



**КИЇВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ  
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ  
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Методичні рекомендації



## ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
Сутність поняття здоров'я.....	4
Завдання кафедр фізичного виховання та спорту із формування здорового способу життя у студентів.....	5
Виховна робота зі студентською молоддю.....	5
Значення води в житті людини та перші плавальні навички в історії.....	6
Вплив занять із плавання на здоров'я студентів.....	8
Формування у студентів плавальних навичок.....	8
Вивчення студентами спортивних стилів плавання.....	13
1. Техніка плавання "кроль на грудях".....	13
2. Техніка плавання "кроль на спині".....	15
3. Техніка плавання "брас".....	19
4. Техніка плавання "батерфляй".....	23
5. Техніка виконання стартів.....	26
6. Техніка виконання поворотів.....	28
Висновки.....	32
Список літератури.....	33

Навчальне видання

## ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Методичні рекомендації

Упорядники:

ГЛУШЕНКО Інна Валентинівна

КОЧЕРГІНА Тетяна Іванівна

РЕЗЕР Ганна Фрідріхівна

Редактор Л. В. Магда

Оригінал-макет виготовлено ВПЦ "Київський університет"



Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Ум. друк. арк. 2,4. Наклад 100. Зам. № 218-8771. Вид. № КВФ3.  
Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний. Друк офсетний.  
Підписано до друку 02.04.18

Видавець і виготовлювач  
ВПЦ "Київський університет",  
б-р Т. Шевченка, 14, м. Київ, 01601  
☎ (38044) 239 32 22; (38044) 239 31 72; тел./факс (38044) 239 31 28  
e-mail: vpc@univ.kiev.ua  
http: vpc.univ.kiev.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1103 від 31.10.02

УДК 387.147:797.212(075.8)  
Г 55

*Рецензенти:*

д-р мед. наук, проф. О. Є. Дорофєєва,  
канд. пед. наук, доц. М. В. Жиленко

*Рекомендовано до друку кафедрою фізичного виховання  
Навчально-спортивного комплексу  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
(протокол № 6 від 8 грудня 2017 року)*

*Ухвалено науково-методичною радою  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 3-17/18 н. р. від 19 березня 2018 року)*

Г 55 Організація та формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти засобами плавання: метод. рек. / упорядники: І. В. Глушенко, Т. І. Кочергіна, А. Ф. Резер. – К.: ВПЦ "Київський університет", 2018. – 34 с.

Висвітлено питання організації та формування здорового способу життя студентів засобами плавання. Розглянуто техніку спортивного плавання, наведено методику навчання різним способам плавання, стартовому стрибку, повороту у воді тощо. Описано методи розвитку рухових навичок.

Для викладачів фізичного виховання, тренерів та методистів із плавання, студентів закладів вищої освіти.

УДК 387.147:797.212(075.8)

© Глушенко І. В., Кочергіна Т. І., Резер А. Ф., 2018  
© Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
ВПЦ "Київський університет", 2018

## Вступ

Мета цієї роботи розкрити шляхи формування у студентів здорового способу життя засобами плавання.

Одним з основних чинників створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко є головним актуальним фактором працездатності у процесі життєдіяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічний опір до емоційних стресів, підтримують фізичну й розумову працездатність.

**Здоровий спосіб життя** – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і правила поведінки, які включають відмову від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я студентів покращується. До чинників, які дозволяють вести здоровий спосіб життя, необхідно включити і фізичну культуру, відмову від вживання алкоголю, тютюнових виробів, наркотиків.

Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві та є важливим засобом її всебічного розвитку. Тому вона виступає не лише в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але й як засіб направленої розвитку цілісної особистості.

### Сутність поняття здоров'я

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних і соціальних якостей людини, що є основою її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я людини – цікаве і складне явище. Воно завжди привертало і привертатиме увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття дуже давнє, воно має своє значення на всіх мовах світу. Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, упевненість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні, спілкуванні. Проте жодна з наведених ознак здоров'я не надається людині задарма. Для того, щоб створити і зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20 % від спадковості, на 10 % від рівня розвитку медицини, на 20 % від стану довкілля, на 50 % від способу життя. Тому справедливим є вислів "Ваше здоров'я у ваших руках" [8].

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. У його основі лежить індивідуальна система поведінки і звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності та здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини [8].

В основі здорового способу життя лежать такі складові [8]:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;

- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування і розвиток вольових якостей.

### Завдання кафедр фізичного виховання та спорту із формування здорового способу життя у студентів

Основні завдання:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я;
- знайомство молоді з основами здорового способу життя, формування власного способу здорового життя, профілактична робота з негативними проявами в поведінці студентів;
- формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації.

Для формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації для студентів:

- своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього періоду навчання;
- дотримання режиму розумової праці та відпочинку;
- удосконалення комунікативних якостей студентів у спілкуванні між собою і з викладачами закладу освіти;
- навчання студентів методам самоконтролю за станом організму.

### Виховна робота зі студентською молоддю

Виховна робота зі студентською молоддю, яка спрямована на формування здорового способу життя, повинна проводитися відповідно до діючої в нашій країні нормативно-правової бази, що регламентує цей процес, а також методики моніторингу рівня сформованості у студентів навичок здорового способу життя [7].

У виховній роботі із формування здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок серед молоді повинні використовуватись орієнтовані на особистість сучасні технології та методи виховання. Важливо, щоб у цій діяльності брали участь самі студенти, усі члени педагогічного колективу, органи



студентського самоврядування, родина, зацікавлені державні та громадські організації – заклади освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, фізичної культури та спорту.

Під виховною системою (у тому числі системою зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя) розуміють впорядковану цілісну сукупність компонентів, взаємодія та інтеграція яких дозволяє структурним підрозділам закладу освіти цілеспрямовано та ефективно сприяти розвитку особистості [7].

Аналіз стану справ показує, що сучасна молодь відчуває дефіцит у знаннях із формування, збереження та зміцнення особистого здоров'я, у якісних консультативних послугах спеціалістів фізичного, родинного виховання, психології взаємовідносин, у профілактиці побутових хвороб (алкоголізм, наркоманія, паління, токсикоманія тощо).

У цій ситуації заклади освіти, державні структури, громадські організації повинні поєднувати і спрямовувати зусилля з надання допомоги молоді.

При існуючій системі виховної роботи необхідно, насамперед, зробити акцент на участь органів студентського самоврядування, громадських молодіжних організацій у роботі із формування здорового способу життя студентської молоді, розвитку фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти, профілактиці шкідливих звичок.

### **Значення води в житті людини та перші плавальні навички в історії**

Із появою людини на землі вона завжди була пов'язана з водою. Водойми, біля яких оселялися люди, потрібні їм не лише як джерело води, необхідне для життя, а й як місце добування їжі, перепона від несподіваних нападів, зручний шлях для доставки повідомлень та торгівлі.

Умови існування первісної людини вимагали від неї вміння плавати, щоб не загинути в суворій битві за виживання. Далі, із розвитком цивілізації, плавання стало застосовуватися для фізичного виховання. Уміння плавати люди цінували завжди. Знайдені археологами найдавніші зображення людини, що

плаває (стилі схожі на кроль та брас), належать до III тисячоліття до н. е.

Численні народи з давніх часів використовували купання в гігієнічних цілях та для загартування. Своєю майстерністю переправ та веденням морських баталій славились воїни стародавніх Греції та Риму.

Перші змагання із плавання проводились у Стародавній Греції і носили прикладний (або військовий) характер.

На початку XVIII ст. плавання як дисципліну почали вивчати у військових учбових закладах багатьох європейських країн. Почали створюватись усілякі товариства та гуртки любителів плавання. У 1785 р. в Парижі засновано першу школу любителів плавання.

У зв'язку зі зростанням нещасних випадків на воді, організовувались рятувальні служби. У 1767 р. в Амстердамі засновано перше товариство, завдання якого – рятування на воді та навчання населення першої допомоги.

Подальший розвиток масового плавання в Європі сприяв всебічному та гармонійному розвитку людини, збереженню здоров'я та творчої активності.

У 1778 р. на перших офіційних змаганнях із плавання в Англії плавці застосовували тільки стиль брас та плавання на боці без виносу руки з води.

На початку XX ст. з'являється новий найдосконаліший стиль плавання – кроль. (Алек Віккем продемонстрував його першим.)

У 1912 р. уперше Г. Гебнер продемонстрував кроль на спині, що поступово витіснив стиль брас на спині. Далі з'явився стиль батерфляй (теж як різновид стилю брас). Уперше такий стиль продемонстрував в 1935 р. американець Д. Зіг. Зараз батерфляй є другим за швидкістю стилем після кролю на грудях.

Плавання є одним із найбільш масових та популярних видів спорту і включає в себе шість дисциплін – вільний стиль, брас, кроль на спині, батерфляй, комплексне плавання та естафети.

З олімпійських видів спорту плавання, після легкої атлетики, посідає другу сходинку за кількістю медалей, що розігруються.

Кожна людина повинна вміти плавати, і чим раніше вона навчиться, тим краще [9].

### Вплив занять із плавання на здоров'я студентів

Плавання як навчальний предмет – одна з важливих дисциплін фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Зміст навчання плаванню тісно пов'язаний із сучасною теорією плавання, яка є частиною теорії фізичного виховання та розкриває питання вивчення ефективності засобів і методів фізичного виховання [3].

Плавання сприяє всебічному фізичному розвитку студентів. Під час плавання чергуються напруження та розслаблення різних груп м'язів, збільшуючи їх працездатність і силу. У воді зменшується статичне напруження тіла, знижується навантаження на хребет, формується гарна постава.

Активна робота ніг у воді (у безопорному положенні) зміцнює стопи та попереджає розвиток плоскостопості.

Регулярні заняття із плавання позитивно впливають на загартовування організму студентів, удосконалюючи механізм терморегуляції, збільшуючи імунологічні властивості, покращуючи адаптацію до різноманітних умов зовнішнього середовища. Зміцнюється нервова система, покращується сон, апетит, загальний тонус організму, удосконалюються рухи, збільшується спритність, витривалість.

Систематичні заняття із плавання ведуть до вдосконалення органів кровообігу та дихання. Це відбувається завдяки ритмічній роботі м'язів, необхідності долати супротив води. Покращується серцева діяльність, рухомість грудної клітини, збільшується життєва місткість легень.

Плавання благотворно впливає не тільки на фізичний розвиток студентів, але і на формування їх як особистостей. Заняття із плавання розвивають такі риси: цілеспрямованість, наполегливість, самовладання, рішучість, сміливість, дисциплінованість, прояви самостійності.

### Формування у студентів плавальних навичок

У процесі навчання плаванню вирішуються такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я, загартування, гігієна;
- вивчення техніки плавання та оволодіння життєво

необхідними навичками плавання;

– фізичний розвиток, зміцнення опорно-рухового апарату та вдосконалення таких фізичних якостей: координація рухів, сила, гнучкість, витривалість та спритність;

– ознайомлення із правилами безпеки на воді.

Процес навчання плаванню поділяється на етапи.

1. Формування попереднього уявлення про техніку плавання та ознайомлення з водним середовищем.

2. Вивчення елементів техніки і способів плавання в цілому.

3. Закріплення та вдосконалення техніки плавання.

Багато студентів, що навчаються у закладах вищої освіти, не вміють плавати. З опитування цих студентів відомо, що більша кількість із них має батьків, які не вміють плавати (відповідно не дозволяють дітям купатися). На другому місці – відсутність водойм або басейнів у місці проживання. І третій важливий фактор – це боязнь води.

Вчитися плавати ніколи не пізно! У тому на допомогу мають

приходити викладачі з фізичного виховання, особливо коли ЗВО має свій плавальний басейн. Для таких студентів обов'язковим має бути засвоєння.

декількох основних вправ, що надають почуття води. Вправи виконуються в неглибокій частині басейну.

1. Перша вправа – занурення з головою під воду (зробити вдих та видих). Можна при цьому триматись за бортик басейну (рис. 1.)

2. Друга вправа – "зірочка". Треба зробити вдих, лягти у воду обличчям вниз та розвести руки і ноги в різні боки. У такому положенні протриматися доти, поки тіло не підніметься до поверхні води (рис. 2).

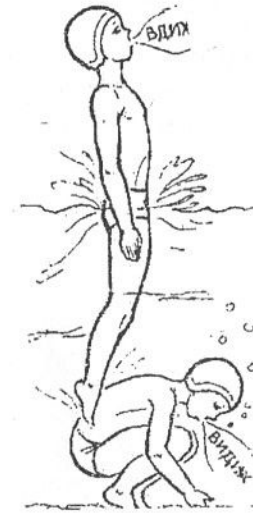


Рис. 1. Занурення

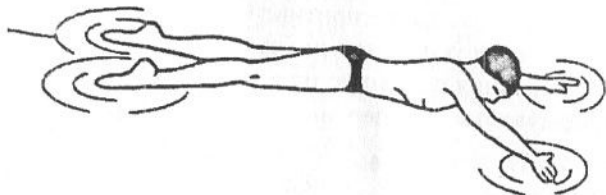


Рис. 2. Вправа "зірочка"

3. Третя вправа – "поплавець". Треба зробити вдих, піти під воду, обома руками обхопити обидві ноги, зігнуті в колінах, а голову наблизити до колін. Таке згрупування повинно нагадувати поплавця (рис. 3).

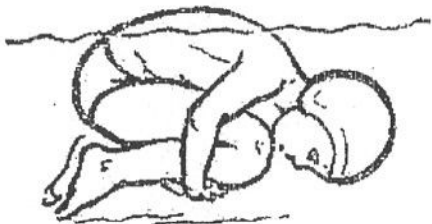


Рис. 3. Вправа "поплавець"

4. Четверта вправа – "стріла". Ковзання на грудях. Коли студенти подолали боязкість до води, отримали почуття води – вправа "стріла" дає найкращий ефект. Треба відштовхнутися від борта басейну, витягнутися як стріла, руки вперед, ноги зімкнути, обличчя опустити у воду (рис. 4).

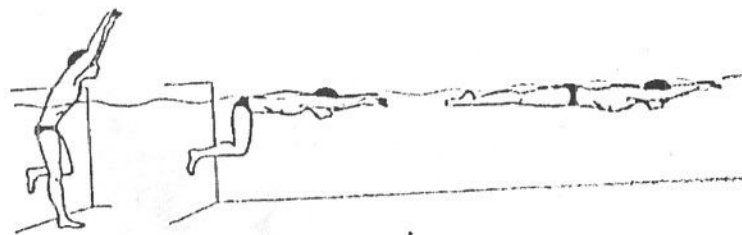


Рис. 4. Вправа "стріла"

5. П'ята вправа – "торпеда". Вона – продовження вправи "стріла" з додаванням роботи ніг. Ноги працюють поперемінно (вгору і вниз). За рахунок відштовхування та роботи ніг студент повинен пересуватись якнайдалі вперед.

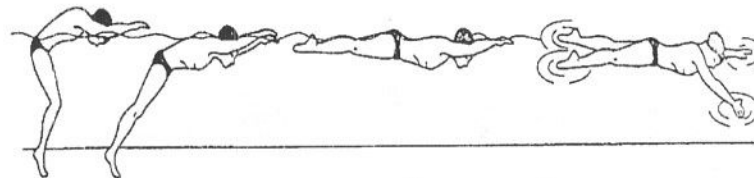


Рис. 5. Вправа "торпеда"

6. Шоста вправа – виконуючи вправу "торпеда", намагаємось зробити гребок однією рукою (інша рука витягнута вперед). Руки змінюємо залежно від відпрацювання навичку (рис. 6).



Рис. 6. Плавання на одній руці при положенні на грудях

7. Сьома вправа – "зірочка на спині".



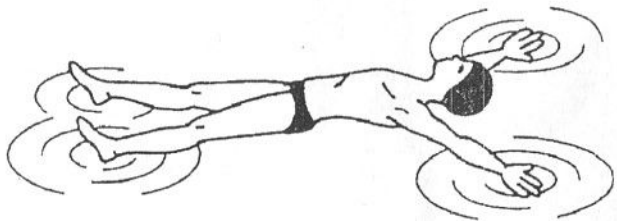


Рис. 7. Вправа "зірочка на спині"

8. Восьма вправа – "торпеда на спині".

Із положення "зірочка на спині" руки притиснути до тулуба, ноги з'єднати та почати робити рухи вгору та вниз ногами (рис. 8).



Рис. 8. "Торпеда на спині"

9. Дев'ята вправа – додавання рухів руками до вправи "торпеда на спині". Одна рука притиснута до тулуба, інша виконує гребок.



Рис. 9. Плавання на одній руці при плаванні на спині

Після засвоєння цих вправ студент може розпочати вивчати всі стилі плавання (кроль, кроль на спині, брас, батерфляй).

## Вивчання студентами спортивних стилів плавання

### 1. Техніка плавання "кроль на грудях"

Кроль на грудях – найбільш швидкісний стиль плавання. Кваліфіковані плавці завжди застосовують його в запливах вільним стилем.

При плаванні кролем на грудях виконуються по чергові гребки руками та безперервні рухи ногами вгору і вниз. Загальне уявлення про техніку плавання цим способом зображене на рис. 10.

Тіло у воді набуває витягнуте та добре обтічне положення з кутом атаки 3–6 град. Плавець дивиться під водою вперед і донизу, утримуючі голову в невимушеному положенні та розтинаючи зустрічний потік тім'ям. Тулуб під час плавання повертається ліворуч і праворуч відносно поздовжньої осі приблизно до 35–45 град.

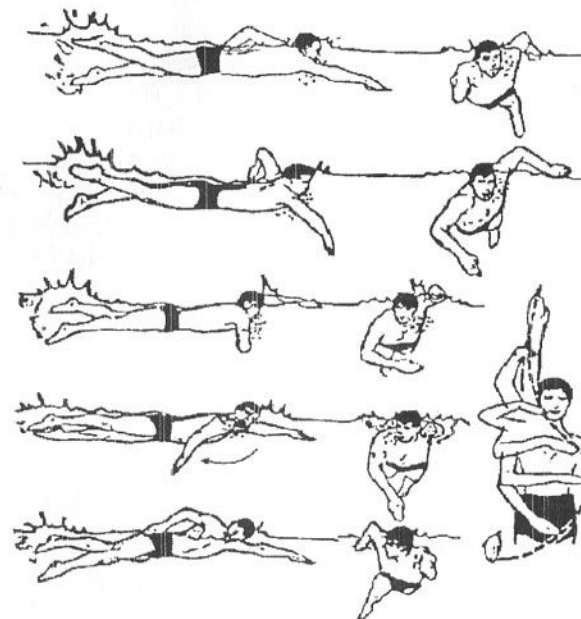


Рис. 10. Траєкторія рухів кисті при імітації гребка рукою під час плавання кролем на грудях

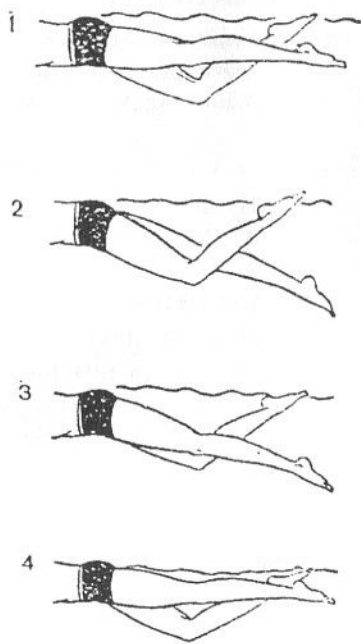


Рис. 11. Техніка рухів ногами при плаванні кролем на грудях

Рухи руками співвідносяться з рухами ніг, тулуба, голови та диханням. Траєкторія руху кисті при імітації гребка рукою у кролі показана на рис. 10.

*Фази гребка.*

1. Вкладання руки у воду.
2. Захват.
3. Підтягування та відштовхування.

На початку підтягування рука зігнута в ліктьовому суглобі до кута 130–150 град., у кінці цей кут досягає 90–110 град. Фаза закінчується виходом руки з води.

4. Винесення руки над водою.

Узгодження рухів руками має забезпечити безперервність і плавність тягових сил від почергових рухів руками.

Дихання тісно пов'язане з рухами рук, тулуба, голови. Під час вдиху голова повертається вбік, тільки-но кисть руки з

протилежної сторони входить у воду. Вдих виконується ротом за короткий проміжок часу, під час фази пронесення руки над водою. Видих здійснюється безперервно протягом усього періоду, коли обличчя перебуває у воді (виконується ротом або носом). Найбільш стандартний вдих та видих виконуються через 3 (три) гребки.

Рухи ногами забезпечують урівноважене, обтічне і порівняно високе положення тіла плавця, відіграють особливу координаційну роль. Ноги виконують почергові рухи вгору і вниз з невеликою амплітудою рухів стегна.

*Фази роботи ніг.*

1. Починається рух стегна, згинається колінний суглоб, стопа рухається вниз (рис. 11, 1).

2. Рух стопи вниз (удар стопою), виконується з розгинанням ноги в колінному суглобі (рис. 11, 2–11, 3).

3. Рух стопи вгору, нога проходить майже прямою (рис. 11, 3 – 11, 4).

Загальне узгодження рухів повинно забезпечити безперервне просування плавця вперед із найбільшою швидкістю й оптимальною витратою сил. Рухи руками є основою координації, їм підпорядковані всі інші рухи.

Повний цикл рухів складається з таких, що безперервно чергуються, гребків правої і лівої рук та певної кількості ударів ногами. За кількістю ударів ногами розрізняють дво-, чотири-, шестиударні варіанти техніки. Двоударним кролем зазвичай плавають плавці-стайери, чотири-, шестиударним – спринтери.

## 2. Техніка плавання "кріль на спині"

Під час плавання способом кроль на спині плавець виконує почергові гребки руками і безперервні поперемінні рухи ногами вгору і вниз. Загальне уявлення про техніку плавання цим способом дає рис. 12.

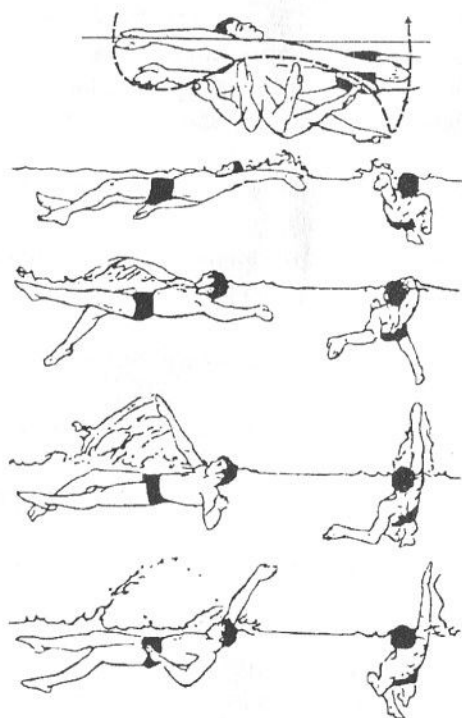


Рис. 12. Техніка плавання кролем на спині

*Положення тіла.*

Тіло у воді набуває витягнуте, добре обтічне та майже горизонтальне положення. Плечовий пояс розташований трохи вище за таз і стегна – біля поверхні води. Кут атаки тіла не перевищує 6–8 град. Під час плавання плечовий пояс плавець ритмічно обертається ліворуч і праворуч відносно поздовжньої осі. Цей крен тісно пов'язаний із рухами руками, допомагає посилити гребок рукою, виконати його на необхідній глибині, а також пронести другу руку над водою при мінімальному опорі. Крен тулуба в одну сторону складає 25–35 град. Положення голови під час плавання залишається відносно стабільним, шия пряма, її м'язи розслаблені. Рівень води проходить приблизно біля вуха.

*Рухи руками та дихання.*

Під час плавання стилем кроль на спині рухи руками відіграють вагому роль та координаційно підпорядковані рухам ногами та диханню. Траєкторія руху кисті має криву лінію (рис. 13).

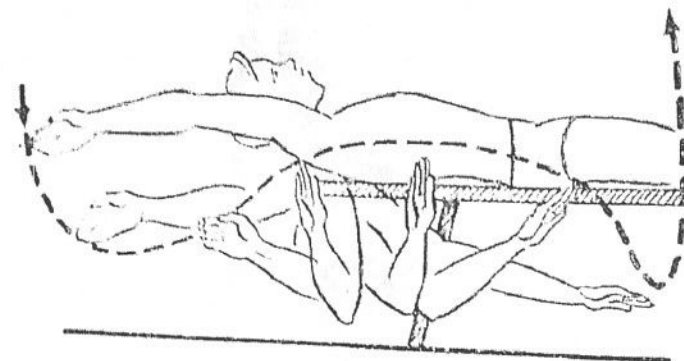


Рис. 13. Траєкторія рухів кисті при імітації гребка рукою під час плавання кролем на спині

*Фази гребка.*

1. Вкладання руки у воду.
2. Захват.
3. Підтягування та відштовхування.
4. Винесення руки над водою.

Під час укладання у воду рука має бути розгорнута долонею назовні, кінчики пальців спрямовані вниз.

*Узгодження рухів руками* повинно забезпечити безперервність і плавність тягових зусиль.

*Дихання* частково узгоджується з повним циклом рухів однієї руки. Наприклад у кінці руху в повітрі та входу у воду лівої руки виконується вдих, під час гребка, виходу з води і початку винесення в повітря цієї ж руки – невелика затримка дихання і видих. Закінчений дихальний цикл проводиться в цьому випадку на два гребки руками – по одному лівою та правою рукою.

### *Рухи ногами.*

Робота ногами під час плавання кролем на спині утримує тіло плавця в обтічному положенні, посилює окремі фази гребка руками та сили, що просувають плавця вперед. Ноги виконують поперемінні рухи вгору і вниз із залученням стегна, гомілки та стопи (рис. 14).

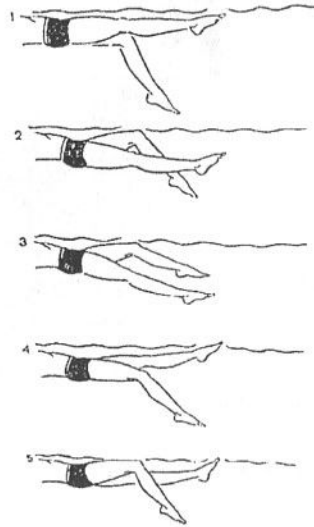


Рис. 14. Техніка рухів ногами при плаванні кролем на спині

### *Фази роботи ніг.*

1. Удар вгору (основна фаза руху стопи). Рух ноги має характер, що захльостує.

2. Коли нога починає рух униз, таз затримується біля поверхні води, а стегно спирається об воду.

### *Узгодження рухів.*

Найраціональніший варіант загального узгодження рухів є шестиударний кроль на спині. Одна рука виконує захват води, інша виходить із води і починає рухатись у повітрі від стегна до голови. Під час виконання захвату води тулуб плавця плавно нахилиється у сторону гребкової руки, допомагаючи гребному руху. У цей час стопа здійснює енергійний удар вгору.

### **3. Техніка плавання "брас"**

Під час плавання брасом плавець лежить на грудях, обидві руки виконують одночасно й симетрично гребок під водою в різні боки. Винесення рук уперед здійснюється теж під водою. Ноги виконують рухи одночасно та симетрично. Під час виконання гребка ноги згинаються в тазостегнових і колінних суглобах. Стопи підтягуються до таза та роблять поштовх із розгортанням стоп у різні боки паралельно плечовому поясу.

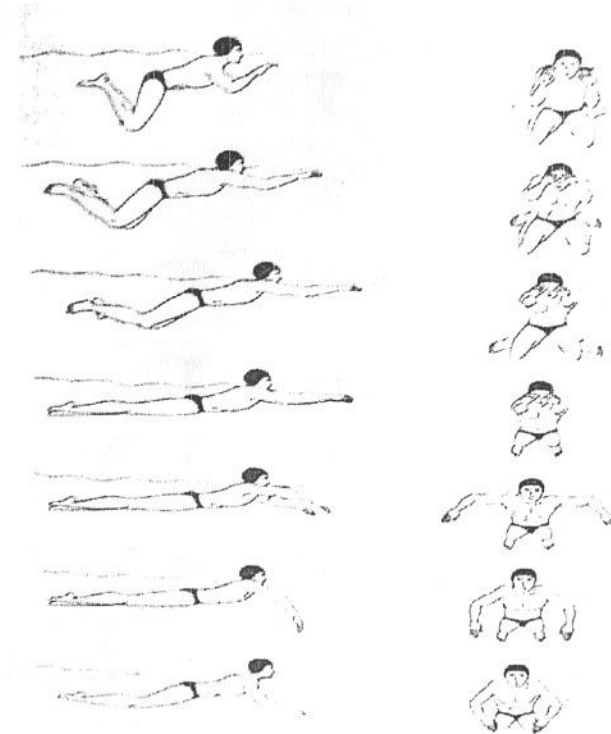


Рис. 15. Техніка плавання способом брас

*Рухи ногами* – особлива частина техніки плавання брасом. У сучасному варіанті рухи ногами, як і руками, отримали чітко визначену роль. Ці рухи дуже відрізняються від рухів ногами кролем або батерфляем.

У брасі йде енергійне відштовхування від води жорсткими опорними поверхнями стоп і гомілок.

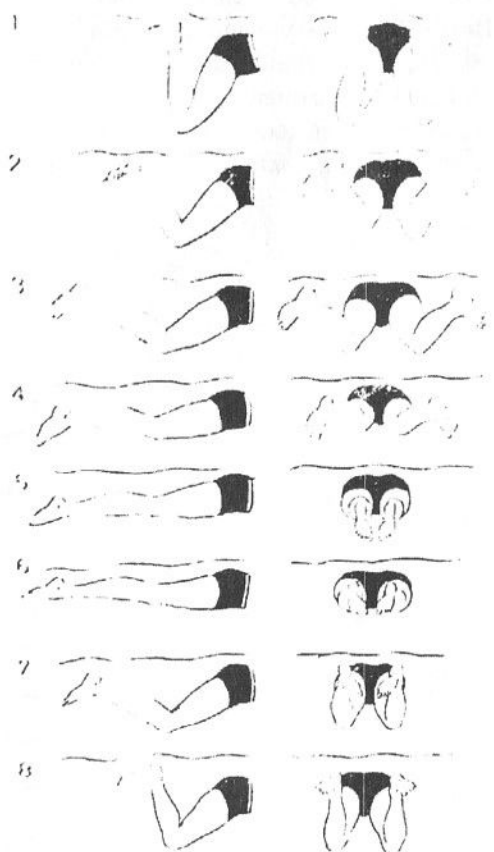


Рис. 16 Техніка рухів ногами під час плавання брасом

*Фази рухів ногами.*

1. Відштовхування – робоча фаза.

Під час відштовхування ноги згинаються в тазостегнових суглобах під кутом 115–140 град., гомілки займають положення перпендикулярно поверхні води (кут згинання в колінних суглобах близько 35–45 град.), стопи розгорнуті носками в боки, коліна розведені більш ніж на ширину таза (рис. 16, 1).

Під час відштовхування стопи виконують рухи по дугах назовні – назад (рис. 16, 2–16, 3), а потім назад – усередину (рис. 16, 4–16, 5), ноги енергійно випрямляються і змикаються разом. Цей єдиний злитий рух виконується потужно і носить вибуховий із "захльостом" характер. Після завершення відштовхування стегна гомілки та стопи розслабляються, відбувається нетривала пауза, під час якої ноги зберігають добре обтічне положення (рис. 16, 6).

2. Підтягування – підготовча фаза руху ніг.

Починається зі згинання ніг у колінних суглобах (рис. 16, 7). У заключний момент підтягування стегно і гомілка виводяться в положення свого найбільшого згинання в тазостегнових і колінних суглобах (рис. 16, 8 та 16, 1). Підтягування виконується єдиним повільним рухом та із прискоренням до розвороту стоп в різні боки (рис. 16, 1). Стопи розгортаються миттєво і плавець миттєво виконує відштовхування.

*Рухи руками.*

Під час виконання гребка кисті рук рухаються по своїй траєкторії з високою швидкістю, безперервно спираючись на воду.

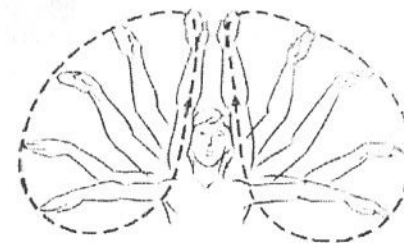


Рис. 17. Траєкторія рухів кистей при імітації гребка руками під час плавання брасом

*Фази гребка.*

1. Захват води виконується плавно. Плавець із поступово наростаючим зусиллям натискає долонями на воду, плавно згинаючи кисті у променево-зап'ястних суглобах, лікті розгорнуті у сторони (але не донизу).

2. Основна частина гребка починається з енергійного згинання рук у ліктьових суглобах та опірною руху кистями назад. Кисті із прискоренням рухаються по округлій траєкторії



спочатку назовні, а потім всередину, лікті утримуються у високому положенні (рис. 15, 3).

3. Друга половина гребка – найбільш швидка та потужна. Площини кистей і передпліч займають вигідне для обпирання об воду положення (рис. 15, 4–15, 5). За кистями всередину спрямовуються лікті. Енергійно завершуючи гребок руками, плавець спрямовує себе вперед і трохи вгору. До кінця фази кисті та лікті зближуються внизу під підборіддям плавця.

4. Виведення рук уперед – підготовча фаза рухів (рис. 15, 6–15, 10). На початку виведення продовжується швидкий рух рук усередину і вперед під час закінчення гребка (рис. 15, 6). Кисті в цей час повернуті долонями одна до одної. У кінці виведення плавець посилає майже випрямлені в ліктьових суглобах руки вперед, щоб услід за цим почати чергове захоплення води руками (рис. 15, 10).

#### *Положення тіла та дихання.*

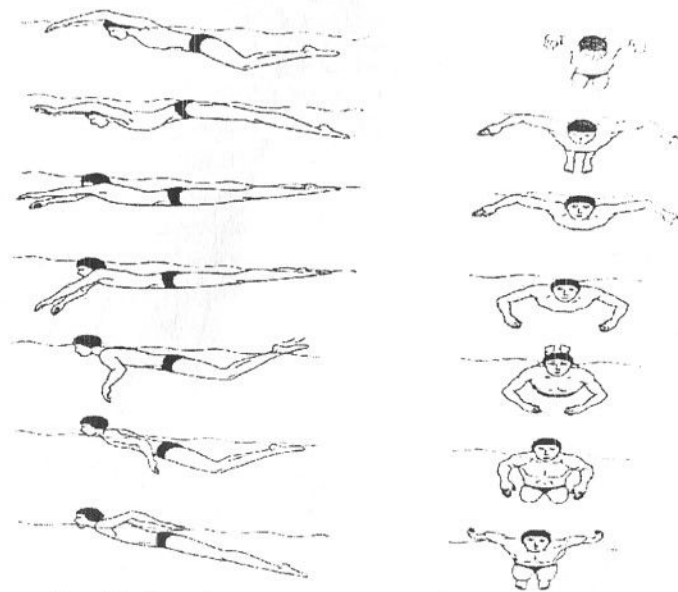
Тіло плавця повинно зберігати протягом більшої частини повного циклу рухів добре обтічне положення. Під час захвату води руками голова плавця невимушено обернена обличчям вперед – донизу (рис. 15, 1. та 15, 2). Під час завершення гребка руками плечовий пояс підводиться над поверхнею води, підборіддя висувається вперед та виконується вдих (рис. 15, 5). Закінчивши вдих, плавець опускає обличчя у воду і направляє плечовий пояс услід за руками вперед.

#### *Узгодження рухів.*

Один із раціональних варіантів техніки – послідовне узгодження рухів руками та ногами за відсутності пауз у рухах руками. Відштовхування ногами без зволікання змінюється гребковими рухами рук. На початку виконання гребка голова вириває з води і робиться вдих, у той самий час ноги згинаються в тазостегновому та колінних суглобах і стопи п'ятами підтягуються до таза (стопи розгорнуті перпендикулярно тілу плавця) – робиться поштовх ногами. Після поштовху ногами руки виконують рух уперед, обличчя опускається під воду і виконується видих. Тіло плавця займає витягнуте обтічне положення.

#### **4. Техніка плавання "батерфляй"**

Особливістю техніки плавання батерфляй (дельфін) є те, що обидві руки, закінчивши гребок, виконують підготовчі рухи над водою, а ноги рухаються подібно хвосту дельфіна вгору та вниз. Два повні удари стопами вниз припадають на один закінчений цикл рухів руками. Рухи руками, як того потребують правила змагань, мають бути одночасними і симетричними. Ця ж вимога відноситься і до рухів ногами. Загальне уявлення про техніку плавання двоударним дельфіном можна скласти за рис. 18.



**Рис. 18. Техніка плавання способом батерфляй**

#### *Рухи руками та дихання.*

Рухам руками під час плавання батерфляєм належить провідна роль. Їм підпорядковані хвилеподібні рухи тулубом і ногами.

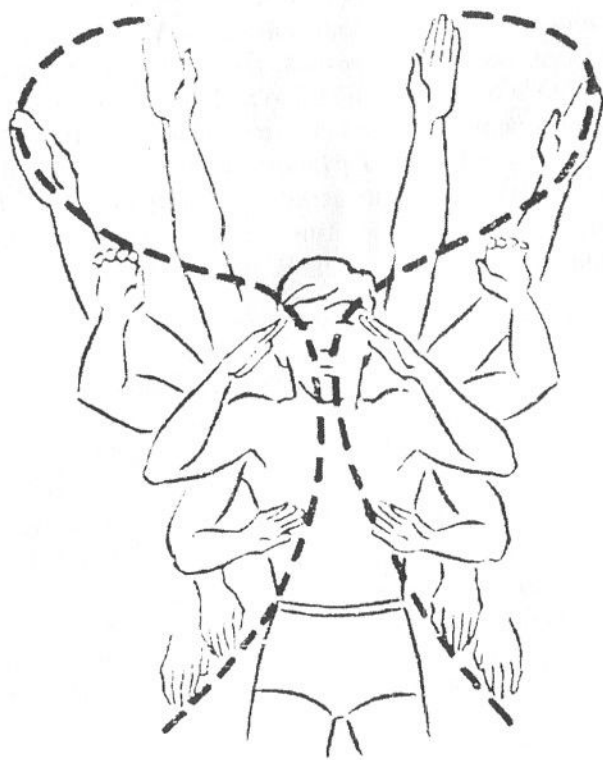


Рис. 19. Техніка рухів кистей при імітації гребка руками під час плавання батерфляєм

#### Фази гребка.

##### 1. Фаза захвату.

У фазі захвату кисті рухаються вперед – назовні і трохи вниз. Вони розгорнуті долонями назовні приблизно під кутом 45 град. Голова плавця в цей час занурена обличчям у воду, плавець дивиться під водою вперед – донизу.

2. Початок основної частини гребка збігається зі зміною напрямку в русі рук: кисті спрямовуються всередину – вниз – назад одночасно зі згинанням передпліч. У 1-й половині гребка руки згинаються в ліктьових суглобах, у 2-й половині –

розгинаються. Максимальний кут згинання рук у ліктьових суглобах (усередині гребка) приблизно 90–100 град. Усередині гребка кисті зближуються під животом, після чого рухаються назад – назовні і трохи вгору.

3. Вихід рук із води здійснюється швидкими маховими рухами. Над водою з'являються лікті, потім передпліччя та кисті. Вихід кистей із води відбувається за лінією таза, трохи ближче до стегон; у цей момент кисті розслаблені та повернені долонями всередину. Рухи руками над водою здійснюються у вигляді плавного маху майже прямими руками через сторони – уперед. Плечовий пояс плавця в цей час трохи піднімається над поверхнею води, що допомагає рухам рук у повітрі. У кінці пронесення рук голова плавця опускається обличчям донизу, допомагаючи прискоренню руху рук уперед. Вхід рук у воду відбувається приблизно на ширині плечей. Першими занурюються у воду кисті, за ними – передпліччя та плечі.

Дихання узгоджується з рухами рук. На початку гребка голова плавця поступово повертається обличчям уперед і до кінця гребка піднімається над поверхнею води (разом із плечовим поясом). Вдих проводиться на момент виходу рук із води. У цей час підборіддя рухається біля самої поверхні води, погляд плавця спрямовано вперед. Закінчується вдих у 1-й половині рухів руками над водою, обличчя плавця знову опускається у воду.

Під час плавання батерфляєм зазвичай проводиться один вдих та один видих на повний цикл рухів руками.

#### Рухи тулуба та ніг.

Тулуб та ноги плавця виконують активні хвилеподібні рухи вгору-вниз. Коли стопи роблять удар, який захльостує вниз, таз піднімається вгору, плечовий пояс наповзає на воду, трохи занурюючись униз; під час рухів гомілок і стоп угору таз енергійно опускається донизу, а плечовий пояс трохи піднімається. Тіло плавця просувається вперед по пологій хвилеподібній траєкторії. Ритмічні й активні рухи тулубом допомагають ефективніше узгоджувати робочі та допоміжні рухи руками та ногами. Рухи руками починаються від таза; слідом за тазом до рухів долучаються стегна, гомілки і стопи.

Енергійний удар стопами вниз (таз у цей час спрямовується вгору) – основний робочий рух ногами. Загальний характер рухів – безперервний, пружний. Рух таза вниз змінюється рухом вгору і т. д.

*Загальне узгодження рухів.*

Двоударний злитий батерфляй забезпечує виведення тіла в найбільш обтічне положення, його плавний розгін уперед по оптимальній хвилеподібній траєкторії (без глибокого занурювання плечовим поясом униз), а також виведення основних робочих площин рук в оптимальне для обпирання об воду положення до початку наступної головної фази циклу. Головна фаза циклу включає найпотужнішу частину гребка руками, а також більшу частину другого удару стопами вниз. Необхідно також виконати махові рухи руками в єдиному ритмі із хвилеподібними рухами плечового пояса і таза.

### 5. Техніка виконання стартів

*Старт із тумбочки* виконується під час плавання всіма способами, окрім стилю кроль на спині. Висота startової тумбочки над рівнем води дорівнює 50–75 см, мінімальний розмір верхньої поверхні тумбочки становить 50×50 см. За попередньою startовою командою плавець займає на startовій тумбочці вихідне положення (у практиці спортивного плавання застосовують різні вихідні положення на startі).

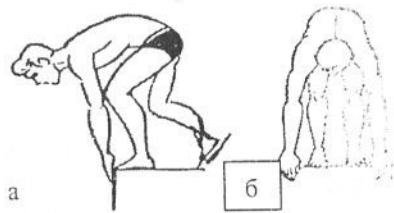


Рис. 20. Види стартів: традиційний варіант (а), легкоатлетичний старт (б)

Після startового сигналу плавець починає виконання startу (відштовхування, політ, вхід у воду, рух під водою та вихід на поверхню).

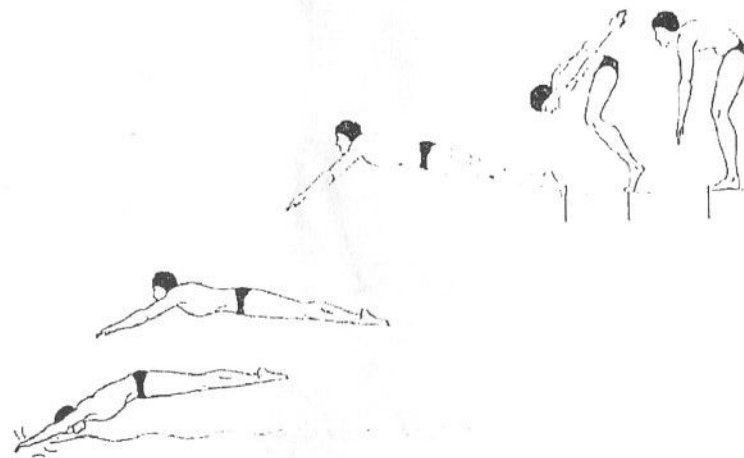


Рис. 21. Техніка виконання startу з тумбочки

*Старт із води* виконується під час плавання кроль на спині. Після першого свистка startера плавець стрибає у воду і займає місце біля startових поручнів, обличчям до них: береться обома руками на ширині плечей, згинає ноги, стопи впираються у стінку басейну нижче рівня води, коліна залишаються між руками. При команді "На start!" плавець згинає руки, підтягує себе до поручнів і замирає в цьому вихідному положенні (рис. 22). Після startового сигналу плавець починає виконання startу (відштовхування, політ, вхід у воду, рух під водою та вихід на поверхню).

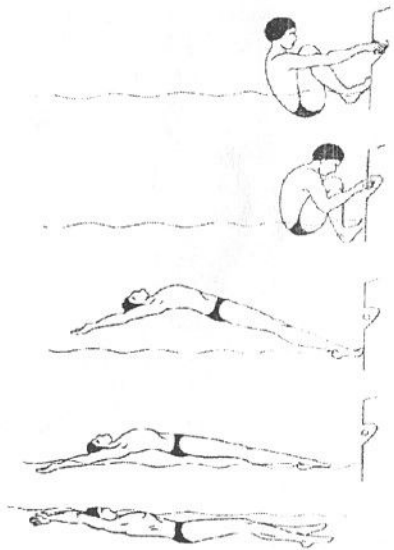


Рис. 22. Старт із води при плаванні на спині

#### 6. Техніка виконання поворотів

Під час подолання дистанції плавець може виконувати по декілька поворотів. Усі повороти можна поділити на дві групи:

- 1) відкриті повороти (коли можна виконати вдих);
- 2) закриті повороти (плавець із головою занурюється під воду та затримує дихання).

Відкриті повороти прості у виконанні та широко застосовуються при навчанні плавців-початківців. Найпоширенішим відкритим поворотом є поворот "маятником".

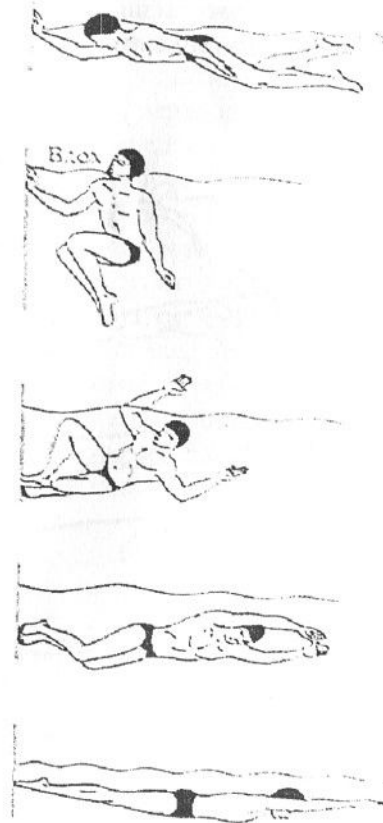


Рис. 23. Поворот "маятником"

Під час виконання повороту "маятником" плавець торкається стінки басейну однією рукою (при плаванні кролем) або обома руками (при плаванні брас та батерфляй), як показано на рис. 23. Потім згинає руки в ліктьовому суглобі, наближаючи голову та плечовий пояс до стінки, згинає ноги та відштовхується руками від стінки басейну, починаючи обертання. Одна рука виводиться вперед під водою, інша рухається над водою та входить у неї попереду голови; плечовий пояс у цей час перебуває над водою, плавець робить вдих. Завершивши обертання, плавець повністю

занурюється у воду, витягує руки вперед та відштовхується ногами від стінки. Під час відштовхування відбувається переверт на груди, плавець виконує ковзання під водою та починає плавальні рухи.

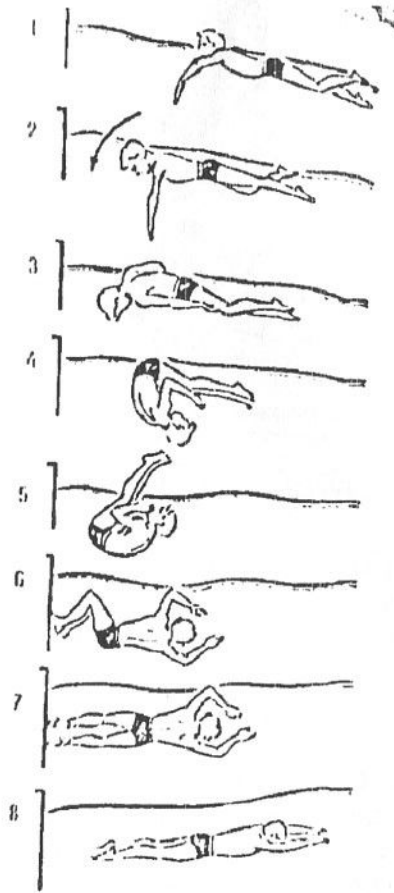


Рис. 24. Поворот перекидом уперед під час плавання кролем на грудях

*Поворот перекидом уперед.*

Цей поворот відносять до закритого типу поворотів та

основного повороту для плавців, що плавають кролем на грудях та на спині. Розглянемо послідовність рухів плавця під час цього повороту. Плавця із прискоренням напливає на стінку; закінчує гребок однією рукою, а потім другою, залишаючи їх біля стегон, переходить у положення на боці, та починає занурювання вперед – вниз і трохи вбік (рис. 24, 1–24, 3). Верхня частина тулуба йде під воду, витягнуті ноги рухаються на поверхні води в бік стінки (рис. 24, 4). Потім плавець енергійно згинає ноги в тазостегнових суглобах, коліна трохи не торкаються лоба (рис. 24, 5). Таз і ноги рухаються на стінку з наростаючою швидкістю. Потім таз слідом за тулубом йде під воду, ноги згинаються в колінних суглобах і з прискоренням ставляться на стінку (рис. 24, 6). Коли ноги торкаються стінки, плавець перебуває в положенні на боці, руки спрямовані вперед – починається відштовхування та ковзання під водою (рис. 24, 7–24, 8).



### Висновки

Формування здорового способу життя стає домінуючим напрямком системи охорони здоров'я нації. Нині з появою сучасних технологій у людини з'явилося більше часу на дозвілля, збільшилась увага до здорового способу життя та до різних оздоровчих видів фізичної культури та спорту.

Фізична активність у воді була завжди. Плавання – найбільш традиційна форма оздоровлення організму. Його лікувальні дії на функціональні системи людського організму є давно доведеними і беззаперечними.

Під час виконання фізичних вправ у воді здійснюються такі впливи на організм:

- тонізуючий (підвищення загального тонуусу);
- трофічні дії (покращення обмінних процесів, процесів регенерації);
- формування компенсації (тимчасового або постійного плавального заміщення втраченої функції);
- нормалізація та відновлення функцій організму в цілому.

Організація та формування здорового способу життя серед студентів (особливо засобами плавання) дуже важливе в сучасному суспільстві. Задача викладачів кафедри фізичного виховання та спорту – донести до студентської молоді важливість занять із плавання, сформувати погляди на майбутнє життя, як на таке, що приведе до здорового довголіття кожного і в цілому до довголіття нашої нації.

### Список літератури

1. Баранов В. А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / В. А. Баранов, Н. Л. Петрова. – М. : Человек. 2013. – 148 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
3. Плавание: учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
4. Викулов А. Д. Плавание : учеб. пособие для студ. вузов / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
5. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заве-дений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др. ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр "Академия", 2003. – 320 с.
6. Ганчар І. Л. Методика викладання плавання: технології навчання та вдосконалення : підручник / І. Л. Ганчар. – О. : Друк, 2006. – 696 с.
7. Дичек Т. А. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.rusnauka.com/25\\_WP\\_2010/Sport/71124.doc.htm](http://www.rusnauka.com/25_WP_2010/Sport/71124.doc.htm) . Дата звернення: 12.01.2018.
8. Здоровий спосіб життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://vmc.vn.ua/homepage/statut-koledzha/item/10-dictum-varius-risus-neque?showall=1>. Дата звернення: 12.01.2018.
9. Історія розвитку плавання [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://um.co.ua/4/4-2/4-27397.html>. Дата звернення: 12.01.2018
8. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Т. Лафлин. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с.
9. Маклауд Йен. Анатомия плавания / Йен Маклауд. – М. : Попурри, 2011. – 200 с.
10. Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / П. Ньюсом, А. Янг. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с.
11. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.
12. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Т. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М. : Просвещение, 1991. – 159 с.