

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ НА СПИНІ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ 9–10 РОКІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. У статті висвітлено результати впровадження навчально-тренувальної програми з удосконалення техніки плавання на спині серед спортсменів віком 9–10 років. Проведено аналіз динаміки технічної підготовленості, зокрема часу подолання дистанцій 25 м і 50 м, стартових та дихальних навичок.

Ключові слова: техніка плавання на спині, удосконалення, спортсмени 9–10 років, методика, тренувальний процес.

Abstract. The article highlights the results of the implementation of a training program to improve backstroke technique among athletes aged 9–10 years. The dynamics of technical readiness, in particular, the time to overcome distances of 25 m and 50 m, starting and breathing skills, are analyzed.

Keywords: backstroke technique, improvement, athletes aged 9–10 years, methodology, training process.

Вступ. Плавання є одним із найпоширеніших видів спорту серед дітей молодшого шкільного віку. Воно не лише сприяє всебічному фізичному розвитку, але й формує життєво важливі рухові навички. Для вікової групи 9–10 років характерна висока пластичність нервово-м'язової системи, що створює сприятливі умови для формування технічно правильних рухів у воді [2; 4]. Формування раціональної техніки плавання у дітей 9–10 років є ключовим завданням етапу попередньої базової підготовки. Саме в цьому віці закладаються фундаментальні навички, які визначають подальший спортивний розвиток [1; 5]. Недостатня увага до техніко-координаційних аспектів на ранніх етапах часто призводить до закріплення помилок і зниження ефективності тренувального процесу.

Мета дослідження полягає в експериментальній перевірці ефективності спеціальної методики вдосконалення техніки плавання на спині у плавців 9–10 років групи попередньої базової підготовки (ПБП), спрямованої на підвищення довжини гребка, економічності рухів та усунення типових помилок. Який надалі слугуватиме еталоном для оцінювання впливу розробленої методики. Для інтерпретації виявлених помилок та нормотування прийомів користувалися положеннями (прикладне плавання, безпека, базові технічні вимоги) і узагальненнями університетських курсів із теорії та методики викладання плавання.

Методи дослідження:

1. **Теоретичні** – аналіз науково-методичної літератури (Булатова, Присяжнюк, Осадча, Шиян, Сергієнко та ін.), узагальнення сучасних підходів до дитячо-юнацького спорту [2; 6].

2. **Емпіричні** – педагогічне спостереження, тестування техніко-координаційних показників, хронометраж, відеоаналіз.

3. **Педагогічний експеримент** – розробка й апробація комплексної програми вдосконалення техніки плавання на спині.

4. **Математична статистика** – обробка результатів (середні значення, стандартні відхилення, коефіцієнти варіації, кореляційний аналіз).

Організація дослідження та методика дослідження. Контингент, критерії включення та умови проведення. Тривалість програми становила 8 тижнів. У дослідженні брали участь 10 дітей (5 хлопчиків, 5 дівчаток) віком 9–10 років, що систематично відвідують секційні заняття (стаж заняття плаванням від 12 до 24 міс.) на етапі ПБП ДЮСШ. Критерії включення: вік 9–10 років; відсутність медичних протипоказань; уніфікований обсяг тижневого тренування (3 заняття/тиждень по 60–75 хв); базове вміння пропливати 50 м на спині без зупинки. Тестування відбувалося в стандартному 25-метровому басейні, вода 27–28 °С, глибина 1,8–2,0 м; розминка — 10–12 хв загальної та спеціальної спрямованості на суші. Для визначення вихідного рівня технічної підготовленості застосовувались такі критерії, з урахуванням рекомендацій навчально-методичних матеріалів:

- **Час подолання дистанції:** середній показник на 25 м — $28,52 \pm 1,59$ с; на 50 м — $60,78 \pm 2,91$ с.

- **Кількість гребків (SC):** у 70 % дітей понад 20 гребків на 25 м, що вказує на низьку довжину гребка.

- **Експертна оцінка техніки:** $3,6 \pm 0,9$ бала (за 5-бальною шкалою).

- **Типові помилки:** завищене положення голови, гіперлордоз (60 %), «колінний» удар ногами (50 %), асинхронність роботи рук (40 %), порушення ритму (40 %), пізнє захоплення води (30 %).

Методика удосконалення техніки:

Програма включала такі основні напрями роботи:

1. *Вдосконалення стартових дій.* Виконувалися вправи зі старту від тумбочки, відпрацювання поштовху ногами та ковзання. Акцент робився на швидкості реакції та стабільному положенні тіла у воді.

2. *Техніка плавання на спині.* Вправи на синхронізацію роботи рук і ніг, корекцію положення голови та тулуба, мінімізацію зайвих рухів.

3. *Ритміка та техніка дихання.* Застосовувалися вправи з контрольованим диханням та поступовим збільшенням відрізків без затримки.

4. *Загальна та спеціальна фізична підготовка.* Включалися вправи на суші (стрибки, вправи на гнучкість, розтягування) та у воді (коригуючі рухи з дошкою, плавання з обмеженням роботи кінцівок).

5. *Вправи на координацію*: плавання з акцентом на довжину гребка (SL), контроль кількості гребків.

6. *Спеціальні вправи*: плавання з лопатками та еластичними тягами для відпрацювання фази «захоплення–проштовхування».

7. *Вправи для ніг*: серії відрізків із дошкою та без, контроль частоти ударів.

8. *Відеоаналіз та чек-листи*: щотижневе виявлення і корекція помилок.

9. *Ігрові та змагальні форми*: для підтримки інтересу та формування стійкої мотивації.

Отже, програма вдосконалення техніки плавання на спині була побудована на комплексному поєднанні педагогічних, психологічних та фізіологічних засобів, що дозволило забезпечити ефективність навчального процесу та досягти стабільного зростання технічної майстерності плавців 9–10 років [2; 4].

Зміст програми складався з трьох основних блоків.

Отже, запропонована програма вдосконалення техніки плавання на спині у дітей 9–10 років була побудована на комплексному поєднанні педагогічних, психофізичних засобів з урахуванням вікових особливостей спортсменів, що перебувають на етапі попередньої базової підготовки. Її структура передбачає три взаємопов'язані блоки: **підготовчий** (формування відчуття води та базових навичок положення тіла), **основний** (опанування техніко-координаційних елементів гребків і узгодження рухів рук та ніг) та **заклучний** (закріплення техніки у змагальних умовах, розвиток спеціальної витривалості та швидкісних здібностей) [3; 6; 7].

Основним завданням було одержати об'єктивний «зріз» вихідної технічної підготовленості плавців 9–10 років групи попередньої базової підготовки (ПБП).

Результати дослідження: Аналіз отриманих даних показав позитивну динаміку у технічній підготовленості спортсменів:

- **Час подолання дистанції 25 м** скоротився з **20 с до 18 с** (зменшення на 10%), а на 50 м — з **45 с до 40 с** (зменшення на 11%).

- **Стартові дії** стали більш ефективними: час реакції зменшився в середньому на 0,3 с, збільшилася довжина ковзання.

- **Техніка рухів** значно покращилася: спостерігалось правильне положення тіла, зменшення бічних коливань, покращення синхронізації роботи рук і ніг.

- **Дихальні навички** стали ритмічними, що знизило рівень втомлюваності під час подолання дистанцій.

Таким чином, результати експериментальної перевірки є отримані показники, що підтверджують найбільший прогрес відзначався у дітей із середнім рівнем початкової підготовленості. Це пояснюється високим адаптаційним потенціалом їхніх технічних навичок. Менш виражені

зміни спостерігалися у спортсменів із високим стартовим рівнем, що є типовим для ефекту насичення техніки [1; 5].

Застосований комплекс вправ сприяв формуванню економної техніки плавання на спині, що забезпечило зниження енерговитрат і покращення спортивних результатів.

- **Швидкісні показники:** час на 25 м покращився на 2,1 с (7,4 %), на 50 м — на 4,8 с (7,9 %), $p < 0,05$.

- **Довжина гребка (SL):** збільшилася на 14,3 %, що свідчить про підвищення економності техніки.

- **Експертна оцінка:** зросла до $4,5 \pm 0,6$ бала (різниця статистично достовірна).

- **Зменшення частоти типових помилок:** у 2 рази знизилася кількість випадків надмірного прогину та «колінного» удару.

- **Кореляційний аналіз:** встановлено тісний зв'язок між довжиною гребка та результативністю на дистанціях ($r = 0,91$).

Висновки. Початковий рівень технічної підготовленості плавців 9–10 років характеризувався середніми показниками та наявністю типових помилок у техніці. Запропонована методика вдосконалення техніки плавання на спині довела свою ефективність, забезпечивши достовірне покращення швидкісних і техніко-координаційних показників. Ключовими чинниками успіху стали поєднання цілеспрямованих вправ на економність рухів, системний контроль (відеоаналіз, чек-листи) та поступове підвищення вимог.

Перспективи наступних досліджень. Подальший розвиток даного напрямку досліджень сприятиме більш глибокому розумінню механізмів удосконалення техніки плавання та розробці ефективних методичних рекомендацій для тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Література:

1. Булатова М.М. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. — Київ: Олімпійська література, 2017. — 352 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. — 269 с.
3. Крук М.З. Навчання спортивним способам плавання: методичний посібник. — Житомир: ЖДУ, 2015. — 68 с.
URL: <https://eprints.zu.edu.ua/17307/1/Плавання%20метод.pdf>.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Київ: Олімпійська література, 2015. — 808 с.
5. Присяжнюк С.І. Вікові особливості фізичного розвитку дітей 7–11 років у контексті спортивної підготовки. — Харків: ХДАФК, 2020. — 198 с.
6. Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» / К-ПНУ ім. Івана Огієнка. — 2022. — 13 с.
URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/09/robocha-prohrama-timvp.pdf>.
7. Шиян В.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018. — 312 с.