

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Сидорко О.Ю., Островський М.В.

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

лекція для студентів 1-го курсу факультету фізичної культури і спорту,

3-го курсу факультету післядипломної та заочної освіти

з дисципліни «Теорія і методика плавання»

(спеціальності «Фізична культура і спорт»)

ЗМІСТ

1. Принципи оздоровчого плавання.
2. Методи оздоровчого плавання.
3. Класифікація фізичного навантаження.
4. Побудова оздоровчої програми та її індивідуалізація.
5. Авторські програми оздоровчого плавання: К. Купера, М. М. Булатової та К. П. Сахновського, Дж. Сандерса, Л.Я. Іващенко та З. П. Фірсова.

1. Принципи оздоровчого плавання

Зараз загально визнаним є той факт, що стан здоров'я і рівень фізичної працездатності тісно взаємопов'язані з режимом повсякденної рухової активності, збалансованим харчуванням і способом життя людини загалом. При цьому найважливіша роль належить вибору оптимального для індивіда обсягу та характеру фізичного навантаження, застосування якого вимагає дотримання таких правил:

1. Оздоровча програма повинна складатися з тих засобів, які об'єктивно доводять свою цінність з погляду оздоровчого та тренувального ефекту.

2. При складанні оздоровчої програми необхідно враховувати закономірності адаптації організму людини до фізичних навантажень, узагальненням яких є принципи застосування оздоровчого плавання.

3. Рівень фізичних навантажень повинен відповідати індивідуальним можливостям тих, хто займається, що своєю чергою потребує регулярного контролю за їхнім станом.

Оздоровчий ефект фізичних вправ досягається переважно через удосконалення механізмів адаптації, під час якої виникає пристосування організму до впливу чинників зовнішнього середовища.

Оздоровчий ефект фізичного тренування досягається за рахунок використання механізмів як специфічної (підвищення функціональних резервів організму), так і неспецифічної адаптації (підвищення опірності організму до впливу несприятливих чинників).

Оздоровче плавання проводиться з метою відновлення, підтримання або підвищення рівня психофізичної дієздатності і рівня здоров'я. Основними його завданнями є поліпшення фізичного розвитку, підвищення функціонального стану організму, зміцнення психіки і підвищення фізичної підготовленості людини.

Для забезпечення оздоровчого ефекту фізичні вправи у воді повинні супроводжуватися адекватною витратою енергії і сприяти рівномірному навантаженню систем дихання, кровообігу, що забезпечує доставку кисню до тканин.

Оздоровчий ефект різних фізичних вправ на організм людини може здійснюватися за умови дотримання певної періодичності і тривалості занять, інтенсивності навантаження, різноманітності використовуваних засобів і методів їх застосування, а також раціонального поєднання режимів роботи і відпочинку.

Під час планування та практичної реалізації занять з оздоровчого плавання потрібно дотримуватися таких принципів.

1. *Поступовість збільшення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень* і на суші, і у воді. При низькому початковому рівні тренуваності обсяг плавального навантаження повинен збільшуватися не більше ніж на 3% в кожному наступному занятті, а після досягнення високого рівня – ще менше.

Поступове збільшити плавальне навантаження можна завдяки:

- збільшенню частоти занять на тиждень із двох до п'яти разів;
- збільшенню тривалості кожного заняття з 20 до 60 хв;
- збільшенню моторної щільності занять;
- збільшенню інтенсивності занять за рахунок збільшення швидкості пропливання дистанції, її довжини і зменшення часу відпочинку;
- розширенню діапазону засобів, що використовуються на кожному занятті для повного залучення різних м'язових груп;
- ускладненню різних способів плавання за рахунок застосування допоміжного устаткування.

2. *Етапність застосування засобів оздоровчого плавання.*

Реалізація цього принципу передбачає поступове вирішення окремих завдань із розширенням рухового режиму для забезпечення адекватних адаптаційних механізмів. Окрім того, перехід на інший режим рухової активності повинен відбуватися лише за умови стійкої адаптації плавця до навантажень попереднього режиму.

3. *Диференціація оздоровчого плавання* залежно від загального стану плавця, віку, рівня фізичного стану, взаємозв'язку психоемоційних та фізичних і функціональних порушень кардіореспіраторної, вегетативної системи, опорно-рухового апарату, емоційної сфери на всіх етапах занять.

Для побудови ефективної і водночас безпечної програми оздоровчих тренувань важливо дотримуватися відповідності величини навантаження можливостям тих, що займаються. За допомогою зміни обсягу й інтенсивності вправ регулюється величина навантаження. Можна виокремити кілька рівнів навантаження, що викликають принципово різні адаптаційні реакції організму:

- незначне навантаження не призводить до будь-яких довготривалих змін в організмі;
- підтримувальне навантаження дає змогу зберегти досягнутий рівень фізичної підготовленості, але без подальшого його зростання;
- оптимальне тренувальне навантаження сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості;
- надмірне навантаження перевищує функціональні можливості організму і може призвести до перенапруження.

4. *Систематичність* застосування адекватних засобів оздоровчого плавання. Для формування довготривалих адаптаційних зрушень в організмі потрібно, щоб величина фізичного навантаження перевищувала пороговий рівень, який є індивідуальним для кожної особи. Окрім того, для ефективної реалізації принципу систематичності потрібно дотримуватися оптимальної частоти занять для забезпечення та підтримання адаптаційних зрушень в організмі.

Оптимальний тренувальний ефект виникає при виконанні повторного навантаження у фазі суперкомпенсації, при цьому нове заняття починається з фази, яка характеризується підвищенням рівня клітинних структур і суперкомпенсацією енергетичних ресурсів. У такому разі від заняття до заняття працездатність поступово збільшуватиметься. Якщо повторне навантаження припадає на фазу неповного відновлення, то стомлення поступово наростає, працездатність знижується.

5. *Комплексність* раціонального поєднання найбільш доцільних засобів оздоровчого плавання для поліпшення фізичного, функціонального, психоемоційного стану та якості життя осіб з урахуванням механізму їхньої дії. Жодна фізична вправа не здатна розв'язати весь комплекс завдань щодо вдосконалення фізичної підготовленості.

Основу більшості оздоровчих систем становлять тривалі циклічні вправи помірної інтенсивності аеробної спрямованості. Вважається, що вони найбільш ефективні для поліпшення роботи кардіореспіраторної системи, суттєво сприяють процесу регулювання жирового обміну. Це значно полегшує умови дозування обсягу та інтенсивності навантаження, проте виконання вправ у такому режимі не завжди викликає інтерес у тих, хто займається.

6. *Забезпечення контролю адекватності навантажень* та їх ефективності передбачає використання оперативного, поточного та етапного контролів, що дасть змогу враховувати індивідуальну реакцію на фізичне навантаження як одразу після його виконання, так і для визначення сумарного віддаленого ефекту.

7. *Мотивованість* передбачає формування в того, хто займається, свідомого та активного ставлення до необхідності подальшого застосування заходів оздоровчого плавання для профілактики виникнення чи загострення захворювань.

8. *Принцип наочності* вимагає проводити навчання людей плаванню на основі чуттєвого сприйняття ними реальних рухів і способів їх використання з оздоровчою метою. На основі відчуттів і сприймань у людини виникають реальні уявлення про елементи техніки роботи рук, ніг, дихання в процесі освоєння різних способів плавання.

У процесі навчання здійснюється контроль правильності виконання плавальних рухів, а в разі потреби проводиться виправлення помилок. Показ у поєднанні з поясненням робить вирішальний внесок у формування уявлень про досліджуваний спосіб плавання. На розучування оздоровчих способів плавання з людьми середнього віку витрачається 20–25 занять, і тільки після освоєння

техніки плавання починаються заняття з оздоровчою спрямованістю залежно від виду захворювання або відхилення у стані здоров'я.

2. Методи оздоровчого плавання

Для розвитку фізичних якостей застосовуються різні за характером і тривалістю вправи (наприклад, для розвитку витривалості, вдосконалення сили). Плануючи заняття, потрібно враховувати чотири параметри:

- 1) довжину відрізка;
- 2) кількість повторень;
- 3) інтервал відпочинку;
- 4) інтенсивність, або швидкість, плавання.

Змінюючи параметри вправ, можна варіювати спрямованість впливу навантаження. Вправи, які застосовуються в тренувальному процесі, розрізняються за способом подолання тренувальної дистанції і режимом зміни швидкості плавання. Ці відмінності відображено в методах тренування.

Безперервний метод тренування характеризується одноразовим, без пауз відпочинку, виконанням вправи. Якщо дистанція розбивається на окремі відрізки, розділені паузами відпочинку, то говорять про інтервальний метод. Швидкість плавання може бути постійною (рівномірний режим виконання вправи) або змінюватися впродовж дистанції (змінний режим).

При рівномірному безперервному методі довжина дистанції становить зазвичай від 400 до 2000 м. Цей метод є основним для оздоровчого тренування. Його переваги в тому, що він дає можливість виконувати великий обсяг безперервної роботи, зручний для планування й контролю навантажень, розвиває витривалість. Однак такий метод плавання не дає змоги виконувати великі обсяги роботи високої інтенсивності.

Змінний безперервний метод передбачає кілька варіантів:

1. Постійне збільшення швидкості. Дистанцію 600 м пропливають як 3х200 м, причому кожний наступний відрізок – швидше за попередній (наприклад, перші 200 м пропливають за 3 хв, другі – за 2 хв 45 с, решта – за 2 хв 30 с).

2. Ритмічна зміна швидкості. Дистанція розбивається на окремі відрізки, швидкість плавання на яких різна. Наприклад, 600 м пропливаються як 4х150 м, всередині цих відрізків інтенсивність змінюється так: 50%–75%–90% від максимального зусилля; 500 м – як 5х100 м, де перші 75 м – повільно, останні 25 м – з прискоренням.

«Фартлек», або гра швидкостей. Довільне поєднання плавання з прискоренням і малоінтенсивним плаванням.

«Локомотив», або «Піраміда». Чергування повільного і швидкого плавання, довжина відрізків дистанції плавання поступово збільшується або

зменшується. Наприклад, дистанцію 900 м пропливають так: 50 м швидко + 50 м повільно, 100 м швидко + 100 м повільно, далі аналогічно: 150 + 150, 100 + 100, 50 + 50 м.

Серед переваг безперервного змінного методу тренувань є велика емоційна привабливість порівняно з рівномірним методом та досить висока інтенсивність роботи при значному її обсязі. Однак за цим методом важко повністю контролювати інтенсивність.

Рівномірний інтервальний метод тренування характеризується постійними параметрами: довжиною відрізка, паузами відпочинку і швидкістю плавання. Прикладом так званих «прямих серій» можуть слугувати 10 x 50 м, 8 x 100 м тощо.

Змінний інтервальний метод тренування передбачає такі варіанти.

1. Постійне збільшення швидкості. Кожний наступний відрізок дистанції пропливають швидше за попередній.

2. Ритмічна зміна швидкості. Вправу 12x50 м виконують як 3 серії 4x50 м зі збільшенням швидкості від першого відрізка до четвертого, а потім від п'ятого до восьмого тощо.

3. Серійний або інтервально-повторний. Вправу 12x50 м виконують як 3 серії 4x50 м; інтервали відпочинку між відрізками дистанцій у серії – 30 с, між серіями – 5 хв.

Перевагою інтервальних методів є висока інтенсивність навантаження при досить великих обсягах. Вони зручні для планування, контролю та корекції навантаження, дають змогу швидко розвивати працездатність. Оскільки інтервальні методи є потужним засобом впливу на організм, то вони загрожують перевтомою. У зв'язку з цим, в оздоровчому тренуванні їх застосовують рідко, тільки для добре підготовлених осіб.

3. Класифікація фізичного навантаження

Тренувальний ефект від фізичного навантаження залежить від низки чинників:

1. Спрямованість навантаження на розвиток тих чи інших фізичних якостей: сили, витривалості, швидкісних можливостей, гнучкості тощо. Основні фізичні якості також мають різні види: абсолютна або вибухова сила; витривалість до анаеробної або аеробної роботи тощо.

2. Інтенсивність впливу визначається за фізіологічними показниками: резервом частоти серцевих скорочень, рівнем споживання кисню, вмістом молочної кислоти тощо.

3. Обсяг тренувального впливу встановлюється у вигляді тривалості впливу і виражається у хвилинах. Його можна зіставити з належними нормами для осіб відповідного віку, статі та рівня підготовленості. При контролі за

динамікою тренувальних навантажень використовують показники зовнішньої виконуваної роботи (довжина дистанції, яку пропливають) для тренувальних вправ, що виконують з відпочинком.

Загальна спрямованість впливу навантаження при роботі найбільш чітко проявляється у величині і характері фізіологічних і біохімічних зрушень, що відбуваються в організмі людини. Основу класифікації навантажень становлять навантаження, які несуть інформацію про перетворення енергії в основних метаболічних процесах.

Основним критерієм, що визначає якою мірою будуть мобілізовані різні механізми енергозабезпечення продукції при м'язовій роботі, є відносна потужність виконуваної вправи, що відповідає величині індивідуального максимуму споживання кисню.

Іншим показником, за яким можна робити висновки про переважне енергозабезпечення м'язової діяльності, є граничний час виконання вправи. Усі вправи, що застосовуються в плаванні, можна розподілити на чотири зони, у яких домінує одне з джерел енергозабезпечення (аеробне, анаеробне гліколітичне, алактатне). Чим вищий рівень фізичного стану, тим частіше застосовуються високоінтенсивні навантаження з високим ступенем мобілізації анаеробних джерел енергії.

В оздоровчому тренуванні переважну більшість вправ містять аеробні навантаження. У плаванні існує кілька способів визначення інтенсивності м'язової роботи:

- за швидкістю плавання (у відсотках від максимальної швидкості);
- за суб'єктивними критеріями (бальною шкалою витримування м'язових зусиль Борга);
- за відотною метаболічною потужністю (у відсотках від рівня максимального споживання кисню);
- за абсолютною ЧСС (виконання вправ у певній пульсовій зоні);
- за відотною ЧСС (задається відсоток від максимальної індивідуальної ЧСС або відсоток від пульсового резерву).

Найбільш точно інтенсивність аеробних вправ визначається за рівнем споживання кисню у відсотках від індивідуального максимуму (МСК). Практично у всьому діапазоні аеробних вправ частота пульсу і рівень споживання кисню тісно взаємопов'язані.

До дуже легких навантажень належать фізичні вправи, інтенсивність яких нижча від межі адаптації. Споживання кисню і використання резерву ЧСС становлять менше ніж 25%, суб'єктивна оцінка тяжкості виконуваного зусилля за шкалою Борга – менша за 9 балів (від «нічого не відчуваю» до «дуже слабкого»). У більшості людей абсолютна ЧСС становить 120 уд./хв, і такий

рівень функціонування серцево-судинної системи може підтримуватися годинами. Ці навантаження не викликають адаптаційних змін в організмі .

Типовими прикладами є такі: на суші – ходьба прогулянковим кроком, малоінтенсивні гімнастичні загальнорозвивальні вправи, що виконуються з невеликим навантаженням і в помірному темпі (наприклад, оберти головою, руками, тулубом; вправи для розвитку гнучкості); у воді – повільне плавання в повній координації, вправи для вивчення та вдосконалення техніки (наприклад, ковзання в поєднанні з елементами гребкових рухів), ходьба по дну басейну, вправи, стоячи на дні басейну.

З погляду оздоровчого ефекту ця рухова активність великої цінності не має, однак може застосовуватися з метою рекреації, поліпшення самопочуття і настрою, освоєння рухових навичок тощо.

При виконанні легких навантажень споживання кисню і резервна ЧСС становлять від 25 до 44%. Це суто аеробні навантаження, їх інтенсивність нижча за ПАНУ. Суб'єктивна оцінка складності виконуваного зусилля за шкалою Борга становить 9–10 балів («цілком легке»). У слабопідготовлених людей можна очікувати невеликий тренувальний ефект від тривалих і регулярних занять. Для більшості людей легкі навантаження застосовуються переважно як засіб відновлення організму і для активного відпочинку.

При достатній тривалості їх впливу (понад 30 хв) легкі навантаження можуть служити для підтримки досягнутого рівня тренуваності.

Навантаження помірної інтенсивності перебувають поблизу рівня ПАНУ. Споживання кисню і резерв ЧСС становлять від 45 до 59%, у крові спостерігається невелике збільшення вмісту молочної кислоти (2–4 ммоль/л). Якщо інтенсивність навантажень не перевищує рівня ПАНУ, то під час роботи не спостерігається подальше підвищення концентрації лактату в крові. Гранична тривалість вправ з навантаженнями помірної інтенсивності в здорових людей становить від 25 до 40 хв.

Суб'єктивно вони сприймаються як абсолютно легкі або середні (11–12 балів за шкалою Борга). Це основні тренувальні навантаження для початківців і слабопідготовлених. Для добре підготовлених навантаження такої інтенсивності неефективні при тих обсягах, які звичайно застосовуються в оздоровчому тренуванні і тому можуть використовуватися як підтримувальні навантаження.

Важкі навантаження є основними для підготовлених плавців. Резерв ЧСС і споживання кисню становлять від 60 до 84%. Ці навантаження вже не є суто аеробними, вони знаходяться на рівні ПАНУ і навіть вище (рівень лактату в крові становить 4–5 ммоль/л). За шкалою Борга суб'єктивна оцінка зусиль становить 13–16 балів (від відносно сильного до сильного). Частка анаеробного гліколізу невелика і становить від 3 до 10%, можливість безперервно виконувати роботу – 15–25 хв.

Оскільки цього часу недостатньо для досягнення певного тренувального ефекту, то під час використання таких навантажень застосовується чергування роботи з інтервалами відпочинку або з періодами плавання меншої інтенсивності. На заняттях з початківцями слід уникати важких навантажень.

Дуже важкі навантаження в оздоровчому тренуванні застосовуються порівняно рідко. Інтенсивність таких навантажень потребує максимальної або субмаксимальної мобілізації аеробних можливостей.

Однак при такій роботі частка анаеробних джерел енергії вже становить від 10 до 15%, рівень молочної кислоти в крові підвищується до 7–8 ммоль/л.

Суб'єктивна оцінка складності виконуваного зусилля становить більше за 16 балів (дуже сильне). Вправи з дуже важкими навантаженнями можна виконувати безперервно лише 8–15 хв.

4. Побудова оздоровчої програми та її індивідуалізація

Побудова оздоровчої програми з плавання, передусім, визначається метою підготовки та поставленими завданнями. Обсяг і розподіл навантажень істотно різнитимуться для тих, хто хоче збільшити функціональні можливості організму чи орієнтується лише на мінімально необхідний рівень рухової активності для підтримання наявного стану.

Дійсно, для досягнення вираженого оздоровчого ефекту необхідно тренуватися 3–5 разів на тиждень з інтенсивністю 60–90% від максимальної ЧСС (50–85% максимального споживання кисню або резерву ЧСС), тривалістю 15–60 хв. У такому разі зростання аеробної продуктивності (збільшення МСК) спостерігається вже через 3–5 тижнів. Якщо навантаження не збільшується разом з підвищенням працездатності, то темпи прогресування поступово сповільнюються.

Упродовж шестимісячного періоду оздоровчого тренування в нетренованих людей початкове зростання МСК становить зазвичай 15–30%. Що стосується необхідного мінімуму рухової активності, то, на думку фахівців Центру контролю хвороб та профілактики (США), помітного пом'якшення наслідків сидячого способу життя та зменшення ризику серцево-судинних захворювань можна досягти і при значно меншій інтенсивності навантаження і дещо меншому обсязі фізичних вправ.

У дорослих рухова активність помірної інтенсивності повинна займати до 30 хв і більше щодня (або майже щодня). Це можуть бути й одноразове тренування, і багаторазові нетривалі так звані сесії по 8–10 хв. Ті люди, які не отримують задоволення від занять фізичними вправами або ж не можуть виконувати їх з достатньою інтенсивністю, можуть отримувати користь для здоров'я за допомогою помірної фізичної активності, якщо вона здійснюється регулярно.

У сучасних рекомендаціях запропоновано пристосувати свій повсякденний стиль життя до збільшення активності за рахунок прогулянок, піднімання сходами замість ліфта або ескалатора, роботи в будинку або в саду та інших рекреативних занять. На додаток до цього, двічі на тиждень повинні проводитися заняття з силової підготовки, які містять 8–10 силових вправ з використанням основних м'язових груп ніг, тулуба, верхнього плечового пояса і рук (1–2 серії по 8–12 повторень).

Важливим чинником, що визначає структуру та зміст програми тренування, є вихідний рівень фізичної підготовленості тих, що займаються: чим він нижчий, тим легше досягти істотних змін функціонального стану.

Для повноцінного оздоровчого тренування в басейні необхідний певний ступінь володіння навичками плавання, що дає змогу пропливати без зупинки 200–300 м. Важливим є вибір способу плавання. З оздоровчою метою можливо застосовувати як прикладні способи плавання (на боці, брас на спині), так і «народні» способи.

Тренуватися необхідно регулярно, рекомендована кількість відвідувань басейну на першому році оздоровчого плавання – 2–4 рази на тиждень при тривалості одного заняття приблизно 30 хв. Залежно від досягнутого рівня підготовленості і самопочуття, через 4–6 місяців можна переходити до занять 4–6 разів на тиждень.

Залежно від рівня плавальної підготовленості тренування оздоровчої спрямованості можна умовно розподілити на три ступені.

I ступінь (попереднє тренування). Початковий рівень підготовленості – вміння пропливати дистанцію 50 м будь-яким способом без зупинки.

Основні завдання I ступеня:

1. Вміти пропливати дистанцію 200 м.
2. Удосконалити техніку плавання.
3. Оволодіти вправами спеціальної гімнастики плавця на суші.
4. Ознайомитися з вправами для вдосконалення техніки плавання вибраним способом.

Тривалість циклу занять I ступеня становить від 4 до 8 тижнів. Заняття бажано проводити на суші й у воді. Основні тренувальні засоби на суші:

- різні види ходьби і бігу;
- комплекси спеціальних і загальнорозвивальних вправ;
- імітаційні вправи плавця на суші.

Основні тренувальні засоби у воді:

- дихальні вправи;
- плавання обраним способом – 25–150 м;

- плавання за допомогою рухів тільки ногами або тільки руками (з плавальною дошкою чи кругом) – 25–50 м;
- вправи для вдосконалення техніки плавання – 25–50 м;
- повторне пропливання відрізків обраним способом – 25–75 м .

Орієнтовна програма заняття для першого тижня попереднього тренування.

На суші (15–20 хв): розминка (різні види ходьби і бігу, вправи в русі); спеціальні вправи плавця для розвитку сили і гнучкості; імітаційні вправи для вивчення та вдосконалення техніки плавання обраним способом.

У воді (20–25 хв): розминка 4x25 м у вільному темпі; 8x15 м – вправи для вдосконалення техніки; вправи в ковзанні і лежанні на грудях і на спині; додання дистанції 50–75 м з акцентом на плавні рухи і швидке просування після гребків.

Після кожної вправи виконують 10–15 видихів у воду. Сумарний обсяг плавального навантаження становить приблизно 200–300 м.

II ступінь (базове тренування). Початковий рівень підготовленості – вміння пропливати дистанцію 200 м будь-яким способом без зупинки.

Основні завдання базового тренування:

1. Вміти пропливати основну дистанцію для оздоровчого плавання (800–1500 м).
2. Удосконалити техніку плавання.
3. Ознайомитися з імітаційними вправами для вивчення додаткового способу плавання на суші.
4. Вивчити основні вправи для вдосконалення техніки плавання обраним способом.

Тривалість циклу занять II ступеня становить від 4 до 8 тижнів. Заняття бажано проводити на суші й у воді.

У разі потреби додають імітаційні вправи для вивчення додаткових способів плавання. Основні тренувальні засоби у воді:

- плавання обраним способом – 50–600 м;
- плавання за допомогою рухів тільки ногами або тільки руками (з плавальною дошкою чи кругом) – 25–100 м;
- вправи для вдосконалення техніки плавання – 50–100 м;
- повторне або інтервальне пропливання відрізків обраним способом – 25–150 м;
- дихальні вправи.

Орієнтовна програма заняття у воді (25–30 хв) для другого тижня базового тренування: 1) розминка: 200 м у вільному темпі; 2) 4x25 м – вправи для вдосконалення техніки; 3) додання дистанції 200 м у вільному темпі. Після кожної вправи виконують 10–15 видихів у воду. Сумарний обсяг плавального навантаження становить 450–500 м.

III ступінь (власне оздоровче тренування). Початковий рівень підготовленості – уміння пропливати дистанцію 1000–1200 м будь-яким способом без зупинки.

Основні завдання власне оздоровчого тренування:

1. Регулярно пропливати свою тренувальну дистанцію.
2. Навчитися поєднувати заняття в басейні з іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності (оздоровчі ходьба і біг, веслування, їзда на велосипеді, заняття аеробікою тощо).

Основний тренувальний метод у воді: пропливання своєї дистанції рівномірно в помірному темпі. Однак рівномірне пропливання однакової дистанції для багатьох може здатися занадто монотонним. Урізноманітнити тренування можна за рахунок застосування інтервальних і повторних вправ з підвищеною інтенсивністю, змінного методу з чергуванням швидкості, елементів або способу плавання. До заняття рекомендується додатково включати інші види фізичних вправ.

Орієнтовна програма заняття у воді (40–50 хв): 1) розминка: 400 м у помірному темпі; 2) 4x 50 м – вправи для вдосконалення техніки плавання; 3) 4 x 25 м – плавання у швидкому темпі з акцентом на довгий, потужний гребок; 4) пропливання дистанції 800–1200 м у вільному темпі. Сумарний обсяг плавального навантаження становить 1500–1900 м.

Для оптимального тренувального ефекту важливі обсяг та інтенсивність навантажень, а також кількість занять на тиждень. Залежно від завдання – підтримання або підвищення рівня фізичної підготовленості – навантаження може поступово збільшуватися або залишатися на досягнутому рівні. Крім того, необхідно орієнтуватися на вікові норми навантаження.

Для людей віком 20–30 років за основу регулярних тренувань можна рекомендувати дистанцію 1200–1500 м, віком 30–40 років – 1000–1200 м, віком 40–50 років – 800–1000 м, для більш старших – 400–500 м. Основна дистанція – лише частина загального обсягу навантаження, що виконується на занятті. При визначенні обсягу плавального навантаження необхідно враховувати рівень технічної майстерності.

При недостатньо майстерній техніці плавання для подолання рекомендованої дистанції потрібно дуже багато часу. Для таких людей норми плавального навантаження слід зменшити, орієнтуючись більше на час пропливання дистанцій.

Залежно від індивідуальних особливостей тих, хто займається, їх поточного фізичного стану і самопочуття, навантаження може дещо збільшуватися або зменшуватися.

В оздоровчому тренуванні впродовж року необхідна деяка хвилеподібність динаміки рівня навантажень. Потрібно тимчасово знижувати навантаження після напруженої роботи, відряджень, нездужань або погіршення самопочуття. Під час відпустки доцільно збільшувати навантаження.

Доцільним є періодичне визначення рівня фізичної працездатності. Для початку можна орієнтуватися на оцінювальні таблиці, що розробив К. Купер, досліджувати їх в динаміці впродовж певного часу.

Для раціональної побудови тренувального процесу важливо не тільки визначити обсяг та інтенсивність навантаження, але й розподілити їх за днями тижня. Приблизно однакових результатів можна досягти під час заняття оздоровчою програмою двічі на тиждень по 90 хв, 3 рази по 50 хв, 4 рази по 35 хв, 5 разів по 25 хв або 6 разів по 20 хв. Загальні витрати часу відповідно становитимуть 180, 150, 140, 125 і 120 хв.

5. Авторські програми оздоровчого плавання: К. Купера, М. М. Булатової та К. П. Сахновського, Дж. Сандерса, Л.Я. Іващенко та З. П. Фірсова

Програма К. Купера

У програмі К. Купера передбачено дозування плавальних навантажень з урахуванням величини дистанції і швидкості її подолання в людей різного віку з різним рівнем фізичної підготовленості, яка визначається за результатами 12-хвилинного тесту плавання (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Оцінювання результатів 12-хвилинного тесту плавання (м)

Вік (роки)	Фізична підготовленість				
	дуже погана	погана	задовільна	добра	відмінна
Чоловіки					
13–19	< 450	450–550	550–650	650–725	> 725
20–29	< 350	350–450	450–550	550–650	> 650
30–39	< 325	325–400	400–500	500–600	> 600
40–49	< 275	275–350	350–450	450–550	> 550
50–59	< 225	225–325	325–400	400–500	> 500
60 і старші	< 225	225–275	275–350	350–450	> 450
Жінки					
13–19	< 350	350–450	450–550	550–650	> 650
20–29	< 275	275–350	350–450	450–550	> 550
30–39	< 225	225–325	325–400	400–500	> 500

40–49	< 175	175–275	275–350	350–450	> 450
50–59	< 150	150–225	225–325	325–400	> 400
60 і старші	< 150	150–175	175–275	275–350	> 350

Залежно від параметрів навантаження нараховується та чи інша сума балів при нормі 30 балів за тиждень. Завданням оздоровчого плавання є досягнення здатності долати такі плавальні навантаження, що дають змогу отримати 30 балів на тиждень (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Програми оздоровчого плавання для людей різного віку і різного рівня підготовленості

Тиждні	Дистанція, м	Час, хв, с	Кратність, рази	Бали за тиждень
1	2	3	4	5
непідготовлені початківці до 30 років				
1	100	2,30	5	6,0
2	150	3,00	5	7,5
3	200	4,00	5	7,5
4	250	5,00	5	10,0
5	250	5,30	5	10,0
6	300	6,00	5	12,5
30–39 років				
1	100	2,30	5	4
2	150	3,00	5	5
3	175	3,45	5	6
4	200	4,00	5	7,5
5	200	5,15	5	10
6	250	5,00	5	10
40–49 років				
1	100	2,45	5	4
2	150	3,15	5	5
3	175	4,00	5	6
4	200	4,30	5	7,5
5	200	4,15	5	7,5
6	250	5,00	5	10
50 років і старші				
1	100	3,00	5	4
2	150	3,45	5	5
3	175	4,15	5	6
4	200	4,45	5	7,5
5	200	4,30	5	7,5
6	200	4,15	5	7,5

Тиждні	Дистанція, м	Час, хв, с	Кратність, рази	Бали за тиждень
1	2	3	4	5
<i>Підготовлені початківці до 30 років</i>				
7	300	6,00	5	12,5
8	400	8,30	5	17,5
9	400	8,30	5	17,5
10	400	8,00	2	19,0
	500	10,30	3	
11	400	8,00	2	22,0
	600	12,30	3	
12	500	10,30	3	24,0
	700	14,30	2	
13	600	12,00	4	27,5
	800	16,30	1	
14	600	11,30	3	29,5
	800	16,30	2	
15	800	15,30	4	30,0
16	1000	19,30	3	31,5
<i>30–39 років</i>				
7	300	6,15	5	12,5
8	300	6,00	5	12,5
9	400	8,30	5	17,5
10	400	8,00	5	17,5
11	400	8,00	2	19,0
	500	10,30	3	
12	400	8,30	2	22,0
	600	12,30	3	
13	500	10,30	3	24,0
	700	15,00	2	
14	600	12,00	4	27,5
	800	16,30	1	
15	800	16,00	4	30,0
16	1000	20,30	3	31,5
<i>40–49 років</i>				
7	250	5,15	5	10,0
8	300	6,45	5	12,5
9	300	6,15	5	12,5
10	400	9,00	5	17,5
11	400	8,30	5	17,5
12	400	8,30	2	19,0
	500	10,45	3	

Тижні	Дистанція, м	Час, хв, с	Кратність, рази	Бали за тиждень
1	2	3	4	5
13	400	9,00	2	22,0
	600	13,00	3	
14	500	11,00	3	24,0
	700	15,30	2	
15	700	15,00	5	30,0
<i>50 років і старші</i>				
7	250	5,45	5	10,0
8	250	5,30	5	10,0
9	300	7,15	5	12,5
10	300	6,45	5	12,5

Програма М. М. Булатової та К. П. Сахновського

Програму М. М. Булатової, К. П. Сахновського для людей з низьким рівнем плавальної підготовленості засновано на поступовому зростанні обсягу тренувальної роботи (від 100 до 800 м), що виконується в межах тижневих мікроциклів, об'єднаних у мезоцикл різної тривалості. При цьому відбувається ускладнення серій вправ та збільшується довжина відрізка (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Програма оздоровчого плавання для людей з низьким рівнем плавальної підготовленості

Тиждень	Серії відрізків, м	Загальна дистанція	Тиждень	Серії відрізків, м	Загальна дистанція
1–2	4×25	100	9–14	3×200 2×300 6×100	чи чи 600
3–5	2×100 4×50	чи 200	15–20	4×200 2×400	чи 800
6–8	4×100 8×50	чи 400	>21	2×400 8×100 4×200 800	чи чи чи без зупинок 800

Для людей з високим рівнем плавальної підготовленості (які долають у 35 років 100 м за 2 хв, 1000 м – за 22 хв, у 40 років відповідно – 2,5 і 25 хв) рекомендується:

1. Пропливання з повною координацією рухів дистанції від 600 до 1500–2000 м. Швидкість плавання повинна забезпечити роботу в стійкому стані з ЧСС 135–145 уд./хв у віці до 30 років і 125–135 уд./хв – у 31–40 років.

2. Пропливання дистанції 400–800 м за допомогою тільки рук. Швидкість плавання повинна забезпечувати виконання роботи з ЧСС 120–130 уд./хв.

3. Пропливання дистанції завдовжки 400–800 м за допомогою тільки ніг з

ЧСС 125–140 уд./хв.

4. Змінне плавання:

- а) 400–600 м інтенсивно + 100–200 м вільно тощо (усього 1500–2000 м);
- б) 200 м інтенсивно + 100–150 м вільно тощо (усього 800–1000 м);
- в) 100 м інтенсивно + 100 м вільно тощо (усього 600–800 м).

Як тренувальні вправи використовується плавання з повною координацією, за допомогою тільки рук і ніг. При цьому довжина дистанції скорочується на 25–30%. Швидкість плавання з повною координацією і з рухами тільки ногами повинна забезпечувати роботу з ЧСС 150–160 уд./хв при інтенсивному плаванні і сприяти її зниженню до 120–130 уд./хв – при вільному.

При плаванні за допомогою тільки рук ЧСС повинна досягати 140–150 уд./хв.

5. Інтервальне плавання з повною координацією рухів:

- а) довжина тренувальних відрізків становить 25–200 м, однак частіше слід використовувати відрізки по 50–100 м;
- б) швидкість пропливання тренувальних відрізків добирають таким чином, щоб ЧСС після кожного з них становила 25 уд. за перші 10 с відновлення;
- в) тривалість пауз розраховується так, щоб до початку чергової вправи ЧСС зменшувалася до 20–22 уд. за 10 с.

Пропливання відрізків може бути безперервним і серійним (5–10×25 м; 3–5×100 м; 2–3×150 м).

6. Інтервальне плавання за допомогою тільки ніг:

- а) довжина тренувальних відрізків 25–100 м;
- б) швидкість пропливання відрізків добирають так, щоб ЧСС у перші 10 с відновлення після кожного відрізка становила 25–26 уд.;
- в) тривалість інтервалів відпочинку повинна забезпечувати відновлення ЧСС до 20–22 уд. за 10 с. Пропливання відрізків може бути безперервним і серійним (8×25 м; 6–8×50 м; 3–4×100 м).

Програма Дж. Сандерса

Програма оздоровчого плавання, яку розробив американський фахівець Дж. Сандерс, складається з трьох етапів підготовки, у межах яких обсяг виконаної роботи збільшується відповідно до зростання рівня плавальної підготовленості тих, хто займається. Відмінності тимчасових і дистанційних характеристик тренувальних вправ у чоловіків і жінок незначні (див. табл. 2.4–2.7).

Для побудови кондиційного тренування засобами дистанційного плавання для осіб з високим рівнем плавальної підготовленості автор обґрунтував доцільність застосування вправ різної інтенсивності. Установлено, що подолання дистанцій в аеробному (до 50–60%) і анаеробному (до 40–50%) режимах з ЧСС 140–160 уд./хв у поєднанні з плаванням на відрізках 25–50 м при відновленні ЧСС до вихідного рівня, сприяє дійсному збільшенню як фізичної, так і плавальної підготовленості чоловіків віком 30–59 років порівняно із застосуванням тільки дистанційного плавання в аеробному режимі при ЧСС 120–140 уд./хв.

Характеристика тимчасових та дистанційних вправ для чоловіків

Етапи											
початковий				проміжний				подовжений			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
тижні	дистанція (м)	кратність на тижлень час (хв)		тижні	дистанція (м)	кратність на тижлень час (хв)		тижні	дистанція (м)	кратність на тижлень час (хв)	
1	50	3	–	1	200	5	5	1	500	2	13
									500	3	11
2	50	2	–	2	200	3	5	2	500	2	10
	100	2			300	2	8		500	3	12
3	100	2	–	3	300	5	7,5	3	500	2	12
	150	3							800	3	17
4	150	2	–	4	300	3	7	4	800	2	20
	200	3			500	2	13		800	3	16
5	250	3	13	5	400	5	10	5	800	2	20
	300	2							800	2	16
									1100	1	–
6	300	5	12	6	500	5	12	6	800	2	19
									1100	2	21
									1100	1	–
7	300	3	11	7	600	3	10	7	1000	2	24
	400	2	–		700	2	16		1100	2	25
									1400	1	–
8	400	5	15	8	600	5	12	8	1000	2	24
									1400	3	31
9	400	3	14	9	600	3	11,5	9	1000	2	23
	500	2	–		800	2	17		1400	3	30
10	500	5	19	10	700	5	14	10	1000	2	23
									1450	3	32
11	500	3	16	11	800	5	16,5	11	1000	2	22
	600	2	–						1600	3	36
12	600	5	22	12	800	3	16	12	1000	2	21
					1000	2	22		1800	3	40

Характеристика тимчасових та дистанційних вправ для жінок

Етапи											
початковий				проміжний				подовжений			
тижні	дистанція (м)	кратність на тижень	час (хв)	тижні	дистанція (м)	кратність на тижень	час (хв)	тижні	дистанція (м)	кратність на тижень	час (хв)
1	50	3	–	1	200	5	5	1	500	2	14
									500	3	11
2	50	2	–	2	200	3	5	2	500	2	13
	100	2	–		300	2	8		500	3	10
3	100	2	–	3	300	5	7½	3	500	2	13
	150	3	–						800	3	18
4	150	2	–	4	300	3	7	4	800	2	21
	200	3	–		500	2	13		800	3	17
5	250	3	–	5	400	5	10	5	800	2	21
	300	2	14						800	2	16
									1100	1	–
6	300	5	13	6	500	3	12	6	800	2	20
									1000	2	21
									1100	1	–
7	300	3	12	7	500	3	11	7	1000	2	26
	400	2	–		700	2	16		1100	2	25
									1400	1	–
8	400	5	16	8	600	5	13½	8	1000	2	26
									1400	3	32
9	400	3	15	9	600	3	13	9	1000	2	25
	500	2	–		800	2	19		1400	3	30
10	500	5	20	10	700	5	15	10	1000	2	25
									1450	3	32
11	500	3	18	11	800	5	17½	11	1000	2	24
	600	2	–						1600	3	36
12	600	5	24	12	800	3	17	12	1000	2	23
					1000	2	24		1800	3	40

Програма Л.Я. Іващенко та З. П. Фірсова

Дозування плавальних навантажень здійснюється під контролем ЧСС. Тренувальна дистанція засвоюється кількома етапами. На першому етапі ставиться завдання навчання (для тих, хто не вміє плавати) або вдосконалення (для тих, хто плаває не спортивними способами) техніки плавання, передусім кроля і брасу.

Для засвоєння навичок у плаванні запропоновано спеціальні підготовчі вправи, що дають можливість людям ознайомитися з фізичними властивостями води (щільністю й опором, виштовхувальною підйомною силою, температурою), набутти відчуття опору води, навчитися орієнтуватися у воді.

Для ознайомлення зі щільністю й опором води рекомендують такі вправи:

- ✓ ходьба по дну, тримаючись за опору;
- ✓ ходьба по дну з поворотами і зміною напрямку з різними положеннями і рухами рук;
- ✓ ходьба по дну з нахилом уперед, витягнувши руки вперед, з'єднавши кисті, поклавши плечі і руки на воду;
- ✓ присідання з вистрибуванням вгору, почергові рухи кожною ногою («футбол»), відштовхуючи воду стопою, передньою поверхнею гомілки.

Ознайомлення з виштовхувальною підйомною силою води, поліпшення орієнтування у воді, подолання почуття страху перед водою досягається за допомогою таких вправ:

- ✓ стоячи на дні, зробити вдих, затримати подих, опустити обличчя у воду до носа, очей повністю;
- ✓ занурення з головою у воду: стоячи на дні, підборіддя біля поверхні води, руками впертися в коліна – зробити вдих ротом, стулити його, затримати дихання і присісти під воду. Не випускати повітря, швидко не вискакувати з води (порахувати до 5–10), випрямитися;
- ✓ зробивши вдих, затримати дихання і спробувати сісти на дно;
- ✓ пірнути й дістати предмет (шапочку) з дна.

Набуття навичок лежання на воді в горизонтальному положенні, ознайомленню з незвичним станом невагомості сприяють такі вправи:

- ✓ «поплавок» – зробити вдих, повільно присісти під воду та прийняти положення щільного групування (обхопити коліна руками, обличчя опустити у воду), у цьому положенні спливати на поверхню;
- ✓ зробити «поплавок», потім повільно розпрямитися, витягнути руки й ноги, прийняти положення «стріли», потім розвести ноги і руки в сторони, прийняти положення «зірочки»;
- ✓ «зірочка» на спині – зробити вдих, лягти на спину, витягнути руки вздовж тіла, дивитися вгору, потім розвести в сторони руки і ноги;
- ✓ «зірочка» на грудях – кілька разів звести і розвести руки і ноги.

Вивчення техніки будь-якого способу плавання проводиться в такому порядку: рухи ніг з диханням; рухи рук з диханням; рухи ніг і рук з диханням; плавання з повною координацією рухів.

На другому етапі ставиться завдання вдосконалення техніки спортивних способів плавання, передусім кроля і брасу. Тривалість цього періоду визначається вихідним рівнем розвитку навичок і техніки плавання. Періодичність занять становить 3 рази на тиждень, тривалість – 30–40 хв.

Підвищення оздоровчого значення плавання досягається при дотриманні таких умов:

- ✓ дихання (гранично глибокий вдих і повний видих у воду)

погоджують з гребковими рухами, що удосконалюють функцію серцево-судинної і дихальної систем;

✓ під час виконання кожного гребка чергують напруження м'язів з їх розслабленням, що дає змогу впродовж тривалого часу пропливати, не зупиняючись, великі відстані без відчуття втоми;

✓ досягнення економічності та ефективності всіх гребкових рухів руками й ногами, оптимального горизонтального положення тіла у воді, що забезпечує не тільки рівномірне і швидке ковзання, але й всебічний фізичний розвиток.

Кожне заняття оздоровчим плаванням починають з 8–10-хвилинної розминки на суші, що містить загальнорозвивальні вправи. Потім у воді поступово підвищують швидкість плавання відповідно до рівня фізичного стану.

Кожній віковій підгрупі притаманні свої тренувальні величини плавальних навантажень відповідно до рівня фізичного стану.

У табл. 2.6 подано орієнтовну програму оздоровчого плавання для чоловіків різного віку, в якій представлено мінімальні параметри навантаження.

Для осіб з низьким рівнем функціонального стану передбачено програми 1–5; нижчим за середній – 2–5; середнім – 3–5; вищим за середній – 4–5; високим – 5. Кожна з п'яти тренувальних програм розрахована на 8–10 тижнів занять і передбачає поступове підвищення функціональних можливостей до більш високого рівня.

Для жінок швидкість тренувального плавання дещо нижча, ніж у чоловіків, тому довжина дистанції становить 80–85% від значень, рекомендованих для чоловіків. Подолання тренувальних дистанцій здійснюється за рахунок таких вправ: плавання за рахунок гребкових рухів рук, утримуючи ногами невеликий гумовий круг; плавання за рахунок рухів ніг, тримаючи в руках дошку; пропливання тренувальної дистанції різними способами без зупинки.

Регуляція навантаження в плаванні здійснюється за рахунок збільшення темпу (кількості гребкових рухів у воді руками і ногами за 1 хв); швидкості подолання стандартних відрізків (25 м, 50 м) дистанції; скорочення або подовження дистанції; подолання всієї дистанції за безперервним або інтервальним методами; зниження або підвищення якості кожного гребка (його амплітуди, швидкості виконання, ступеня м'язового зусилля).

III етап (підтримувальний період) оздоровчого плавання передбачає підтримання високого фізичного стану на досягнутому рівні.

Програми оздоровчого плавання для чоловіків різного віку та рівня фізичного стану

Номер програми	Кількість занять на тиждень	Тривалість заняття, хв	Час безперервного плавання, хв	Інтенсивність навантаження, % МСК	ЧСС, уд./хв	Дистанція, м	Швидкість, м/хв
<i>20–29 років</i>							
1	3	40	20	45–50	120–130	700–800	35–40
2	3	40	20	50–55	130–135	803–850	40–42
3	3	30	20	55–60	135–140	850–950	42–47
4	3	30	20	60–65	140–145	950–1000	47–50
5	3	30	20	65–70	>145	>1000	>50
<i>30–39 років</i>							
1	3	40	20	45–50	110–120	600–700	30–35
2	3	40	20	50–55	120–125	700–750	35–37
3	3	30	20	55–60	125–130	750–850	37–42
4	3	30	20	60–65	130–135	850–900	42–45
5	3	30	20	65–70	>135	>900	>45
<i>40–49 років</i>							
1	3	40	20	45–50	100–110	500–603	25–30
2	3	40	20	50–55	110–115	603–650	30–32
3	3	30	20	55–60	115–120	650–750	32–37
4	3	30	20	60–65	120–125	750–800	37–40
5	3	30	20	65–70	>125	>800	>40
<i>50–59 років</i>							
1	3	40	20	45–50	90–100	400–500	20–25
2	3	40	20	50–55	100–110	500–550	25–27
3	3	30	20	55–60	110–115	550–650	27–32
4	3	30	20	60–65	115–120	650–700	32–35
5	3	30	20	65–70	>120	>700	>35

Для молодих людей доцільно подальше вдосконалення фізичного стану та фізичної підготовленості в спортивних секціях. Особам, старшим за 40 років, для збереження високого фізичного стану рекомендується плавати 2–3 рази на тиждень по 30–40 хв зі збереженням швидкості, що відповідає навантаженню високого рівня фізичного стану, а надалі – проводити корекцію обсягу і швидкості плавання за ЧСС.

Особам, які мають досвід спортивного тренування в плаванні, можна використовувати швидкісне плавання, виходячи за межі рекомендованих у номограмі співвідношень швидкості і тривалості, орієнтуючись на вікові пульсові

режими.

При використанні в програмах більш коротких плавальних навантажень швидкість плавання буде вищою, однак вона повинна відповідати конкретним віковим та індивідуальним нормативам, що показані на номограмі.

Особам до 50 років і колишнім плавцям віком 51–60 років при вдосконаленні фізичного стану можна 1–2 рази на тиждень після кожних 150 м, що долаються з середньою швидкістю, чергові 50 м пропливати швидше; 1 раз на тиждень всю тренувальну дистанцію пропливати на 2–3 хв швидше, ніж зазвичай; після подолання дистанції зробити кілька стрибків у воду зі стартової тумбочки (або після розбігу на березі) з наступним швидким пропливанням 15–20 м; під час подолання тренувальної дистанції, не роблячи зупинок через кожні 100–250 м, міняти спосіб плавання.

Самоконтроль фізичного стану та контроль ефективності тренування. На першому етапі занять оздоровчим плаванням контроль ефективності можна проводити раз на місяць за тестом пропливання стандартної дистанції (25–50 м залежно від наявних навичок плавання) за мінімальний час.

Скорочення часу пропливання свідчить про розвиток навичок тренуваності. Для контролю ефективності в процесі занять можна використовувати і дихальний тест. Зменшення кількості видихів у воду при пропливанні стандартної дистанції також свідчить про розвиток тренуваності.

На другому етапі занять контроль оздоровчої ефективності та оцінювання підвищення рівня фізичного стану проводяться через 8–10 тижнів занять за тестом пропливання дистанції 200 м з максимально доступною швидкістю.

Розрахунок індексу, що відповідає певному рівневі фізичного стану, здійснюється за такою формулою:

$$I = \frac{10 + B}{t},$$

де I – індекс рівня фізичного стану;

B – вік, роки;

t – час подолання 200 м дистанції, хв.

За шкалою оцінювання визначають рівень фізичного стану і проводять корекцію плавального навантаження (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Шкала оцінювання рівня фізичного стану за тестому плаванні на 200 м

Рівень фізичного стану	Чоловіки	Жінки
Низький	<3,5	<2,8
Нижчий за середній	3,5 – 3,8	2,8 – 3,0
Середній	3,9 – 4,2	3,1 – 3,3
Вищий за середній	4,3 – 4,5	3,4 – 3,6
Високий	>4,5	>3,6

Програма оздоровчого плавання З. П. Фірсова розроблена для практично здорових підлітків, які вільно долають дистанцію 100 м. Упродовж 18–20 занять поступово збільшується обсяг плавання (на кожному 2-му занятті – на 100 м, у підсумку освоюють дистанцію 1300–1500 м). Одночасно збільшується обсяг безперервного плавання, протяжність і кількість відрізків, подоланих за рахунок роботи лише рук або ніг до 150–200 м, дистанцій, що пропливаються в інтервальному режимі (4 × 25 м з відпочинком 1,5, 1,0 і 0,5 хв ; 6×25 м, 8×25 м, 10×25 м з тією ж паузою).

Для фізично слабких підлітків автор рекомендує програму тривалістю 40–50 занять з меншим ступенем нарощування загальних обсягів плавання та довжини безперервно подоланих відрізків або ж з дво-, трикратним повторенням кожного заняття.

Рекомендована література:

1. Викулов А. Д. Плавание : учеб. [для студентов факультетов физ. культуры Российской Федерации] / А. Д. Викулов. – Ярославль : ГУ ЦДЮ, ИЦ Пионер, 1999. – 160 с.
2. Водные виды спорта / [Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н. и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2003. – С. 183–231.
3. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
6. Музика Ф. В. Серцево-судинна система : лекція з навчальної дисципліни "Анатомія людини". – Львів, 2019. – 12 с.
7. Музика Ф. В. Вплив короткотривалого фізичного навантаження на енергетичний обмін у мітохондріях м'язів / Ф. В. Музика, Є. О. Яремко // Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення : тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ін-ту за 1994 рік. – Львів, 1995. – С. 31–32.
8. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.] ; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2005. – 432 с.
9. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
10. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 232 с.