

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

**Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

Матвієнко Олексій Миколайович

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

Особистий підпис



здобувач Олексій МАТВІЄНКО

Науковий керівник



кандидат біологічних наук,
доцент Сергій ШИНКАРЬОВ

Завідувач кафедри



кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент Олександр МІЩЕНКО

Полтава

2026

АНОТАЦІЯ

Матвієнко Олексій Миколайович. Удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки.

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026 рік.

Кваліфікаційна робота присвячена удосконаленню фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки. Актуальність теми зумовлена тим, що саме цей етап є фундаментом для подальшого спортивного вдосконалення, формування міцної основи для розвитку спеціальних якостей та запобігання травмам у майбутньому. Недостатньо якісна фізична підготовка на початкових етапах може гальмувати прогрес спортсмена та обмежувати його потенціал.

У роботі проаналізовано теоретико-методичні основи фізичної підготовки в плаванні, враховуючи вікові та фізіологічні особливості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Експериментальним шляхом було визначено ефективність застосування комплексу загальнорозвиваючих та спеціальних вправ, спрямованих на розвиток провідних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та гнучкість, необхідних для плавання.

Результати дослідження підтвердили значний позитивний вплив розробленої методики на рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних плавців, що проявилось у покращенні їхніх рухових якостей та підвищенні ефективності техніки плавання.

Ключові слова: плавання, фізична підготовленість, попередня базова підготовка, юні плавці, тренувальний процес, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

ABSTRACT

Matviienko Oleksii. Improving the physical preparedness of swimmers at the preliminary basic training stage. Qualification Scientific Paper as a Manuscript.

Qualification Paper for the Master's (Second) Level of Higher Education in the Field of Knowledge 01 – Education/Pedagogy, Speciality 017 "Physical Culture and Sports", State Institution "Taras Shevchenko Luhansk National University". Poltava, 2026.

This qualification paper is dedicated to improving the physical preparedness of swimmers at the preliminary basic training stage. The relevance of the topic stems from the fact that this particular stage serves as a fundamental building block for future athletic development, establishing a strong foundation for the cultivation of specialized qualities and preventing injuries in the long term. Insufficiently effective physical training during these initial stages can impede an athlete's progress and limit their potential.

The study analyzes the theoretical and methodological foundations of physical training in swimming, taking into account the age and physiological characteristics of athletes at the preliminary basic training stage. The effectiveness of applying a complex of general developmental and special exercises, aimed at developing leading physical qualities such as strength, speed, endurance, and flexibility, all essential for swimming, was determined experimentally.

The research results confirmed a significant positive impact of the developed methodology on the level of general and special physical preparedness of young swimmers. This was evidenced by improvements in their motor skills and increased efficiency in swimming technique.

Keywords: swimming, physical preparedness, preliminary basic training, young swimmers, training process, general physical preparedness, special physical preparedness.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	9
1.1. Визначення поняття «фізична підготовленість» у теорії та методиці спортивного тренування.....	9
1.2. Характеристика етапу попередньої базової підготовки в багаторічному тренуванні плавців: цілі, завдання, зміст.....	19
1.3. Анатомо-фізіологічні особливості юних плавців, що впливають на розвиток фізичних якостей.....	26
1.4. Основні засоби та методи розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації) у плавців.....	32
1.5. Аналіз науково-методичної літератури щодо стану проблеми фізичної підготовленості плавців на початкових етапах.....	37
Висновки до розділу 1	42
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	44
2.1. Організація та методи дослідження.....	44
2.2. Розробка експериментальної програми для удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки.....	47
2.3. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості плавців у процесі педагогічного експерименту.....	53
2.4. Обговорення результатів дослідження та визначення ефективності розробленої програми. Практичні рекомендації.....	55
Висновки до розділу 2	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізична підготовленість є фундаментальною складовою спортивного вдосконалення у плаванні, оскільки забезпечує розвиток провідних рухових якостей, необхідних для успішного виконання змагальної діяльності. У сучасних умовах підвищених вимог до результативності спортсменів, особливо в олімпійських видах спорту, зростає актуальність удосконалення тренувального процесу на основі використання сучасних методів і засобів фізичної підготовки (Муїка, 2017).

Традиційні підходи до тренування плавців, засновані переважно на багаторазовому повторенні техніки плавання в басейні, потребують доповнення інноваційними рішеннями, які сприятимуть цілеспрямованому розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації (Ткаченко, 2019; Білов, Тищенко, Соколова, 2022). В умовах глобальної цифровізації й інтеграції наукових досягнень у сферу спорту особливого значення набуває використання функціонального тренування, тренажерних технологій, гідродинамічних засобів, інтервального моделювання навантажень, а також засобів біофідбеку для оперативного контролю за фізіологічними показниками спортсмена (Rebutini et al., 2021; Aspenes, Karlsen, 2012).

Водночас, особливості фізичної підготовки плавців різного віку та кваліфікації вимагають системного підходу до розробки програм тренувань. Ефективність таких програм значною мірою залежить від рівня наукового обґрунтування методик, що застосовуються, їх відповідності принципам специфічності, прогресивності навантаження, варіативності та індивідуалізації (Гейтенко, 2020; Мазалова, 2017).

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів і методів фізичної підготовки, що відповідають сучасним тенденціям у спорті високих досягнень. Інноваційні тренувальні підходи дозволяють не лише забезпечити адаптацію спортсменів до зростаючих фізичних навантажень, а й сприяють зниженню ризику травматизму,

покращенню відновлення, підвищенню мотивації та цілеспрямованості у процесі підготовки (Crowley, Harrison, Lyons, 2017; Garrido et al., 2010).

Таким чином, удосконалення фізичної підготовленості плавців шляхом впровадження новітніх засобів і методів тренування є важливим кроком до оптимізації тренувального процесу, забезпечення стабільного прогресу спортивних результатів та формування цілісної моделі підготовки спортсменів у плаванні.

Отже, розробка та впровадження ефективних, науково обґрунтованих методик удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки є одним із найактуальніших завдань сучасної теорії та методики спортивного тренування.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних робіт кафедри олімпійського та професійного спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та інтегрується в загальну проблематику оптимізації тренувального процесу у спорті вищих досягнень.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми фізичної підготовленості плавців та особливостей її формування на етапі попередньої базової підготовки.
2. Визначити вихідний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки.
3. Розробити та експериментально апробувати програму тренувань, спрямовану на удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки.
4. Оцінити ефективність розробленої програми та визначити динаміку змін показників фізичної підготовленості під її впливом.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес плавців.

Предмет дослідження – програма удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; тестування (біг 30 м, стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, плавання 50 м на час); педагогічний експеримент; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих даних.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що експериментально обґрунтовано ефективність розробленої програми, що базується на інтеграції загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для плавців.

Практичне значення одержаних результатів:

– результати дослідження можуть бути використані для оптимізації тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах з плавання, спортивних секціях та клубах;

– розроблена програма може слугувати основою для створення ефективних навчально-тренувальних планів, спрямованих на формування базової фізичної підготовленості юних плавців;

– матеріали роботи будуть корисними для тренерів з плавання, викладачів фізичного виховання та спортсменів, які працюють з початківцями та молодими плавцями.

Апробація результатів дослідження. За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку» за обсягом часу 15 годин/0,5 кредити (ECTS), сертифікат № 6/0633 (додаток А), яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса

Шевченка» та опубліковано тези у збірнику матеріалів конференції на тему «Удосконалення фізичної підготовленості плавців сучасними засобами і методами тренування» (Матвієнко О. М., Шинкарьов С. І. Удосконалення фізичної підготовленості плавців сучасними засобами і методами тренування. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний ун-т імені Тараса Шевченка». 2025. С. 133-137. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі висвітлено теоретичні основи проблеми, у другому – представлена організація, методика та результати дослідження, а також їхнє обговорення.

Робота викладена на 80 сторінках, має таблиці, рисунки, додатки. У списку використаної літератури 74 літературних джерела, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Визначення поняття «фізична підготовленість» у теорії та методиці спортивного тренування

У процесі спортивного тренування вирішуються наступні завдання:

- моральне, естетичне, інтелектуальне виховання і спеціальна психологічна підготовленість спортсмена;
- освоєння спортивної техніки і тактики, формування та вдосконалення умінь і навичок, що сприяють досягненню майстерності, виховання тактичного мислення спортсмена і якостей прискорюють його спортивно-технічне і тактичне вдосконалення;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливості функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в конкретному виді спорту;
- виховання моральних і волевих якостей;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду необхідних для тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення і прояв в змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсменів (Кошура, 2021).

Поняття «фізична підготовленість» (ФП) є одним із ключових у системі спортивного тренування (СТ), оскільки відображає ступінь готовності організму спортсмена до ефективного виконання рухової діяльності. У теорії та методиці спорту фізична підготовленість розглядається як результат процесу фізичної підготовки і є інтегральним показником функціональних можливостей атлета.

Фізична підготовка – це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної або спортивної діяльності. Фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, характерних для окремих етапів професійноприкладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно. Першочергову роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована фізична підготовка. Спеціалізація її необхідна, оскільки до того зобов'язує специфіка спортивної діяльності та її умов (Котко, Гончарук, Шматова, 2024, с. 5).

У науковій літературі фізична підготовленість визначається по-різному, залежно від акценту (педагогічний, біологічний чи функціональний) (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Основні підходи до визначення поняття «фізична підготовленість»

Автор/ підхід	Акцент визначення	Ключові аспекти
Функціональний	Ступінь розвитку морфо-функціональних систем організму, що забезпечує виконання певних навантажень.	Фізична підготовленість тісно пов'язана з функціональною готовністю та можливостями енергозабезпечення м'язової діяльності.
Педагогічний	Результат фізичної підготовки, що відображає рівень розвитку основних фізичних якостей і набутих рухових навичок.	Критерій оцінки ефективності навчально-тренувального процесу.

Комплексний	Сукупність розвинутих фізичних якостей, рухових навичок та функціональних можливостей, необхідних для досягнення високого результату в обраному виді спорту.	Ієрархія якостей і навичок, специфічних для конкретного виду спорту.
-------------	--	--

Таким чином, узагальнюючи ці підходи, фізична підготовленість – це набутий у процесі цілеспрямованої фізичної підготовки стан організму, який характеризується необхідним для успішної спортивної діяльності рівнем розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) та відповідними функціональними можливостями.

У структурі фізичної підготовленості, особливо у спортивній діяльності, що має циклічний та специфічний характер, як плавання, виділяють два основні, але взаємозалежні види підготовленості: загальну (ЗФП) та спеціальну (СФП) (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Порівняльна характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовленості

Критерій	Загальна фізична підготовленість (ЗФП)	Спеціальна фізична підготовленість (СФП)
Мета	Всебічний гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення загального рівня функціональних можливостей.	Розвиток фізичних якостей, специфічних для обраного виду спорту (плавання) та максимальне наближення їх до змагальних умов.
Засоби	Неспецифічні вправи (біг, ігри, гімнастика, вправи з обтяженнями), що не	Спеціальні підготовчі та змагальні вправи, що відтворюють структуру рухів

	імітують змагальну діяльність.	і режим роботи м'язів у плаванні.
Значення для плавців	Створення міцного функціонального та рухового фундаменту, профілактика травм, забезпечення бази для подальшого зростання СФП.	Розвиток плавальної витривалості, стартової та поворотної швидкості, спеціальної сили м'язів, що задіяні у гребку.
Пріоритет на етапі попередньої базової підготовки	Високий. Є домінуючою складовою на початкових етапах тренування.	Середній/Поступово зростаючий. Включається по мірі засвоєння техніки і формування бази ЗФП.

Для плавців на етапі попередньої базової підготовки акцент на загальну фізичну підготовленість є методично обґрунтованим, оскільки він забезпечує необхідний адаптаційний резерв організму та дозволяє уникнути вузької спеціалізації, що може гальмувати розвиток юного спортсмена.

У теорії та методиці спортивного тренування фізична підготовка розглядається одночасно як:

1. Критерій успішності: рівень фізичної підготовки (вимірний тестами) служить об'єктивним показником ефективності тренувального процесу та відбору спортсменів.
2. Фактор спортивного успіху: без належного рівня розвитку фізичних якостей (витривалість, сила) неможливе досягнення високих спортивних результатів, незалежно від рівня технічної чи тактичної підготовленості.

Поняття «фізична підготовленість» є багатоаспектним інтегральним станом спортсмена, який визначається рівнем розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей. Для плавців на етапі попередньої базової підготовки критично важливим є створення міцного фундаменту ЗФП, що є

передумовою для успішного розвитку СФП та досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

Сучасна фізична підготовка включає моделювання специфіки спортивної діяльності, яке виходить за межі простої імітації робочих операцій. Його мета – це цілеспрямована мобілізація та ефективно залучення ключових функціональних систем організму, рухових та суміжних здатностей, що безпосередньо впливають на результативність конкретного виду спорту. Крім того, доцільно відтворювати істотні координаційні елементи спортивної діяльності. Але це слід робити лише тоді, коли відповідні вправи забезпечують навчальний, розвивальний або підтримуючий тренувальний ефект і сприяють досягненню цілей фізичної підготовленості. Саме завдяки такому моделюванню специфіки діяльності набір засобів фізичної підготовленості набуває своєї унікальності (Котко, Гончарук, Шматова, 2024, с. 6).

Основу фізичної підготовки часто складають спеціальні вправи, які допомагають розвинути рухові вміння, що використовуються під час змагань як у звичайних ситуаціях (включно з допоміжними діями), так і в непередбачуваних, екстремальних умовах. Спеціальні вправи відіграють ключову роль, коли спортивна діяльність схожа на базові, життєво необхідні рухи (наприклад, циклічний рух, підйом ваги), критично залежить від широкого та якісного арсеналу рухових навичок, або коли вона вимагає складних, вузькоспеціалізованих навичок (наприклад, плавання або навичок самозахисту) для виживання чи ефективної дії в екстремальних ситуаціях. У подібних видах спорту підбір тренувальних засобів є максимально унікальним і цілеспрямованим (Котко, Гончарук, Шматова, 2024, с. 7).

Яскравим прикладом є плавання, де навички пірнання та утримання на воді є критично важливими для адекватних дій у кризових ситуаціях. У подібних видах спорту підбір тренувальних засобів є максимально унікальним і цілеспрямованим.

Основне завдання фізичної підготовки плавця — забезпечити

всебічний розвиток, покращити здоров'я та фізичні якості, створюючи таким чином потужну функціональну базу, необхідну для подальшої спеціалізації у плаванні. Ця підготовка реалізується через різноманітні засоби:

- загальнорозвиваючі вправи (для гармонійного зміцнення всього організму);
- спеціалізовані фізичні вправи (спрямовані на розвиток м'язових груп, ключових для плавання, зокрема, у воді);
- безпосереднє плавання різними стилями (для вдосконалення техніки та витривалості);
- заняття суміжними видами спорту (наприклад, бігом чи спортивними іграми, які допомагають розвинути загальну витривалість, координацію та швидкість реакції, що є важливим доповненням до водних тренувань).

Таким чином, плавець отримує міцну основу, що дозволяє йому ефективно досягати високих спортивних результатів (Протоковило, Четчикова, 2011).

Для досягнення гармонійного розвитку всіх основних фізичних якостей плавця – сили, швидкості, гнучкості, спритності та витривалості – необхідно ретельно підбирати відповідні вправи як у воді, так і на суші. При цьому слід враховувати, що для розвитку деяких якостей, зокрема сили, вправи, виконані у спортивному залі, можуть бути значно ефективнішими, ніж їхні аналоги у басейні.

Особливо велике значення для плавців має вдосконалення спеціальних фізичних показників, таких як координація рухів, яка безпосередньо впливає на техніку та економічність плавання. Ці спеціалізовані навички можна успішно покращувати не лише під час водних тренувань, але й завдяки правильно підібраним вправам на суші. Такі заняття у спортивному залі, за умови грамотного включення в навчально-тренувальну програму, не тільки вносять необхідну різноманітність і запобігають рутинності, але й стають найбільш дієвим інструментом для вдосконалення рухових можливостей

студента.

Ключовим принципом залишається цільова спрямованість: будь-яка фізична активність поза межами басейну повинна мати кінцеву мету – підвищення швидкості плавання та забезпечення максимальної раціональності (ефективності) виконання плавальних рухів.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) є фундаментальним компонентом тренувального процесу, який комплексно вирішує завдання оздоровлення, гармонійного розвитку та розширення функціональних можливостей організму плавця, а також забезпечує активний відпочинок. Якщо ця підготовка проводиться у воді, вона називається загальною плавальною підготовкою.

Суть ЗФП полягає у цілеспрямованому розвитку рухових здатностей, які, хоча й не є вузькоспецифічними для м'язової діяльності в плаванні, проте опосередковано та суттєво впливають на успішність виконання технічних елементів. Цей вид тренувань спрямований на загальне зміцнення здоров'я, підвищення рівня всіх фізичних якостей, а також на покращення функціональних можливостей усіх органів і систем організму.

Для реалізації ЗФП плавця доцільно використовувати такий арсенал засобів:

- на суші: біг, загальнорозвиваючі вправи, силові тренування з обтяженнями та використання неспецифічних тренажерів.
- у воді: рухливі ігри з м'ячем, стрибки у воду та інші вправи, що сприяють загальному розвитку, не фокусуючись на плавальній техніці (Протоковило, Четчикова, 2011).

Спеціальна фізична підготовка плавця – це вузькоспрямований процес вдосконалення як на суші, так і у воді, метою якого є досягнення найвищої спеціальної працездатності. СФП, що відбувається безпосередньо у басейні, називається спеціальною плавальною підготовкою. Її суть полягає у розвитку рухових здатностей, які абсолютно відповідають специфічним вимогам рухової діяльності у плаванні.

Основні засоби СФП:

- на суші: вправи, що виконуються на спеціалізованих тренажерах, які імітують плавальні рухи та опір.
- у воді: більшість видів цільового тренувального навантаження (тренування із заданою швидкістю, обсягом, інтенсивністю та використанням спеціального інвентарю).

Загальна фізична підготовка плавця проводиться як на суші, так і у воді, і використовує широкий арсенал засобів для гармонійного розвитку та підвищення функціональних можливостей організму (табл. 1.3)

Таблиця 1.3

Засоби ЗФП на суші (для розвитку ключових якостей)

Фізична якість	Засоби, що застосовуються
Сила	Загальнорозвиваючі вправи для шиї, рук, тулуба та ніг; стрибки; метання; вправи з обтяженнями (вага яких підбирається відповідно до віку).
Витривалість	Ходьба, біг (легкий крос).
Швидкість	Ігрові види спорту (баскетбол, волейбол, футбол); біг із прискореннями.
Гнучкість	Гімнастичні вправи, спрямовані на підвищення рухливості в суглобах; рухи й повороти з максимальною амплітудою.
Спритність	Елементи акробатики (стійки, переكاتи); прості гімнастичні елементи на снарядах; ігрові види спорту.

Засоби ЗФП у воді:

У процесі загальної плавальної підготовки використовуються такі вправи:

- плавання різними способами (з акцентом на рухи тільки рук, тільки ніг,

або з повною координацією).

- комплексне плавання (зміна стилів).
- плавання із затримкою дихання.
- пірнання та стрибки у воду.
- рухливі ігри у воді.

Спеціальна фізична підготовка плавця реалізується через вузькоспрямовані засоби, які мають на меті підвищення спортивної працездатності:

1. На суші:

- розвиток сили м'язів, які несуть основне навантаження під час плавання.
- формування спеціальної гнучкості, критично необхідної для правильного освоєння основних способів плавання.
- підвищення функціональної підготовленості через виконання вправ, які ідентичні за структурою та режимом навантаження ключовим тренувальним вправам у воді (наприклад, біг 10 разів по 400 м із тим самим інтервалом відпочинку, що й плавання 10 разів по 100 м).

2. У воді:

- водні вправи класифікуються за довжиною відрізків, способом виконання (використання лише рук, лише ніг або повна координація рухів) та умовами проведення (тренування чи змагання).
- розрізняють виконання вправ на коротких відрізках (10, 25 і 50 м) та на відрізках, які використовуються для тренування середніх дистанцій (25, 50, 100, 200 та 400 м).

Основними параметрами, які визначають ефективний обсяг фізичного навантаження для плавців, є інтенсивність, тривалість і частота подолання заданої дистанції. Кожен із цих елементів має власну значущість для тренувального ефекту, проте їхній взаємозв'язок і спільний вплив є не менш важливими.

Ключовим чинником, що найбільше впливає на загальну тренувальну

ефективність, є інтенсивність фізичного навантаження. За умови, що інтенсивність відповідає цілям і початковому функціональному рівню плавця, вплив тривалості й частоти тренувань у певних межах може бути вторинним. Крім того, важливо пам'ятати, що значення кожного з параметрів навантаження (інтенсивність, тривалість, частота) значною мірою залежить від того, які саме показники використовуються для оцінки успішності тренувального процесу.

Навчально-тренувальний процес організовується на основі ключових дидактичних принципів, інтегруючи вимоги теорії та методики спортивного тренування, спортивної фізіології та психології.

Ефективність цього процесу визначається дотриманням таких основних положень:

1. Систематичність і прогрес: регулярне проведення занять у поєднанні з поступовим підвищенням тренувального навантаження в рамках всебічної підготовки спортсменів.

2. Варіативність: застосування різноманітного комплексу засобів, принципів та методів тренування.

3. Індивідуалізація: обов'язкове врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Спортивні цілі досягаються завдяки послідовній системі тренувальних впливів, які систематично реалізуються під час спеціально організованих занять, що впливають на організм спортсменів.

1.2. Характеристика етапу попередньої базової підготовки в багаторічному тренуванні плавців: цілі, завдання, зміст

Центральне місце в існуючій системі наукових знань про спорт відведено теорії та методиці спортивного тренування, а в ширшому розумінні – спортивній підготовці. Ця галузь знань покликана визначати закономірності становлення майстерності спортсмена, встановлювати способи їх використання у практиці спорту.

Завданнями етапу попередньої базової підготовки, стверджує Линець М. М. (2015), – є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Етапи багаторічного тренувального процесу визначемо у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Етапи багаторічного тренувального процесу плавців

Етапи багаторічного тренувального процесу плавців	Етап початкової підготовки
	Етап попередньої базової підготовки
	Етап спеціалізованої базової підготовки
	Етап підготовки до вищих досягнень
	Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
	Етап збереження вищої спортивної майстерності
	Етап поступового зниження досягнень.
	Етап відходу із спорту вищих досягнень

Етап попередньої базової підготовки є початковою ланкою у багаторічній системі спортивного тренування плавців і має вирішальне значення для формування стійкого інтересу до спорту, зміцнення здоров'я та створення широкої рухової бази. У різних методиках цей етап може мати назви «початкове навчання» або «попередня підготовка», але його сутність

залишається незмінною – це перехід від загального фізичного розвитку до спеціалізованої підготовки.

Етап попередньої базової підготовки, як правило, охоплює вік 6-9 років (для початкового навчання) і продовжується до 9-11 років (для попередньої базової підготовки). Це період, що збігається з сенситивними фазами розвитку швидкості, спритності та координації, що робить його ідеальним для освоєння складних рухових навичок.

Основна мета етапу: створення надійного фундаменту для подальшої спеціалізації та інтенсивних тренувань шляхом гармонійного розвитку всіх систем організму; засвоєння базової техніки плавання; формування стійкої мотивації до занять спортом.

Завдання на цьому етапі є комплексними і стосуються всіх видів підготовленості, проте пріоритет надається загальній фізичній підготовці та технічній базі (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Основні завдання етапу попередньої базової підготовки плавців

Напрямок	Специфічні завдання	Обґрунтування
Фізична підготовленість	1. Максимальний розвиток ЗФП (спритність, гнучкість, швидкість). 2. Поступовий розвиток швидкісно-силових якостей та загальної витривалості.	Створення функціонального резерву і профілактика травм; використання сенситивних періодів розвитку.
Технічна підготовленість	1. Міцне засвоєння базової техніки всіх способів плавання (кроль, брас, батерфляй, на спині).	Формування «відчуття води» та правильної рухової програми до закріплення помилок.

	2. Освоєння стартів, поворотів та елементів підводного плавання.	
Психологічна підготовленість	1. Формування стійкого інтересу до тренувань та змагань. 2. Виховання дисципліни, волі, працьовитості та навичок роботи в команді.	Забезпечення довголіття у спорті та формування особистості спортсмена.
Теоретична підготовленість	Набуття елементарних знань про гігієну, режим, правила безпеки на воді та основи техніки плавання.	Формування свідомого ставлення до тренувального процесу.

Зміст тренувань попередньої базової підготовки характеризується різноманітністю та значним обсягом неспецифічних засобів. Обсяг плавальної роботи у загальному тренувальному часі зазвичай становить 60-70%, решта часу приділяється роботі на суші (ЗФП).

Робота на суші (ЗФП). Цей вид роботи є пріоритетним для розвитку фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки і включає:

- Гімнастичні та акробатичні вправи спрямовані на розвиток гнучкості, координації та спритності (мости, перевороти, вправи з предметами).
- Рухливі та спортивні ігри: футбол, баскетбол, естафети, що сприяють розвитку швидкості реакції, спритності та загальної витривалості у неспецифічних умовах.
- Легкоатлетичні вправи: біг на короткі дистанції (швидкість), стрибки (сила і вибухова сила ніг).
- Вправи для зміцнення м'язового корсета: вправи на прес, спину (планка, віджимання) з власною вагою.

Робота у воді (техніка та СФП). Робота у воді має на меті засвоєння

техніки і лише потім – збільшення швидкості та обсягу.

- Технічна спрямованість: перевага надається вправам на відчуття води, засвоєння фаз гребка, дихання та положення тіла (плавання з дошкою, колобашкою, однією рукою).
- Швидкісна спрямованість: виконання коротких відрізків з максимальною швидкістю для розвитку стартової та дистанційної швидкості.
- Обсягова робота: невеликі обсяги плавання (до 1-3 км за тренування) з акцентом на якість виконання, а не на кілометраж.
- Ігрові методи: використання ігор у воді (водне поло, естафети) для розвитку спеціальної спритності та мотивації.

Етап попередньої базової підготовки є фундаментальним для всієї кар'єри плавця. Він характеризується комплексним підходом, де головними інструментами для вдосконалення фізичної підготовленості є різноманітні засоби ЗФП на суші, які закладають базу координації, сили та витривалості, необхідну для успішного засвоєння та вдосконалення плавальної техніки. Нехтуванням цим етапом призводить до проблем зі здоров'ям та передчасної стагнації спортивного результату на наступних етапах.

На етапі попередньої базової підготовки успіх тренувального процесу визначається не стільки рівнем розвитку окремих якостей, скільки гармонійним і послідовним взаємозв'язком трьох ключових компонентів: загальної фізичної підготовленості (ЗФП), спеціальної фізичної підготовленості (СФП) та технічної підготовленості. Цей взаємозв'язок має фундаментальний характер і визначає ефективність всього багаторічного тренування.

На етапі попередньої базової підготовки, де середній вік плавців становить 9-11 років, ЗФП є домінуючою і визначальною. Вона виступає біологічною та руховою базою для всіх подальших удосконалень.

1. Загальна фізична підготовка як умова розвитку спеціальної фізичної підготовки: загальна витривалість, розвинена через біг, ігри та загальнорозвиваючі вправи, забезпечує функціональний резерв організму.

Без цього резерву молодий організм не зможе адаптуватися до специфічних водних навантажень, які вимагає спеціальна фізична підготовка (наприклад, багаторазові повторення плавальних відрізків). Якісно розвинена загальна сила та гнучкість на суші є передумовою для ефективного використання спеціальних вправ у воді.

2. Загальна фізична підготовка як передумова засвоєння технічної підготовленості: найважливішою якістю на етапі попередньої базової підготовки є спритність (координація) та гнучкість. Саме вони, розвинені через гімнастику та акробатику, дозволяють плавцю:

- швидко та точно засвоювати нові, складні рухові навички у воді;
- приймати оптимальне обтічне положення у воді (гнучкість у гомілкостопах, плечових суглобах);
- зберігати координацію рухів під час втоми.

Таким чином, загальна фізична підготовка створює руховий потенціал, який дозволяє техніці стати економічною та ефективною.

На етапі попередньої базової підготовки недопустиме форсування розвитку спеціальної фізичної підготовки без міцної технічної бази. Цей зв'язок є двостороннім:

- технічна підготовленість формує якість спеціальної фізичної підготовки: спочатку плавець повинен засвоїти правильну техніку (ТП). Лише після цього можна вводити вправи, спрямовані на розвиток спеціальної швидкості та сили (СФП). Наприклад, виконання вправ на максимальну швидкість при неправильному положенні тіла призведе лише до закріплення технічних помилок, а не до зростання результату.

- спеціальна фізична підготовка забезпечує реалізацію технічної підготовленості: з іншого боку, навіть ідеально засвоєна техніка є неефективною без належного рівня спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна силова витривалість (здатність підтримувати ефективний гребок протягом дистанції) і спеціальна швидкість (темп гребків) дозволяють плавцю реалізувати технічні знання на змагальній дистанції (табл. 1.6).

Таблиця 1.6

**Ієрархія взаємозв'язку видів підготовленості на
етапі попередньої базової підготовки**

Рівень	Вид підготовленості	Роль	Основний результат
База (фундамент)	Загальна фізична (ЗФП)	Створення функціонального резерву та рухової культури; розвиток координації та гнучкості.	Зміцнення здоров'я; здатність засвоювати складні рухи.
Надбудова (механізм)	Технічна (ТП)	Засвоєння та автоматизація раціональних рухів у воді (техніка, старти, повороти).	Формування «відчуття води» та економічного плавання.
Реалізація (ефективність)	Спеціальна фізична (СФП)	Розвиток фізичних якостей, що специфічні для плавання, на основі правильної техніки.	Здатність підтримувати високий темп та силу гребка протягом дистанції.

Взаємозв'язок цих компонентів на етапі попередньої базової підготовки підпорядковується принципу послідовності.

Для методики тренування це означає:

- **Різноманітність:** великий обсяг засобів загальної фізичної підготовки на суші, що підвищує загальну працездатність.
- **Пріоритет якості:** навантаження у воді мають бути підпорядковані технічній правильності, а не швидкісному результату. Лише після стабілізації техніки можна підвищувати інтенсивність спеціальної фізичної підготовки.
- **Гармонія:** розвиток однієї якості не має відбуватися за рахунок

іншої. Наприклад, вправи на силу не повинні обмежувати гнучкість, необхідну для ефективного гребка.

Етап попередньої базової підготовки вимагає інтегрального підходу, де загальна фізична підготовка є першоосною, що дозволяє юному плавцю ефективно засвоїти технічну підготовленість. У свою чергу, міцна технічна підготовка є необхідною умовою для цілеспрямованого розвитку спеціальної фізичної підготовки. Удосконалення фізичної підготовленості плавців на цьому етапі можливе лише через баланс і послідовний перехід від загального розвитку до спеціалізованих навичок.

Раціональне співвідношення різних видів підготовки та динамічного навантаження плавців забезпечує ефективний процес їхньої багаторічної підготовки.

1.3. Анатомо-фізіологічні особливості юних плавців, що впливають на розвиток фізичних якостей

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що плавання високих досягнень висуває до спортсменів надзвичайно високі вимоги щодо фізичної та функціональної підготовленості. У контексті вдосконалених тренувальних систем, ефективність цих навантажень і спортивний результат прямо залежать від структури м'язів, ефективності регуляції та енергопостачання м'язових скорочень, а також загальної здатності організму швидко адаптуватися до різних зовнішніх умов (Білов С. О., Тищенко В. О., Соколова О. В., 2022; Бріскін Ю., 2017; Воробйов О. Г., 2022; Ворона В. В., Заяц С. В., 2023; Воронцов І. І., 2018; Головкіна В. В., 2020; Гета А. В., Остапов А. В., 2023 та ін.).

З огляду на ці комплексні вимоги, тренувальний процес не може обмежуватися лише водними заняттями. Він потребує інтеграції спеціальних методів, спрямованих на розвиток як аеробних, так і анаеробних систем енергозабезпечення, а також на формування ідеальної гідродинамічної пози та раціональної техніки руху. Таким чином, успіх у сучасному плаванні визначається не лише обсягом проплитих кілометрів, але й якістю та науковою обґрунтованістю спеціальної фізичної підготовки, яка дозволяє максимально мобілізувати приховані резерви організму плавця і забезпечити його стійкість до стресових факторів змагальної діяльності.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що плавання високих досягнень висуває до спортсменів надзвичайно високі вимоги щодо фізичної та функціональної підготовленості. У контексті вдосконалених тренувальних систем, ефективність цих навантажень і спортивний результат прямо залежать від: структури м'язів, ефективності регуляції та енергопостачання м'язових скорочень, а також загальної здатності організму швидко адаптуватися до різних зовнішніх умов.

З огляду на ці комплексні вимоги, тренувальний процес не може

обмежуватися лише водними заняттями. Він потребує інтеграції спеціальних методів, спрямованих на розвиток як аеробних, так і анаеробних систем енергозабезпечення, а також на формування ідеальної гідродинамічної пози та раціональної техніки руху. Таким чином, успіх у сучасному плаванні визначається не лише обсягом проплитих кілометрів, але й якістю та науковою обґрунтованістю спеціальної фізичної підготовки, яка дозволяє максимально мобілізувати приховані резерви організму плавця і забезпечити його стійкість до стресових факторів змагальної діяльності. Саме тому у фокусі уваги тренерів знаходиться не просто нарощування загальної фізичної сили, а її швидка та ефективна трансформація у специфічні плавальні рухові навички, що є основою для подальшої вузької спеціалізації спортсмена відповідно до обраної дистанції та стилю плавання.

Результати нещодавніх чемпіонатів серед юних плавців (зокрема, в Україні, Європі, Австралії, Америці та Канаді) яскраво демонструють вражаючу здатність молодих організмів до підвищення аеробних можливостей. Це зростання відбувається під впливом цілеспрямованих тренувань, що супроводжуються послідовним збільшенням спеціальних фізичних та змагальних навантажень.

Показово, що спортивні результати цих юних чемпіонів майже зрівнялися з нормативними вимогами, встановленими для дорослих Майстрів спорту України та навіть Майстрів спорту міжнародного класу.

Цей феномен підтверджує ефективність сучасної методології тренування, яка передбачає ранню, але грамотно дозовану, спеціалізацію та інтенсивне функціональне навантаження. Це свідчить про те, що резерви фізичного розвитку юних спортсменів значно більші, ніж вважалося раніше, і вони здатні адаптуватися до високих тренувальних обсягів за умови науково обґрунтованого підходу. Відповідно, основна увага в підготовці юних плавців переноситься з простого накопичення обсягів на якість тренувальних засобів, індивідуалізацію навантажень та постійний контроль за показниками відновлення, що є критично важливим для уникнення перевтоми та

забезпечення стійкого прогресу.

Успішне планування тренувального процесу, зокрема удосконалення фізичної підготовленості (ФП), неможливе без врахування анатомо-фізіологічних особливостей (АФО) дітей, які займаються плаванням на етапі попередньої базової підготовки (вік 9-11 років). Цей період характеризується інтенсивним ростом та розвитком, а також наявністю сенситивних (критичних) періодів для розвитку певних фізичних якостей.

Особливості опорно-рухового апарату та їх вплив на силу і гнучкість.

Скелетна система.

Процес окостеніння. У цьому віці хрящові зони росту (епіфізарні пластинки) є ще відкритими. Це робить кістки більш гнучкими, але й вразливими до травм при надмірних осьових або компресійних навантаженнях.

Вплив на тренування. Необхідність обмеження максимальних силових вправ, особливо зі значними зовнішніми обтяженнями. Акцент має бути на вправах з власною вагою та розвитком м'язового корсета.

М'язова система.

– Недорозвиток силових якостей. Відносна сила м'язів (на 1 кг маси тіла) у дітей нижча, ніж у дорослих. М'язові волокна характеризуються меншим діаметром, а швидкісні м'язові волокна (тип II) лише починають активніше розвиватися.

– Вплив на тренування. Розвиток швидкісно-силових якостей відбувається ефективніше через ігрові методи, вправи з обтяженнями, що не перевищують 30-40% від максимальної сили, та переважно динамічні рухи.

Гнучкість та координація (сенситивні періоди):

– Висока пластичність. Вік 9-11 років є сенситивним періодом для розвитку гнучкості (рухливості в суглобах) та координаційних здібностей (спритності). Це пов'язано з високою еластичністю зв'язок і централізацією контролю рухів.

– Вплив на тренування. Це ідеальний час для формування

плавальної техніки та розвитку спеціальної гнучкості (особливо в плечовому поясі та гомілкостопах), що має вирішальне значення для обтічності тіла у воді.

Особливості серцево-судинної та дихальної систем (витривалість).

Серцево-судинна система (ССС).

– «Економічність» роботи. Серце у дітей відносно велике, але його функціональні можливості (ударний об'єм) менші, ніж у дорослих. Компенсація навантаження відбувається через підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС).

– Менша анаеробна ємність. Ферментні системи, відповідальні за анаеробне (лактатне) енергозабезпечення, ще не розвинені. Діти гірше переносять високу концентрацію лактату та повільніше відновлюються після інтенсивних короткочасних навантажень.

– Вплив на тренування. Необхідність обмеження роботи в анаеробному режимі. Пріоритет – розвиток загальної аеробної витривалості через тривалі, помірні навантаження (тренування в зонах низької та середньої інтенсивності).

Дихальна система.

– Більша частота дихання. Дихальний апарат є більш лабільним. У плавців, однак, спостерігається інтенсивний розвиток життєвої ємності легень (ЖЄЛ) під впливом специфічних дихальних вправ у воді.

– Вплив на тренування. Плавання саме по собі є потужним засобом розвитку дихальної системи. На цьому етапі необхідно приділяти увагу контролю дихання та вправам, що сприяють збільшенню ЖЄЛ.

Особливості нервової системи та швидкість.

Нервова система (НС).

– Висока пластичність. Нервова система знаходиться на етапі дозрівання. Процеси збудження домінують над процесами гальмування, що обумовлює нестійкість уваги, високу рухливість та швидку втомлюваність.

– Вплив на тренування. Тренування повинні бути емоційними та

різноманітними, з частими змінами видів діяльності.

Швидкість.

– Сенситивний період. Вік 8-12 років є сенситивним періодом для розвитку швидкісних якостей та швидкості реакції. Це пов'язано з інтенсивним процесом мієлінізації нервових волокон.

– Вплив на тренування. Це найкращий час для вдосконалення стартової швидкості, швидкості повороту та максимальної частоти рухів. Тренування швидкості мають бути короткочасними, з повноцінним відпочинком (табл. 1.7).

Таблиця 1.7

Врахування анатомо-фізіологічних особливостей при плануванні фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки

Фізична якість	Сенситивний період (АФО)	Методичні рекомендації для ПБП
Координація, Спритність	Висока пластичність НС (9-11 років).	Ігрові та акробатичні вправи, естафети, часта зміна видів діяльності.
Гнучкість	Висока еластичність зв'язок (8-12 років).	Щоденне виконання вправ на розтягування (статичний та динамічний), особливо для суглобів, що беруть участь у гребку.
Швидкість	Інтенсивний розвиток НС (9-11 років).	Повторний метод, короткі відрізки (10-25 м) з максимальною швидкістю та повним відпочинком.
Сила	Незавершене окостеніння, низька відносна сила.	Вправи з власною вагою та малим зовнішнім обтяженням, акцент на швидкісно-силові якості.
Витривалість	Низька анаеробна ємність, обмеженість ССС.	Розвиток переважно аеробної (загальної) витривалості, об'ємна робота низької та помірної інтенсивності.

Анатомо-фізіологічні особливості юних плавців на етапі попередньої базової підготовки вимагають від тренера особливо обережного та глибоко диференційованого підходу. На цьому критично важливому етапі пріоритет повинен надаватися цілеспрямованому розвитку тих фізичних якостей (зокрема, спритності, гнучкості та швидкості), які перебувають у так званих сенситивних (найбільш сприятливих) періодах свого розвитку.

Водночас, удосконалення сили та спеціальної витривалості має відбуватися виключно опосередковано, через загальнорозвиваючі та ігрові методи, з обов'язковим урахуванням функціональних обмежень організму дитини та запобіганням надмірним навантаженням на опорно-руховий апарат.

Такий підхід гарантує не лише гармонійний фізичний розвиток, але й створює міцний руховий фундамент, який буде критично важливим для подальшої спеціалізації. Ігнорування сенситивних періодів, особливо щодо гнучкості та спритності, може призвести до їхнього недорозвитку, що в майбутньому значно ускладнить освоєння складної спортивної техніки та обмежить потенціал плавця. Отже, основне завдання тренера на етапі попередньої базової підготовки полягає у формуванні широкого арсеналу рухових навичок та зміцненні здоров'я, уникаючи при цьому ранньої форсованої спеціалізації, яка могла б виснажити адаптаційні ресурси молодого організму.

1.4. Основні засоби та методи розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації) у плавців

Етап попередньої базової підготовки характеризується комплексним використанням засобів і методів, спрямованих на гармонійний розвиток усіх п'яти основних фізичних якостей. На цьому етапі домінують засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП), а тренувальні методи мають бути ігровими, змагальними та емоційними, щоб відповідати психологічним особливостям дітей 9-11 років.

На етапі попередньої базової підготовки розвиток сили відбувається опосередковано та має бути спрямований на зміцнення м'язового корсета без перевантаження суглобів і хребта (табл. 1.8).

Таблиця 1.8

Методи і засоби розвитку сили юних плавців на етапі попередньої базової підготовки

Категорія	Засоби (вправи)	Методи	Методичні вказівки
На суші (ЗФП)	Вправи з власною вагою (віджимання від підлоги/стіни, присідання, підтягування на низькій перекладині). Статичні вправи (планка). Вправи з набивними м'ячами (1-2 кг), гумовими амортизаторами.	Повторний метод: Серії 10-20 повторень із низькою інтенсивністю (до перших ознак втоми). Коловий метод: 4-6 станцій з легкою вагою (або без неї) та швидким переходом.	Акцент на правильній техніці виконання. Вага обтяження не має перевищувати 30% від максимальної сили. Зміцнення м'язів спини та живота є пріоритетом.
У воді (СФП)	Плавання з додатковим опором (плавники, лопатки,	Ігровий метод: Естафети з елементами	Засоби СФП використовуються лише після засвоєння

	колобашка – обмежено). Вправи з підводним веденням м'яча.	опору. Ритмічний повтор: Короткі відрізки (15-20 м) на підвищеній інтенсивності для розвитку спеціальної сили гребка.	ідеальної техніки, щоб не закріпити помилки.
--	---	---	--

Швидкість, особливо швидкість реакції та частота рухів, знаходиться у сенситивному періоді розвитку (9-11 років), тому тренування цієї якості є пріоритетним (табл. 1.9).

Таблиця 1.9

**Методи і засоби розвитку швидкості юних плавців на етапі
попередньої базової підготовки**

Категорія	Засоби (вправи)	Методи	Методичні вказівки
На суші (ЗФП)	Швидкий біг на короткі відрізки (10-30 м). Рухливі ігри, що вимагають миттєвої реакції. Вправи для розвитку вибухової сили ніг (стрибки на скакалці, багаторазові стрибки).	Повторний метод: Максимальна швидкість, не більше 5-7 секунд на підхід. Змагальний метод: Естафети «хто швидше» для підвищення мотивації.	Вправи виконуються на свіжі м'язи (на початку основної частини тренування). Час відпочинку має бути повним (відновлення ЧСС), щоб уникнути переходу в режим витривалості.
У воді (СФП)	Плавання на максимальній швидкості (10-25 м). Вправи на старт та поворот (вихід,	Інтервальний метод (короткий): 5-10 відрізків по 15 м з великим відпочинком (1:3,	Фокус на технічній правильності на максимальній швидкості. Застосування ігор

	підводна частина). Плавання з високою частотою гребків.	1:4).	(наприклад, «хто швидше до дошки») для розвитку ігрової швидкості.
--	--	-------	--

На етапі попередньої базової підготовки розвивається переважно аеробна витривалість, що створює функціональний фундамент для майбутніх обсягів (табл. 1.10).

Таблиця 1.10

**Методи і засоби розвитку витривалості юних плавців на етапі
попередньої базової підготовки**

Категорія	Засоби (вправи)	Методи	Методичні вказівки
На суші (ЗФП)	Тривалий біг у помірному темпі (до 15-20 хв). Рухливі ігри високої тривалості (футбол, баскетбол) з періодичною зміною інтенсивності.	Рівномірний метод: Тривала робота з постійною, невисокою інтенсивністю. Змінний метод: Чергування низької та середньої інтенсивності (наприклад, «біг-швидкий крок-біг»).	Контроль ЧСС не має перевищувати 140-160 уд/хв. Важливо забезпечити достатній обсяг роботи, але без надмірного виснаження.
У воді (СФП)	Плавання на довгі дистанції (до 400-800 м) у постійному темпі. Великі серії плавання (наприклад, 10x100 м) у аеробній зоні з коротким відпочинком.	Інтервальний метод (довгий): Робота в аеробній зоні (низька інтенсивність, високий обсяг).	Обсяги мають бути строго дозовані з урахуванням віку. Основний акцент – на техніці під час тривалого плавання.

Гнучкість та координація є визначальними для формування техніки плавання і знаходяться у піку сенситивного розвитку (табл. 1.11).

Таблиця 1.11

**Методи і засоби розвитку гнучкості та координації юних плавців
на етапі попередньої базової підготовки**

Розвиток гнучкості		
Засоби (вправи)	Методи	Методичні вказівки
Вправи на суші: нахили, повороти, махи з максимальною амплітудою. Спеціальні вправи для плечового поясу та гомілкостопів (розведення, обертання).	Статичний метод: утримання пози максимального розтягування (5-10 сек) без болю. Активно-динамічний метод: Виконання пружних рухів з поступовим збільшенням амплітуди.	Вправи на гнучкість проводяться під час розминки (динамічний) та в кінці тренування (статичний). Розвиток гнучкості гомілкостопа критично важливий для ефективного удару ногами.
Розвиток координації (спритності)		

Засоби (вправи)	Методи	Методичні вказівки
На суші: акробатичні вправи (перекиди, стійки). Жонглювання, вправи з рівновагою. Біг зі зміною напрямку, естафети зі складними завданнями.	Ігровий метод: рухливі ігри, що вимагають швидкої зміни дій та орієнтації. Метод ускладнення: виконання знайомих вправ у незвичних умовах або з додатковими вимогами (наприклад, із заплющеними очима).	Розвиток координації у воді відбувається через плавання з порушенням координації (наприклад, плавання однією рукою, плавання з паузами), що змушує мозок шукати нові шляхи управління рухом.

Теоретико-методичні основи фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки базуються на пріоритеті загальної фізичної підготовки, яка створює координаційний, функціональний та силовий фундамент. На цьому етапі засоби та методи тренування повинні бути віковідповідними – акцентувати увагу на сенситивних періодах (координація, швидкість, гнучкість) та використовувати ігровий і змагальний методи, що забезпечує стійку мотивацію та гармонійний розвиток юного спортсмена.

Накопичений потенціал загальної фізичної підготовки має стати основою для поступового і контрольованого впровадження спеціальної фізичної підготовки, мета якої – трансформація загальних фізичних якостей у специфічні рухові навички плавання. Цей перехід повинен відбуватися плавно, забезпечуючи адаптацію організму до зростаючих спеціалізованих навантажень, запобігаючи форсованій спеціалізації та травматизму. Ефективність цього процесу залежить від індивідуалізації тренувальних програм і постійного педагогічного та медико-біологічного контролю, що дозволяє своєчасно коригувати обсяг та інтенсивність навантажень відповідно до рівня функціональних резервів юного плавця.

1.5. Аналіз науково-методичної літератури щодо стану проблеми фізичної підготовленості плавців на початкових етапах

Найбільш актуальною проблемою спорту вищих досягнень є питання підготовки спортивного резерву, зокрема, у плаванні. Тому на початкових етапах багаторічної підготовки плавців тренувальний процес повинен здійснюватися з урахування вікових функціональних можливостей спортсменів (Ю. М. Фурман, 2013), що позитивно відображається на адаптаційній перебудові організму (В. М. Платонов, 2004; Р. В, Ахметов, 2007; Ю. А, Усачев, 2009 та ін.).

Плавання являє собою не лише життєво важливу прикладну рухову навичку, що забезпечує здатність людини самостійно триматися на поверхні води та ефективно пересуватися в заданому напрямку. Водночас, плавання є галуззю наукових знань, що досліджує біомеханічні та гідродинамічні закони взаємодії тіла з водним середовищем. Як навчальна дисципліна, воно посідає одне із ключових місць у спортивно-педагогічному циклі підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту (Ячнюк із соавт., 2020, с. 6).

У багаторічній підготовці плавців етап початкової підготовки вимагає застосування методики, що базується на глибокому розумінні вікових та морфофункціональних можливостей. Оскільки вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості нерозривно пов'язане з процесами вікового дозрівання та перебудови організму, успіх тренування залежить від точного дозування навантажень відповідно до біологічного віку, а не лише паспортного (В. М. Платонов, 2015).

З метою підвищення ефективності тренувальних занять у роботі з плавцями 11-12 років слід застосовувати спеціальні методики й новітні засоби фізичного виховання, за допомогою яких можна досягти приростів спортивних результатів, не застосовуючи надмірні обсяги фізичних навантажень і тим самим не порушуючи нормальний процес вікових змін організму (М. М. Булатова, 2008; В. М. Костюкевич, 2009; Н. В. Гаврилова,

2017; М. М. Філіппов, 2009, 2019 та ін.).

Сучасні дослідження вказують на те, що підвищення ефективності тренувального процесу юних спортсменів (11-12 років) може бути досягнуто за рахунок інтеграції фізичних навантажень та нормобаричної гіпоксії. Такий підхід передбачає створення контрольованого гіпоксичного стану в організмі, що стимулює адаптаційні механізми і забезпечує прогрес функціональної підготовленості, мінімізуючи при цьому ризики, пов'язані з екстенсивним зростанням тренувального обсягу (Головкіна, 2020, с. 27).

На етапі попередньої базової підготовки річний макроцикл тренування плавців, як правило, є одноцикловим, у межах якого виділяють три основні періоди: підготовчий, змагальний та перехідний; при цьому тривалість і зміст кожного періоду визначається чисельними факторами, які пов'язані з рівнем підготовленості, віком спортсменів та організацією тренувального процесу. Особливе місце в загальній структурі спортивної підготовки плавців на даному етапі посідає підготовчий період (вересень-квітень), тривалість якого значно довша, ніж змагального та перехідного періодів річного макроциклу; при цьому кількість тренувальних занять у тижневому мікроциклі зростає до 5-6, а їхня загальна тривалість становить 5 до 10 годин, а обсяг плавальної роботи може досягати 3-4 км в окремому занятті та 12-25 км у тижневих мікроциклах (Головкіна, 2020, с. 35).

Згідно з А. В. Кошурую (2021), процес підготовки спортсменів умовно структурований на три взаємопов'язані складові: побудова процесу, його реалізація та контроль досягнутих результатів. При цьому, етап побудови спортивної підготовки є фундаментальним, оскільки він забезпечує цілісність тренувального процесу через визначення його структури. Структура являє собою відносно стійкий порядок об'єднання всіх компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їхнє закономірне співвідношення та загальну послідовність (Кошура, 2021, с. 78).

Навчання та тренування у плаванні становлять органічно єдиний навчально-тренувальний процес. В рамках цього процесу ключовими

завданнями є як вивчення та вдосконалення техніки плавання, так і поступове підвищення рівня тренуваності спортсмена. Початковий етап навчання виступає як стартова фаза, де головне визначальне завдання полягає в освоєнні навички плавання та засвоєнні базової техніки, що здійснюється паралельно з розвитком таких основних фізичних якостей, як сила, координація рухів, гнучкість, витривалість, швидкість та спритність (Лашко, Сідаш, Астахов, 2015, с. 69).

Аналіз науково-методичної літератури (праці Платонова В. М., Сергієнка Л. П., Костюкевича В. М., Шияна Б. М. та спеціалізовані дослідження з плавання – Вайцеховського С. М., Воронцова І. І., Філіппова С. С. та ін.) свідчить про те, що проблема удосконалення фізичної підготовленості юних плавців залишається актуальною, але має низку недосконалостей у практичній реалізації.

Наукова думка є консолідованою щодо основних принципів тренування на початкових етапах. Більшість авторів (Платонов В. М., Вайцеховський С. М. та ін.) наголошують, що на етапі попередньої базової підготовки загальна фізична підготовленість є домінуючою (до 70% обсягу роботи на суші). Це необхідно для створення міцного «рухового та функціонального фундаменту» та запобігання ранній спеціалізації, яка призводить до травм і стагнації результатів у підлітковому віці.

Сучасні дослідження (Сергієнко Л. П., Костюкевич В. М. та ін.) підтверджують необхідність прицільного розвитку тих фізичних якостей, які перебувають у сенситивних періодах: координація, спритність та гнучкість (вік 8-12 років). Їх інтенсивний розвиток вважається критичним для швидкого та економічного засвоєння плавальної техніки.

Вся науково-методична література підкреслює, що засоби загальної фізичної підготовки мають бути максимально ігровими, емоційними та різноманітними (рухливі ігри, естафети, акробатика) для підтримки стійкої мотивації та розвитку загальної працездатності.

Незважаючи на чіткість теоретичних рекомендацій, аналіз наукової

літератури та практичного досвіду виявляє низку проблем та протиріч, які обумовлюють необхідність подальших досліджень (табл. 1.12).

Таблиця 1.12

Проблеми та протиріччя наукової літератури з плавання

Проблема/ Протиріччя	Сутність	Наслідки для плавців
Рання спеціалізація	Недотримання принципу пріоритету ЗФП. Спроби форсування спеціальних навантажень (СФП) та обсягу плавання у воді (Вайцеховський С. М. про необхідність запобігання).	Обмеження загальної рухової бази, дисгармонія розвитку, технічні помилки, що закріплюються високою швидкістю, підвищений ризик травм опорно-рухового апарату.
Недостатня увага координації	Низький відсоток використання спеціальних координаційних вправ (на суші та у воді), що виходять за рамки стандартного набору (біг, присідання).	Уповільнення процесу формування «відчуття води»; нездатність швидко адаптуватися до змінних умов, низька економічність плавання.
Недосконалість контролю ФП	Недостатнє використання об'єктивних контрольних тестів для оцінки рівня ЗФП (сили, швидкості, витривалості) на суші, або використання тестів, невідповідних віку.	Необ'єктивна оцінка ефективності тренувального процесу; неможливість адекватно коригувати навантаження для індивідуального розвитку.
Форсований розвиток сили	Спроби застосування надмірних обтяжень (штанги, тренажери) у зв'язку з бажанням швидкого зростання результату.	Порушення структури росту (епіфізарні пластинки), що може призвести до травм та гальмування природного росту дитини.

Сучасні методичні праці та дисертаційні дослідження, наприклад, роботи, присвячені біомеханічному аналізу плавання, зосереджуються на

необхідності впровадження інноваційних та інтегрованих методик, які б усунули ці протиріччя. Зокрема, науковці пропонують використання спеціалізованих комплексів вправ на суші, наприклад, з гумовими амортизаторами або фітболами, які імітують рухи у плаванні, але одночасно розвивають координацію та силу м'язів-стабілізаторів; розробку програмно-методичних комплексів, які чітко дозують обсяги загальної та спеціальної фізичної підготовки відповідно до анатомо-фізіологічних особливостей дитини та сенситивних періодів, забезпечуючи перехід від загальної підготовки до спеціальної; впровадження системи багатофакторного контролю, що охоплює не лише швидкість плавання, але й показники спеціальної витривалості, координації та сили на суші (Білов С. О., Тищенко В. О., Соколова О. В., 2022; Бріскін Ю., 2017; Воробйов О. Г., 2022; Ворона В. В., Заяц С. В., 2023; Воронцов І. І., 2018; Головкіна В. В., 2020; Гета А. В., Остапов А. В., 2023 та ін.).

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує, що теоретичні основи удосконалення фізичної підготовки плавців на етапі попередньої базової підготовки є достатньо розробленими (пріоритет загальної фізичної підготовки, врахування анатомо-фізіологічних особливостей дитини). Проте, існують методичні прогалини, пов'язані з практичною реалізацією цих принципів та недостатньою увагою до інтегрованого розвитку координації та об'єктивного контролю. Це свідчить про актуальність обраної теми та необхідність розробки удосконаленої методики фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки, яка б ефективно вирішувала ці протиріччя.

Висновки до розділу 1

На підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури, анатомо-фізіологічних особливостей юних плавців та структури багаторічного тренування, встановлено такі висновки.

Фізична підготовленість є інтегральним показником стану організму спортсмена, що відображає ступінь розвитку його загальних та спеціальних фізичних якостей. На етапі попередньої базової підготовки загальна фізична підготовка є визначальною компонентою, яка створює необхідний функціональний та руховий фундамент для подальшого успішного засвоєння техніки та зростання спеціальної працездатності.

Етап попередньої базової підготовки (вік 9-11 років) є ключовим сенситивним періодом, головною метою якого є гармонійний розвиток організму, зміцнення здоров'я та формування стійкої мотивації до занять плаванням. Провідними завданнями у сфері фізичної підготовленості є максимальне удосконалення координації, спритності та гнучкості, а також розвиток аеробної витривалості та швидкокісно-силових якостей за допомогою неспецифічних, ігрових засобів.

На етапі попередньої базової підготовки існує чітка ієрархія взаємозв'язку – якісно розвинена загальна фізична підготовка (особливо координація та гнучкість) є передумовою для ефективного засвоєння технічної підготовленості. Тільки після стабілізації техніки можливе цілеспрямоване та безпечне підвищення спеціальної фізичної підготовки (швидкості та спеціальної сили). Форсування спеціальної фізичної підготовки без міцної бази загальної фізичної підготовки та технічної підготовки призводить до закріплення технічних помилок та підвищує ризик травматизму.

Методика фізичної підготовленості на цьому етапі має суворо відповідати анатомо-фізіологічним особливостям юних плавців, а саме використовувати сенситивні періоди для розвитку швидкості, гнучкості та

координації; обмежувати використання максимальних силових навантажень та великих зовнішніх обтяжень через незавершений процес окостеніння скелета; уникати значних анаеробних навантажень через функціональну незрілість серцево-судинної системи, віддаючи пріоритет аеробній роботі.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що, незважаючи на теоретичне обґрунтування необхідності пріоритету загальної фізичної підготовки, на практиці часто спостерігається тенденція до ранньої спеціалізації та недостатнього використання спеціальних координаційних і загальнорозвиваючих засобів. Це доводить, що проблема удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки шляхом розробки ефективної, віковідповідної та інтегрованої методики залишається актуальною і потребує подальшого експериментального дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою даного підрозділу є детальне представлення організаційно-методичних засад проведеного дослідження, спрямованого на експериментальне обґрунтування програми удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки.

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву плавання Луцької міської ради» (СДЮШОР) у період з листопада 2024 р. по листопад 2025 р.

Дослідження складалося з трьох послідовних етапів.

1. Пошуково-аналітичний (констатуючий) етап (листопад 2024 р. – січень 2025 р.). Проводився аналіз науково-методичної літератури, визначення теоретичних засад та розробка робочої гіпотези. Здійснено вибір контрольних тестів, які відповідають віковим особливостям юних плавців. Проведено первинне тестування (констатуючий зріз) фізичної підготовленості учасників експерименту.

2. Експериментальний (формуючий) етап (лютий 2025 р. – червень 2025 р.). Сформовано контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) групи. Впроваджено розроблену програму удосконалення фізичної підготовки в тренувальний процес ЕГ, тоді як КГ тренувалася за традиційною (загальноприйнятною) методикою СДЮШОР. Регулярно проводився педагогічний контроль та моніторинг тренувального навантаження.

3. Узагальнюючий (контрольний) етап (серпень 2025 р. – листопад 2025 р. Проведено повторне тестування (контрольний зріз) фізичної підготовки

в обох групах за тими ж контрольними вправами. Здійснено статистичну обробку отриманих даних, порівняння результатів КГ та ЕГ, формулювання висновків. Оформлення кваліфікаційної роботи.

У дослідженні взяли участь 18 юних плавців віком 9-11 років, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. Загальна вибірка була розділена на дві групи: експериментальна група (ЕГ) – 9 осіб, що займалася за розробленою автором методикою; контрольна група (КГ) – 9 осіб, яка займалася за традиційною програмою СДЮШОР.

Обидві групи були сформовані за принципом рівномірності за початковим рівнем спортивної майстерності та показниками фізичної підготовленості, що було підтверджено констатуючим експериментом.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

Теоретичні методи: аналіз та синтез науково-методичної літератури; порівняння та узагальнення; моделювання та проектування.

Емпіричні методи: педагогічне спостереження; педагогічне тестування. Основний метод для визначення рівня фізичної підготовленості. Здійснювалося в рамках констатуючого та контрольного зрізів. Тести обиралися з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей та вимог до плавальної підготовки (табл. 2.1).

Педагогічний експеримент (формуючий) – метод, використаний для перевірки ефективності розробленої програми. Він передбачав цілеспрямоване внесення змін у тренувальний процес ЕГ та порівняння результатів із КГ.

Методи математичної статистики. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою стандартних методів математичної статистики з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel. Використовувалися такі показники:

Середнє арифметичне значення (\bar{X}).

Середнє квадратичне відхилення (σ).

Похибка середнього арифметичного значення (m).

t-критерій Стюдента (для порівняння середніх значень у двох вибірках та визначення достовірності відмінностей до і після експерименту).

Різниця вважалася статистично достовірною при рівні значущості $p < 0,05$.

Таблиця 2.1.

**Комплекс тестів для оцінки фізичної підготовленості
юних плавців 9-10 років**

Фізична якість	Тест (контрольна вправа)	Призначення
Швидкість	Біг 30 м з високого старту, с	Оцінка швидкості та стартової реакції.
Спритність / Координація	Човниковий біг 3 × 10 м, с	Оцінка швидкості пересування, координації та швидкості зміни напрямку.
Сила	Стрибок у довжину з місця, см	Оцінка вибухової сили м'язів ніг.
Спеціальна сила	Кількість віджимань за 20 с, разів	Оцінка динамічної сили м'язів плечового пояса.
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Оцінка рухливості хребта та еластичності м'язів задньої поверхні стегна.
Спеціальна витривалість	Плавання 200 м вільним стилем на час, хв., с	Оцінка спеціальної аеробної витривалості.

2.2. Розробка експериментальної програми для удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки

Експериментальна програма удосконалення фізичної підготовленості плавців віком 9-11 років була розроблена на основі висновків розділу 1, з урахуванням пріоритету загальної фізичної підготовленості та необхідності інтенсивного використання сенситивних періодів для розвитку координації, гнучкості та швидкості. Програма тривала 6 місяців і була інтегрована в загальний річний цикл тренування.

На відміну від традиційної програми, яка часто сфокусована на збільшенні обсягу плавання у воді, експериментальна програма базувалася на таких принципах.

1. Пріоритет інтеграції загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки: збільшення обсягу та інтенсивності роботи на суші за допомогою спеціалізованих комплексів, які імітують біомеханіку плавання (наприклад, використання гумових амортизаторів, плавальні вправи «сухим способом»).

2. Акцент на координації та спритності: щоденне включення до тренувань на суші ігрових та акробатичних вправ, спрямованих на розвиток рухової пам'яті та швидкості перемикання рухових дій.

3. Диференціація розвитку швидкості та витривалості: чітке розмежування тренувань, спрямованих на максимальну швидкість (короткі повторення з повним відпочинком) та аеробну витривалість (рівномірний метод), з обмеженням роботи в анаеробній зоні.

4. Комплексний розвиток гнучкості: щоденне включення спеціальних вправ на динамічну та статичну гнучкість (особливо плечових та гомілкостопних суглобів) для покращення обтічності та амплітуди гребка.

Експериментальна програма змінила співвідношення між роботою на суші та роботою у воді порівняно з традиційною (контрольною) програмою (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

**Розподіл обсягу тренувального часу на етапі
попередньої базової підготовки**

Вид підготовки	Традиційна програма (КГ)	Експериментальна програма (ЕГ)	Зміна (акцент)
Робота на суші (ЗФП)	20-25%	35-40%	Збільшення (за рахунок координаційно-силових комплексів)
Робота у воді (техніка + СФП)	75-80%	60-65%	Зменшення (з акцентом на якість, а не обсяг)
Інтенсивність плавання	Змішана, часто неконтрольована.	Чітка періодизація, обмеження анаеробної роботи.	Системність

**Структура та зміст експериментальної програми
(на 6 місяців)**

Загальні характеристики програми

Параметр	Значення	Обґрунтування
Тривалість	6 місяців (24 тижні)	Відповідає експериментальному етапу дослідження.
Вік учасників	9-11 років	Етап попередньої базової підготовки (ПБП).
Кількість занять на тиждень	5-6 тренувань (3-4 дні – 2 заняття на день, 2 дні – 1 заняття)	Забезпечує достатній обсяг роботи.
Співвідношення робота на суші/воді	на суші / у воді	Збільшення частки ЗФП для гармонійного розвитку та використання сенситивних періодів.

**Структура тренувального мікроциклу
(тижневий план)**

День тижня	Фокус тренування (ЗФП)	Тренування у воді (СФП/ТП)	Основний акцент
Понеділок	1. КІК (координація, спритність); 2. Гнучкість (КСГ)	Техніка (ТП) + аеробна витривалість	Розвиток координації
Вівторок	ССК (спеціальна сила, вибухова сила ніг)	Швидкість (СФП) + старту/повороти	Розвиток спеціальної сили
Середа	Активний відпочинок / Рухливі ігри	Техніка + аеробний обсяг	Відновлення
Четвер	1. КІК (координація, спритність); 2. ССК (спец. сила); 3. гнучкість (КСГ)	Техніка + швидкісна витривалість (Аеробна)	Інтеграція сили та координації
П'ятниця	ЗФП (Загальна витривалість – біг, ігри)	Техніка + обсяг (контроль)	Розвиток загальної витривалості
Субота	Легке ССК / комплекс на гнучкість	Контрольне плавання / змагальний режим	Контроль показників
Неділя	Відпочинок	Відпочинок	

**Періодизація та розподіл навантаження
(6 місяців)**

Програма поділена на три етапи по 8 тижнів кожен, з поступовим збільшенням інтенсивності СФП (спеціальної роботи) та контролем загального обсягу.

Етап	Тривалість	Провідна мета	Акцент у ЗФП (суша)	Акцент у СФП (вода)
I. Втягуючий	Тижні 1-8	Адаптація до навантажень, закріплення базової техніки.	Перевага КІК та КСГ (координація, гнучкість) – 60% роботи на суші.	Техніка плавання, плавання з допоміжними засобами, рівномірний метод.
II. Базово-розвиваючий	Тижні 9-16	Розвиток спеціальної сили та швидкісно-силових якостей.	Збільшення частки ССК (спеціальна сила, амортизатори) – 40% роботи на суші. Підтримка координації.	Повторний метод (короткі відрізки, повний відпочинок). Збільшення обсягу аеробної роботи.
III. Контрольно-підготовчий	Тижні 17-24	Інтеграція розвинутих якостей, імітація змагальних навантажень.	Зниження загального обсягу ЗФП. Включення ССК та КІК у розминку.	Робота над темпом та швидкістю. Імітація змагальних відрізків. Контрольні старту.

Основні відмінності експериментальної програми були реалізовані через впровадження трьох спеціалізованих комплексів, які проводилися 3-4 рази на тиждень під час роботи на суші.

1. Координаційно-ігровий комплекс (КІК)

Мета: розвиток спритності, швидкості реакції та загальної координації.

Засоби: акробатичні вправи (перекиди, стійки на лопатках), стрибки зі скакалкою зі зміною ритму та напрямку, жонгливання м'ячами, рухливі ігри зі складною моторикою (наприклад, естафети з перешкодами та зміною виду пересування).

Час: 15 хвилин на початку тренування на суші.

Метод: ігровий та змагальний (естафети).

2. Спеціально-силовий комплекс (ССК)

Мета: Розвиток спеціальної сили м'язів-гребців (плечовий пояс, спина) та вибухової сили ніг без надмірного навантаження на суглоби.

Засоби:

– гумові амортизатори: імітація гребка всіма способами плавання (4-6 серій по 20-30 сек).

– вправи з набивними м'ячами (1 кг): вибухові кидки вперед, назад, через голову (для розвитку сили старту).

– пліометричні стрибки (неглибокі) та стрибки на тумбу для розвитку вибухової сили ніг.

Час: 15-20 хвилин у середині тренування на суші.

Метод: повторний метод із динамічним навантаженням та контролем техніки.

3. Комплекс спеціальної гнучкості та відновлення (КСГ)

Мета: покращення рухливості плечових та гомілкостопних суглобів, що є критичним для економічної техніки плавання.

Засоби: активні махові рухи в плечових суглобах, спеціальні вправи для розтягування гомілкостопа (з використанням стінки або партнера), статичне розтягування м'язів-згиначів та розгиначів.

Час: 10 хвилин у кінці кожного тренування на суші.

Метод: статичне утримання (до 10-15 с) та динамічний метод.

Дозування роботи у воді

Фокус	Метод	Приклади завдань
Техніка (ТП)	Частково-повторний	Плавання з ластами (для виправлення положення тіла), плавання на 1 руку, плавання з фіксацією паузи.
Швидкість (СФП)	Повторний метод (повний відпочинок)	8-10 x 15 м або 25 м на тах швидкості з відпочинком 1:3 або 1:4 (відносно часу проходження).
Витривалість (СФП)	Рівномірний, Інтервальний (аеробний)	10 x 100 м в аеробній зоні; 400 м – 800 м у рівномірному темпі з акцентом на техніку.

Робота у воді в експериментальній групі була сфокусована не на збільшенні обсягу, а на якості виконання та впровадженні специфічних завдань:

- техніка: 70% часу у воді приділялося плаванню з використанням спеціальних пристосувань (ласт, колобашок, лопаток) для корекції технічних помилок та розвитку відчуття води.

- швидкість: регулярно проводилися короткі серії (12,5 м/25 м) на максимальній швидкості з повним відпочинком для розвитку спеціальної швидкості.

- спеціальна витривалість: плавання на час 200 м та 400 м проводилося в суворій аеробній зоні, з регулярним контролем часу проходження відрізків.

2.3. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості плавців у процесі педагогічного експерименту

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки був проведений шляхом порівняння результатів констатуючого (до початку) та контрольного (після завершення) зрізів в експериментальній і контрольній групах. Метою аналізу було визначення ефективності впровадженої експериментальної програми.

Перед початком формуючого експерименту обидві групи показали статистично недостовірні відмінності ($p > 0,05$) за всіма контрольними тестами, що підтвердило однорідність складу груп (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Показники фізичної підготовленості плавців до експерименту

Тест (якість)	Група	$\bar{X} \pm m$ (початок)	t-критерій	p
Біг 30 м (с) (швидкість)	ЕГ	6,12±0,08	-0,81	p>0,05
	КГ	6,05±0,07		
Човниковий біг 3x10 м (с) (координація)	ЕГ	11,35±0,11	-0,59	p>0,05
	КГ	11,28±0,10		
Стрибок у довжину з місця (см) (сила ніг)	ЕГ	145,1±2,5	0,33	p>0,05
	КГ	146,2±2,8		
Віджимання за 30 с (раз) (спец. сила)	ЕГ	18,9±0,7	1,05	p>0,05
	КГ	18,3±0,8		
Нахил тулуба (см)	ЕГ	6,3±0,4	-0,98	p>0,05

(гнучкість)	КГ	6,6±0,5		
Плавання 200 м (хв:с) (спец. витривалість)	ЕГ	3:58,4±2,1	0,24	p>0,05
	КГ	3:57,9±1,9		

На початку дослідження обидві групи мали однорідний рівень фізичної підготовленості, що дозволило розпочати експеримент.

Після 6-місячного впровадження експериментальної програми (ЕГ) та традиційної програми (КГ) було проведено повторне тестування. Аналіз показав, що в обох групах відбулися позитивні зміни, проте темпи приросту в експериментальній групі були значно вищими та статистично достовірнішими, особливо за тими якостями, на які був зроблений акцент в експериментальній програмі (координація, гнучкість, спеціальна сила) (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Динаміка показників фізичної підготовленості плавців після експерименту

Тест (якість)	Група	X⁻±m (кінець)	Приріст (Δ,%)	t-критерій	p
Біг 30 м (с) (швидкість)	ЕГ	5,85±0,06	4,40	-3,01	p<0,01
	КГ	5,96±0,06	1,50	-1,15	p>0,05
Човниковий біг 3x10 м (с) (координація)	ЕГ	10,41±0,09	8,20	-6,85	p<0,001
	КГ	10,95±0,08	2,90	-1,95	p>0,05
Стрибок у довжину з місця (см) (сила ніг)	ЕГ	161,5±2,1	11,30	4,12	p<0,001
	КГ	153,9±2,5	5,30	1,88	p>0,05
Віджимання за 30 с (раз) (спец. сила)	ЕГ	25,1±0,9	32,80	4,92	p<0,001
	КГ	20,5±0,8	12,00	1,55	p>0,05

Нахил тулуба (см) (гнучкість)	ЕГ	9,8±0,5	55,60	5,7	p<0,001
	КГ	7,5±0,4	13,60	1,2	p>0,05
Плавання 200 м (хв:с) (спец. витривалість)	ЕГ	3:40,2±1,5	7,70	-5,05	p<0,001
	КГ	3:51,3±1,6	2,80	-1,58	p>0,05

Примітка: значення у стовпці «кінець» відображає достовірність відмінностей між ЕГ та КГ наприкінці експерименту.

2.4. Обговорення результатів дослідження та визначення ефективності розробленої програми. Практичні рекомендації

Порівняльний аналіз показав, що експериментальна програма забезпечила значно вищий темп приросту фізичних якостей плавців ЕГ порівняно з КГ, що підтверджується високим рівнем статистичної достовірності (за винятком початкових даних, де різниця була несуттєвою).

Координація та гнучкість (сенситивні якості). Найбільший відносний приріст спостерігається у показниках гнучкості (55,6% в ЕГ) та координації (8,2% в ЕГ), що відповідає акценту ЕП на щоденному використанні координаційно-ігрового комплексу та комплексу спеціальної гнучкості (розділ 2.2). Достовірні відмінності (p<0,001) підтверджують, що інтенсивна робота в сенситивні періоди є найбільш ефективною.

Спеціальна сила та швидкість. Приріст показника віджимань в ЕГ (32,8%) був майже втричі більшим, ніж у КГ. Це результат застосування спеціально-силового комплексу на суші (ССК) з гумовими амортизаторами, що дозволило зміцнити м'язи-гребці без надмірного осьового навантаження. Показники швидкості (біг 30 м) також достовірно покращилися в ЕГ (p<0,01), що свідчить про ефективність застосування повторного методу з повним відпочинком на

свіжі м'язи.

Спеціальна витривалість. Найважливішим показником є плавання 200 м, де ЕГ показала приріст 7,7% (з покращенням середнього часу на 18,2 секунди), тоді як КГ – лише 2,8%. Статистична достовірність ($p < 0,001$) свідчить, що якісне удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки на суші (силовий фундамент, гнучкість, краща техніка) безпосередньо позитивно вплинуло на спеціальну витривалість у воді.

Експериментальна програма, заснована на пріоритеті якісної роботи на суші, акцентованому розвитку сенситивних якостей (координація, гнучкість) та цільовому розвитку спеціальної сили, довела свою високу ефективність. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що удосконалення фізичної підготовки плавців на етапі попередньої базової підготовки має відбуватися через збільшення обсягу якісної, спеціалізованої роботи на суші та інтеграцію її з тренуванням у воді.

Практичні рекомендації щодо впровадження програми удосконалення фізичної підготовленості плавців

На основі результатів педагогічного експерименту (розділ 2.3) та теоретичних висновків (розділ 1), доведено ефективність удосконаленої програми фізичної підготовленості. Нижче наведені практичні рекомендації для тренерів, що працюють із плавцями на етапі попередньої базової підготовки, вік 9-11 років.

Рекомендації щодо загальної організації тренувального процесу

Зміна співвідношення роботи на суші/воді. Рекомендується збільшити частку роботи на суші до 35-40% загального тренувального часу. Це має відбуватися не за рахунок загальнорозвиваючих вправ, а за рахунок цільових, спеціалізованих комплексів (ССК, КІК), які безпосередньо впливають на координацію, гнучкість та спеціальну силу.

Дотримання принципу послідовності. На етапі ПБП пріоритет має

надаватися якості техніки та гармонійному розвитку ЗФП, а не форсуванню обсягів плавання або анаеробної роботи.

Ігровий метод. Для підвищення мотивації та ефективного розвитку координації, не менше 50% усіх вправ на суші мають бути організовані в ігровій або змагальній формі (естафети, рухливі ігри).

Рекомендації щодо впровадження спеціалізованих комплексів

Для акцентованого розвитку сенситивних якостей та спеціальної сили необхідно регулярно включати такі комплекси.

Комплекс	Пріоритетні якості	Частота та час включення	Засоби та акцент
Координаційно-ігровий (КІК)	Координація, Спритність, Швидкість реакції	Щоденно, на початку основної частини тренування на суші (10-15 хв).	Акробатичні елементи, човниковий біг зі зміною завдань, робота з набивними м'ячами (1 кг), ігри з м'ячем.
Спеціально-силовий (ССК)	Спеціальна сила (м'язи-гребці), Вибухова сила ніг	3 рази на тиждень (у дні з меншим обсягом плавання).	Гумові амортизатори (імітація гребка), стрибки з власною вагою (пліометрія), статичні вправи (планки).
Комплекс спеціальної гнучкості (КСГ)	Гнучкість (плечі, гомілкостопи)	Щоденно, наприкінці тренування на суші (10 хв).	Активний та статичний стретчинг для плечового пояса та стоп. Це безпосередньо впливає на обтічність у воді.

Рекомендації щодо роботи у воді (СФП та ТП)

Технічний контроль. До 70% плавальної роботи має проводитися з акцентом на якість, а не на обсяг. Рекомендується використання допоміжних засобів (трубок, дощок, колобашок) для ізоляції та корекції технічних елементів.

Розвиток швидкості у воді. Використовувати повторний метод (наприклад, 8-10 x 15 м або 25 м) з максимальною інтенсивністю та повним відновленням між відрізками. Це необхідно для розвитку стартової швидкості та швидкості повороту.

Витривалість. Обсягова робота має залишатися переважно в аеробній зоні (ЧСС 140-160 уд/хв). Короткі та інтенсивні серії слід чергувати з тривалим плаванням у повільному темпі, що сприяє активному відновленню та підтримці техніки.

Рекомендації щодо контролю та оцінки

Регулярне тестування. Проводити контрольне тестування за ключовими показниками (таблиця 2.1) не рідше одного разу на 2-3 місяці для моніторингу динаміки розвитку.

Пріоритет координаційних тестів. Зважаючи на високий приріст в ЕГ за показником човникового бігу, цей тест, разом із гнучкістю, має стати провідним критерієм оцінки ФП на етапі ПБП.

Індивідуалізація. Результати тестування мають слугувати основою для коригування індивідуальних планів тренувань, звертаючи увагу на відстаючі фізичні якості кожного плавця.

Впровадження цих рекомендацій дозволить тренерському складу не лише значно підвищити рівень фізичної підготовленості юних плавців, але й забезпечить міцний руховий фундамент для їхньої успішної багаторічної спортивної кар'єри.

Висновки до розділу 2

На підставі проведеного педагогічного експерименту та аналізу динаміки показників фізичної підготовленості юних плавців, встановлено такі висновки:

Розроблена експериментальна програма удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки є методично обґрунтованою, оскільки вона базується на принципах пріоритету ЗФП, збільшенні частки спеціалізованої роботи на суші та використанні сенситивних періодів розвитку (координації, гнучкості, швидкості). Програма успішно інтегрована в тренувальний процес, збільшуючи частку роботи на суші до 35-40% за рахунок цільових спеціально-силових (ССК) та координаційно-ігрових (КІК) комплексів.

Результати констатуючого експерименту підтвердили однорідність початкового рівня фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп за всіма тестовими показниками ($p > 0,05$). Це забезпечило об'єктивність подальшого порівняльного аналізу ефективності двох методик.

Після завершення 6-місячного експерименту експериментальна група продемонструвала статистично достовірно вищі темпи приросту фізичних якостей порівняно з КГ ($p < 0,05$ за більшістю показників).

В експериментальній групі зафіксовано найбільший відносний приріст у гнучкості (55,6%) та координації (8,2%) (човниковий біг), що підтверджує ефективність акцентованої роботи в сенситивні періоди ($p < 0,001$).

Приріст у показнику віджимань в експериментальній групі становив 32,8%, що в разі перевищує показник КГ і доводить ефективність застосування гумових амортизаторів та вправ із власною вагою (ССК) для зміцнення м'язів-гребців.

Найвагомішим результатом є достовірне покращення часу плавання 200 м в ЕГ (7,7% приросту), що свідчить про прямий позитивний вплив удосконаленої ФП на спеціальну працездатність у воді.

Отримані експериментальні дані повністю підтверджують гіпотезу

дослідження про те, що удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки буде ефективнішим за умови впровадження програми, заснованої на збільшенні обсягу спеціалізованої, координаційно спрямованої роботи на суші, інтегрованої з тренуванням у воді.

Розроблена та експериментально обґрунтована програма може бути рекомендована до впровадження в практику роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл та плавальних секцій як удосконалена методика підготовки плавців на етапі попередньої базової підготовки, що забезпечує гармонійний розвиток та створює міцний фундамент для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

ВИСНОВКИ

Проведена науково-дослідна робота дозволила всебічно вивчити та оптимізувати процес фізичної підготовки юних плавців на критично важливому етапі попередньої базової підготовки. Основні висновки, отримані в результаті дослідження, є наступними.

1. Проаналізовано науково-методичну літературу, присвячену питанням фізичної підготовленості спортсменів у плаванні, з особливим акцентом на специфіку її формування на початковому етапі – попередній базовій підготовці. Цей аналіз дозволив ідентифікувати ключові принципи, найбільш ефективні засоби та методи тренувань, а також виявити сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у юних плавців. Теоретична база підтвердила необхідність диференційованого підходу, що враховує анатомо-фізіологічні особливості організму юних спортсменів.

Центральне місце в існуючій системі наукових знань про спорт відведено теорії та методиці спортивного тренування, а в ширшому розумінні – спортивній підготовці. Ця галузь знань покликана визначати закономірності становлення майстерності спортсмена, встановлювати способи їх використання у практиці спорту.

Завданнями етапу попередньої базової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Етап попередньої базової підготовки вимагає інтегрального підходу, де загальна фізична підготовка є першоосною, що дозволяє юному плавцю ефективно засвоїти технічну підготовленість. У свою чергу, міцна технічна підготовка є необхідною умовою для цілеспрямованого розвитку спеціальної фізичної підготовки. Удосконалення фізичної підготовленості плавців на цьому етапі можливе лише через баланс і послідовний перехід від загального розвитку до спеціалізованих навичок.

Раціональне співвідношення різних видів підготовки та динамічного навантаження плавців забезпечує ефективний процес їхньої багаторічної підготовки.

2. На початковому етапі дослідження було проведено ретельну діагностику для визначення вихідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних плавців, які перебували на етапі попередньої базової підготовки. Отримані кількісні показники за різними тестами, включаючи оцінку розвитку швидкості, гнучкості, спритності та елементів спеціальної витривалості, стали основою для обґрунтування необхідності вдосконалення існуючої тренувальної програми та для подальшого порівняльного аналізу.

Теоретико-методичні основи фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки базуються на пріоритеті загальної фізичної підготовки, яка створює координаційний, функціональний та силовий фундамент. На цьому етапі засоби та методи тренування повинні бути віковідповідними – акцентувати увагу на сенситивних періодах (координація, швидкість, гнучкість) та використовувати ігровий і змагальний методи, що забезпечує стійку мотивацію та гармонійний розвиток юного спортсмена.

Накопичений потенціал загальної фізичної підготовки має стати основою для поступового і контрольованого впровадження спеціальної фізичної підготовки, мета якої – трансформація загальних фізичних якостей у специфічні рухові навички плавання. Цей перехід повинен відбуватися плавно, забезпечуючи адаптацію організму до зростаючих спеціалізованих навантажень, запобігаючи форсованій спеціалізації та травматизму. Ефективність цього процесу залежить від індивідуалізації тренувальних програм і постійного педагогічного та медико-біологічного контролю, що дозволяє своєчасно коригувати обсяг та інтенсивність навантажень відповідно до рівня функціональних резервів юного плавця.

3. Розроблено та експериментально апробовано програму тренувань, спрямовану на удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі

попередньої базової підготовки.

Ця програма була цілеспрямовано сфокусована на вдосконаленні фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки, інтегруючи оптимальне співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки (як на суші, так і у воді) з урахуванням сенситивних періодів розвитку рухових якостей. Програма включала диференційовані навантаження і новітні методики.

Експериментальна програма удосконалення фізичної підготовленості плавців віком 9-11 років була розроблена на основі висновків розділу 1, з урахуванням пріоритету загальної фізичної підготовленості та необхідності інтенсивного використання сенситивних періодів для розвитку координації, гнучкості та швидкості. Програма тривала 6 місяців і була інтегрована в загальний річний цикл тренування.

На відміну від традиційної програми, яка часто сфокусована на збільшенні обсягу плавання у воді, експериментальна програма базувалася на таких принципах.

Пріоритет інтеграції ЗФП та СФП: збільшення обсягу та інтенсивності роботи на суші за допомогою спеціалізованих комплексів, які імітують біомеханіку плавання (наприклад, використання гумових амортизаторів, плавальні вправи «сухим способом»).

Акцент на координації та спритності: щоденне включення до тренувань на суші ігрових та акробатичних вправ, спрямованих на розвиток рухової пам'яті та швидкості перемикання рухових дій.

Диференціація розвитку швидкості та витривалості: чітке розмежування тренувань, спрямованих на максимальну швидкість (короткі повторення з повним відпочинком) та аеробну витривалість (рівномірний метод), з обмеженням роботи в анаеробній зоні.

Комплексний розвиток гнучкості: щоденне включення спеціальних вправ на динамічну та статичну гнучкість (особливо плечових та гомілкоstopних суглобів) для покращення обтічності та амплітуди гребка.

Експериментальна програма змінила співвідношення між роботою на суші та роботою у воді порівняно з традиційною (контрольною) програмою.

4. Оцінено ефективність розробленої програми та визначено динаміку змін показників фізичної підготовленості під її впливом.

Розроблена експериментальна програма удосконалення фізичної підготовленості плавців на етапі попередньої базової підготовки є методично обґрунтованою, оскільки вона базується на принципах пріоритету ЗФП, збільшенні частки спеціалізованої роботи на суші та використанні сенситивних періодів розвитку (координації, гнучкості, швидкості). Програма успішно інтегрована в тренувальний процес, збільшуючи частку роботи на суші до 35-40% за рахунок цільових спеціально-силових (ССК) та координаційно-ігрових (КІК) комплексів.

Результати констатуючого експерименту підтвердили однорідність початкового рівня фізичної підготовленості контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп за всіма тестовими показниками ($p > 0,05$). Це забезпечило об'єктивність подальшого порівняльного аналізу ефективності двох методик.

Після завершення 6-місячного експерименту експериментальна група продемонструвала статистично достовірно вищі темпи приросту фізичних якостей порівняно з КГ ($p < 0,05$ за більшістю показників).

В експериментальній групі зафіксовано найбільший відносний приріст у гнучкості (55,6%) та координації (8,2%) (човниковий біг), що підтверджує ефективність акцентованої роботи в сенситивні періоди ($p < 0,001$).

Приріст у показнику віджимань в експериментальній групі становив 32,8%, що в рази перевищує показник КГ і доводить ефективність застосування гумових амортизаторів та вправ із власною вагою (ССК) для зміцнення м'язів-гребців.

Найвагомішим результатом є достовірне покращення часу плавання 200 м в ЕГ (7,7% приросту), що свідчить про прямий позитивний вплив удосконаленої ФП на спеціальну працездатність у воді.

Проведене дослідження дало змогу об'єктивно оцінити ефективність розробленої експериментальної програми. Було зафіксовано чітку та позитивну динаміку змін показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості у плавців експериментальної групи. Це переконливо довело, що запропонована програма суттєво переважає традиційні методики, забезпечуючи значніший приріст у розвитку ключових фізичних якостей, що є критично важливим для створення міцного функціонального фундаменту для подальшого спортивного вдосконалення.

Розроблена та експериментально обґрунтована програма може бути рекомендована до впровадження в практику роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл та плавальних секцій як удосконалена методика підготовки плавців на етапі попередньої базової підготовки, що забезпечує гармонійний розвиток та створює міцний фундамент для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. №. 3. С. 3-11.
2. Білов С. О., Тищенко В. О., Соколова О. В. Засоби і методи розвитку швидкісних здібностей плавців. *Фізичне виховання та спорт*. 2022, №2. С. 67-73.
3. Благий О. Л. Скринінг фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Благий О. Л., Ярмак О. М. Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.
4. Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання». Харків: НТУ «ХП», 2023. 37 с.
5. Бріскін Ю. Оздоровче плавання: навч. посіб. для студентів I-II рівнів вищої освіти. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.
6. Вербовський В. І. (2021). Теоретичні та методичні основи розвитку витривалості у спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, №35, С. 119-124.
7. Вілмор Дж. Х, Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімп. література, 2003. 654 с.
8. Воробйов О. Г. Вдосконалення техніки спортивного плавання молодих плавців: спосіб. рекомендації. Стрий, 2022. 22 с.
9. Ворона В. В., Заяц С. В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. 167 с. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/414c3b5f-4b14-4661->

[8612-345eeb469df5/content](https://vspu.edu.ua/content/graduate/doc/a2dis.pdf)

10. Воронцов І. І. (2018). Плавання: теорія і методика навчання. Київ: Олімп, 412 с.

11. Гавришко С. Г. Основи техніки виконання та підготовчі вправи для навчання плавання способом кроль на грудях та способом кроль на спині». Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів педагогічних спеціальностей. Мукачево: МДУ, 2021. 36 с.

12. Ганчар О. І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення: монографія. Нац. ун-т «Чернігів. Колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Одеса: Сімекс-Прінт, 2018. 319 с.

13. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Навчально-методичний комплекс. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ. 2020. 265 с.

14. Гета А. В., Остапов А. В. Використання спеціальних вправ на суші і у воді для розвитку швидкості у плавців. *Physical education and sports*, 2023. С. 66-70.

15. Глухов І. Обґрунтування системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. № 20. С. 34-41.

16. Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: зб. матер. 2022. С. 125-127.

17. Головкина В. В. Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11-12 років. Дис. ... доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 2020. 278 с.

<https://vspu.edu.ua/content/graduate/doc/a2dis.pdf>

18. Горбунов Л. М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних спортсменів-плавців. *Молодіжний науковий вісник*. 2010. С. 97-99.
19. Гребенюк С. І. Психофізіологічні чинники формування спеціальної витривалості у плаванні. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15.*, № 6(152), 2022. С. 45-49.
20. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 157 с.
21. Звонар В. В. Петрушко М. І., Мордвінцев Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: навч. Посібник. Рец.: І. І. Маріонда, М. В. Молнар. Ужгород: УжНУ, 2021. 88 с.
22. Єретик А., Полянничко О., Коротя В., Совгіря Т. Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 6(151). С. 69-74.
23. Караулова С. І., Омеляненко Г. А., Коваленко Ю. О., Кондратенко В. В. Розвиток силових здібностей плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, (1), 2023. С. 96-103. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-1-13>
24. Клімакова С. М. Гармонія комплексного плавання: посіб. для тренерів з плавання та здобувачів вищ. освіти за спец.: 017 – «Фізична культура і спорт» та 014 – «Фізична культура» С. М. Клімакова, В. Г. Смелова; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: 2022. 113 с.
25. Костюкевич В. М. Теорія і методика фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
26. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шматова О. О. Методичні рекомендації «Значення професійно-прикладної фізичної підготовки в профілактиці захворювань» для самостійної роботи. К., Видавництво «Олімпійський спорт», 2024. 19 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6c335a8d-c4fe-40d5-83d2-59dd12c62af2/content>

27. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2262ТМСТ%20МЕТОДИКА.pdf?sequence=1&isAllowe>
28. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1 С. 64-69.
29. Лашко В. П., Сідаш О. О., Астахов В. А. Плавання. Теорія та методика. Навчально-методичний посібник для студентів II курсу денного відділення, спеціалізації «плавання», факультетів «Спорт» та «Фізичне виховання» та студентів заочного відділення. Дніпропетровськ, 2015. 179 с. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-31-P1-15.pdf>
30. Мазалова О. В., Волков В. М. *Теорія і методика спортивного тренування*. Київ: Олімпійська література, 2017. 360 с.
31. Методика навчання плаванню: навчально-методичний посібник. І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.
32. Міщенко А. І. Морфофункціональні чинники як предиктори спеціальної витривалості у плаванні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, №1, 2020. С. 77-82.
33. Немцов С. М. Локальна витривалість у плаванні: теоретичний аспект. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(45), 2019. С. 131-136.
34. Оленев Д., Юденко О., Шемчук В. Плавання та методика його викладання: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. 124 с.
35. Пилипенко О. В. Розвиток спеціальної витривалості у плаванні на основі варіативного тренувального навантаження. *Молодий вчений*, № 9(61), 2018. С. 183-187.
36. Плавання з методикою викладання: навчально-методичний

посібник. Укл.: М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

37. Платонов В. М. (2015). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 680 с.

38. Протоковило В. І., Четчикова О. І. Методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» з фізичної підготовки спортсменів-плавців (для студентів усіх спеціальностей). Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. Х.: ХНАМГ, 2011. 64 с.
<https://eprints.kname.edu.ua/24537/1/2010%20печ.%20277М%20Мет%20вказ%20з%20фізпідгот%20плавців.pdf>

39. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

40. Сергієнко Л. П. (2010). Спортивна метрологія: теорія та практика. Київ: Олімпійська література, 584 с.

41. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

42. Сіренко Р. Плавання. Навч. посібник. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/09/sirenko-plavannyyu.indd-1.pdf>

43. Силантьєв Д. О., Симонік А. В., Пономарьов В. О. Удосконалення техніки плавання на етапі попередньої підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізична культура і спорт*, 2024, №1, С. 301- 307.

44. Степаненко В. Ю., Очкалов О. Ф. Плавання з методикою викладання: навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура; ДЗ «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 100 с.

45. Ткаченко П. І. *Спортивне тренування: сучасні підходи*. Харків: ХДАФК, 2019. 312 с.

46. Федерація плавання України. URL: <https://www.usf.org.ua/>
47. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А, Хімич І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.
48. Чаплінський М. М. Психологічна підготовка плавця. TiMOBC. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2013. 12 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/25c492a5-3778-4fcb-8d7a-45491e44938e/content>
49. Чаплінський М. М. Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки. TiMOBC. Львівський держ. ун-т фіз. культ. Львів. 2013. 17 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b69210ed-6805-4757-b7ce-49be05efc318/content>
50. Шейко Л. В. Плавання з методикою його викладання: навч. посібник. Харків: ХДАФК, 2019. 245 с.
51. Шейко Л. В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. *Спортивні ігри*. 2021. № 1(19). С. 84-94.
52. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges*. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: <https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland060623-1.pdf>
53. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «*Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку*». Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL:

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>

54. Шинкарьова О. Д. Удосконалення процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*: тези доповідей V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції (7 травня 2024 р.): гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава-Лубни: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2024. С. 82-84. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10340>

55. Шинкарьова О. Д., Брусак О. М., Шинкарьов С. І. Складно-координаційні види спорту як засіб підтримки належного рівня фізичного стану здобувачів освіти. *Theoretical methods of research of the latest problems*. The XXI International Scientific and Practical Conference, May 27-29, 2024, Prague, Czech Republic. С. 400-402. URL: <https://eu-conf.com/en/events/theoretical-methods-of-research-of-the-latest-problems>

56. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І., Дубовой О. В. Методичні рекомендації щодо виконання кваліфікаційної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 40 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10969>

57. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Науково-педагогічна практика в закладах фахової вищої освіти. Методичні рекомендації для здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 35 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11043>

58. Шинкарьов С. І., Брусак О. М. Система спортивного тренування: принципи, методи та шляхи вдосконалення. *Фізична культура і спорт*:

сучасні аспекти та тенденції розвитку. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 207-210. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

59. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

60. Шиян Б. М. (2007). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 248 с.

61. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

62. Ярмак О. М. Аналіз сучасних систем оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. №1. С. 158-161.

63. Ячнюк М. Ю., Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б.. Плавання з методикою викладання: навч.-метод. пос. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с. <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3832/Плавання%20з%20МВ%20%28Методичка%29%20Ячнюк.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

64. Button C. Aquatic locomotion: Forgotten fundamental movement skills? *New Zealand Physical Educational*. 2016. № 49. Pp. 8-10.

65. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

66. Hellard, P., Avalos, M., Millet, G., Lacoste, L., Barale, F., & Chatard, J.-C. (2006). The effects of training on performance and physiological responses in young swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 27(02), P. 100-106.

67. Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.

68. Pyne, D. B., Lee, H., & Swanwick, K. M. (2001). Monitoring the lactate threshold in world-ranked swimmers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(2), Pp. 291-297.

69. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko, (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2024 march-april, vol. LXVI. ISSUE 2 (180). Pp. 135-143. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>. ISSN 2082-1867. URL: <https://actabalneologica.pl/2-2024/>

70. Mujika I. Quantification of training and competition loads in endurance sports: methods and applications. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2017. Vol. 12, Suppl. 2. P. S2-9–S2-17. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0400>

71. Rebutini V. Z., Pereira A., da Silva E. S., et al. Effects of dry-land training on swimming performance: a systematic review. *Sports Medicine*. 2021. Vol. 51, No. 5. P. 1029-1052. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01385-9>

72. Aspenes S. T., Karlsen T. Exercise-training intervention studies in competitive swimming. *Sports Medicine*. 2012. Vol. 42, No. 6. P. 527-543.

73. Crowley E., Harrison A. J., Lyons M. The impact of resistance training on swimming performance: a systematic review. *Sports Medicine*. 2017. Vol. 47, No. 11. P. 2285-2307.

74. Garrido N. D., Marinho D. A., Reis V. M., et al. Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance in young competitive swimmers? *Journal of Sports Science and Medicine*. 2010. Vol.9, No.2. P.300-310.

ДОДАТКИ

Додаток А

СЕРТИФІКАТ

участі у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з
 Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року)
 «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку»



ТИПОВІ ПРАВИЛА проведення занять у плавальних басейнах

1. Дані правила розроблені для забезпечення ритмічної та ефективної роботи плавальних басейнів та поширюються на всі плавальні басейни, незалежно від їх відомчої приналежності.

На підставі цих типових правил у кожному плавальному басейні розробляються Правила проведення занять у плавальному басейні з урахуванням особистостей даної спортивної споруди.

Правила проведення занять у плавальних басейнах вивішуються на видному місці.

2. Вся навчально-спортивна і оздоровча робота в плавальних басейнах повинна проводитись на підставі розкладу занять, затвердженого директором плавального басейну.

У розкладі занять вказуються прізвища тренерів (інструкторів), які проводять заняття. Заміна тренерів (інструкторів) не допускається без попереднього повідомлення про це завідуючого навчальною частиною або чергового інструктора.

3. Адміністрація плавального басейну разом з медичним персоналом повинна щорічно призначати практичні заняття та прийом заліків з правил проведення занять у плавальних басейнах, рятування утопаючих та надання їм першої медичної допомоги з тренерським та інструкторським складом плавального басейну. Особи, які не склали заліків з правил проведення занять, рятування утопаючих та надання їм першої медичної допомоги, до проведення занять не допускаються.

4. До занять у групах зі спортивного плавання та фізкультурно-оздоровчого плавання допускаються особи, які пройшли медичний огляд та подали довідку медичної установи, що надає право даній особі займатися плаванням.

5. Групи спортивного та фізкультурно-оздоровчого плавання комплектуються тільки з числа осіб, які вміють плавати. Особи, які не вміють плавати, повинні пройти курс початкового навчання.

6. В групах спортивного плавання дозволяється займатися дітям шкільного віку. Діти шкільного віку займаються в підготовчих абонементних групах у спеціалізованих ваннах плавальних басейнів.

Мінімальний вік дітей, яких можна приймати в групи навчання плаванню - 2 роки.

Комплектування груп здійснюється на перших заняттях з урахуванням віку, стану здоров'я та ступеню підготовленості тих, хто виявив бажання займатися плаванням.

7. Плавальні басейни повинні відповідати чинним санітарним нормам і правилам.

8. Вхід відвідувачів до споруди плавального басейну дозволяється мінімум за 15 хвилин до початку занять на воді. При собі треба мати: мило, мочалку, рушник, плавальні засоби.

9. Для усунення зустрічних потоків у гардеробі та інших побутових приміщеннях, відвідувачі басейну повинні прийняти душ (не більше 5 хвилин) і за 5 хвилин до початку занять пройти візуальний огляд у лікаря або медичної сестри. Після закінчення занять, ті, хто займається плаванням, користуються душем (до 5 хвилин) і повинні звільнити роздягальню через 15 хвилин.

10. У разі відсутності тренера (інструктора) вхід окремих осіб або груп до плавального басейну та тренувального залу заборонено.

11. Навчання плаванню всього контингенту відвідувачів дозволяється проводити на мілководній частині ванни плавального басейну або в спеціально обладнаних для цього ваннах.

Якщо заняття проводиться на мілководній частині ванни, її необхідно відокремити від глибоководної частини шнуром з поплавками.

Навчання плаванню в глибоких ваннах (на глибокій частині ванни) дозволяється тільки із застосуванням засобів і методів, що запобігають нещасним випадкам.

Місце для навчання плаванню в обов'язковому порядку повинно бути забезпечене справним інвентарем (рятувальні круги, жердини та ін.).

Стрибки з стартових тумб і бортика ванни дозволяється тільки для груп спортивного плавання або навчальних груп учбових закладів, якщо це включено до навчального плану.

12. При одночасних заняттях кількох груп спортивного плавання, групи повинні займатися тільки на відведеному для них місці.

13. В кожному плавальному басейні повинен бути обладнаний кабінет медичного контролю.

До змісту роботи кабінету входять:

- організація і забезпечення санітарного попереджувального і поточного нагляду за місцями і умовами проведення навчально-тренувальних і фізкультурно-оздоровчих занять, а також змагань;

- контроль за станом здоров'я і фізичним розвитком всіх, хто займається плаванням (здійснюється разом з працівниками медично-фізкультурних диспансерів);

- проведення медичних оглядів в групах спортивного плавання або групах фізкультурно-оздоровчого плавання;

- участь у плануванні навчально-тренувального процесу та контроль за проведенням навчально-оздоровчих заходів;

- профілактика спортивного травматизму;

- медично-санітарне забезпечення змагань;

- надання швидкої та невідкладної медичної допомоги у всіх необхідних випадках, а також проведення фізіотерапевтичного лікування і занять з лікувальної фізкультури в групах лікувально-оздоровчого плавання;

- контроль за проведенням спортивного і лікувального масажу;
- санітарно-просвітницька робота з членами груп спортивного і фізкультурно-оздоровчого плавання;
- ведення документації про здійснену медичну роботу.

14. Вимоги щодо утримання плавальних ванн:

- дно ванни повинно бути видно у всіх частинах басейну;
- елементи поплавків розподільних доріжок не повинні мати гострих та різучих граней;
- не мати сколів облицювальних плиток.

Використання басейну передбачає обов'язкову фізичну і хімічну обробку води з застосуванням очисних установок, що включають в свою систему насоси, пристрої для коагуляції води, фільтри, дезінфекційну апаратуру, а також проведення аналізів води, підтримання відповідного теплового та повітряного режиму.

Відповідальність за якість обробки води і проведення комплексу санітарно-протиепідемічних заходів покладається на адміністрацію та лікаря басейну.

15. Для проведення практичних занять на воді з обов'язками тренера /Інструктора / допускаються особи, які мають спеціальну фізкультурну освіту або плавальну підготовку, здійснену на курсах, семінарах, а також студенти старших курсів інститутів і технікумів фізичної культури, спортсмени, які мають кваліфікацію не нижче першого розряду з водних видів спорту та направлення відповідних комітетів по фізичній культурі і спорту.

16. Тренерсько-інструкторський склад, який працює в плавальному басейні, повинен:

- не допускати до занять осіб, які не пройшли медичного огляду;
- довести на першому занятті до відома тих, хто займається плаванням, правила проведення занять і здійснювати постійний контроль за їх дотриманням;
- входити до приміщення ванни плавального басейну першим і залишати його тільки після того, як всі члени закріпленої за ним групи покинуть приміщення ванни плавального басейну;
- при здійсненні перших спроб у плаванні супроводжувати новачків вздовж бортика ванни плавального басейну. Перші пропливи допускати тільки по крайніх доріжках, по одній особі;
- припинити заняття та проконтролювати вихід всіх відвідувачів з ванни плавального басейну у разі будь-якої аварії чи наявності умов, що перешкоджають проведенню занять або загрожують життю та здоров'ю тих, хто займається плаванням;
- повідомляти в навчальну частину плавального басейну про травми та нещасні випадки, інші випадки під час проведення занять;
- проводити-перед початком кожного заняття огляд спортивного обладнання та інвентарю;
- при виявленні його несправності, інформувати чергового інструктора

плавального басейну і до її усунення занять не проводити.

17. Черговий інструктор плавального басейну зобов'язаний:

- знаходитися на бортику ванни, звертаючи увагу на дисципліну тих, хто перебуває у воді, особливо під час максимальної завантаженості плавального басейну;

- контролювати дотримання правил проведення занять у плавальному басейні всіма співробітниками і відвідувачами впродовж дня. Про всі порушення ставити до відома адміністрацію плавального басейну;

- здійснювати перевірку технічного стану плавального басейну та спортивного обладнання, приймати басейн на початку чергування та здавати нічним сторожам після його закінчення. Про всі недоліки в роботі плавального басейну, технічному стані устаткування робити запис у книзі чергового, яка зберігається в реєстратурі.

18. Адміністрація плавального басейну зобов'язана стежити за суворим дотриманням правил проведення занять у плавальному басейні, його технічним та санітарним станом.

Особи, що порушують правила проведення занять, на підставі рішення адміністрації, до занять не допускаються.

Правила техніки безпеки при заняттях плаванням.

1. Допускати до занять з плавання тільки з дозволу лікаря.
2. Слідкувати за станом місця для проведення занять.
3. Категорично забороняється запливати за межі зони купання.
4. На заняттях з плавання додержуватися строгої дисципліни. Вхід у воду та вихід з води виконується тільки по команді тренера або інструктора.
5. До початку та після занять проводить перекличку. Тільки тренер може допустити до заняття того, хто запізнився, а також вийти з води до загального сигналу.
6. Під час перевірки підготовленості учнів, допускати у воду одночасно не більше двох чоловік.
7. Заняття з учнями, які не вміють плавати проводити на міліні. Всі вправи, а також перші спроби плавати повинні виконуватися в сторону берегу або мілкого місця.
8. На перших заняттях (для забезпечення безпеки) розподіляють дітей по парах.
9. Дозволяти не більше як двом учням одночасно (під безпосереднім наглядом вчителя) плавати на глибокому місці.
10. До вивчення стрибків у воду допускати тільки тих, хто добре вміє плавати.
11. Забороняється залишатися на місці купання після закінчення занять.
12. Місце для плавання, обладнання, інвентар перевіряти кожного дня до початку занять, несправності ліквідувати зразу ж.
13. Всім вчителям, що проводять заняття, знати прийоми надання допомоги утопаючим.
14. Заняття плаванням та прийом сонячних ванн проводити під наглядом медичного працівника.