

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Омельченко Руслан Сергійович

**ДЕЯКІ АСПЕКТИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ
ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01.Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник:

_____ О.Я. Дубинська,
канд. наук з фіз. вихов., доцент кафедри
теорії та методики фізичної культури
«_____» _____ 2020 року

Виконавець:

_____ Р. С. Омельченко
«_____» _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ	8
1.1. Фізична підготовка плавця	8
1.1.1. Розвиток сили та гнучкості	11
1.1.2. Розвиток швидкості	13
1.1.3. Розвиток витривалості та спритності	16
Висновки до розділу	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Методи дослідження	23
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	23
2.1.2. Педагогічне спостереження	23
2.1.3. Тестування рівня фізичної підготовленості студентів	24
2.1.4. Педагогічний експеримент	25
2.1.5. Методи математичної обробки матеріалів дослідження ..	25
2.2. Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	
3.1. Аналіз змісту програм по фізичному вихованню у вузі	27
3.2. Характеристика сучасних методів масового навчання плавання	40
3.4. Організація і проведення педагогічного експерименту	45
3.4.1. Експертна оцінка техніки плавання учасників експерименту	57
3.4.2. Дослідження часових параметрів плавання на контрольних	

дистанціях.....	61
3.5. Динамика показиків розвитку фізичних якостей студентів, які займаються оздоровчим плаванням	63
Висновки до розділу	75
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Пошук раціональних шляхів навчання молоді плаванню набуває нині особливої актуальності. Досвід педагогічної і спортивної практики (В. А. Биков 2003; Д. А. Раєвський, 2013; О. Ю. Фанигіна, 2005; Л. А. Драгунов, 2000) свідчить, що ефективним засобом впливу на фізичну підготовленість молоді є фізичні вправи у водному середовищі. Застосування засобів плавання (М. М. Булатова, 1988; А. Д. Вікулов, 2004; А. Ю. Никольський, 2010) дозволяє розвивати аеробні і анаеробні механізми енергозабезпечення організму, сприяє розвитку гнучкості. У той же час, положення тіла у воді виключає перенапруження функцій опорно-рухового апарату, а специфіка водного середовища забезпечує ефект багатофункціонального тренажеру у зв'язку з необхідністю прояву сили більшістю м'язових груп.

Сприятливе значення впливу водного середовища на організм людини під час оздоровчих занять у воді підкреслюють Н. М. Баламутова, 2008; М. М. Булатова, 2000; Н. Н. Кардамонова, 2001, О. Ю. Фанигіна, 2005, та багато інших. Так, за результатами наукових досліджень І. В. Адамової (2000) заняття плаванням викликають більш виражене зниження маси тіла, достовірне Підвищення рівня гнучкості (на 38,5%), загальної витривалості (на 8,1%) та швидко-силових якостей м'язів ніг та рук (на 2,9 та 6,6%, відповідно) [2, 7, 28, 59].

Перехід до ринкової економіки з надаванням фізкультурно-оздоровчих послуг населенню призводить до того, що випускники загальноосвітніх шкіл слабо володіють життєво важливим навиком плавання. Рівень плавальної підготовленості студентів зовсім невисокий, більша частина студентів перших курсів не володіє технікою спортивних способів, а багато першокурсників ВНЗ (від 10 до 40%) не можуть навіть триматися на воді (Д. К. Нурмуханбетова, 2011; О. М. Бурла, 2005; О. В. Батрак, 2008). Дані ЮНЕСКО свідчать про те, що понад 350 тисяч осіб щорічно зазнають лиха на воді, а з кожного мільйона людей, які населяють нашу планету, щорічно

тоне близько 120 осіб. Як правило, це люди, які не володіють навичкою плавання. Таким чином, кожен, хто не вміє плавати або триматися на поверхні води, опинившись на березі водойми або в воді, наражає на небезпеку своє життя. Тому уміння плавати – життєво важлива для кожної людини навичка.

Актуальність поширення нових тренувальних програм у водному середовищі підтверджується популярністю занять плаванням серед молоді. На думку І. Л. Ганчар (2011) плавання є одним з найпопулярніших та масових видів спорту серед студентської молоді. Згідно з навчальними програмами з фізичної культури у вищих навчальних закладах передбачені заняття з плавання. В той же час спостерігаються труднощі в організації занять, виборі методик тощо. Таке становище обумовлено відсутністю басейнів, неможливістю проведення занять у воді, застарілими програмами з плавання [2].

Незважаючи на численні наукові ідеї та розробки провідних вчених і фахівців в галузі плавання: Т. М. Абсалямова, Н. Ж. Булгакової, А. А. Дагунова, С. М. Вайцеховського, Г. О. Каунсилмена, С. А. Фесенка, В. Н. Платонова, І. П. Волкова, А. Д. Вікулова та інших авторів, наукових робіт, пов'язаних з експериментальною перевіркою методик масового навчання плавання осіб підліткового і студентського віку налічується не виправдано мала кількість [11, 16, 21]. У процесі навчання плавання викладач стикається з рядом протиріч: між фізичною підготовленістю студентів і вимогами, що виставляються самим процесом навчання плавання. Протиріч між обмеженим часом занять на воді і об'ємними завданнями практичної підготовки [21, 31, 37, 39]. У науково-методичній літературі з плавання немає єдиного і чіткого уявлення про те, як треба вивчати спортивні способи плавання: одночасно або послідовно, в якій послідовності вивчати елементи техніки і які з них слід вважати основними при виборі навчальних програм в умовах кредитно-модульної системи навчання у ВНЗ не фізкультурного профілю. Тому особливої актуальності набувають

сьогодні методики прискореного навчання плавання, які в умовах невеликої кількості навчальних годин дають можливість навчити плаванню більшу кількість студентів за короткий термін, а також дати шанс досягнути більш швидких спортивних результатів молодим людям, які не встигли реалізуватися в плаванні у шкільному віці. Все вищевикладене визначило напрям даного дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити методику прискореного навчання плавання і підвищення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу вузу не фізкультурного профілю, що займається оздоровчим плаванням.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні джерела з фізичної підготовленості студентів засобами плавання.
2. Визначити сучасні, найбільш ефективні методики навчання плавання студентів.
3. Експериментально перевірити авторську методику прискореного навчання плавання і розвитку фізичних якостей студентів першого курсу вузу не фізкультурного профілю засобами плавання.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з плавання з студентами першого курсу вузу не фізкультурного профілю.

Предмет дослідження – фізична підготовка студентів першого курсу, які займаються оздоровчим плаванням.

Методи дослідження. Для досягнення мети і розв'язання завдань досліджень застосовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рівня фізичної підготовленості плавців, методи математичної обробки матеріалів дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів: теоретично та експериментально обґрунтовано методику прискореного навчання плавання і підвищення фізичної підготовленості студентів перших курсів вищих

навчальних закладів не фізкультурного профілю засобами оздоровчого плавання.

Практичне значення дослідження. Отримані в результаті нашого дослідження дані можуть бути використані викладачами кафедри фізичної культури і тренерами спортивних клубів вищих навчальних закладів для підвищення рівня фізичної підготовленості плавців-початківців.

Структура та обсяг дипломної роботи. Текст дипломної роботи викладено на 85 сторінках комп'ютерного набору і складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел.

Цифрові дані представлено у 13 таблицях, проілюстровано 2 рисунками. У роботі використано 52 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ПЛАВЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

1.1. Фізична підготовка плавця

Фізична підготовка плавця спрямована на всебічний розвиток спортсмена, зміцнення його здоров'я і вдосконалення рухових якостей. навичок, Різнобічна фізична підготовка плавців-початківців спрямована також на створення міцної функціональної бази для виконання великих та постійно зростаючих тренувальних навантажень у воді..

Плавання є одним із засобів фізичної підготовки, що в значній мірі сприяють підвищенню натренованості спортсмена, рівня розвитку його фізичних якостей. Проте цього недостатньо для різносторонньої фізичної підготовленості плавця. Тому як доповнення до тренувань у воді у спортивній практиці застосовується система різноманітних фізичних вправ на суші.

Тренування на суші і тренування у воді, переслідуючи єдину мету – підготувати організм плавця до ефективної спортивної боротьби, – значно відрізняються засобами і методами, спрямованістю і ступенем впливу. Звичайно, вони можуть доповнювати один одного, але не заміщувати. Тренування на суходолі здійснюються в умовах, які дозволяють спортсмену повніше, швидше й успішніше вирішувати деякі завдання загального тренувального процесу.

При тренуванні на суші спортсмен має можливість використовувати вправи, які дозволяють ефективно впливати на розвиток необхідних рухових якостей і навичок. Крім того, звичне стійке положення за допомогою міцної опори допомагає виконувати ці вправи в оптимальному режимі.

У фізичній підготовці плавця можуть застосовуватися різноманітні засоби:

- плавання всіма способами, у тому числі із численними допоміжними вправами;

- силові вправи з навантаженнями: штанга, гантелі, набивні м'ячі, гумові амортизатори;

- крос; спортивні ігри; веслування; ізометричні вправи тощо.

За напрямом дії засоби, що застосовуються, звичайно поділяються на засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП) і засоби спеціальної фізичної підготовки (СФП). При підготовці плавця такий поділ є досить умовним, оскільки цілі і завдання у більшості випадків подібні.

Завдання спеціальної фізичної підготовки в порівнянні із завданнями загальної фізичної підготовки вужчі і більш специфічні:

1) переважний розвиток і вдосконалення тих якостей і навичок, які найбільш специфічні для обраного способу плавання чи певної дистанції;

2) вибіркового розвитку м'язів і груп м'язів, що несуть основне навантаження в плаванні, з урахуванням способу плавання і дистанції;

3) усунення індивідуальних вад у фізичному розвитку, що заважають оволодінню правильною технікою плавання;

4) підвищення загального об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень за допомогою засобів і методів, що здійснюють цілеспрямовану дію у воді.

Засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, які за своєю руховою структурою і характером нервово-м'язових зусиль подібні до рухів у плаванні і спрямовані на спеціалізований розвиток та вдосконалення основних «робочих» груп м'яз і головних функцій.

Співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, як і їх поєднання з плаванням, залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, його стажу, періоду тренування, вирішуваних завдань.

Загальна тенденція цього співвідношення має такий вигляд:

– для молодих плавців на першому і другому роках навчання і тренувань – максимальна різнобічна фізична підготовка;

– залежно від зростання спортивних досягнень і стажу – більш спеціалізована фізична підготовка;

– для спортсменів вищого класу – переважно спеціальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка плавця -- це різнобічний комплексний вплив на організм спортсмена, що здійснюється без врахування або з деяким врахуванням специфіки плавання.

Загальна фізична підготовка дозволяє вирішувати такі завдання:

- 1) всебічний розвиток організму спортсмена, вдосконалення фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності. На основі розвитку цих якостей створення функціональної бази загального характеру, необхідної для досягнення високих результатів;
- 2) оздоровлення плавців (більша частина занять проводиться на свіжому повітрі), загартовування, вироблення імунітету до змін температур, неминучих при тренуванні в басейні;
- 3) створення умов для активного відпочинку (зміна характеру засобів і методів, що застосовуються) в періоди зниження спеціальних тренувальних навантажень;
- 4) зміцнення вольової підготовки спортсменів у процесі подолання додатково створюваних труднощів;
- 5) розвиток і вдосконалення функцій органів дихання.

Спеціальна фізична підготовка базується на основі загальної фізичної підготовки. Основним засобом спеціальної фізичної підготовки плавця, звичайно, є плавання, але в даному посібнику йдеться не про цей основний засіб. У подальшому викладенні, говорячи про спеціальну фізичну підготовку, ми будемо розглядати засоби, що застосовуються лише в тренуванні на суші, і досить обмежене коло спеціальних силових вправ на воді.

Завдання спеціалізованої фізичної підготовки у порівнянні із завданнями загальнофізичної підготовки більш вузькі і специфічні:

- 1) переважний розвиток і вдосконалення тих якостей і навичок, які є найбільш специфічними для обраного способу плавання або визначеної дистанції;
- 2) вибіркового розвитку м'язів і груп м'язів, які несуть основне навантаження в плаванні, з урахуванням способу плавання і дистанції;
- 3) усунення індивідуальних недоліків у фізичному розвитку, які заважають оволодінню правильною технікою плавання;
- 4) виправлення помилок у техніці плавання;
- 5) підвищення загального обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень за допомогою засобів і методів, які мають спільно- спрямовану з тренуванням дію.

Засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, які за своєю руховою структурою і характером нервово-м'язових зусиль подібні до рухів в плаванні і спрямовані на спеціалізований розвиток та удосконалення особливостей спортсмена і його тренувального стану, періоду тренування, вирішуваних задач.

1.1.1. Розвиток сили та гнучкості

Для розвитку спеціальної сили застосовуються вправи з гумовими амортизаторами, на блокових апаратах, з гантелями на спеціальних тренажерах. Форма, характер і темп виконання вправ залежать від способу плавання. Обтяжування, що використовуються у вправах, дозволяють удосконалювати абсолютну силу і силову витривалість.

Вправи для розвитку спеціальної сили. Для збільшення сили м'язів, які несуть основне навантаження при плаванні вибраним способом, треба використовувати різні тренажери, які дозволяють на суші виконувати рухи, за формою, характером, ритмом і темпом схожі на рухи плавця у воді. Окрім цих знарядь, у практиці роботи плавця на суші широко використовуються гумові і блокові амортизатори, а також вправи з гантелями. Вони добре

розвивають силу м'язів рук і плечового пояса у плавців, які спеціалізуються в різних способах плавання.

Залежно від довжини тренувальної дистанції вправи в спеціальній силовій підготовці розрізняються за розміром обтяжливості і часом виконання. Так, для спринтера величина обтяження буде більшою, а час його виконання меншим, ніж у плавця, що спеціалізується на довгих дистанціях.

Вправи у воді на розвиток сили. Силова підготовка у воді передбачає виконання вправ за допомогою тільки рук, тільки ніг, з одночасними рухами рук і ніг.

Вправи для рук. 1. Плавання на відрізках дистанцій за допомогою одних рук кролем, брасом, дельфіном і на спині (ноги витягнуті і розслаблені). 2. Те саме, але з партнером, який тримається за ноги плавця. 3. Те саме, але з поясами, які мають кишені для вантажів і одягають на талію плавця (вага від 0,5 до 7-8 кг); плавучих предметів різної форми і площі опору, які розташовуються позаду ніг плавця і прикріплюються до його талії; різних за вагою вантажів (від 1 до 8 кг), які розміщуються на дні і пересуваються за допомогою шнура, прикріпленого до плавця. 4. Те саме, але з пластинками, які надягають на кисті рук.

Вправи для ніг. 1. Плавання на відрізках і дистанцій за допомогою одних ніг кролем, дельфіном, брасом і кролем на спині (руки витягнуті вперед, притиснуті до тулуба, одна нога витягнута вперед, інша притиснута до тіла).

2. Плавання за допомогою одних ніг всіма способами (окрім кроля на спині) з опорою руками об дошку. 3. Те саме, але з партнером: партнер розміщується попереду і руками спирається об дошку, а плавець тримається за ноги партнера.

Вправи для рук і ніг. 1. Плавання на відрізках дистанцій з різним поєднанням рухів рук і ніг: руки брасом – ноги дельфіном, руки дельфіном – ноги кролем, руки брасом на спині – ноги кролем. 2. Те саме, але з

ластами на руках. 3. Плавання всіма способами (крім брасу) з ластами на ногах [2, 74].

Вправи для вдосконалення спеціальної гнучкості плавця. Для досягнення високої спортивної майстерності в плаванні необхідно разом з виконанням ряду вимог мати відмінну рухливість кінцівок у суглобах і здатність виконувати рухи великої амплітуди. Для вирішення цих завдань використовуються спеціальні вправи, які включаються в комплекси вправ, виконуваних щоденно. Розвиток і вдосконалення спеціальної гнучкості здійснюються за рахунок виконання зазначених вправ з отбязувачами, гімнастичних і акробатичних вправ і ранкової зарядки. Добір конкретних рухів у цих вправах повинен відповідати вимогам вибраного способу плавання, наприклад спортсмену, який плаває на спині, необхідний високий ступінь рухливості у плечових суглобах; дельфіністу – велика рухливість нижньогрудної і поперекової частин хребта.

Вправи у воді. Плавання на середніх і довгих дистанціях (400-2000 м) всіма способами з допомогою тільки рук, тільки ніг і в повній координації з максимальною амплітудою рухів кінцівок. Таке плавання необхідно виконувати у вільному темпі з помірною швидкістю [9,89].

1.1.2. Розвиток швидкості

Швидкість характеризується здатністю людини виконати той або інший рух з щонайменшою витратою часу, тобто з максимальною швидкістю. Швидкість руху в основному залежить від величини опору цьому руху і силових характеристик груп м'язів, що беруть участь у рухах. Крім цього, швидкість залежить від швидкості нервово-м'язових реакцій, еластичності м'язів і технічної досконалості рухів. Оскільки швидкість руху спортсмена залежить від величини опору цим рухам, то в умовах водного середовища плавець не може ефективно розвивати швидкість і підвищувати швидкість плавання. Тому основними засобами розвитку швидкості є вправи на суші.

Щоб підвищити рівень розвитку швидкості, необхідно оволодіти всіма її проявами. Це: швидкість реакції на зовнішній подразник (стартовий сигнал, м'яч у рухових і спортивних іграх, торкання фінішної стінки при зміні етапів в естафетному плаванні та ін.).

Швидкісне навантаження швидко стомлює нервову систему плавця, тому при виконанні вправ, спрямованих на розвиток швидкості, слід виконувати ці вправи на початку заняття після хорошої розминки і ретельно дозувати навантаження.

Для розвитку швидкості необхідна велика рухливість нервових процесів, яка спостерігається у дітей. От чому розвиток швидкості у дітей слід завжди стимулювати, а не заглушати роботою над технікою і виконанням тренувальних вправ у повільному темпі.

Вправи для підвищення швидкісних можливостей і розвитку швидкісної витривалості плавця.

Швидкісні можливості плавця визначають за максимальною швидкістю. Вона розвивається на коротких відрізках, коли спортсмен повинен зберегти роботу максимально інтенсивною. Отже, довжина швидкісного відрізка характеризує кваліфікацію плавця. Швидкісна витривалість плавця забезпечує утримання ним високої швидкості на всій дистанції. Для підвищення абсолютної швидкості і швидкісної витривалості застосовуються такі вправи, які характерні для основного способу (за елементами в координації).

Класифікація цих вправ здійснюється за чотирма напрямками: за довжиною складових частин вправ (короткі відрізки (10-50 м), відрізки дистанції (25-500 м), довгі (800-1500 м), середні (200-400 м), короткі (50-100 м) дистанції), способом виконання (за допомогою рук, ніг і в координації), інтенсивністю (у відсотках від максимальної швидкості) і умовами проведення (на тренувальних заняттях або на змаганнях).

Вправи у воді. Рухливі ігри. До них належать ігри на міліні («Регбі», «Боротьба за м'яч» і ін.) і на глибокому місці («Квачі», «Пливи з м'ячем», «Хто перший» і т. д.).

Елементи ватерполо: ведення м'яча на коротких відрізках (6-10 м), перекидання м'яча парами, кидки по воротах та ін.

Вправи у плаванні. 1 Повторне плавання на коротких відрізках (10-25 м) за допомогою рук, ніг і в координації всіма способами на прискорення, рівномірне (у великому, приграничному і граничному темпі) і з уповільненням. 2 Плавання на 800-1000 м у змінному темпі: в кожній сотні перші 25 м пропливають з прискоренням (темп від вільного до граничного), а решта 75 м подолати вільно. Ці дистанції можна пропливати за допомогою самих рук, ніг і в повній координації. 3 Плавання на тих самих відрізках дистанцій, виконуючи прискорення по 10-15 м у високому темпі з великою швидкістю. 4 Виконання стартів і поворотів з подальшими короткими кидками в граничному темпі. 5 Плавання на коротких відрізках (10-25 м) із затримкою дихання.

Спеціальна плавальна підготовка (СПП) спрямована на підвищення швидкісних можливостей і розвиток швидкісної витривалості плавця. Високий рівень розвитку абсолютної швидкості є необхідною умовою для вдосконалення швидкісної витривалості. В той самий час кожний новий рівень розвитку швидкісної витривалості позитивно впливає на швидкісні можливості плавця. СПП передбачає використання основного способу плавання при виконанні вправ.

Засоби і методи підвищення швидкісних можливостей плавця. Залежно від кваліфікації швидкісні можливості плавця визначаються на відрізках 25 і 50 м. Проте систематичне плавання на цих відрізках з граничною швидкістю з метою підвищення рівня її розвитку приводить до погіршення техніки рухів і зниження результату. Разом з тим засоби підвищення швидкості плавання повинні забезпечити вдосконалення техніки плавання. Вирішення цього

завдання забезпечується плаванням на коротких відрізках (1-2, 15 і 25 м) з подальшим збільшенням темпу плавання від помірного до приграничного.

Досягнутий плавцем за рахунок систематичних повторних вправ певний рівень розвитку абсолютної швидкості є вельми стійким. Він слабо підвищується за рахунок виконання вправ з високою швидкістю (включаючи максимальну). Для підвищення рівня швидкісних можливостей плавця в даний час з успіхом застосовуються плавання на коротких відрізках з прискоренням. Кожна така вправа забезпечує плавцю досягнення рівня граничної для нього швидкості і деяке підвищення його. Цей новий рівень швидкості врешті-решт стає звичним і забезпечує подальше підвищення швидкості і швидкісної витривалості. Плавання на коротких дистанціях в різних режимах включають подолання окремих відрізків за допомогою тільки самих рук, ніг і в повній координації.

Для підвищення швидкісних можливостей плавця застосовуються повторний і змінний методи тренування. Останній передбачає плавання на різних дистанціях з виконанням прискорень на коротких відрізках (наприклад, плавець пропливає 400 м у помірному темпі, але в кожній сотні перші 15 м пливе прискорено) [8,57].

1.1.3. Розвиток витривалості та спритності

Витривалість – це здатність людини протягом тривалого часу виконувати інтенсивну фізичну роботу.

У даний час у спортивному тренуванні розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість характеризується тривалою працездатністю плавця при виконанні будь-якої роботи (будь-яких фізичних вправ). Спеціальна витривалість характеризується оптимальною працездатністю при виконанні певної роботи (специфічних фізичних вправ).

У свою чергу, спеціальна витривалість поділяється на силову і швидкісну. Силовою витривалістю називається така, що забезпечує тривале виконання силових вправ. Силова витривалість плавця в достатній мірі

забезпечується вправами для розвитку сили. Виконання цих вправ передбачається як в загальній, так і в спеціальній фізичній підготовці плавця. Швидкісна витривалість – здатність плавця пропливати основну дистанцію з максимальною рівномірною швидкістю і показувати при цьому найвищий особистий результат.

Основою для розвитку спеціальної витривалості є загальна витривалість: чим вище її рівень, тим більше можливості для розвитку спеціальної витривалості. В той самий час якщо спеціальна витривалість плавця поліпшилася, то зміцнюється і його загальна витривалість.

Вправи для підвищення спеціальної витривалості плавця

Використання інтенсивних вправ з інших видів спорту сприяє підвищенню спеціальної витривалості плавця, яка визначає рівень спортивних результатів у плаванні. Ці вправи ставлять до функціональних можливостей плавця приблизно такі самі вимоги, як однотипні вправи, виконувані у воді. Підвищення рівня спеціальної витривалості плавця забезпечується виконанням таких вправ, як спортивна ходьба, біг, пересування на лижах, веслування. Ці вправи виконуються в різному режимі (за темпом або інтенсивністю).

До основних вправ для підвищення спеціальної витривалості плавця належать: спортивна ходьба – в рівномірному і змінному темпі і повторно на відрізках в граничному темпі; біг, веслування і ходьба на лижах – в різному темпі (від середнього до граничного). Наприклад, для плавця 1-го розряду, що тренується на 400 м, в кінці першого етапу підготовчого періоду слід виконувати вправи в ходьбі на лижах протягом 5 хв у високому темпі.

Крім того, вправи з бігу, веслування, ходьби на лижах можна проводити в режимі тренувальних вправ, виконуваних у воді. Наприклад, для плавця 2-го розряду, що тренується на 100 м, рекомендується повторно пробігати відрізки дистанції 4 рази у високому темпі протягом 70с кожного разу. Тривалість відпочинку між відрізками визначається самопочуттям плавця.

Засоби плавальної підготовки плавця спрямовані на розвиток фізичних якостей, підвищення рухових і функціональних можливостей, технічне вдосконалення, підвищення рівня швидкісних можливостей і розвиток спеціальної витривалості в умовах водного середовища [14,85].

Вправи у воді. Тренувальні вправи в комплексному плаванні. Проливання за допомогою рук, ніг і в повній координації всіма способами середніх і довгих дистанцій у різних режимах, наприклад: рівномірно пропливати дистанції 800 м (200м дельфін +200 на спині +200 брас +200м кроль); змінне плавання дистанції 800м (200м комплексно у високому темпі +200м комплексно у вільному +200м комплексно у високому темпі +200м комплексно у вільному); повторне пропливати дистанції 2×800м: перші 800м пропливати в помірному темпі із зміною способу плавання через кожні 200м, а другі 800 м у високому темпі [7,64].

Рухливі ігри у воді і ватерполо. Ці ігри є універсальним засобом розвитку таких важливих для плавця якостей, як витривалість, швидкість, сила. Гра у ватерполо може збільшувати тренувальне навантаження плавця будь-якої кваліфікації, а рухливі ігри, крім того, використовуються як засіб активного відпочинку [5,17].

Вправи на витривалість є ефективним засобом дії на організм людини, тому, використовуючи їх, необхідно строго дозувати фізичне навантаження. Особливо обережно слід застосовувати ці вправи при роботі з дітьми молодшого і середнього шкільного віку. У дітей у віці 6-10 років витривалість розвивається за рахунок звичайних уроків з фізкультури в школі і в басейні, а також за рахунок їх самостійної рухової діяльності (ігри і розваги на свіжому повітрі). Діти у віці 11 – 14 років можуть систематично виконувати на суші і у воді вправи на витривалість, але ці вправи повинні сприяти їх нормальному фізичному розвитку. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості. Основними засобами для розвитку швидкісної витривалості плавця є вправи, що включають плавання з різною інтенсивністю коротких відрізків (25 і 50м) основної дистанції вибраного

способу плавання та основної дистанції в цілому. Інтенсивність може визначатися за швидкістю подолання відрізків і дистанцій (у відсотках від максимального) або за темпом виконання рухів. Найефективнішою інтенсивністю для розвитку і вдосконалення швидкісної витривалості є плавання на коротких відрізках дистанцій у великому і приграничному темпі (швидкість 90-95% від максимальної). Для підведення плавця до режиму роботи на зазначених швидкостях доцільно спочатку якийсь час виконувати вправи з інтенсивністю 80-85% від максимальної або в помірному темпі.

Всі вправи, що включають плавання на коротких відрізках дистанцій, виконуються основним способом у повній координації її елементів.

Для розвитку швидкісної витривалості використовуються всі описані вище методи тренування, а також різні їх комбінації. Проте найкращим методом, який найбільш ефективно розвиває цей вид витривалості, є інтервальний метод.

Для плавця середньої кваліфікації тренування з використанням інтервального методу повинне передбачати зміни інтенсивності плавання та інтервалів відпочинку у великих межах. Так, при повторному плаванні на дистанції 100 м інтенсивність коливається в межах 80-95% від максимальної, а інтервали відпочинку в діапазоні від 30с до 2 хв. При цьому на кожному занятті вправа виконується з постійним інтервалом відпочинку, який надалі знижується залежно від підготовленості плавця.

Кваліфікований плавець, що виконує інтервальне тренування з інтенсивністю 90-95% від максимальної, не повинен пропливати відрізки більше 2 хв. (найбільша величина відрізка 150 м). Відпочинок між відрізками повинен поступово зменшуватися. Звичайно таке тренування виконується серіями (наприклад: 4×100 м – 4 серії; інтенсивність – 90%; відпочинок між відрізками – 1-3 хв., а між серіями – 7-10 хв.).

У роботі з плавцем розрізняють три види фізичних навантажень: малу, середню і велику. Мале навантаження пов'язано з виконанням вправ на

швидкість, гнучкість, удосконалення техніки, освоєння невеликих об'ємів загальної плавальної і силової підготовки, відпрацювання стартів і поворотів. Після малого навантаження працездатність відновлюється через 10-12 год. Критерієм середнього навантаження є повне відновлення організму плавця наступної доби. Для отримання середнього навантаження плавець звичайно виконує короточасну роботу максимальної потужності (плавання відрізків на швидкість), плавання на середні дистанції з середньою швидкістю, плавання по елементах з обтяжуванням та ін.

Велике навантаження викликає значну витрату енергії, велику напругу всіх органів і систем організму плавця. Звичайно повне відновлення спортсмена настає через 48 – 60 год.

Велике навантаження є результатом тривалого виконання вправ з великою інтенсивністю: робота над розвитком витривалості, швидкісної витривалості, комплексний розвиток фізичних якостей та ін. Правильно дозоване велике навантаження (включаючи період відновлення) приводить до підвищення рівня фізичних можливостей плавця. Проте бувають випадки, коли плавець знову отримує навантаження (середнє або велике), не будучи повністю відновленим. У цьому випадку у нього настає період стомлення, який може привести до глибокого стомлення. Першою ознакою глибокого стомлення є порушення координації рухів. Це порушення візуально легко фіксує тренер (хоча швидкості на відрізках основної дистанції на даному занятті ще можуть бути високими). На наступних заняттях у плавця починає зникати інтерес до занять, знижується швидкість плавання, він стає дратівливим, у нього зменшується вага, зникає сон. Тренер разом з лікарем повинні визначити тривалість періоду легкого тренування і систематично вести нагляд за всіма показниками його стану (фізичного, інтелектуального і психологічного). Не можна допускати, щоб учень продовжував планові тренування, – це приведе до явища перетренування (хронічного глибокого стомлення).

Спритність – це збірна фізична якість людини, яка залежить від рівня розвитку всіх інших фізичних якостей. Рівень розвитку спритності виражається здатністю плавця швидко освоювати різні за складністю нові рухи, умінням правильно координувати свої дії, тобто швидко знаходити якнайкращу залежність між формою, характером і часом виконання окремих частин рухової дії. У плавця спритність виявляється в умінні швидко освоювати елементи старту, нові повороти, нові варіанти окремих рухів і способів плавання в цілому. В процесі спортивного тренування спритність виявляється у всіх нових тренувальних вправах.

Вправи у воді. 1 Тренувальні вправи: комплексне плавання з систематичною зміною послідовності зміни способів; пропливання відрізків і дистанцій комбінованими способами. 2 Рухливі ігри і ватерполо, включаючи вправи з м'ячем, дриблінг (ведення м'яча), ігрове плавання, а також проведення двосторонньої гри. 3 Елементи фігурного плавання.

Успішне вдосконалення спритності можливе лише в тому випадку, якщо на суші й у воді систематично виконуються незнайомі вправи. Вони повинні по особливому дозуватися, оскільки, крім їх великого впливу на фізичний стан плавця, вони вимагають напруженої уваги. Все це викликає швидке стомлення плавця. Так само, як швидкість, спритність добре розвивається у дітей, тому відповідно до їх віку необхідно використовувати запропоновані вище вправи, починаючи з 7 років.

Висновки до розділу

1. Перехід до ринкової економіки з надаванням фізкультурно-оздоровчих послуг населенню призводить до того, що випускники загальноосвітніх шкіл слабо володіють життєво важливим навиком плавання. Рівень плавальної підготовленості студентів зовсім невисокий, більша частина студентів перших курсів не володіє технікою спортивних способів, а

багато (от 10 до 40%) не можуть навіть триматися на воді (А. Д. Вікулов, 2004; О. М. Бурла, 2006).

2. Незначна кількість годин, що відводиться на навчання плавання людини у навчальних закладах, приводить до проблеми – навчання студентів у короткий термін. Цілком зрозуміло, що такої кількості годин, що відводиться на заняття плаванням зі студентами вищих навчальних закладів, недостатньо для придбання стійкого плавального навичку та побудови надійного й довготривалого фундаменту плавальної підготовленості. Отже, питання регламентації часу для проведення занять з плавання та вибір методики викладання набуває все більшої актуальності та потребує ретельного розгляду з боку науковців.

3. Опираючись на основні положення сучасних методик масового навчання плавання, ми дійшли висновку, що доцільно використовувати для студентів перших курсів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю прискорену методику навчання плавання, яка включає в себе елементи паралельно-послідовного і цілісно-роздільного методів навчання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених задач застосовувалися наступні методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження в умовах навчального процесу з плавання у групах не фізкультурного профілю Сумського державного університету.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування рівня фізичної підготовленості студентів.
5. Методи математичної обробки матеріалів дослідження.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

У ході дослідження нами було проаналізовано 76 науково-методичних джерел. Вивчення науково-методичної літератури дало змогу проаналізувати зміст нормативних документів і програм по фізичному вихованню у вузі, узагальнити досвід існуючих сучасних методик масового навчання плавання, охарактеризувати особливості організації і методики проведення занять з плавання у вузах. Особлива увага приділялась публікаціям провідних фахівців, що займалися вивченням фізичної підготовленості та фізичного виховання студентів. Це дало змогу визначити проблемні питання методичного забезпечення навчання плавання студентів. На основі аналізу і узагальнення наукових літературних джерел були сформовані мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося з метою накопичення даних щодо якості сучасних методик навчання плавання у відповідності з програмами навчання плавання, визначення нових методичних та

організаційних форм навчання плавання, уточнення змісту навчального матеріалу, методів проведення занять. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані для наукового обґрунтування прискореної методики навчання студентів та підвищення рівня фізичної підготовленості плавців-початківців.

Педагогічне спостереження тривало впродовж усього наукового експерименту. Його об'єктом були студенти Сумського державного університету. Завданням нашого спостереження було виявлення ефективності використання різнобічних і спеціальних фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості тих, хто займаються оздоровчим плаванням. Нами проводилося спостереження за реалізацією змісту експериментального фактору, а також здійснювалося оцінювання поточних навчальних досягнень студентів.

2.1.3. Тестування рівня фізичної підготовленості студентів

До педагогічного тестування входив комплекс методик, спрямованих на визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів. Загальна фізична підготовленість оцінювалася за результатами контрольних вправ, які передбачені державними тестами й нормативами оцінювання фізичної підготовленості населення України. За допомогою тестування визначалися сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та швидко-силові якості.

Фізична підготовленість оцінювалася за тестами на суші і в басейні.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості студента проводилося тестування по 6-ти обов'язкових видах на початку і в кінці першого семестру.

- 1) на витривалість (біг на 1000 м);
- 2) на силу: м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів); м'язів тулуба (піднімання в положення сидячи за 1 хв., разів); м'язів ніг (стрибок у довжину з місця, см);

- 3) на швидкість – біг на 100 м;
- 4) спритність (човниковий біг 4x9 м, с);
- 5) гнучкість (нахил тулуба вперед, сидячи, см);
- 6) плавання (з врахуванням часу).

Визначення розвитку силових показників також визначалось за допомогою динамометрії правої та лівої кистей.

2.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проводився протягом 2019 – 2020 рр. Метою експерименту було вивчення впливу методики прискореного навчання плавання на фізичну підготовленість студентів та ефективність її реалізації в умовах навчальних програм з фізичного виховання у вузах не фізкультурного профілю. Педагогічний експеримент будувався за наступною схемою: визначення недоліків у традиційних методиках навчання плавання студентів та експериментальна перевірка прискореної методики навчання плавання. На заключному етапі педагогічного експерименту визначався рівень фізичної підготовленості студентів.

2.1.5. Методи математичної обробки матеріалів дослідження

Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний та якісний аналіз показників. Математична обробка даних, отриманих у ході дослідження, здійснювалась за допомогою прикладних програм «STATISTIKA».

Розрахунки показників проводилися за методом середніх величин відповідно до рекомендацій провідних фахівців. Визначались такі статистичні характеристики: середнє арифметичне (M), стандартне відхилення (σ), стандартна похибка (m). Статистична значимість показників досліджуваних груп визначалась за критерієм Стьюдента.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось зі студентами першого курсу Сумського державного університету і включало три етапи.

Перший етап (вересень - жовтень 2019 р.) включав теоретичний аналіз науково-методичної літератури, обґрунтування проблеми та розробку методологічного інструментарію дослідження. На цьому етапі були проаналізовані сучасні методики навчання плавання студентів вузів не фізкультурного профілю, визначені мета, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, відібрані тести для визначення фізичної підготовленості студентів.

На другому етапі (листопад 2019 р. – січень 2020 р.) проведена експериментальна перевірка ефективності методики прискореного навчання плавання студентів. Експериментальні та контрольні групи були сформовані на базі Сумського державного університету (ЕГ – 18 студентів; КГ – 19 студентів). Загальна кількість студентів, що взяла участь у базовому експерименті, становила 37 осіб. Заняття в КГ проводились на основі використання традиційної методики паралельно-послідовного навчання плавання, що складалася з 30 занять. При навчанні плавання в ЕГ використовувалась методика прискореного навчання плавання, що тривала 18 занять. Для її наукового обґрунтування був виконаний порівняльний аналіз ефективності запропонованого нами підходу до навчання плавання і традиційної методики паралельно-послідовного навчання. Для оцінки ефективності експериментальної методики на початку та в кінці першого семестру проводилося дослідження рівня фізичної підготовленості студентів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз змісту програм по фізичному вихованню у вузі

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у вузі є складовою частиною системи освіти і виховання майбутніх фахівців і має удосконалюватися у руслі сучасної концепції вищої школи, розв'язуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку фізичних якостей (В. В. Агошков, 2009; Ю. В. Янец, 2009; В. П. Шаповалов, 1994). Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студенток є усвідомлення значущості фізкультурно-спортивної діяльності та формування протягом навчання особистої потреби у фізичному самовдосконаленні (С. М. Дейнеко, 2013; Т. Ю. Круцевич, 2018; Г. С. Жолудева, 2007).

Фізична культура у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної професійної культури особистості сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей. Вона є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану.

В основі навчально-виховного процесу у ВНЗ лежить комплексний, системний характер освіти, виховання і професійної підготовки спеціалістів. В цьому процесі органічно зливаються формування світобачення, суспільно-політичне, трудове, характерне, фізичне, естетичне та інші види виховання.

Причому виховання залишається об'єктивною реальністю, найважливішою частиною людської культури, історії цивілізації. Час довів, що виховання успішніше лише тоді, коли воно систематичне.

Фізична культура як навчальний предмет має складну побудову. Вона впливає на фізіологічні системи організму та розумової сфери студентів.

Великі виховні і навчальні можливості фізичного виховання не реалізуються самі по собі, якщо відповідним чином не буде організований процес викладання.

Фізична культура, як навчальна дисципліна у вищому навчальному закладі, за змістом, організації та проведенням занять суттєво відрізняється від уроків по фізичному вихованню в середній школі. У вимогах Державного стандарту до рівня підготовки осіб, по всіх спеціальностях, у вищих навчальних закладах, у розділі переліку знань та умінь з фізичного виховання зазначено:

- розуміти роль фізичної культури в розвитку людини і підготовки спеціаліста;
- знати основи фізичної культури та здорового способу життя;
- володіти системою практичних умінь та навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, розвиток та удосконалення фізичних якостей;
- здобути досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

В цілому це дозволяє проводити навчальні заняття зі студентами не менше двох разів на тиждень по дві години протягом п'яти років навчання. Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення виховних, навчальних, розвиваючих і оздоровчих задач, які відповідають вимогам Державного стандарту. Однією із важливих соціальних функцій фізичного виховання в процесі навчання студентів є функція, пов'язана із забезпеченням їх навчально-трудової активності і високої професійної активності після закінчення вищого навчального закладу.

Результатом навчання має бути створення стійкої мотивації і потреби у здоровому і продуктивному стилі життя, фізичному вдосконаленні, досягненні максимального рівня фізичної підготовленості.

Щоб правильно зрозуміти функції фізичної культури, слід пам'ятати, що вся культура в цілому являє собою активну навчальну діяльність. Доктор педагогічних наук, професор М. Булатова (2000) виділяє чотири типи функцій фізичної культури, тісно пов'язані із матеріально-виробничою, соціальною, політичною і духовною сферою життєдіяльності суспільства.

Матеріально-виробнича функція фізичної культури є фундаментальною по відношенню до інших функцій: соціальної, політичної та духовної.

Матеріально-виробнича сфера:

а) функція виробництва і відтворення людського життя сприяє формуванню та удосконаленню біологічної (тілесної) організації людини, бере участь у загальному процесі продовження людського роду. Ця функція поділяється на більш конкретні:

- оздоровчу, завдяки якій фізична культура сприяє розвитку, збереженню і підвищенню загального стану здоров'я людей;

- рекреативну, призначення якої – відновлення фізичної і психологічної сили людини за допомогою засобів фізичного виховання: туризму, гімнастики, різноманітних ігор, використання природних факторів (фізична рекреація – використання ігрових та інших елементів фізичної культури для активного відпочинку; рекреація від латинського *recreatio* – відпочинок і французького *recreatif* – той, що містить в собі елемент розваги, зайнятість);

- лікувальну, у відповідності з якою з допомогою засобів фізичної культури відновлюють зруйновані органи та функції людського організму. Професійно-прикладну, призначення якої – навчання та удосконалення професійних навичок та умінь робітників різноманітних спеціальностей безпосередньо фізичними вправами. Вона включає в себе:

- функцію удосконалення професійних навичок та умінь працівників різноманітних сфер виробництва;

- виробничо-профілактичну, з допомогою якої попереджують виробничі травми та професійні захворювання;

– виробничо-стимулюючу, завдяки якій підтримується працездатність та знижується втомленість під час роботи.

Соціальні функції – це функції, які характеризують особливості функціонування фізичної культури та спорту, застосовуючи на практиці, до різних соціальних груп, її різновиду:

– соціалізуюча функція. Призначення її сприяти процесу соціалізації особистості, пов'язаної з фізичною культурою (тобто особистість набуває окремого соціального статусу, виконує різноманітні соціальні функції та ролі);

– комунікативна – функція міжособистісних відносин, завдяки якій люди вступають у процес спілкування як фізичного, так духовного;

– інтегративна, у відповідності з якою відбувається об'єднання людей в різноманітні соціальні групи – спортивні клуби та колективи і т.д.;

– видовищна – найбільш характерна для спорту. Завдяки їй люди задовольняють свої потреби у видовищах;

– сімейно-побутова – фізична культура і спорт здійснюють вплив на родину, а родина впливає на зміст діяльності у сфері фізичної культури (ФК) та спорту (спортивні родини) та інші функції.

Фізичне виховання у режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються і затверджуються Міністерством освіти і науки України. Згідно із «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти», затвердженими наказом Міністерства освіти і науки України від 25.05.98 р. за № 188 «Про нормативні документи з фізичного виховання», вищі заклади освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми «Фізичне виховання і спорт» розробляють свої робочі навчальні програми з дисциплін фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні і місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного

забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня «бакалавр», «магістр».

Базова навчальна програма «Фізичне виховання і спорт» є складовою стандарту вищої освіти, гарантованою державою. Головна мета базової програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов’язкової фізкультурної освіти для студентів ВНЗ. Реалізація головних положень базової програми ВНЗ здійснюється його адміністрацією і кафедрою фізичного виховання. Навчальні програми і робочі програми з фізичного виховання є обов’язковими для засвоєння їх змісту студентами денної форми навчання.

Структура базових модулів першого року навчання з плавання включає наступні розділи:

1) Теоретичні зведення.

Плавання в системі фізичного виховання й у комплексі тестових нормативів. Класифікація видів плавання. Оздоровче, прикладне й соціальне значення плавання. Гігієнічні вимоги до місць занять плаванням: басейнам на природній водоймі, відкритим та закритим штучним басейнам, методичні основи занять оздоровчим плаванням. Правила безпеки при заняттях плаванням. Прийоми порятунку потопуючих. Особливості особистої гігієни, попередження переохолоджень і травм. Основи правил проведення спортивних змагань. Досягнення українських плавців на міжнародній спортивній арені.

2) Практичний матеріал.

Головна задача: навчання й удосконалення техніки плавання, розвиток психофізичної витривалості. Загальні розвиваючі і спеціальні вправи на суші. Підготовчі вправи для освоєння з водою: пересування по дну, занурення, спливання, ковзання. Техніка способів плавання: плавання на грудях або спині, на боці. Старти і повороти. Тренування, подолання відрізків, що збільшуються по довжині, плавання по дистанції з рівномірною і перемінною

швидкістю. Повторне подолання відрізків із середньою швидкістю. Контрольне плавання в умовах змагань.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості студента проводиться тестування по 6-ти обов'язкових видах: 1) на витривалість; 2) на силу: м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів; або підтягування на перекладині, разів; або вис на зігнутих руках, с); м'язів тулуба – піднімання в сід за 1 хв., разів; м'язів ніг – стрибок у довжину з місця, см або стрибок угору, см; 3) на швидкість; 4) спритність (човниковий біг); 5) гнучкість (нахил тулуба вперед, сидячи); 6) плавання (з врахуванням або без врахування часу), але з кількістю вправ до 8-9.

Незначна кількість годин, що відводиться на навчання плавання людини у навчальних закладах, приводить до проблеми – навчання студентів у короткий термін. Як зазначає В. П. Шаповалов (2004), необхідно комплектувати групи тих, хто займається плаванням, з урахуванням рівня плавальної підготовленості, на основі якої планується й кількість занять. Наприклад, на підготовку до складання залікових нормативів з плавання для першої групи (ті, хто не вміє плавати) відводиться 24 заняття. Для групи, яка пропливає 20-25 м – 12-18 занять, а для групи студентів, які добре плавають – 6-12 занять, відповідно. Такої кількості годин на заняття плаванням зі студентами вищих навчальних закладів, недостатньо. Для придбання стійкого плавального навичку та побудови довготривалого фундаменту плавальної підготовленості, такої кількості часу недостатньо. Отже, питання регламентації часу для проведення занять з плавання та вибір методики викладання набуває все більшої актуальності та потребує ретельного розгляду з боку науковців.

3.2. Характеристика сучасних методів масового навчання плавання

У даний час у цивілізованому світі, завдяки телебаченню, широко поширений спортивний підхід до уміння плавати. Прибічники цього

вважають, – якщо людина не може плисти спортивним способом, то вона плавати не уміє. При цьому умінням плавати визнається лише плавання спортивними способами: кролем на грудях, на спині, брасом або дельфіном (В. В. Белкин, 2014; О. М. Бурла, 2006; І. Д. Глазирін, 2006) та ін.

Термін «навик плавання» використовується в сучасній літературі в різних значеннях. З психологічної точки зору навик плавання – складний комплекс вироблених до автоматизму умовних рефлексів. Навик плавання виражається в умінні вільно і невимушено плавати, не приділяючи особливої уваги рухам, при яких чоловік тримається на воді і просувається вперед. Для розцінювання ступеня навик плавання доцільно виходити з нормативних вимог по плаванню (А. Ю. Нікольський, 2010).

У науковій літературі не існує певної думки з якого способу краще починати навчання плавання. Як відзначають Т. А. Плотченко (2007), І. Ю. Родзинський (2011) та ін. вибір першого способу плавання залежить від віку, мети і умов навчання, від швидкості освоєння, від спортивного і прикладного значення способу плавання, від перенесення рухового навик на інші способи.

На думку А. Бикова (2003); А. Б. Глазько (2004) та ін. авторів доцільно навчати людей спортивним способам плавання, а саме кролю на грудях і на спині одночасно. Рухові навик цих способів плавання краще переносяться на інші способи ніж навпаки. Хоча Д. К. Нурмуханбетова (2011) вважає, що навчання всім способам одночасно має деякі переваги, але вимагає великих тимчасових витрат. У п'ятдесятих роках нашого сторіччя на базі Ленінградського інституту фізкультури імені П. Ф. Лесгафта був розроблений комплексний метод навчання плавання, де спочатку вивчається кроль на грудях, після ознайомлення з яким починається вивчення брасу, потім кроля на спині.

Комплексний метод навчання техніці плавання отримав подальший розвиток в роботах Т. М. Абсалямова і С. В. Ільїна (1964). Вони дійшли висновку, що не має значення в якій послідовності вивчати способи плавання

(окрім батерфляю, який вивчається в останню чергу), кожен черговий спосіб освоюється швидше і краще на базі раніше вивченого.

Найбільш ефективним, з погляду спортивної майстерності, був визнаний паралельно-послідовний метод навчання, запропонований і обґрунтований в сімдесятих роках викладачами кафедри плавання ГЦОЛІФК, в розробці якого брали участь кращі тренери країни. До характерних особливостей методу належать: 1) збільшення періоду освоєння з водою, під час якого вивчаються елементи всіх спортивних способів плавання (виконуються ковзання з різними положеннями і гребковими рухами рук і ніг); 2) вивчення і вдосконалення техніки в наступному порядку: кроль на грудях і на спині, дельфін, брас (С. М. Клімакова, 2007).

Н. Ж. Булгакова (1990) пропонує при навчанні плаванню дітей і дорослих не забувати про використання «позитивного» перенесення рухових навиків, оскільки при визначенні послідовності вивчення способів плавання, мають значення природжені автоматизми, так само як перехресна координація, що є основою ходьби, перегони і так далі. Тому навчання плавання рекомендує починати із способу кроль на грудях і кроль на спині.

Ю. А. Семенов (1990), спостерігаючи за учнями профтехучилищ, зробив висновок, що для навчання плавання не обов'язкове вивчення спортивних способів плавання, а в житті стане в нагоді прикладний спосіб, яким, на його думку, є брас. Оскільки брас достатньо трудомісткий спосіб для початківців, Ю. А. Семенов розробив спеціальний тренажер, за допомогою якого можна розучувати елементи рухів, як на суші, так і у воді. У дослідженнях Р. Т. Раєвського і В. Ф. Петелкаки (2005) наголошується, що для утримання на поверхні води людині необхідний абсолютно особливий, характерний для плавання навик створення опори. Лабораторні дослідження дозволили розробити методику початкового навчання плавання, яка складається з 2-х етапів: 1) навчання навичку утримання на поверхні води; 2) навчання пересуванню у воді будь-яким способом. Реалізація принципу першочерговості вивчення опорного гребка припускає підтримку у воді

вертикального положення тіла (тім'ям вгору), що є фізіологічно природним, на відміну від вищезазначених методів. Для того щоб утриматися на поверхні води у вертикальному положенні, необхідно здійснювати рухи кистями рук паралельно поверхні води. Одночасно прикладаючи певні зусилля кистю вниз (спираючись на воду, як на упор), тіло утримується або піднімається на поверхню води. Після закріплення навичку утримання тіла у вертикальному положенні, виробивши вміння пересуватися у воді за допомогою спільно виконуваних опорних гребків і рухів ногами.

Проте існує в сучасній практиці навчання плавання цілісно-роздільний метод, який отримав широке визнання в нашій країні і за кордоном і має багаторічну історію розвитку. З метою успішнішого навчання, учневі дається цілісне уявлення про спосіб плавання, далі спосіб плавання вивчається по елементах, а потім елементи техніки знову, на якіснішому рівні, з'єднуються в цілісний рух способу плавання. У даний час суть його основних положень зводиться до наступного: при вивченні кожної вправи поступово ускладнюються умови для його виконання. Спочатку учень знайомиться з вправою на суші, потім виконує його у воді з опорою на місці, далі у воді з опорою в русі і нарешті у воді в русі без опори (М. М. Булатова, 1988; Н. Ж. Булгакова, 1994; В. П. Губа, 2001; С. М. Дейнеко, 2013; І. Л. Ганчар, 1998; В. В. Дементьєв, 2007; Г. С. Жолудева, 2007). Кожен спосіб вивчається в такій послідовності: розучуються рухи ногами з довільним диханням і затримкою дихання; вивчається техніка дихання; узгоджуються рухи ногами з диханням; вивчається техніка руху руками з довільним диханням і із затримкою дихання; узгоджуються рухи руками з диханням; узгоджуються рухи руками і ногами із затримкою дихання; узгоджуються рухи руками і ногами з диханням – плавання способом, що вивчається, в повній координації (Н. А. Зинченко, 2014; Є. Н. Карпенко, 2009; І. О. Россипчук, 2009).

У даний час при навчанні плаванню застосовуються наступні основні засоби: загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи, вправи для освоєння

з водою, прості стрибки у воду, ігри і розваги на воді, вправи для вивчення техніки плавання.

Застосування вправ кожної групи допомагає вирішувати певні завдання процесу навчання.

Загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи при навчанні плаванню, які виконуються на суші перед заняттями у воді, сприяють:

- загальному фізичному розвитку людини;
- вихованню необхідних для успішного навчання плавання якостей: координації рухів, сили м'язів і рухливості в суглобах;
- більш швидкому і успішному засвоєнню техніки плавання в незвичних умовах водного середовища.

Спеціально підібрані вправи, координаційна структура яких близька до основного руху, сприяють позитивному перенесенню навички (Н. Ж. Булгакова, 1989; С. М. Вайцеховський, 1991; О. П. Шишкін, 2007). Багаторічною практикою підготовки плавців і науковими дослідженнями була доведена необхідність виконання спеціальних і загальнорозвиваючих вправ, зокрема вправ імітаційного характеру, передуючих заняттям у воді.

Це не тільки прискорює процес навчання плавання, але і допомагає розвивати силу м'язових груп, що виконують основну роботу при плаванні. Специфіка водного середовища викликає у тих, що займаються, виникнення характерних для плавання умовних рефлексів вестибулярно-рухового і терморегуляторного аналізаторів. У зв'язку з цим на суші пропонується застосовувати імітаційні вправи з великою амплітудою рухів, характерною для плавання (В. П. Шаповалов, 1994).

Вправи на освоєння з водою умовно розділяють на сім або п'ять груп (Н. Ж. Булгакова, 1994, й ін.). Від елементарних рухів рук і ніг, що дозволяють відчувати опір води; до ковзання. Ці вправи послідовно вирішують основну задачу початкового навчання – освоєння з водою.

Експериментально встановлено, що, виконуючи імітаційні і підготовчі вправи, направлені на ознайомлення учнів з водою (імітація умивання,

занурення особи у воду з видихом), можна усунути негативну дію водного середовища і створити оптимальні умови для швидшого утворення рухового навику плавання (А. П. Андросова, 2014).

Відповідно до завдань нашого дослідження важливе значення мають погляди фахівців на тривалість застосування підготовчих вправ у воді. Залежно від глибини басейну, віку тих, що займаються, завдань, що вирішуються в процесі навчання, тривалість застосування підготовчих вправ у воді може мінятися. У програмі по плаванню ДЮСШ підготовчі вправи при навчанні 7-10-ти річних дітей виконуються з першого по дев'яте заняття. Проте програмою передбачені триваліші терміни для освоєння з водою, якщо басейни не мають дрібної частини. При навчанні підлітків, терміни застосування підготовчих вправ можуть скорочуватися до 3-6 уроків. Для осіб у віці 16-50 років можливі скорочення термінів виконання підготовчих вправ у воді до 1-3 (Л. М. Степанова, 2012).

Необхідність у виконанні великої кількості підготовчих вправ у воді відпадає, якщо учні на першому занятті навчаться виконувати ковзання у воді.

Може виникнути питання, якщо дорослі переживають велике почуття страху перед водою, то чому в методичній літературі різних років ми знаходимо посилання на можливість скорочення періоду виконання підготовчих вправ у воді для дорослих? Річ у тому, що страх перед водою у дорослих має конкретніші вирази. Це більшою мірою боязнь увійти до води і плавати на поверхні води в безопорному положенні на дрібному місці, де вода до поясу або боязнь глибини. Що стосується самих вправ, то за відсутності страху вони виконуються студентами так само успішно, як і дітьми (О. В. Батрак, 2008).

Отже, психологічна підготовка і підбір засобів цієї підготовки повинні бути направлені на ослаблення стресових реакцій в цей період навчання: вправи «поплавець», «медуза», пірнання, стрибки у воду, плавання на

глибокому місці в ранньому періоді навчання сприятимуть зниженню стресових реакцій, вихованню упевненості в собі.

Обмеження кількості вправ на освоєння з водою, а також скорочення часу на їх виконання має важливе значення при побудові програми навчання студентів плаванню.

Вивчення техніки плавання. У сучасній методиці навчання плавання сформувалися два основні напрями:

- методика навчання техніці спортивних способів плавання з подальшим завданням досягнення висот спортивної майстерності;
- методика масового навчання плавання, як життєво необхідному навику.

Цілком природно, що ідея комплексного навчання плавання (навчання техніці всіх способів плавання) більше привертає фахівців, оскільки допомагає створити різносторонню базу рухового досвіду, забезпечує формування стабільної техніки плавання всіма способами, дозволяє вести якісніший відбір і спеціалізацію в галузі спорту вищих досягнень відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Важливою особливістю методики першого напрямку є те, що незалежно від якості рішення основної задачі, що стоїть перед нею, вона фундаментально вирішує завдання другого напрямку; суттєвим недоліком для питання, що вивчається нами, є тривалість періоду навчання (36 годин) (В. А. Биков, 2003).

Другий напрям – масове навчання плавання як життєво необхідному навику повинно проводитися в середніх загальноосвітніх школах і дитячих таборах відпочинку відповідно до державних програм. По цих програмах діти навчаються способам плавання кроль на грудях і на спині (А. П. Андросова, 2014).

За даними вітчизняних і зарубіжних фахівців визнано нераціональним первинне навчання так званим полегшеним способам плавання (таким, як кроль без винесення рук), оскільки рухи з укороченою амплітудою,

характерні для цих способів плавання, значно відрізняються від техніки рухів спортивних способів.

Попереднє навчання примітивним способам і подальше перенавчання займає значно більше часу, ніж навчання відразу спортивним способом плавання.

Навчання студентів полегшеним способом тим більше нераціонально, оскільки мінімальною вимогою є плавання на дистанцію 100 м, подолати яку полегшеним способом значно важче, ніж спортивним (І. Л. Ганчар, 2006).

Слід зазначити, що методика навчання плавання школярів, як життєво необхідному навичку, залишає можливість для подальшого їх навчання з вирішенням завдань спортивного напрямку. Що стосується робіт, пов'язаних з експериментальною перевіркою методик масового навчання осіб підліткового і студентського віку, то їх ще невиправдано мало.

Вибір способів плавання та послідовність їх навчання визначаються:

- метою та завданням навчання (підготовка спортсменів для складання нормативів, прикладні завдання, гігієно-оздоровчі завдання та ін.);
- контингентом учнів (стать, вік, загальний фізичний розвиток, ступінь володіння навичкою плавання);
- умовами проведення занять (оснащення басейну, температура води, повітря і т. ін.);
- термінами навчання (кількість годин, тривалість курсу, кількість занять на тиждень, тривалість кожного заняття).

У залежності від цих факторів викладач обирає одну з наступних систем навчання різним способам плавання:

А. Одночасне (паралельне) навчання всім основним спортивним способам плавання.

Навчання проводиться одночасно всім спортивним способам плавання. Учні після виконання комплексів вправ на освоєння водного середовища вивчають основні елементи техніки плавання кожного способу.

Освоєння з водою:

техніка рухів ногами:

- брас,
- батерфляй,
- кроль на грудях,
- кроль на спині;

техніка рухів руками:

- кроль на грудях,
- кроль на спині,
- батерфляй,
- брас;

техніка дихання:

- кроль на грудях,
- кроль на спині,
- батерфляй,
- брас;

узгодження рухів – вдосконалення техніки.

Б. Паралельно–послідовне навчання плавання.

Цю систему доцільно застосовувати в ДЮСШ при підготовці перспективних спортсменів.

Освоєння води:

паралельне вивчення техніки плавання:

- кроль на грудях,
- кроль на спині;

техніка плавання:

- способом брас;

техніка плавання:

- способом батерфляй;

удосконалення техніки.

В. Послідовне навчання способам плавання.

Навчання плавання по цій системі доцільно проводити із військовослужбовцями, студентами вузів та середніх навчальних закладів, з тими, які займаються для оздоровлення, з особами, які повинні оволодіти навичкою плавання.

У таких випадках перед викладачем стоїть завдання в короткий термін (2-3 літніх місяця) навчити учнів плавати одним способом (щоб у подальшому, при можливості, вивчати інші способи).

Спосіб плавання визначається завданнями навчання та особливостями контингенту учнів. Військові (солдати) – спосіб на боці, виконання прикладних завдань (брас), інші способи плавання.

У тих випадках, коли людина вміє плавати самотнім способом, визначити основний спосіб плавання досить легко. Необхідно керуватися тим, які плавальні рухи ногами вже засвоїв новачок – при одночасних симетричних з відштовхуванням внутрішньою стороною стопи – краще вивчати техніку браса, при асиметричних – плавання «на боці» і т. ін. Є важливим також врахування вміння дихати, особливо при навчанні способом кроль на грудях [27].

3.3. Методика прискореного навчання плавання студентів

У процесі навчання плавання великою кількістю спеціалістів (В. П. Шаповалов, 1994; О. П. Шишкін, 2007 та ін.) умовно виділені 3 характерних етапи. Перший етап - формування уявлення про техніку плавання та ознайомлення з властивостями води. Другий етап - вивчення елементів техніки та способу плавання в цілому. Третій етап - закріплення та вдосконалення техніки плавання.

При прискореному навчанні важливо визначити, який спосіб може бути засвоєний кожним учнем. Визначити індивідуальні особливості учнів і розділити їх на підгрупи за способами плавання.

Як показує педагогічні спостереження та опитування, значна частина молоді віком від 16 до 18 років, вступивши до університету, не володіє жодним способом спортивного плавання. Причини цього найрізноманітніші. Однією з них, це страх перед глибокою водою. Це найбільше стосується дівчат. Цей страх стримує їх бажання оволодіти сучасними способами пересування на воді.

Викладач повинен навчити студентів на перших заняттях таких елементів плавання, що забезпечують оптимальне перебування тіла на воді. Забезпечать підтримування у воді горизонтальне положення тіла на спині і на грудях. Необхідно відразу навчити студентів затримувати дихання на воді та видиху у воді. Студенти повинні зробити глибокий вдих, зануритися з головою у воду і зробити декілька невеликих видихів. Навчитися після глибокого вдиху зануритися у воду і розплющити очі. Треба навчитися під водою затримувати дихання «на вдиху», й «на видиху» і навчити плавців – початківців лежати і ковзати на спині, на грудях.

При навчанні спортивних способів плавання, як показує опит відомих тренерів, треба дотримуватися такої послідовності: засвоєння елементів брасу, після удосконалення цього способу плавання, потім приступати до навчання елементів кроля на спині і грудях. Під час навчання цих способів плавання необхідно використовувати додаткові засоби: тренажери, дошки, вудки, для того, щоб підтримувати тіло плавця в горизонтальному положенні [8].

Багато тренерів та викладачів для прискореного навчання плавання дорослих використовують ласты, які полегшують підтримування горизонтального положення тіла у воді та його ковзання.

При використанні в навчальному процесі ласт необхідно чергувати вправи з ластами та без них.

Дуже важливо з перших занять у басейні переконати студентів у тому, що їм необхідно. Для оволодіння основними спортивними способами плавання, навчання необхідно розпочинати із засвоєння рухів руками на

суходолі, потім – на воді. Спочатку повинні бути засвоєні рухи руками, потім слід переходити до засвоєння рухів ногами. Перші заняття із засвоєння роботи ногами також відбуваються на суходолі. Заняттям на суходолі необхідно приділяти значний час, щоб вдосконалити навички плавання, розвинути сили окремих м'язових груп, які несуть основний тягар при плаванні. Якщо цього не робити, то недостатньо розвинені м'язи рук, ніг, тулуба змарнують витрачені сили студентів, які бажають швидко навчитися плавати (О. М. Бурла, 2006).

Крім практичних занять з юнаками та дівчатами, які вирішили навчитися добре плавати, необхідно проводити і теоретичні заняття, пояснювати їм, що таке плавучість, рівновага тощо.

При заняттях двічі на тиждень студенти-початківці за семестр освоюють один чи два способи плавання. Для того опанувати всі способи плавання, необхідно на другому і третьому курсах більше часу й уваги приділяти тренуванням у басейні.

Крім розвитку силових здібностей, студентам необхідно вдосконалювати координацію рухів. У зв'язку з цим практичний досвід показує, що студенти, які займалися до вступу у ВНЗ якимись видами спорту, значно легше та швидше засвоюють будь-які способи та види плавання. Вони ніби переносять координаційні здібності, які в них вже вироблені при заняттях іншими видами спорту, на плавання: їх руки у воді відрізняються кращою координацією рухів усіх ділянок тіла. У свою чергу, плавання сприяє розвитку і вдосконаленню усіх фізичних якостей і швидкості рухів, сили, витривалості, гнучкості та спритності, що добре впливає на інші види діяльності людини.

Тренери та викладачі вузу, які проводять заняття з плавцями-початківцями, відмічають, що першокурсники, які займалися до вступу до ВНЗ «силовими» видами спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, спортивна гімнастика, атлетизм) або якимсь із видів двобою, частіше захоплюються брасом та досягають у цьому стилі плавання найбільших успіхів. Гравці

(регбісти, волейболісти, баскетболісти), як правило, непогано засвоюють такий стиль плавання, як кроль на спині. Легкоатлети (спринтери, бар'єристи, стрибунки) та футболісти – це природжені плавці «кролем на грудях».

Цей факт необхідно враховувати при роботі зі студентами другого та третього курсів, коли необхідно з плавців-відмінників формувати збірні команди курсів, факультетів для участі у вузівських змаганнях. Для цього необхідно провести як вибір основного стилю плавання, так і вдосконалення у ньому. Двох навчально-тренувальних занять на тиждень для більш якісної підготовки студентів до участі у змаганнях буде недостатньо. Кращу підготовку забезпечать чотири- і п'ятиразові заняття на тиждень, які передбачають і технічне вдосконалення, і підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Із освоєнням спортивних способів плавання студентів треба навчити пірнати з різної висоти, плавати на боці, рятувати потопуючих. Навчити їх, як підпливати до потопуючого і як транспортувати його на берег. Як виконувати негайну допомогу при втраті свідомості, яка супроводжує більшість нещасних випадків на воді. Кожний, хто займається плаванням, повинен володіти способами виконання штучного дихання «з рота в рот» та «з рота в ніс» з ритмом 12 разів за хвилину.

Вдалих добір спеціальних вправ для плавців-початківців запропонував В. П. Вольгов (1996). Це: поплавок на спині; видихи у воді і розплющення очей під водою; ковзання поштовхом від дна басейну, руки вздовж тіла; ковзання на спині, відштовхнувшись від бортика, руки вздовж тіла; торпеда на спині; ковзання, рухи ногами; плавання на спині без винесення рук з води; імітація одночасного руху рук на підлозі або гімнастичній лавці; імітація поперемінного руху руками на підлозі чи гімнастичній лавці і плавання кролем на спині [8].

3.4. Організація і проведення педагогічного експерименту

Для перевірки ефективності методики прискореного навчання плавання і розвитку фізичних якостей плавців-початківців проводився педагогічний експеримент зі студентами першого курсу не фізкультурних спеціальностей Сумського державного університету. Усього було задіяне 37 студенток, з яких 18 – склали експериментальну групу (ЕГ), а 19 – контрольну групу (КГ).

Зміст педагогічного експерименту полягав в тому, що в процесі навчальної підготовки студентів експериментальної групи використовувалася розроблена нами методика прискореного навчання плавання. Студенти контрольної групи навчалися за традиційною методикою паралельно-послідовного навчання плавання.

Нижче подано орієнтовний зміст занять з плавання зі студентами експериментальної групи.

Заняття 1

Мета – освоєння водного середовища і спеціальних вправ.

Завдання:

- вивчення загально розвивальних і спеціальних вправ плавця на суші;
- опанувати водне середовище і спеціальні вправи у воді.

На суші:

- виконання загально розвивальних і спеціальних вправ плавця;
- вправи на розвиток гнучкості;
- імітація підготовчих вправ: групування, поплавець.

У воді:

- виконання підготовчих вправ для освоєння контакту з водою: пересування по дну ногами за допомогою рук, змінюючи напрям;
- ігри: хто швидше, діставання до дна, гра в хованки, квача, невід, веселі дельфіни;

- присідання із зануренням під воду на затримці дихання, розплющення очей, групування, поплавець, медуза, зведення і розведення рук і ніг, лежання на воді в положенні руки на грудях і на спині, видихи;
- ковзання на грудях і на спині з різним положенням рук і ніг;
- торпеда, ковзання з роботою ніг кролем на грудях і на спині;
- веселі дельфіни, вистрибування з води, пірнання, діставання предметів з дна, передача м'яча, квач з м'ячем.

Домашнє завдання: навчитися виконувати видих у воду, вдих над водою. Розвиток гнучкості і рухливості в суглобах.

Заняття 2

Мета: вивчення рухів ніг у кролі на спині.

Завдання: вивчити рухи ніг кролем на спині.

На суші:

- імітація гребних рухів ніг кролем на спині.

У воді:

- ковзання на спині і на грудях в обтічному положенні;
- ковзання на спині, руки уздовж тулуба з роботою ніг – 4x12,5 м;
- ковзання на спині, руки попереду з роботою ногами кролем, збільшуючи дальність дистанції – 4x12,5 м;
- ковзання на спині з роботою ногами кролем і одночасними гребками рук – 4x12,5 м;
- ковзання на спині з роботою ногами кролем, одна рука уздовж тулуба, інша попереду – 4x12,5 м;
- ковзання на спині. Робота ногами кролем із зміною рук – 4x12,5 м;
- плавання на ногах кролем на спині, виконуючи змінні рухи ногами з дошкою в руках – 4x12,5 м;
- плавання на ногах кролем на спині відрізків – 4x25 м.

Домашнє завдання: імітація рухів ніг кролем на спині. Розвиток гнучкості і рухливості в суглобах.

Заняття 3

Мета – вивчення рухів ніг у кролі на грудях

Завдання:

- вдосконалення рухів ніг кролем на спині;
- вивчити рух ніг кролем на грудях.

На суші:

- імітація гребних рухів ніг кролем на грудях і ніг кролем на спині.

У воді:

- ковзання на грудях і спині в обтічному положенні;
- ковзання на грудях. Робота ніг кролем на спині – 4x12,5 м і з роботою ніг кролем на грудях – 4x12,5 м;
- ковзання на грудях з роботою ніг кролем, здійснюючи гребок руками до стегон одночасно – 4x12,5 м;
- ковзання з роботою ніг кролем – видих у воду, підняти голову вперед, убік – зробити вдих, продовжити плавання – 4x12,5 м;
- ковзання з роботою ніг кролем, чергуючи вдих і видих у воду – 8 разів;
- ковзання на спині з роботою ногами кролем із зміною рук – 4x12,5 м;
- плавання на ногах кролем на грудях з дошкою в руках – 4x25 м;
- плавання на ногах з дошкою в руках, здійснюючи по черзі вдихи і видихи у воду, голова між руками – 2x25 м;
- плавання на ногах кролем на грудях з дошкою в руках – 2x25 м;
- плавання на ногах кролем на грудях, руки вперед – 2x25 м.

Домашнє завдання: імітація рухів ніг кролем на грудях. Силова підготовка.

Заняття 4

Мета – вивчення рухів рук у кролі на спині і дихання.

Завдання:

- вивчити рух рук у кролі на спині і дихання;
- вдосконалення роботи ніг кролем на спині.

На суші:

- імітація гребних рухів рук кролем на спині, на грудях.

У воді:

- ковзання на спині і на грудях в обтічному положенні;

- плавання на ногах кролем на спині і на грудях – 2x25м;

- плавання на ногах кролем на спині, руки уздовж тулуба, виконуючи укорочений гребок руками – 2x25м;

- плавання на ногах кролем на спині, здійснюючи гребок двома руками одночасно, пауза – 2x25 м;

- плавання на ногах кролем на спині, одна рука попереду, інша-уздовж тулуба, зміна положень – 2x25 м;

- плавання на ногах кролем на спині, виконуючи руками змінні гребки руками типу «млин», без паузи – 2x25 м;

- плавання на ногах кролем на спині, здійснюючи пронесення правої руки, зробити вдих, а при гребку – видих – 2x25 м;

- узгодження рухів ніг кролем на спині з гребками рук і довільним диханням – 4x25 м.

Домашнє завдання: імітація гребних рухів рук кролем на спині. Розвиток гнучкості і рухливості в суглобах. Силова підготовка.

Заняття 5

Мета – вивчення рухів рук у кролі на грудях і дихання.

Завдання: вивчити рухи рук кролем на грудях і дихання.

На суші:

- імітація гребних рухів рук кролем на грудях.

У воді:

- плавання на ногах кролем на грудях з дошкою в руках – 2x25 м;

- плавання на ногах кролем на грудях руки попереду, здійснюючи вдих спереду, а видих у воду – 2x25 м;

- плавання на ногах кролем на грудях руки попереду, роблячи гребок зігнутою рукою під себе до стегна, вдих з пронесення руки над водою, пауза при затримці дихання, те саме іншою рукою – 2x25 м;

- плавання на ногах кролем, здійснюючи почергові гребки руками з паузами і без пауз, погоджуючи їх з диханням – 2x25 м;

- плавання кролем на грудях із затримкою дихання – 2x12,5 м;

- плавання кролем на ногах з гребками рук і диханням – 2x25 м;

- плавання кролем на руках з відпрацюванням техніки дихання – 2x25 м;

- плавання кролем на грудях в координації – 2x25 м.

Домашнє завдання: імітація гребних рухів кролем на грудях. Силова підготовка плавця.

Заняття 6

Мета – узгодження рухів у кролі на спині. Вдосконалення рухів рук у кролі на грудях.

Завдання: погоджувати рухи ніг, рук з диханням в кролі на спині і грудях.

На суші:

- імітація гребних рухів кролем на спині.

У воді:

- плавання на ногах кролем на спині – 4x25 м;

- плавання на руках кролем на спині з дошкою в ногах – 4x25 м;

- плавання кролем на спині в координації з акцентом на видих під гребок правою рукою – 4x25 м;

- плавання кролем на спині в координації – 4x25 м;

- плавання кролем на в координації – 2x25 м;

- рухомі ігри: квач з м'ячем, бій вершників, знайди предмет.

Домашнє завдання: імітація гребних рухів кролем на спині. Розвиток сили м'язових груп рук, тулуби.

Заняття 7

Мета – узгодження рухів у кролі на грудях.

Завдання: погоджувати рухи ніг і рук з диханням у кролі на грудях.

На суші:

- імітація гребних рухів кролем на спині.

У воді:

- плавання на ногах кролем на грудях з дошкою в ногах;

- плавання на руках кролем на грудях з дошкою в ногах, дихання – 4x25 м;

- плавання в координації кролем на грудях з відпрацюванням дихання в звичну сторону і незвичну – 4x25 м;

- плавання кролем на спині в координації – 4x25 м;

- рухомі ігри: м'яч капітану, естафета з веденням м'яча.

Домашнє завдання: імітація гребних рухів кролем на грудях. Розвиток гнучкості і рухливості в суглобах. Силова підготовка.

Заняття 8

Мета – плавання кролем на спині в координації.

Завдання: поліпшити техніку плавання кролем на спині. Узгодження рухів у кролі на грудях.

На суші:

- імітація гребних рухів кролем на спині.

У воді:

- ковзання на спині з визначенням результату;

- плавання на ногах кролем на спині – 4x25 м; кролем на грудях – 2x25 м;

- плавання в координації кролем на спині;

- плавання на руках кролем на спині з дошкою в ногах – 4x25 м;

- плавання в координації кролем на спині і кролем на грудях – 2x25 м;

- рухливі ігри: квач з м'ячем, м'яч капітану, естафети.

Домашнє завдання: імітація гребних рухів кролем на спині, розвиток рухливості в плечових і гомілковостопних суглобах.

Заняття 9

Мета – плавання кролем на грудях в координації.

Завдання: поліпшити техніку плавання кролем на грудях.

Вдосконалення плавання кролем на спині.

На суші:

- імітація гребних рухів кролем на грудях.

У воді:

- ковзання на спині з визначенням результату;
- плавання на ногах кролем на грудях, з дошкою в руках – 4x25 м;
- плавання в координації кролем на грудях – 4x25 м;
- плавання на руках кролем на грудях з дошкою в ногах – 4x25 м;
- плавання в координації кролем на грудях – 4x25 м;
- плавання в координації кролем на спині;
- естафети з веденням м'яча, квач з м'ячем, ватерполо.

Домашнє завдання: імітація гребних рухів кролем на грудях, розвиток рухливості в плечових і гомілковостопних суглобах. Силова підготовка.

Заняття 10

Мета – вивчення поворотів у плаванні.

Завдання: вивчити повороти в плаванні кролем.

На суші:

- імітація поворотів у кролі на спині.
- імітація поворотів у кролі на грудях.

У воді:

- відштовхування від борту, прийняття оптимального положення, ковзання, перші плавальні рухи на спині – 8 разів;
- стоячи спиною до борту, нахилиючись назад, виконати поштовх ногами від дна басейну, торкнутися правою рукою борту, згрупувати ноги, обертання і, відштовхуючись рукою, поставити ноги на борт, поштовх, ковзання – 8 разів;

- плавання до повороту, торкання рукою борту, згрупування ніг, обертання з поштовхом рук, установка ніг, поштовх, ковзання – 8 разів;
- плавання кролем на спині з виконанням повороту – 6х25 м.

Заняття 11

Мета – здача норм – плавання 25 м вільним стилем з урахуванням часу.

Завдання: визначити плавальну підготовленість плавців-початківців.

На суші:

- імітація гребних рухів кролем на спині і кролем на грудях, включаючи старту і повороти.

У воді:

- плавання доступними способами кролем на спині і на грудях по елементах, у координації – 3х25 м;

- пасивний відпочинок до 5 хв., підрахунок пульсу перед стартом за 10 с.

- плавання із старту з води кролем на спині і з борту басейну або тумбочки головою вниз, кролем на грудях відрізком до 25 м одним із доступних способів з урахуванням часу і відновленням пульсу на 1, 2, 3 хв. після фінішу;

- обговорення результатів запливу й оцінка техніки плавання;

- стоячи обличчям до борту, поштовхом ніг від дна басейну торкнутися правою рукою борту, згрупувати ноги, відштовхуючись рукою, поставити ноги на борт – поштовх, ковзання на грудях – 8 разів;

- плавання до повороту, торкання рукою борту із згрупуванням ніг, поштовх, ковзання, перші плавальні рухи – 8 разів;

- плавання кролем на грудях з виконанням повороту – 6х25 м.

Домашнє завдання: розвиток гнучкості – нахили, прогинання, згинання.

Заняття 12

Мета – вивчення рухів ніг у плаванні брасом.

Завдання: вивчити техніку руху ніг брасом.

На суші:

- імітація гребних рухів брасом;
- з положення ноги нарізно стати на коліна і сісти до торкання підлоги сідницями, стегнами, колінами, потім устати, не нахиляючись вперед.

У воді:

- плавання кролем на спині і на грудях – 4x25 м кожним способом:
- стоячи біля борту правим боком, зігнути гомілку лівої ноги, лівою рукою захопити ліву стопу зсередини, пальці носків узяти на себе, розгинаючи ногу в колінному суглобі і відпускаючи руку здійснити поштовх ногою у бік підлоги – 15-20 разів;
- повторити те саме правою ногою, стоячи лівим боком до борту;
- спроба проплисти на ногах брасом з дошкою в руках або з дошкою під животом – 4x12,5 м;
- плавання брасом на ногах в положенні руки уздовж тулуба і попереду – 4x25;
- плавання брасом на ногах з дошкою в руках і без дошки – 2x25 м.

Домашнє завдання: розвиток сили ніг, рук, тулуба.

Заняття 13

Мета: вивчення рухів рук у плаванні брасом і дихання.

Задачі: вивчити техніку руху рук і дихання в плаванні брасом.

На суші:

- імітація гребних рухів брасом;
- розповідь про основи техніки дихання і гребних рухів рук, імітація рухів.

У воді:

- плавання кролем на спині, на грудях і брасом на ногах, руки попереду – 3x25 м;
- пересування по дну басейну з виконанням гребних рухів руками брасом у нахиленому стані – 4x12,5 м;

- виконання тієї самої вправи із здійсненням вдиху над водою і видиху у воду при здійсненні гребка руками – 4x12,5 м;
- плавання брасом на руках з дошкою в ногах і диханням – 4x25 м;
- плавання на руках кролем на спині, на грудях, брасом – 3x25 м;
- дихальні вправи у воді, ковзання на грудях і на спині.

Домашнє завдання: імітація гребних рухів брасом. Силова підготовка.

Заняття 14

Мета – узгодження рухів у плаванні брасом.

Завдання: погоджувати рухи ніг, рук і дихання в плаванні брасом.

На суші:

- імітація гребних рухів брасом.

У воді:

- плавання кролем на спині, на грудях і брасом – 6x25 м;
- плавання на ногах брасом з дошкою в руках – 4x25 м;
- плавання брасом у координації з акцентом на ковзання – 4x25 м;
- плавання брасом на руках з дошкою в ногах – 4x25 м;
- плавання брасом у координації з акцентом на ковзання – 4x25 м;
- ковзання на грудях і на спині з визначенням результату.

Домашнє завдання: імітація гребних рухів брасом. Силова підготовка.

Заняття 15

Мета – вивчення старту і повороту в плаванні брасом.

Завдання:

- вивчити старту і повороти в плаванні брасом;
- вдосконалення плавання кролем з поворотами.

На суші:

- імітація гребних рухів брасом і поворотів біля стінки.

У воді:

- плавання кролем на спині, на грудях і брасом – 4x25 м;
- виконання повороту в брасі, ковзання після поштовху від борту і перші плавальні рухи брасом – 8-10 разів;

- стоячи на один-два метри від борту басейну, поштовхом ніг торкнутися двома руками борту, зробити поштовх правою рукою, а ліва за напрямком руху, із згрупуванням ніг і поставленням їх на борт, поштовх з ковзанням в обтічному положенні – 10 разів;

- плавання брасом у координації до борту, торкання, поштовх, ковзання, перші плавальні рухи руками, ногами і вихід на поверхню води – 10 разів;

- старт у плаванні брасом з борту із тумбочки – 8-10 разів;

- плавання брасом з виконанням старту і поворотів – 12x25 м.

Домашнє завдання: імітація гребних рухів брасом. Силова підготовка плавця.

Заняття 16

Мета – подальше вивчення техніки плавання брасом (координація).

Завдання:

- поліпшити техніку плавання брасом у координації;

- вивчити пірнання брасом з діставанням предметів;

- вдосконалення техніки плавання кролем.

На суші: імітація гребних рухів брасом,

У воді:

- плавання брасом на ногах, на руках, у координації – 3x50 м;

- виконання поворотів у плаванні брасом – 8-10 разів;

- плавання на ногах брасом, руки уздовж тулуба – 2x25 м;

- плавання на ногах брасом, руки вперед – 4x25 м;

- плавання брасом у координації – 2x50 м;

- плавання брасом на руках з дошкою в ногах – 2x25 м;

- плавання брасом у координації із старту і поворотами – 2x50 м;

- плавання кролем на спині і на грудях у координації – 4x25 м;

- пірнання брасом з діставанням предметів на глибині 1-2 м – до 4-5 разів.

Домашнє завдання: розвиток гнучкості і рухливості у суглобах.

Силова підготовка.

Заняття 17

Мета – вдосконалення техніки плавання брасом і кролем на грудях і на спині.

На суші:

- імітація гребних рухів брасом, кролем.

У воді:

- плавання брасом на ногах, на руках, у координації – 6х25м;
- виконання поворотів у плаванні брасом – 8-10 разів;
- плавання на ногах брасом з максимальним темпом рухів – 2х25 м;
- плавання на руках брасом з максимальним темпом рухів – 2х25 м;
- плавання брасом з максимальним темпом рухів – 2х25 м;
- плавання кролем на грудях у координації з виконанням стартів і поворотів – 2х50 м;
- плавання кролем на спині з виконанням старту і повороту – 2х50 м;
- старту і повороти в плаванні брасом – 6-8 разів.

Домашнє завдання: розвиток гнучкості і рухливості в суглобах.

Силова підготовка.

Заняття 18

Мета – здача норм – плавання 50 м вільним стилем з урахуванням часу для хлопців і 50 м для дівчат.

Завдання: визначити плавальну підготовленість плавців-початківців.

На суші:

- імітація гребних рухів кролем на спині, на грудях, брасом, виконуючи старту і повороти.

У воді:

- плавання кролем на спині, на грудях, брасом на ногах, на руках – 8х25 м;
- плавання на відрізках до 50 м доступними способами;

- пасивний відпочинок до 5 хв., підрахунок пульсу перед стартом за 10 с;
- плавання із старту з води кролем на спині і з борту басейну або тумбочки в кролі на грудях і брасом на дистанції 25 м і 50 м одним із доступних способів плавання з урахуванням часу і метражу.
- обговорення результатів запливу та оцінка техніки плавання.

Навчання в обох групах тривало 18 занять (по 2 заняття на кожному тижні). Критеріями ефективності методики прискореного навчання плавання були наступні показники в кінці навчання: кількість студентів, які засвоїли способи плавання; техніка плавання спортивними способами; час подолання контрольних дистанцій; результати виконання тестів оцінки рівня фізичної підготовленості.

Результати експерименту показали, що вже на четвертому занятті 70% студенток ЕГ могли пропливати 25 метрів и більше без допоміжних засобів (вихідна плавальна підготовка студенток на першому занятті дорівнювала 0 метрів). На вісімнадцятому занятті студентки ЕГ володіли на різному рівні технікою плавання трьома способами плавання: кроль на груді, кроль на спині, брас на груді порівняно з дівчатами КГ, які вміли плавати лише кролем на грудях та кролем на спині.

При оцінці ефективності методики прискореного навчання було виявлено, що кількісні показники після закінчення періоду навчання статистично достовірно відрізнялись в контрольній і експериментальній групах. Отримані дані (табл. 3.1) свідчать про те, що кількісно студентів, які засвоїли техніку плавання трьома способами (кроль на спині, кроль на грудях, брас) в ЕГ складає відповідно 91,8; 89,7 і 87,6 %, в КГ – 72,3; 57,9 і 46,4 % від загальної кількості осіб, які навчались.

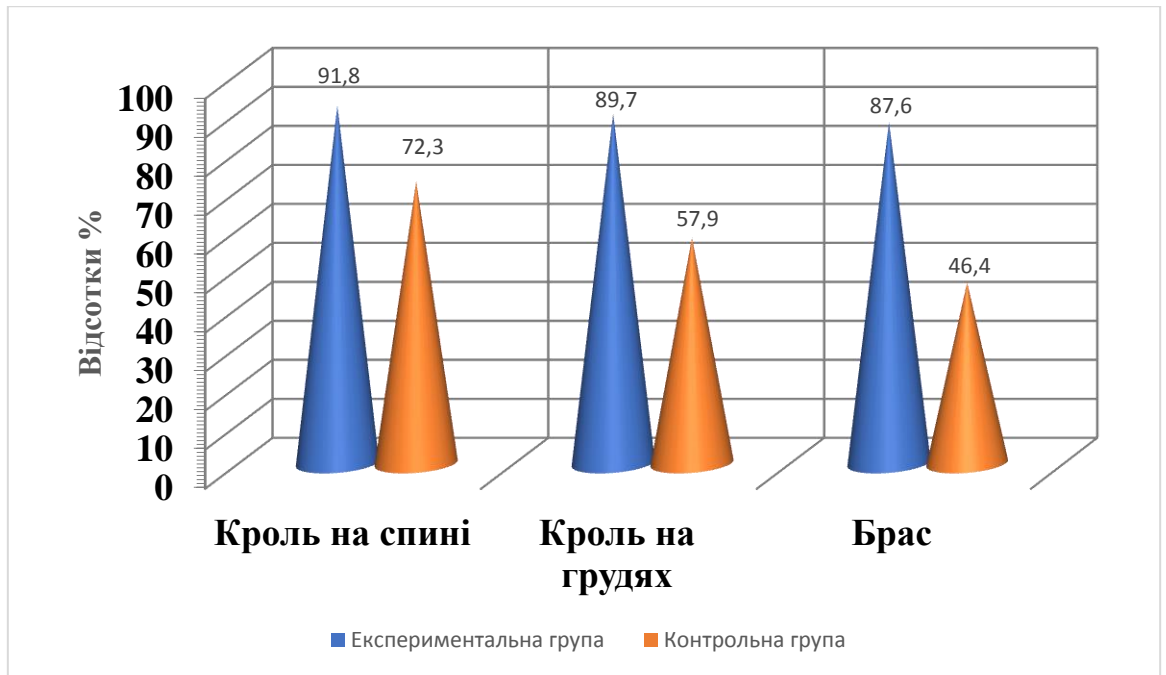


Рис 3.1. Кількість студенток експериментальної і контрольної груп, які засвоїли різні способи плавання після проведення педагогічного експерименту (%)

Аналіз даних, наведених у таблиці 3.1 свідчить, що не засвоїли техніку плавання усіма спортивними способами в експериментальній групі 8,2%, в контрольній – 27,7% студенток. За способами плавання це виглядає наступним чином: кроль на грудях – студентки експериментальної групи – 10,3%, контрольної – 42,1%, кроль на спині – 8,2% студенток експериментальної групи і 27,7% студенток контрольної групи; брас на грудях відповідно – 12,4 і 53,6%. Таким чином, студентки експериментальної групи достовірно в більшій кількості засвоїли техніку кроля на спині, кроля на грудях і брасу порівняно з контрольними групами.

3.4.1. Експертна оцінка техніки плавання учасників експерименту

У проведеному нами педагогічному експерименті взяли участь студенти, які не вміли плавати спортивними способами. Вихідний стан технічної підготовки студентів КГ і ЕГ був однаковим і оцінювався найнижчою оцінкою, що дорівнює «1» (одиниці).

Наприкінці навчання засвоєння техніки плавання оцінювалось по п'ятибальній системі. Оцінці підлягали наступні компоненти плавання:

- техніка виконання старту;
- техніка плавання на дистанції;
- техніка виконання повороту;
- техніка плавання різними способами в цілому.

Техніка кожного способу плавання детально вивчалась по наступній методичній схемі:

- загальна характеристика способу плавання;
- вихідне положення плавця;
- рухи руками і дихання;
- рухи ногами;
- узгодження рухів (під час вдиху), а потім в цілому.

Аналіз техніки плавання студентів свідчить, що в ЕГ було більше студентів, які засвоїли техніку плавання, порівняно з кількістю студентів КГ. Так, в ЕГ у трьох способах (кролем на грудях, кролем на спині, брасом) їх кількість склала відповідно 89,7, 91,8 і 87,6% на противагу КГ (57,9, 72,3 і 46,4%) (табл. 3.1).

Більш якісно засвоїли техніку плавання на дистанції на 50 м кролем на грудях і 50 м кролем на спині студентки експериментальної групи. Студентки контрольної групи, які вивчали техніку плавання спортивними способами за традиційною паралельно-послідовною методикою, мали більш низькі оцінки. Значно гірше вони засвоїли техніку старту зі стартової тумбочки, техніку виконання повороту при плаванні брасом, техніку проливання дистанції 50 м брасом та 50 м кролем на грудях. Встановлено, що їм необхідний додатковий час для якісного засвоєння техніки плавання, і в більшій мірі, для вивчення способів плавання кролем на грудях і брасом на грудях. Студентки експериментальних груп мають достовірно кращі оцінки за техніку способу плавання, а саме: кроля на грудях 50 м і кроля на спині 50 м.

Результати експертних оцінок техніки спортивного плавання у студенток після курсу навчання на дистанції 50 м

Спосіб плавання		Кількість студенток, які засвоїли техніку плавання, %	Оцінка техніки виконання старту, в балах	Оцінка техніки пропливання дистанції, в балах	Техніка виконання повороту, в балах
Кроль на грудях	ЕГ	89,7	4,12 ±0,04	4,43 ± 0,03	4,07 ± 0,02
	КГ	57,9	3,32 ± 0,02	3,44 ±0,02	3,43 ±0,01
Кроль на спині	ЕГ	91,8	4,62 ± 0,05	4,94 ±0,01	4,48 ± 0,03
	КГ	72,3	3,52 ± 0,02	3,56 ±0,02	3,48 ± 0,02
Брас на грудях	ЕГ	87,6	4,12 ±0,04	4,37 ± 0,03	4,34 ± 0,03
	КГ	46,4	3,07 ±0,01	3,12 ±0,02	3,02 ±0,01

Детальний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що краще засвоєння техніки плавання перерахованими раніше способами і на визначених дистанціях відбулося тому, що в експериментальних групах на технічні вправи було відведено загалом на 6,8 годин більше (що складає 37,8%), аніж в контрольних групах. Причому із 6,8 годин, що відводилися в експериментальних групах на технічні вправи, 4,5 годин було затрачено в процесі навчання плавання на засвоєння вправ на координацію, що склало 64% і було на 2,5 години більше, аніж в контрольних групах. У середньому в одному занятті по навчанню студенток експериментальних груп техніці спортивного плавання на засвоєння технічних вправ відводилося 41 хв., на вивчення вправ на координацію – 23 хв. і на розвиток фізичних якостей – 16 хв., що відповідно, більше на 38 і 49,2% і менше на 373%, аніж в одному занятті по навчанню студенток контрольних груп (рис. 3..2).

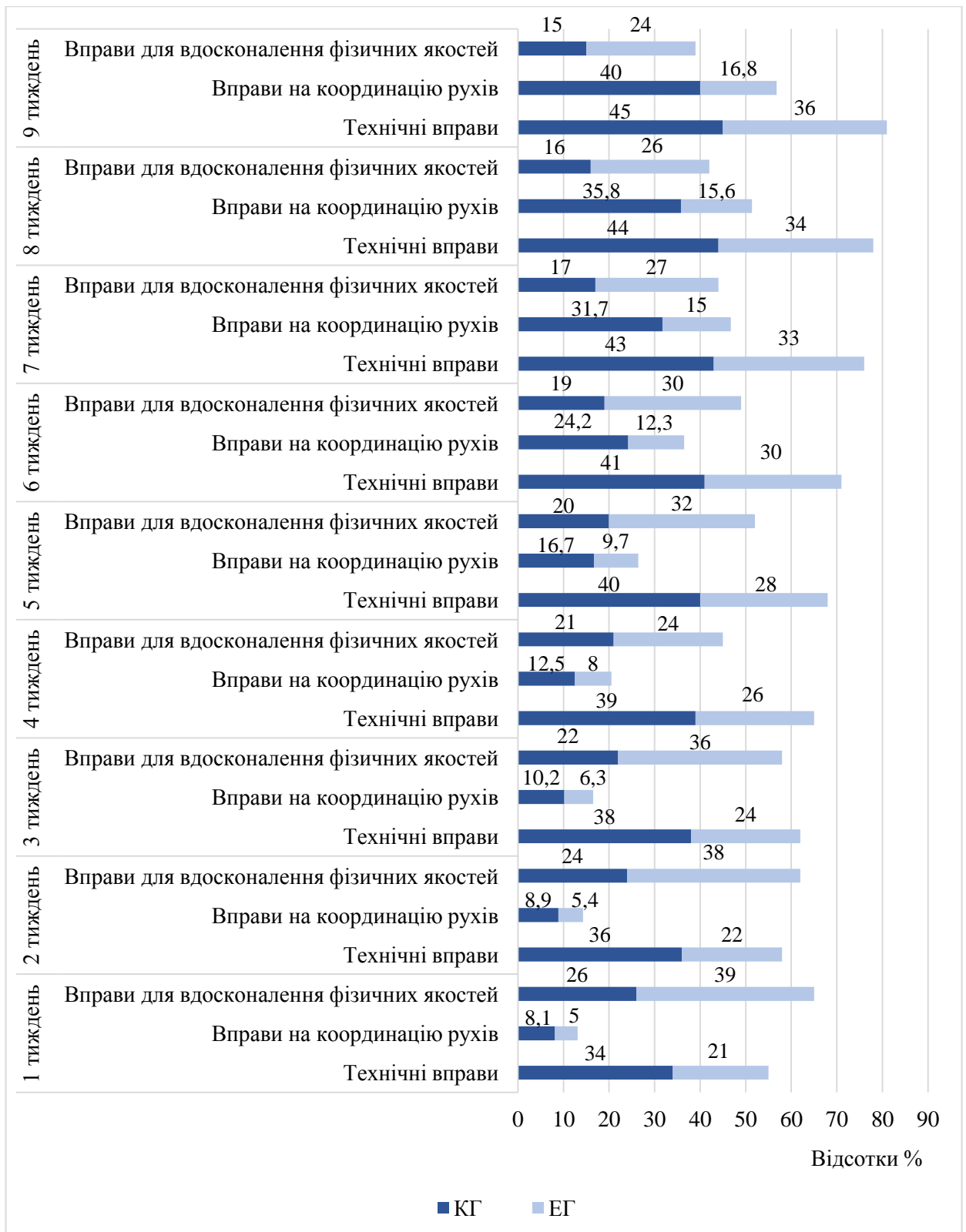


Рис. 3.2. Розподіл в одному занятті з плавання студенток експериментальних і контрольних груп (%)

Оцінка техніки плавання спортивними способами в кінці експериментального періоду навчання статистично достовірно ($p < 0,05$) вище у студентів експериментальної групи. Більш якісно порівняно зі

студентами контрольної групи вони засвоїли техніку плавання на дистанції 25 м кролем на грудях, 25 м кролем на спині і 25 м брасом ($p < 0,05$). У студентів КГ, які вивчали техніку спортивних способів плавання паралельно-послідовним методом, оцінки були суттєво нижче (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

**Порівняння показників техніки плавання у дівчат
контрольної і експериментальної груп наприкінці експерименту
на дистанції 25 м, бали ($M \pm m$)**

Спосіб плавання	Група		Різниця	Вірогідність різниці	
	Контрольна	Експериментальна		t	p
Кроль на спині	3,56 ± 0,02	4,94 ± 0,01	1,38	2,14	< 0,05
Кроль на грудях	3,44 ± 0,02	4,72 ± 0,03	1,28	2,06	< 0,05
Брас	3,11 ± 0,03.	4,37 ± 0,02	1,26	2,33	< 0,05

3.4.2. Дослідження часових параметрів плавання на контрольних дистанціях

Результативність методик, що порівнювалися, найбільш чітко виражається в інтегрованому показнику – часі пропливу контрольних дистанцій в кінці навчання.

Для більш повного виявлення міцності плавального навичку в дослідженні визначали час пропливу студентами ЕГ и КГ контрольної дистанції в 25 м кролем на груді та спині, а також способом брас зі змагальною швидкістю (табл. 3.2).

У студентів ЕГ був достовірно ($p < 0,05$) кращий час в плаванні на дистанціях 25 м всіма запропонованими у дослідженні способами, що підтверджує більшу ефективність експериментальної технології навчання навикам спортивного плавання. Час пропливу ЕГ був кращим порівняно з часом КГ відповідно у кролі на грудях на – 1,7 с, у кролі на спині – 2,1 с,

у брасі – 2,3 с. Такий результат пов'язаний з тим, що студентки ЕГ краще засвоїли техніку плавання.

Таблиця 3.3

**Час пропливу контрольної дистанції 25 м дівчат
експериментальної та контрольної груп, т**

Спосіб плавання	Група		Різниця, с	Вірогідність	
	Експериментальна	Контрольна		t	p
Кроль на грудях	26,8 ± 0,71	28,5 ± 0,52	1,7	2,13	< 0,05
Кроль на спині	29,2 ± 1,01	31,3 ± 0,92	2,1	2,32	< 0,05
Брас на грудях	32,1 ± 1,14	34,4 ± 0,88	2,3	2,45	< 0,05

Примітка: при n = 18 будуть достовірні всі показники $t > 2,04$ при $p > 0,05$.

Дані табл. 3.4 свідчать, що у студенток експериментальних груп на дистанції 50 м кролем на спині час краще на 1,7 с, кролем на грудях на – 1,4 с, брасом – на 6,2 с. На нашу думку, такий результат пов'язаний з тим, що студентки швидше і якісніше засвоїли старт, поворот і техніку в таких способах плавання. Студентки контрольних груп статистично достовірно гірше засвоїли техніку зазначених способів плавання, про що свідчать більш низькі результати пропливу дистанцій 25 і 50 м.

Таблиця 3.4

**Час плавання на контрольній дистанції 50 м дівчат
експериментальної та контрольної груп**

Спосіб плавання	Група		Різниця	Вірогідність	
	Експериментальна	Контрольна		t	p
Кроль на грудях	58,9 ± 0,42	60,3 ± 0,84	1,4	2,13	< 0,05
Кроль на спині	62,5 ± 0,28	64,2 ± 1,71	1,7	2,32	< 0,05
Брас на грудях	67,9 ± 1,16	74,1 ± 0,87	6,2	2,45	< 0,05

3.5. Динаміка показників розвитку фізичних якостей студентів, які займаються оздоровчим плаванням

Важливою умовою удосконалення техніки спортивного плавання є взаємозв'язок і структури рухів у воді і рівня фізичної підготовленості тих, хто займаються. Відповідність рівня розвитку фізичних якостей плавця рівню володіння технікою спортивного плавання, її структурі та ступеню досконалості – важлива умова методики технічної і фізичної підготовки в плаванні.

За результатами наших досліджень при визначенні силових показників встановлено, що у студенток експериментальних груп сила правої кисті збільшилася з 32,4 до 35,7 Н, лівої з 29,8 до 32,6 Н за весь курс навчання, у студенток контрольних груп, відповідно, з 31,9 до 33,3 Н і з 30,2 до 31,5 Н.

Таким чином, після закінчення курсу навчання плавання у студенток ЕГ відбулось збільшення показників сили правої кисті на 3,3 Н, лівої на 2,8 Н порівняно з показниками до початку курсу навчання плавання, що достовірно більше, ніж у студенток КГ (відповідно на 1,4 і 1,3 Н), ($p < 0,05$). (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Визначення сили кистей у дівчат експериментальної і контрольної груп до і після закінчення курсу навчання плавання

	До початку курсу навчання плавання		Після закінчення курсу навчання плавання		Різниця	
	Сила кисті (Н)		Сила кисті (Н)			
	Правої	Лівої	Правої	Лівої	Правої	Лівої
ЕГ	32,4 ± 2,3	29,8 ± 2,0	35,7 ± 3,3	32,6 ± 2,5	3,3	2,8
КГ	31,9 ± 2,2	30,2 ± 1,9	33,3 ± 2,5	31,5 ± 2,1	1,4	1,3

Ступінь розвитку сили м'язів у спортсменів має велике значення для оволодіння та удосконалення рухових навиків, для підвищення працездатності і спортивного результату в плаванні. М'язова сила впливає на прояву інших рухових якостей під час виконання різних плавальних рухів.

Для розв'язання завдань нашого дослідження нами були проведені експериментальні дослідження. Для визначення впливу прискореної методики навчання плавання на фізичну підготовленість нами використовувалися контрольні вправи, які передбачені державними тестами України. Тестування проводилося на початку і наприкінці першого учбового семестру.

У таблиці 3.6. наведені результати тестування спритності у дівчат контрольної та експериментальної груп за тестом «човниковий біг 4x9 м». Як видно з таблиці, показники човникового бігу в контрольній групі на рівні оцінок «1» та «2» не змінилися та становлять по 15,79% від загальної кількості студенток. В експериментальній групі спостерігається тенденція до зменшення кількості студенток, що виконують цей тест на рівні оцінки «1». Отримані дані свідчать, що в експериментальній групі збільшилась кількість студенток, що виконують даний тест на рівні оцінки «3» на 5,56% та на рівні оцінки «4» на 5,56%. У той же час як у контрольній групі показники у даному тесті на рівні оцінки «1» і «2» не змінилися, порівняно з початковим етапом експерименту, і навіть зменшилася кількість студенток, які виконують човниковий біг на рівні оцінки «5».

Таблиця 3.6

Динаміка розвитку спритності у дівчат контрольної та експериментальної груп за тестом «човниковий біг 4x9 м»

Човниковий біг 4x9 м					
Оцінювання КГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Кількість (до експерименту)	2	4	7	3	3
Кількість (%)	10,53%	21,05%	36,84%	15,79%	15,79%
Кількість (після експерименту)	1	5	7	3	3
Кількість (%)	5,26%	26,32%	36,84%	15,79%	15,79%

<i>Продовження табл.3.6</i>					
Оцінювання ЕГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Кількість (до експерименту)	2	2	9	2	3
Кількість (%)	11,11%	11,11%	50,00%	11,11%	16,67%
Кількість (після експерименту)	2	3	10	3	0
Кількість (%)	11,11%	16,67%	55,56%	16,67%	0,00%

Результати тесту «стрибок у довжину з місця» у студенток перших курсів вузів не фізкультурного профілю подані в таблиці 3.7. Аналіз отриманих показників розвитку сили м'язів ніг у дівчат контрольної та експериментальної груп свідчить, що під впливом запропонованого експериментального фактору суттєвих змін у показниках як контрольної, так і експериментальної групи нами не було виявлено. В експериментальній групі показники покращилися на рівні оцінки «2» на 5,56 %, на рівні оцінки «3» на 5,55%, на рівні оцінки «4» на 5,56% та на рівні оцінки «5» на 5,55%. У той же час у контрольній групі показники покращилися на рівні оцінки «5» на 5,27% та на рівні оцінки «1» на 5,25%, що є незначним результатом (табл. 3.7).

Таблиця 3.7.

Динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат контрольної та експериментальної груп за тестом «стрибок у довжину з місця»

Стрибок у довжину 3 місця					
Оцінювання КГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	210	196	184	172	168
Кількість (до експерименту)	1	2	9	4	3
Кількість (%)	5,26%	10,53%	47,37%	21,05%	15,78%

Продовження табл.3.7					
Кількість (після експерименту)	2	2	9	4	2
Кількість (%)	10,53%	10,53%	47,37%	21,05%	10,53%
Оцінювання ЕГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	210	196	184	172	168
Кількість (до експерименту)	1	3	10	3	1
Кількість (%)	5,56%	16,67%	55,56%	16,67%	5,56%
Кількість (після експерименту)	2	2	11	2	1
Кількість (%)	11,11%	11,11%	61,11%	11,11%	5,56%

Швидкість студенток першого курсу визначалась за тестом «біг на 100 м». У табл. 3.8 приведені результати швидкісних здібностей студенток. До початку експерименту кількість дівчат, які виконували цей тест на рівні оцінки «1», становила 33,33% у ЕГ та 36,84% у КГ. Після впровадженого експериментального фактору таких дівчат стало менше як в ЕГ (5,56%), так і в КГ (21,05%). Нами були визначені деякі позитивні зміни у експериментальній групі. Так, у ЕГ виявилися 2 студентки, які виконували цей тест на рівні оцінки «5» (11,11%). Також дещо збільшилась кількість студенток ЕГ, які виконували цей тест на рівні оцінки «4» з 5,56% до 11,11%. Незначне покращення результатів відбулося і в КГ, але порівняно з ЕГ такі зміни були несуттєвими. Кількість студенток в КГ, які виконували тест на «5» та «4» бали не підвищилась.

Динаміка розвитку швидкості у дівчат контрольної та експериментальної груп за тестом «біг на 100 м»

Біг на 100 м					
Оцінювання КГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Кількість (до експерименту)	0	2	6	4	7
Кількість»(%)	0,00%	10,53%	31,58%	21,05%	36,84%
Кількість (після експерименту)	0	2	7	6	4
Кількість (%)	0,00%	10,53%	36,84%	31,58%	21,05%
Оцінювання ЕГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Кількість (до експерименту)	0	1	7	4	6
Кількість X°/o)	0,00%	5,56%	38,89%	22,22%	33,33%
Кількість (після експерименту)	2	2	6	7	1
Кількість (%)	11,11%	11,11%	33,33%	38,89%	5,56%

Для визначення витривалості студенток першого курсу проводився тест «біг на 1000 м». Як видно з табл.3.9 результати досліджень витривалості показали, що показники до початку експерименту на рівні оцінки «1» дорівнювали 10,52% в контрольній групі та 11,11% в експериментальній групі. Наприкінці року у контрольній групі кількість студенток, які виконували даний тест на рівні оцінки «1», зменшилася на 5,26%, натомість в експериментальній групі відсоток таких студенток зменшився на 11,11%. Показники на рівні оцінки «3» та на рівні оцінки «2» як у контрольній, так і в експериментальній групах майже не змінилися, порівняно з вихідним рівнем. Кількість студенток у контрольній групі на рівні оцінки «4» збільшилася на

5,26%, а в експериментальній групі на такому рівні змін не відмічалось. Проте збільшилась кількість студенток експериментальної групи на рівні оцінки «5» на 5,56% на противагу контрольній групі, де змін на такому рівні не відбулося.

Таблиця 3.9

Динаміка розвитку витривалості у дівчат контрольної та експериментальної груп за тестом «біг на 1000 м»

Біг на 1000 м					
Оцінювання КГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
Кількість (до експерименту)	2	3	9	3	2
Кількість (%)	10,53%	15,79%	47,37%	15,79%	10,52%
Кількість (після експерименту)	2	4	9	3	1
Кількість (%)	10,53%	21,05%	47,37%	15,79%	5,26%
Оцінювання ЕГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
Кількість (до експерименту)	2	3	9	2	2
Кількість (%)	11,11%	16,67%	50,00%	11,11%	11,11%
Кількість (після експерименту)	3	3	9	3	0
Кількість (%)	16,67%	16,67%	50,00%	16,67%	0,00%

Ступінь розвитку гнучкості визначався за допомогою тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи». Оцінюючи динаміку розвитку гнучкості дівчат в контрольній та експериментальній групах виявлено більш виражене покращення результату в експериментальній групі порівняно з контрольною

групою. Так, зменшилася кількість студенток, які виконують цей тест на рівні оцінки «1», на 11,11%, на рівні оцінки «2» на 11,11%, на рівні оцінки «3» на 22,22% в експериментальній групі, натомість у контрольній групі значні зміни не спостерігалися. У той же час збільшилася кількість студенток, які виконують даний тест на рівні оцінки «4» та на рівні оцінки «5» на 22,22% в експериментальній групі та на 10,52% у контрольній групі на рівні оцінки «5» (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Динаміка розвитку гнучкості дівчат контрольної та експериментальної груп за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи»

Нахил тулуба вперед з положення сидячи					
Оцінювання КГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	20	17	14	10	7
Кількість (до експерименту)	2	4	8	4	1
Кількість»(%)	10,53%	21,05%	42,11%	21,05%	5,26%
Кількість (після експерименту)	4	3	6	5	1
Кількість (%)	0,00%	10,53%	36,84%	31,58%	21,05%
Оцінювання ЕГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	20	17	14	10	7
Кількість (до експерименту)	2	2	8	4	2
Кількість Х°/о)	11,11%	11,11%	44,44%	22,22%	11,11%
Кількість (після експерименту)	6	6	4	2	0
Кількість (%)	11,11%	11,11%	33,33%	38,89%	5,56%

Для визначення сили м'язів черевного пресу нами було використано тест «Піднімання тулуба в положення сидячи, за 1 хв.». У результаті впровадження прискореної методики навчання плавання встановлено

покращення результатів в експериментальній групі. Так зменшилася кількість студенток в експериментальній групі, які виконували даний тест на рівні оцінки «1» на 11,11%, в той же час збільшилася кількість на рівні оцінки «4» та на рівні оцінки «5» на 22,22%. У той же час достовірних змін в контрольній групі нами не встановлено (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Динаміка розвитку сили м'язів черевного пресу у дівчат контрольної та експериментальної груп за тестом «Піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв.»

Піднімання тулуба в положення сид за 1 хв.					
Оцінювання КГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	47	42	37	33	28
Кількість (до експерименту)	2	3	9	3	2
Кількість (%)	10,53%	15,79%	47,37%	15,79%	10,53%
Кількість (після експерименту)	4	2	7	5	1
Кількість(%)	21,05%	10,53%	36,84%	26,32%	5,26%
Оцінювання ЕГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	47	42	37	33	28
Кількість (до експерименту)	3	1	10	2	2
Кількість (%)	16,67%	5,56%	55,56%	11,11%	11,11%
Кількість (після експерименту)	4	2	10	2	0
Кількість (%)	22,22%	11,11%	55,56%	11,11%	0,00%

Згідно з даними табл. 3.12 за результатами проведеного тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі» рівень сили м'язів рук на рівні оцінки «1» мають у контрольній групі 5,26% студенток, що краще порівняно з початком експерименту (10,53%). Збільшилася кількість

студенток у експериментальній групі, які виконують цей тест на рівні оцінки «2» за рахунок зменшення їх кількості на рівні оцінки «1». У контрольній групі лише покращення результату на 5,26% на рівні оцінки «1». Після проведеного експерименту у контрольній групі також збільшилася кількість студенток, що виконують цей тест на рівні оцінки «4» на 5,26% кількості студенток.

Таблиця 3.12

**Динаміка показників розвитку сили м'язів рук у дівчат
контрольної та експериментальної груп за тестом «Згинання і
розгинання рук в упорі лежачи на підлозі»**

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі					
Оцінювання КГ					
Оцінка	5	4	3	2	1
Нормативне значення	24	19	16	11	7
Кількість (до експерименту)	2	2	11	2	2
Кількість (%)	10,53%	10,53%	57,89%	10,53%	10,53%
Кількість (після експерименту)	2	3	11	2	1
Кількість (%)	10,53%	15,79%	57,89%	10,53%	5,26%
Оцінювання ЕГ					
Оцінка	5	4	3		1
Нормативне значення	24	19	16	11	7
Кількість (до експерименту)	2	2	9	3	2
Кількість (%)	11,11%	11,11%	50,00%	16,67%	11,11%
Кількість (після експерименту)	2	3	9	4	0
Кількість (%)	11,11%	16,67%	50,00%	22,22%	0,00%

За даними табл. 3.13 можна визначити, що на початку експерименту між показниками фізичної підготовленості студентів-першокурсників за системою державних тестів контрольної та експериментальної груп

вірогідної різниці не виявлено ($p > 0,01$). Після впровадженого експериментального фактору, нами були відмічені статистично-вірогідні зміни в експериментальній групі ($p < 0,05$), порівняно з контрольною. Результати тестування спритності рухів тесту «човниковий біг» показали, що приріст в експериментальній групі становить 2,89%, натомість у контрольній він дорівнює 0,55%. Результати тесту «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» свідчать про вірогідні зміни в експериментальній групі на 13,36%, натомість показники контрольної групи покращилися на 4,79%.

Таблиця 3.13

Результати дослідження загальної фізичної підготовленості дівчат

Тести	Групи	До експерименту	Після експерименту	P
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	ЕГ(п=18)	39,23 ± 3,47	44,47 ± 4,32	< 0,05
	КГ(п=19)	39,45 ± 3,56	41,34 ± 14,26	< 0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ(п=18)	11,03 ± 1,44	10,72 ± 1,37	< 0,05
	КГ(п=19)	11,07 ± 1,57	11,01 ± 1,49	< 0,05
Стрибок у довжину 3 місця, см	ЕГ(п=18)	169,14 ± 12,17	172,25 ± 14,23	< 0,05
	КГ(п=19)	170,18 ± 13,36	171,33 ± 13,14	< 0,05
Біг на 100 м, с	ЕГ(п=18)	17,28 ± 2,03	16,37 ± 1,58	< 0,05
	КГ(п=19)	17,35 ± 1,57	16,82 ± 2,08	< 0,05
Біг на 1000 м, хв	ЕГ(п=18)	4,55 ± 0,27	4,23 ± 0,16	< 0,05
	КГ(п=19)	4,58 ± 0,38	4,43 ± 0,23	< 0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ(п=18)	16,35 ± 0,53	17,85 ± 0,48	< 0,05
	КГ(п=19)	16,16 ± 0,45	17,11 ± 0,39	< 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ЕГ(п=18)	16,49 ± 1,92	18,37 ± 2,07	< 0,05
	КГ(п=19)	16,23 ± 1,84	17,54 ± 2,01	< 0,05

В системі державних тестів витривалість визначається за допомогою бігу на 1000 м. Зміни показників розвитку витривалості за час експерименту свідчать, що студентки експериментальної групи мають статистично

вірогідно ($p < 0,05$) вищий рівень розвитку цієї якості порівняно з контрольною групою. Цей показник порівняно збільшився у експериментальній групі на 7,57 %. У контрольній групі він покращився лише на 3,38%.

Позитивні зміни нами були відмічені у тесті «Стрибок у довжину» експериментальній групі, натомість у контрольній групі позитивний приріст склав лише 0,68%.

Високі темпи приросту спостерігаються у розвитку сили м'язів рук в експериментальній групі. Згідно з таблицею 4.5, на 11,40% покращилися результати тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі». Натомість у контрольній групі цей показник має менший приріст – 8,07%. Результати тестування сили м'язів черевного пресу свідчать, що в експериментальній групі ці показники покращилися на 13,36%, в той час як у контрольній групі на 4,79%.

Після експерименту нами також було відмічено приріст у показниках розвитку гнучкості в експериментальній групі дівчат (9,17%), що більше у порівнянні з контрольною групою (5,88%).

Таким чином, в експериментальній групі рівень фізичної підготовленості за системою державних тестів та нормативів України покращився більш виражено порівняно з контрольною групою.

Висновки до розділу 3

1. При оцінці ефективності методики «прискороного навчання» було виявлено, що після закінчення періоду навчання кількісні показники статистично достовірно відрізнялись в контрольній й експериментальній групах. Отримані дані свідчать про те, що кількісно студентів, які засвоїли техніку плавання трьома способами (кроль на спині, кроль на грудях, брас) в експериментальній групі складає відповідно 91,8; 89,7 і 87,6 %, в контрольній групі – 72,3; 57,9 і 46,4 % від загальної кількості осіб, які навчались.

2. У студентів ЕГ був достовірно ($p < 0,05$) кращий час в плаванні на дистанціях 25 м і 50 м всіма запропонованими у дослідженні способами, що підтверджує більшу ефективність експериментальної технології навчання навикам спортивного плавання.

3. В експериментальній групі рівень фізичної підготовленості за системою державних тестів та нормативів України покращився більш виражено порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що при проведенні занять з плавання із студентами першого курсу ВНЗ не фізкультурного профілю немає чітких рекомендацій щодо програмного змісту та методики навчання плавання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Ця обставина суттєво стримує оволодіння студентами перших курсів теоретичних і практичних навичок плавання. Таким чином, в процесі викладання дисципліни «Плавання» у вузах не фізкультурного профілю склалося протиріччя, обумовлене суттєвим зниженням рівня плавальної підготовленості, зменшенням кількості годин на вивчення дисципліни, з одного боку, і новими науковими знаннями і підходами, з іншого боку. Вирішення даного протиріччя ґрунтується на інтенсифікації процесу навчання і підвищення якості засвоєння знань за рахунок використання нових сучасних методик.

2. Спираючись на основні положення сучасних методик масового навчання плавання, ми прийшли до висновку, що доцільно використовувати для студентів перших курсів вищих навчальних закладів нефізкультурного профілю прискорену методику навчання плавання, яка включає в себе елементи паралельно-послідовного і цілісно-роздільного методів навчання.

3. Теоретично і експериментально обґрунтована методика прискореного навчання плавання студентів дозволяє вирішувати конкретні завдання для студентів перших курсів ВНЗ не фізкультурного профілю.

Дані педагогічного експерименту свідчать про ефективність розробленої нами методики прискореного навчання плавання студентів-першокурсників для підвищення рівня фізичної підготовленості. статистично вірогідною порівняно з контрольними групами виявилася Різниця у показниках фізичної підготовленості студентів експериментальної групи виявилася статистично вірогідною порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$). Таким чином, теоретично і експериментально обґрунтована методика прискореного навчання плавання студентів першого курсу ВНЗ не фізкультурного профілю сприяє швидкому і якісному засвоєнню техніки

плавання спортивними стилями, а також фізичному розвитку і функціональній підготовленості, вирішуючи тим самим освітнє завдання у вищих навчальних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агошков В. В. Плавание как универсальное средство развития двигательных способностей студентов / В. В. Агошков, С. В. Гончарук // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы первого Международного научного конгресса (г. Белгород, 21–24 октября 2009 г.): в 2 ч. / под. ред. В. В. Сокорева. – Белгород, 2009. – Ч. 1. – С. 145 – 146.
2. Андросова А. П. Методика навчання старшокласників плавання в школах спортивного профілю: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання» / А. П. Андросова . – Луганськ, 2014. – 20 с.
3. Баламутова Н. М. Исследование связи показателей физического развития и физической подготовленности студенток с исходным уровнем умения плавать / Н. М. Баламутова, Н. Ф. Кожух, Л. В. Шейко, І. П. Олейников // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць / ред. С. С. Єрмаков; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2008. – №03. – С. 12 – 15.
4. Батрак О. В. Индивидуальный подход в обучении плаванию студентов, испытывающих страх перед водной средой / О. В. Батрак, Т. П. Короткова, Н. А. Дакал, Л. Б. Романова // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1, спец. вип. : Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – С. 268 – 272.
5. Белкин В. В. Особенности обучения спортивным способам плавания студентов вуза физической культуры / В. В. Белкин, Ю. В. Стрелецкая, О. И. Ткачева, Д. В. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Минск, 2014. – 202 с.
6. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1998. – 136 с.

7. Бурла О. М. Прискорення навчання плавання студентів: Навч. посібник / О. М. Бурла, О. В. Марченко, А. О. Бурла. – Суми : Вид-во СумДУ, 2006. – 167 с.

8. Быков В. А. Технология ускоренного обучения плаванию / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 41 – 42.

9. Быков В. А. Инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировки и оздоровления студенток высших учебных заведений физической культуры : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Быков Василий Александрович. – М., 2003. – 343 с.

10. Викулов А. Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. Д. Викулов. – Москва: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2004. – 367 с.

11. Ганчар А. И. Возможности формирования навыков плавания в процессе физического воспитания и спорта у курсантов вуза с учетом гендерных отличий / А. И. Ганчар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2011. – № 4. – С. 46 – 50.

12. Ганчар А. И. Теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания среди разных групп населения в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий обучающихся / А. И. Ганчар, С. В. Гаркуша // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 24 – 28.

13. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : учебник для студентов педагогических вузов по спец. «Физическое воспитание и спорт». Ч. 2 /И. Л. Ганчар; Южноукраинский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. – Одесса : Друк, 2006. – 696 с.

14. Гаркава О. В. Дидактичні особливості використання методів навчання початкового плавання у сукупності з теоретичними знаннями / О. В. Гаркава, Н. І. Кузовка // Науковий часопис Національного

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. Наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НГГУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – Вип. 4. – С. 3 – 10.

15. Глазирін І. Д. Плавання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /І. Д. Глазирін. – Київ: Кондор, 2006. – 502 с. – МОНУ Лист №14/18.2–341 від 16.02.2005 р.

16. Глазько А. Б. Обоснование педагогической эффективности методик обучения плаванию / А. Б. Глазько, Т. А. Глазько // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А. А. Гужаловского): материалы Международной научно-методической конференции (10 – 11 апреля 2008 г., Минск) / Белорусский ГУФК. – Минск, 2008. – С. 205 – 208.

17. Глазько А. Б. Теоретические основы педагогической реализации методик обучения плаванию различного контингента занимающихся / А. Б. Глазько, Т. А. Глазько //Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А. А. Гужаловского): материалы Международной научно-методической конференции (10 – 11 апреля 2008 г., Минск) I Белорусский ГУФК. – Минск, 2008. – С. 209 – 213.

18. Дейнеко С. М. Формування навички плавання студентів факультету фізичного виховання в процесі фахової підготовки / С. М. Дейнеко, О. А. Філоненко, О. А. Архипов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29). – С. 312–316.

19. Дементьев В. В. Методика комплексного обучения плаванию школьников 15 –17 лет / В. В. Дементьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 67 – 70.

20. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України – К., 1996. – 31 с.

21. Жолудева Г. С. Комплексный подход в организации обучения студенток оздоровительному плаванию / Г. С. Жолудева, А. Н. Слюньков, З. Н. Теплова /Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI международного научного конгресса (Минск, 10 –12 октября 2007 г.): в 4 ч. / М-во спорта и туризма Республики Беларусь; НОКРБ; Белорусский ГУФК; Белорусская олимпийская академия. – Минск, 2007. – Ч. 2: Современные аспекты спортивной медицины, оздоровительной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапии. Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации. – С. 142 – 144.

22. Зинченко Н. А. Особенности обучения технике плавания студентов факультета физической культуры / Н. А. Зинченко // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Международной научно-практической конференции (Минск, 8 – 10 апреля 2014 г.) : в 3 ч. / ред. Т. Д. Полякова; МСТРБ, Белорусский ГУФК. – Минск, 2014. – Ч. 1. – С. 253 –255.

23. Карпенко Е. Н. Плавание : игровой метод обучения / Е. Н. Карпенко, Т. П. Короткова, Е. Н. Кошкодан. – Донецк : Олимпия Пресс; Пространство, 2009. – 48 с.

24. Каца М. Вплив передачі посиленої візуально-вербальної інформації на ефекти навчання техніки плавання кролем на прикладі студентів АВФ в Кракові / М. Каца, Є. Дибінська, В. Ходінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. – № 02. – С. 161 – 166.

25. Клімакова С. М. Методика навчання студентів плаванню по схемам- алгоритмам / С. М. Клімакова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 4. – С. 11–15.

26. Костікова С. Д. Методичні рекомендації з дисципліни «Плавання та методика його викладання» (загальний курс): для самостійної підготовки студентів НУФВСУ (напрямок підготовки : 6.010201 Фізичне виховання, 6.010202 Спорт, 6.010203 Здоров'я людини Центру заочного навчання) / С. Д. Костікова, Л. П. Подосінова, В. О. Домбровський, Ю. А. Анісімова; НУФВСУ. – Київ : НУФВСУ, 2013.–20 с.

27. Ляшенко А. М. Спортивний спосіб плавання кроль на грудях. Техніка виконання рухів та методика навчання / А. М. Ляшенко, І. О. Делова, Є. О. Поступной // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – №11. – С. 44–49.

28. Нікольська Н. Д. Значення прикладного плавання для майбутніх вчителів, та шляхи підвищення плавальної підготовки студентів 1–2 курсів НПУ ім. М. П. Драгоманова / Н. Д. Нікольська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – Вип. 4. – С. 43 – 49.

29. Нікольський А. Ю. Диференційний підхід у формуванні плавальних умінь та навичок студенток / А. Ю. Нікольський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – №09. – С. 64 – 66.

30. Нікольський А. Ю. Особливості навчання плавання студенток вищих навчальних закладів нефізкультурного профілю / А. Ю. Нікольський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – №02. – С. 96–99.

31. Нікольський А. Ю. Силова підготовленість, як фактор впливу на ефективність процесу навчання плавання студенток I курсу / А. Ю. Нікольський, Н. Д. Нікольська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 5. – С. 68 – 70.

32. Нурмуханбетова Д. К. Особенности обучения студентов плаванию в условиях кредитной системы обучения / Д. К. Нурмуханбетова // // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : Materialele XV-a Congres stiintific International (12-15 septembrie 2011, Chisinau) / Comitetul international olimpic, Academia internationala olimpica. – Chisinau, 2011. – Vol. 2. – С. 100 – 103.

33. Протченко Т. А. Инновационные подходы при обучении плаванию / Т. А. Протченко // Физическая культура в школе. – 2007. – №05. – С. 45 – 47.

34. Раевский Д. А. Развитие базовых элементов техники плавания у студентов, страдающих водобоязнью // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 64.

35. Раевский Д. А. Взаимосвязь двигательной и функциональной готовности при обучении студентов плаванию / Д. А. Раевский, Т. Е. Сиверкина, Ж. Б. Егорова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 5. – С. 41 – 44. – Журн. в журн. «Детский тренер» № 5/2013.

36. Раевский Р. Т. Плавание: учебное пособие / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки; ред. Р. Т. Раевский; Одесский НПУ. – Одесса : Наука и техника, 2005.– 324 с. – Письмо МОН України №14/18.2– 2085 от 21.09.04 г.

37. Розпутняк Б. Вплив атлетичної та фізичної підготовки на динаміку інтенсивності у плавців 14–15 років / Б. Розпутняк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки / уклад. А. В.

Цьось, С. П. Козіброцький; МОНМСУ, Волинський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 478 – 481.

38. Россипчук І. О. Вдосконалення моделей навчання студентів плаванню / І. О. Россипчук // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали IV Міжнародної електронної наукової конференції (Харків, 24 квітня 2009 р.) / ред. О. М. Худолій; МОНУ, Харківський НПУ ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2009. – С. 72 – 74.

39. Седляр Ю. В. Методика обучения технике разноименного шестиударного кроля / Ю. В. Седляр // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2006. – Вип. 35. – С. 303 – 306. – (Педагогічні науки).

40. Сидорова И. В. Новая система оценки плавательной подготовки / И. В. Сидорова, С. В. Смирнова, Л. И. Самойлова // Физическая культура в школе. – 2013. – № 4. – С. 15–19.

41. Скирене В. Умение дышать в непривычной среде как фактор успешности обучения плаванию / В. Скирене, Э. Скирюс // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 104 – 107.

42. Степанова Л. М. Теоретико-методические положения проведения урока плавания / Л. М. Степанова // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 25 – 27.

43. Стрельников Г. Л. Влияние подвижных игр на процесс обучения не умеющих плавать студентов / Г. Л. Стрельников, Г. В. Лозгачев, Е. Я. Стрельникова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 92–95.

44. Ткач Н. М. Попередження водобоязні та відчуття страху в учнів під час навчання плавання / Н. М. Ткач, Е. М. Ткач, Г. О. Литовченко, В. В. Світенюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2006. – Вип. 35. – С. 173 – 178.

45. Трембецька Ю. Психологічна підготовка осіб, які не вміють плавати / Ю. Трембецька // Виховання мотивації у студентів до занять фізичною культурою : матеріали 6-ї Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Львів, 2010. – С. 36 – 37.

46. Фаныгина О. Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Фаныгина Оксана Юрьевна. – К., 2004. – 282 с.

47. Філатова З. І. Вивчення диференційованого підходу у навчанні плавання студентів спеціальної медичної групи / З. І. Філатова, О. В. Підвальна, Т. В. Смольц // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 20. – С. 104 – 108.

48. Фролов Ю. Н. Создание модели обучения плаванию / Ю. Н. Фролов // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 17–19 вересня 2008 р.) / ред. А. І. Босенко; Міністерство освіти і науки України; Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського; Інститут фізичної культури та реабілітації. Кафедра анатомії і фізіології. Управління у справах фізичної культури. – Одеса, 2008. – С. 472 – 476.

49. Шаповалов В. П. Плавання: [посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту] / В. П. Шаповалов. – Дніпропетровськ: Січ, 1994. – 399 с.

50. Шейко Л. В. Использование вспомогательного оборудования и технических средств при обучении плаванию лиц среднего и зрелого возраста / Л. В. Шейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал / ред. С. С. Єрмаков;

Харківське обл. відділення НОК України; ХДАДМ. – Харків, 2009. – №10. – С. 281 – 283.

51. Шишкін О. П. Плавання: навчально-методичний посібник / О. П. Шишкін, І. В. Райтаровська, О. Б. Іваськов. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 156 с.

52. Янец Ю. В. Совершенствование методики обучения плаванию будущих учителей физической культуры при помощи дидактических компьютерных средств / Ю. В. Янец // Мир спорта. – 2009. – №03. – С. 30–34.