

DOI <https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue2.009>**Бабаліч Вікторія Анатоліївна¹, Собко Наталія Григорівна²**

1. кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0001-5698-836X

2. кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0002-5354-9262

**Тренувальна програма розвитку рухових
здібностей спортсменів 12-14 років,
засобами «сухого плавання»**

АНОТАЦІЯ. У статті досліджено можливості використання функціонального тренування для підвищення фізичних якостей спортсменів 12-14 років із застосуванням елементів «сухого плавання». Розглянуто ключові аспекти функціонального тренінгу, такі як розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості, що є необхідними для спортивного розвитку підлітків. Установлено, що «сухе плавання» допомагає знизити навантаження на суглоби та хребет, попереджаючи можливі травми, а також поліпшує технічні навички плавців шляхом імітації рухів без водного середовища. Представлено тренувальну програму на два місяці, яка інтегрує «сухе плавання» з функціональними вправами, що сприяє підготовці спортсменів до тривалих фізичних навантажень та підвищенню їхньої мотивації до занять спортом.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: «сухе плавання»; функціональне тренування; програма.

DOI <https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue2.009>

Victoria Babalich¹, Nataliya Sobko²

1. Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports
Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko, UKRAINE
ORCID ID: 0000-0001-5698-836X

2. Candidate of Science of Physical culture and sport, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports
Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko, UKRAINE
ORCID ID: 0000-0002-5354-9262

Training program for the development of movement abilities of athletes 12-14 years old using «dry swimming»

ABSTRACT. The article explores the possibilities of using functional training to improve the physical qualities of athletes aged 12-14 using elements of «dry swimming». The key aspects of functional training, such as the development of strength, endurance, coordination and flexibility, which are necessary for the athletic development of adolescents, are considered. It has been established that «dry swimming» helps reduce the load on the joints and spine, preventing possible injuries, and also improves the technical skills of swimmers by simulating movements without the water environment. A two-month training program is presented that integrates «dry swimming» with functional exercises, which helps prepare teenagers for long-term physical exertion and increases their motivation to participate in sports.

KEYWORDS: «dry swimming»; functional training; program.

Актуальність дослідження. Розвиток рухових здібностей у спортсменів 12-14 років є важливим для формування їх фізичного та психологічного здоров'я. У цьому віці триває активний розвиток координаційних навичок, гнучкості, сили та витривалості, що визначає подальшу фізичну активність підлітків та їхню успішність у спорті. На тлі зростаючого інтересу до функціональних тренувань і методик загального фізичного розвитку стає актуальним пошук інноваційних підходів для ефективного тренування спортсменів. Однією з перспективних методик вважаємо впровадження функціонального тренування під час тренувань плавців на суші – «сухе плавання». Функціональний тренінг застосовують для розвитку витривалості, сили та координації, на що, по суті, зорієнтовані заняття на суші у плавців. Метод «сухого плавання» дозволяє імітувати рухи, властиві плаванню, без контакту з водою, що робить його зручним для застосування як у басейні, так і поза ним. Серед переваг «сухого плавання» – ефективний розвиток рухових якостей без надмірного навантаження на опорно-руховий апарат, що особливо важливо для спортсменів цього віку, організм яких перебуває на етапі росту. Це також допомагає уникнути травм, пов'язаних із водним середовищем, і в той же час формує технічні навички.

Аналіз досліджень та публікацій. Під «сухим плаванням» прийнято розуміти такий тип тренування, коли спортсмен виконує імітаційні рухи на суші. Основна мета таких вправ – підтримати фізичну форму, зміцнити м'язовий корсет і відпрацювати техніку плавання та розвиток фізичних якостей. Цей підхід дозволяє використовувати ті ж м'язові групи, що й під час плавання, але без обмежень, які створює вода, як-от зменшений опір або відсутність гравітаційного впливу. «Сухе плавання» також допомагає краще концентруватися на правильній техніці, оскільки спортсмени можуть відточувати рухи повільніше й під контролем. Крім того, цей вид тренувань зменшує ризик травм, особливо у молодих спортсменів, завдяки зниженню навантаження на суглоби й хребет.

 РЕЦЕНЗОВАНА СТАТТЯ

Згідно стандартів COPE Code of Conduct

Серед основних переваг можна виділити розвиток сили, координації та витривалості, що підвищує ефективність при поверненні до тренувань у воді. Такі заняття є чудовим рішенням під час карантинних обмежень, коли доступ до басейнів був обмежений. Використання простого інвентаря, як-от еспандери або фітнес-м'ячі, дозволяє виконувати ці вправи навіть вдома, підтримуючи форму і мотивацію спортсменів.

Враховуючи, що на суші також розвиваються фізичні якості спортсмена, ефективним буде поєднання таких занять із функціональним тренуванням. Під функціональним тренуванням розуміємо комплекс вправ, спрямованих на розвиток фізичних здібностей, які покращують рухи в повсякденному житті. У свою чергу, «сухе плавання» є частиною функціональних тренувань, що слугує ефективним інструментом для розвитку фізичних якостей як у професійних спортсменів, так і початківців. Воно допомагає покращувати силу, витривалість, стабільність, а також слугує засобом профілактики травм.

Переваги та особливості методу. «Сухе плавання» дозволяє цілеспрямовано працювати над м'язами, які важко активувати у воді, особливо для розвитку плечового поясу та тулуба. Використання еспандерів та тренажерів допомагає спортсменам підсилювати тіло для більш ефективних рухів у воді, а також покращує загальну координацію рухів і контроль над тілом [5, 7]. Для вправ на суші, як і для функціонального тренування можна використовувати тренажери, як-от Vasat Swim Training, який дозволяє імітувати техніку плавання та працювати над її удосконаленням [7].

Завдяки меншому навантаженню на опорно-руховий апарат тренування на суші допомагають уникати типових для плавання проблем, таких як перенавантаження плечей або хребта. Це особливо важливо для спортсменів, організм яких перебуває на стадії розвитку. Крім того, «сухе плавання» знижує ризик травм, пов'язаних із водним середовищем, таких як ковзання або травмування під час старту з тумбочки [5]. Одноманітні вправи у воді

іноді можуть викликати втому або втрату інтересу, тоді як «сухе плавання» додає різноманітності у тренувальний процес, що допомагає зберегти мотивацію спортсменів та покращити їхнє загальне самопочуття [8].

Існує багато підходів до організації та проведення занять на суші для плавців. Так, у статті [4] описано концепцію «сухого плавання», побудовану на комплексі спеціальних вправ на суші. Пропонуються вправи, спрямовані на удосконалення координації рухів, зміцнення м'язів тулуба, розвиток гнучкості та профілактику травм, зокрема плечового суглоба. Важливість таких тренувань зумовлена необхідністю підготовки спортсменів до умов, у яких вони перебувають у воді, а також балансуванням розвитку м'язів, що використовуються під час плавання.

В іншій статті [1] описано «сухе плавання» як тренувальний метод, що імітує рухи плавця на суші. Представлено основні переваги «сухого плавання», які включають зміцнення м'язів, розвиток витривалості та удосконалення техніки. До спеціального комплексу увійшли вправи на розминку суглобів, дихальні, силові та аеробні вправи, які сприяють профілактиці травм і підвищенню загальної фізичної підготовки плавців.

Ще в одній статті [3] підкреслено важливість вправ на суші для удосконалення гнучкості, координації, витривалості та профілактики травм. Описано різні види навантажень: вправи для розминки, зниження втоми після тренувань, розвитку гнучкості, стабілізації тіла, а також силові тренування з інвентарем. Автор стверджує, що такі вправи допомагають плавцям удосконалювати техніку та підтримувати фізичну форму. Отже, «сухе плавання» стає відмінною альтернативою для підтримки фізичної форми та розвитку спеціальних навичок.

Група науковців розглядає значення «сухого плавання» як частину дистанційного навчання. Цей метод імітує техніку плавання на суші й використовується для підтримки фізичної форми, розвитку сили, витривалості та профілактики травм. Він також дозволяє

працювати над технікою рухів, особливо в умовах обмеженого доступу до басейнів під час воєнних дій. Такий підхід сприяє загальному фізичному розвитку та психофізичній підтримці студентів [2].

Таким чином, «сухе плавання» є універсальним засобом тренування, що покращує фізичну підготовленість плавців. Відповідно, виникає потреба удосконалювати програму тренувань плавців на суші, що дозволить розвивати силу, витривалість, гнучкість та координацію, які відповідатимуть потребам цього вікового періоду.

Мета роботи – представити тренувальну програму розвитку рухових здібностей спортсменів 12-14 років засобами «сухого плавання».

Виклад основного матеріалу. Функціональний тренінг – це тренування, спрямоване на навчання рухових дій, виховання фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, швидкість і координаційні здібності) та їх поєднання, а також поліпшення статури. Це рівень підготовки, який можна визначити як «хороші фізичні кондиції», «хороша фізична форма» або «спортивний зовнішній вигляд».

Функціональний тренінг застосовується для:

- Розвитку витривалості: Один із найефективніших способів розвитку витривалості, який залучає м'язову, серцево-судинну та дихальну системи.
- Поліпшення показників у дисциплінах, де потрібна витривалість: Функціональний тренінг готує до тривалих навантажень (лижні гонки, біг, плавання, ігрові види спорту).
- Підготовки до швидко-силових навантажень: такий тренінг є базою для більшості видів спорту.
- Зниження ваги та нарощування м'язової маси: сприяє спалюванню калорій і формуванню м'язів.
- Поліпшення роботи лімфатичної системи: висока інтенсивність тренувань допомагає виводити токсини й покращує

загальне самопочуття.

– Підготовки до повсякденних фізичних навантажень: сприяє розвитку фізичних якостей, що застосовуються у звичному житті.

– Доповнення стандартних спортивних тренувань: функціональний тренінг використовують плавці, футболісти, лижники та інші спортсмени.

У функціональному тренінгу часто застосовується коловий метод: вправи (2-5) виконуються одна за одною без відпочинку, а після завершення кола робиться коротка пауза. Тренування тривають 4-5 хвилин і характеризуються високою інтенсивністю, що сприяє значним прогресивним змінам у розвитку фізичних якостей.

Одним із ефективних елементів таких тренувань є «сухе плавання». Спеціалісти зазначають, що цей метод дозволяє розвивати фізичні навички без надмірного навантаження на суглоби.

На основі функціонального тренінгу розроблено програму для вдосконалення фізичних якостей спортсменів віком 12-14 років із включенням елементів «сухого плавання» (табл. 1).

Таблиця 1

**Тижнева тренувальна програма, що містить
засоби «сухого плавання»
(на прикладі двох тижнів)**

Тренування з плавання (Понеділок)
Підготовча частина (15 хв.): Загальна розминка (комплекс ЗРВ). Основна частина (25 хв.). Комплекс вправ: 1. Плавання 200 м (25 м – дельфіном, 75 м – вільним стилем). 2. Плавання 8×25 м на ногах із дошкою, вільний стиль і брас. Зміна стилю кожні 25 м. 3. 100 м (25 м – на спині, 25 м – брасом у повній координації). 4. 50 м вільним стилем. 5. 4×15 м прониювання брасом під водою. 6. 50 м вільним стилем. Заклучна частина 5 хв. Загалом: 650 м. Тривалість: 45 хв. Вправи на відновлення.

Продовження табл. 1

«Суше плавання» (Вівторок)	
Підготовча частина (15 хв.): Біг (8 хв.), розминка (комплекс ЗРВ). Основна частина (25 хв.): 1. Джампінг джеки. 2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін. 3. Планка. 4. Присідання. Вправи виконуються коловим методом: 30 секунд виконання, 60 секунд – відпочинок. Загалом: 4 кола. Заключна частина (5 хв.): розтяжка Кіфута.	Рекомендації: Джампінг джеки: Починайте з ноги разом, руки вздовж тіла. Виконайте стрибок, розводячи ноги та піднімаючи руки над головою. Приземляючись, згинайте коліна, щоб пом'якшити удар. Підтримуйте стабільний темп, стежте за диханням: вдихайте при стрибку, видихайте при поверненні. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін: У положенні планки на колінах, тримайте руки під плечима, спина пряма. Опускайте тіло до підлоги, лікті притиснуті до боків. Повертаючись у вихідне положення, напружуйте м'язи преса і слідкуйте, щоб спина залишалася прямою. Планка: У положенні на передпліччях або долонях (виберіть зручний для вас варіант), тримайте тіло в прямій лінії. Напружуйте прес і сідниці, щоб підтримувати рівновагу. Слідкуйте, щоб таз не провисав, а голова залишалася на одній лінії зі спиною. Присідання: Тримайте стопи на ширині плечей, коліна спрямовані вперед. Присідаючи, опускайтеся до рівня, коли стегна паралельні підлозі, зберігаючи вагу на п'ятах. Повертаючись у вихідне положення, напружуйте сідничні м'язи і підтримуйте корпус прямо.
Тренування з плавання (Середа)	
Підготовча частина (15 хв.): Загальна розминка (комплекс ЗРВ). Основна частина (25 хв.): Комплекс вправ: 1. Плавання 200 м на спині у повній координації. 2. 100 м на спині (руками). 3. 100 м на спині (ногами з дошкою). 4. 50 м довільно. 5. 4×25 м на спині (15 м – швидко, 10 м – довільно). 6. 100 м довільно. 7. 25 м на час. Заключна частина 5 хв. Загалом: 675 м. Тривалість: 45 хв. Вправи на відновлення.	

Продовження табл. 1

«Суше плавання» (Четвер)	
Підготовча частина (15 хв.): Біг (8 хв.), розминка (комплекс ЗРВ). Основна частина (25 хв.): 1. Біг ковзаняра зі сторони в сторону. 2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін. 3. Вишагування на степ-платформу. 4. Планка. Вправи виконуються коловим методом: 30 секунд виконання, 40 секунд – відпочинок. Загалом: 5 кіл. Заключна частина (5 хв.): Розтяжка Кіфута.	Рекомендації: Біг ковзаняра зі сторони в сторону: Займіть низьку позицію напівприсіду і тримайте корпус злегка нахиленим вперед. Виконуйте рухи зі сторони в сторону, імітуючи рухи ковзаняра, з широкими кроками і відштовхуванням ногами. Тримайте м'язи преса напруженими, щоб підтримувати рівновагу. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін: Займіть позицію планки на колінах, тримаючи руки прямо під плечима. Повільно опускайте тіло, тримаючи лікті ближче до тулуба, і поверніться в початкове положення. Зберігайте пряму лінію від голови до колін і уникайте прогинання в попереку. Вишагування на степ-платформу: поставте всю стопу на платформу під час підйому і напружуйте сідничні м'язи. Чергуйте ноги, кожного разу міняючи ту, яка робить перший крок. Тримайте корпус прямо і уникайте нахилів тулуба. Планка: Упор на долонях або передпліччях (залежно від рівня підготовки), тримаючи тіло в прямій лінії. Напружуйте прес і сідниці, щоб зберігати стабільність та уникати прогинання в попереку. Утримуйте голову нейтрально, дивлячись вниз, щоб не напружувати шию. Розтяжка після тренування допоможе знизити втому та покращити гнучкість.
Тренування з плавання (П'ятниця)	
Підготовча частина (15 хв). Загальна розминка (комплекс ЗРВ на місці). Основна частина (25 хв). Комплекс вправ: 1. Плавання 400 м (100 м – комплексне плавання, 200 м – вільним стилем, 100 м – на спині у повній координації). 2. Плавання 100 м вільним стилем на ногах із дошкою. 3. 50 м вільним стилем. 4. 4×25 м вільним стилем зі старту (15 м – швидко, 10 м – вільно). 5. 100 м довільно. Заключна частина 5 хв. Загалом: 750 м. Тривалість: 45 хв. Вправи на відновлення.	

Продовження табл. 1

Тренування з плавання (Понеділок)	
Підготовча частина (15 хв). Загальна розминка (комплекс ЗРВ на місці). Основна частина (25 хв). Комплекс вправ: 1. Плавання 200 метрів комплексом. Зміна стилю через кожні 25 метрів. 2. 100 метрів комплексом. 3. 150 метрів: дельфін, на спині: – на спині, брас; – брас, вільний стиль. Зміна стилю через кожні 25 метрів. 4. 200 метрів вільним стилем без зупинки. 5. 50 метрів довільно. Заключна частина 5 хв. Загалом: 700 м. Тривалість: 45 хв. Вправи на відновлення.	
«Сухе плавання» (Вівторок)	
Підготовча частина (10 хв). Біг (5 хв). Розминка (комплекс вправ). Основна частина (25 хв). Виконання 3 вправ: 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін. 2. Присідання. 3. Берпі. Вправи виконуються коловим методом: 30 с виконання вправи, 60 с відпочинок. Загалом: 5 кіл. Інтенсивність: середня. Заключна частина (10 хв). Вправи на розтяжку Кіфута .	Рекомендації: Вправа «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з колін»: Слідкуйте за положенням тіла, спина має залишатися прямою, не прогинайтеся в попереку. Присідання: Тримайте п'яти на підлозі і прагніть опускатися нижче рівня колін, зберігаючи спину прямо. Берпі: Виконуйте вправу в помірному темпі, забезпечуючи правильну техніку. Не забувайте дихати рівномірно під час стрибків.
Тренування з плавання (Середа)	
Підготовча частина (15 хв). Загальна розминка (комплекс ЗРВ на місці) Основна частина (25 хв). Комплекс вправ: 1. Плавання 2 x 100 метрів вільним стилем, на спині. Зміна стилю через кожні 50 метрів. 2. 200 метрів вільним стилем (25 метрів — вправа, 25 метрів — на ногах без дошки). 3. 50 метрів довільно. 4. Плавання 4 x 25 метрів вільним стилем, швидко. 5. 150 метрів довільно. Заключна частина 5 хв. Загалом: 700 м. Тривалість: 45 хв. Вправи на відновлення.	

Продовження табл. 1

«Суше плавання» (Четвер)	
Підготовча частина (12 хв). Біг (7 хв). Розминка (комплекс ЗРВ). Основна частина (25 хв). Виконання 4 вправ: 1. Викроковування на степ-платформу. 2. Гусениця. 3. Скалолази. 4. Планка на прямих руках. Вправи виконуються коловим методом: 20 с виконання вправи, 40 с відпочинок. Загалом: 6 кіл. Інтенсивність: середня. Заключна частина (8 хв). Вправи на розтяжку Кіфута.	Викроковування на степ-платформу: Тримайте спину прямо та напружуйте м'язи преса. Опускайтеся повільно, контролюючи рух. Під час підйому на платформу поставте всю стопу, щоб уникнути травмування. Чергуйте ноги для рівномірного навантаження. Гусениця: Починайте з положення стоячи, потім повільно нахиліться вперед і пройдіть руками до положення планки. Зберігайте рівну лінію тіла, уникаючи прогинання в попереку. Рухайтесь назад у положення стоячи, підтягуючи ноги до рук. Виконуйте рух повільно для максимальної ефективності. Скалолази: Від початкової позиції в планці підтягайте коліна по черзі до грудей, підтримуючи рівний ритм. Слідкуйте за тим, щоб спина залишалася прямою, а плечі розташовувалися над зап'ястками. Виконуйте вправу інтенсивно, але контролюйте рух для уникнення надмірного тиску на коліна. Планка на прямих руках: Розмістіть руки прямо під плечима, тримайте тіло в прямій лінії від голови до п'ят. Напружуйте м'язи преса і сідниці для стабільності. Якщо відчуваєте втому, опустіться на коліна, продовжуючи тримати тіло в правильному положенні.
Тренування з плавання (П'ятниця)	
Підготовча частина (15 хв). Загальна розминка (комплекс ЗРВ на місці). Основна частина (25 хв). Комплекс вправ: 1. Плавання 200 метрів вільним стилем і брасом. Зміна стилю через кожні 25 м. 2. 100 метрів (вільний стиль, брас на руках з калабашкою). Зміна стилю через кожні 25 м. 3. 100 м брасом на ногах з дошкою. 4. 100 м довільно. 5. Плавання 4 x 25 м брасом (15 м швидко, 10 м довільно). 6. 75 м довільно. 7. 25 м зі старту. Заключна частина 5 хв. Загалом: 700 м. Тривалість: 45 хв. Вправи на відновлення.	

[авторська розробка]

Висновки та пропозиції. Включення засобів «сухого плавання» у тренувальну програму спортсменів 12-14 років дозволяє ефективно розвивати силу, витривалість, гнучкість та координацію, що відповідає потребам цього вікового періоду. Така програма може стати базовою для розвитку фізичних якостей у спортивних секціях із плавання. Висока інтенсивність і функціональний підхід також допомагають готувати організм до навантажень, що виникають у спортивній діяльності. У подальшому дослідження буде спрямовано на впровадження запропонованої програми з проведенням емпіричного тестування для перевірки її ефективності.

REFERENCES:

- [1] Родигіна, В., Бабаджанян, В., Курій, О. (2023). Особливості проведення занять із плавання в режимі дистанційного навчання у ВНЗ в умовах воєнного стану. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. (86), 242-246. <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/b1ed988d-eebb-4ecb-9058-77e757070777/content>
- [2] Сухе плавання, тренування на суші. <https://yak.koshachek.com/articles/sajt-pro-plavannja-suhe-plavannja-trenuvannja-na.html>
- [3] Сухе плавання <https://yak.koshachek.com/articles/suhe-plavannja.html>
- [4] Сухе плавання: навіщо і кому потрібно. (2021) <https://ua.grand-prix.ua/press-center/suhe-plavannya>
- [5] Dryland training for swimmers. <https://outdoorswimmer.com/extra/dryland-training-for-swimmers/>
- [6] How Dryland Swim Training Benefits All Skill Levels And Ages. swimmingworldmagazine.com/news/how-dryland-swim-training-benefits-all-skill-levels-and-ages/0.
- [7] Leroy O. 10 dryland workouts for swimmers. <https://swimswam.com/dryland-workouts-for-swimmers/>
- [8] Why is dryland training important for swimmers? <https://swimlikeafish.org/why-is-dryland-training-important-for-swimmers>