорт». – 1973р. – 151с.









Навчально-методичне видання

**Основи техніки виконання та підготовчі вправи для навчання плавання  
способом кроль на грудях та способом кроль на спині.**

Методичні рекомендації

Укладачі: Гавришко С. Г., Малець О. О.

Тираж 10 пр.

Свідоцтво про внесення суб`єкта видавничої справи до  
державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів  
видавничої продукції ДК № 6984 від 20.11.2019 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ,  
89600 м. Мукачево, вул. Ужгородська. 26





# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>