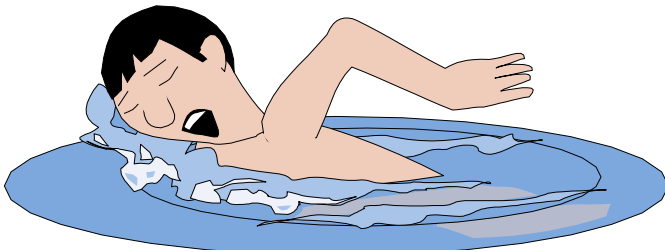


Житомирський державний університет  
імені Івана Франка  
Кафедра фізичного виховання

М.З. Крук, Н.М.Ткач

Основні терміни українською мовою  
у процесі вивчення дисципліни  
«Плавання з методикою викладання»



Житомир - 2007

ББК 75.717.5р : 81.411.1

К84

УДК 797.2 (07)

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного  
університету Імені Івана Франка 23 березня 2007 року,  
протокол № 9*

- Рецензенти** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
старший викладач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання Житомирського державного  
університету імені Івана Франка **І.І. Вовченко**
- кандидат філологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри української мови Житомирського  
державного університету імені Івана Франка  
**Г.І. Гримашевич**
  - заслужений тренер України,  
старший викладач з плавання ДЮСШ  
СОК «Авангард» **К.М. Щеглов**

К84

**Крук М.З., Ткач Н.М.**

Основні терміни українською мовою у процесі вивчення  
дисципліни «Плавання з методикою викладання»: Довідкові  
матеріали до курсу. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка,  
2007. – 28 с.

75.717.5р : 81.411.1

© Крук М.З, Ткач Н.М. 2007.

*Пам'яті  
Едуарда Михайловича Ткача  
– тренера і наставника –  
Присвячується*

Довідкові матеріали видані за сприяння  
Житомирської обласної організації  
Конгресу Українських Націоналістів

## Передмова

Галузь фізичної культури та спорту була в Україні значною мірою русифікованою. Особливо це стосується опублікованих спеціальних книг, методичних рекомендацій, навчання в школах, технікумах і вищих навчальних закладах та проведення тренувального процесу.

Сучасна українська спортивна термінологія формується на базі наявного словникового фонду рідної та іноземних мов з урахуванням існуючих мовних традицій і повинна бути зрозумілою та зручною для вивчення та використання фахівцями та аматорами фізичної культури і спорту.

Плавання є своєрідним видом фізичних вправ і належить до наймасовішого виду спорту як у нашій країні, так і за кордоном. Специфічна особливість плавання пов'язана з руховою активністю у водному середовищі, чим пояснюється його гігієнічна, оздоровча, прикладна і спортивна цінність.

Плавання з методикою викладання – одна з основних навчальних дисциплін на факультеті фізичного виховання і спорту. На сучасному етапі, при вивченні дисципліни “Плавання” державною мовою, виникають певні труднощі.

Причина в основному одна - практично відсутня спеціальна література з плавання українською мовою, а якщо вона і є, то явно застаріла – видання 60-70 років ХХ ст. Підручники, посібники, якими зараз користуються студенти, як правило, російськомовні. У зв'язку з цим для полегшення викладання і вивчення дисципліни “Плавання з методикою викладання” підготовано довідкові матеріали. У них наводяться найбільш уживані специфічні терміни і вислови, що використовуються при вивченні цієї дисципліни. Структура перекладу подана відповідно до основних розділів предмета. Переклад подано з російської на українську мову в алфавітному порядку.

У матеріалах наведено також основні жести та пояснення до них, які використовуються при навчанні техніки плавання різними способами та її вдосконалення.

Довідкові матеріали передбачені, в першу чергу, для студентів факультету фізичного виховання, а також учителів, тренерів та інструкторів із плавання.

## ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ВЫРАЖЕНИЯ – ОСНОВНІ ТЕРМІНИ І ВИСЛОВИ

### I. Общие основы техники плавания – загальні основи техніки плавання

1. Всплывание – *випливання*.
2. Выталкивающая (архимедова) сила – *виштовхувальна (архімедова) сила*.
3. Вход в воду – *вхід у воду*.
4. Выход из воды – *вихід з води*.
5. Вязкость воды – *в'язкість води*.
6. Гидростатическое равновесие тела – *гідростатична рівновага тіла*.
7. Глиссирующее положение – *глісуюче положення*.
8. Горизонтальная (фронтальная, сагитальная) плоскость – *горизонтальна (фронтальна, сагітальна) площина*.
9. Граничные позы пловца – *граничні пози плавеця*.
10. Гребок – *гребок*.
11. Движение над водой (пронос) – *рух над водою (пронесення)*.
12. Движение ногами от таза – *рух ногами від таза*.
13. Движение ногами в стороны – назад (отталкивание) – *рух стопами в сторони – назад (відштовхування)*.
14. Движение стопой вверх (вниз) – *рух стопою вгору (вниз)*.
15. Динамическое (гидродинамическое) плавание – *динамічне (гідродинамічне) плавання*.
16. Захват – *захват*.
17. Захлестывающее движение – *поглинаючий рух*.
18. Лобовое (фронтальное) сопротивление – *лобовий (фронтальний) опір*.

19. Навык (автоматизированное движение) – *навичка (автоматизований рух).*
20. Непрерывная опора о воду – *безперервний опір на воду.*
21. Основная часть гребка: подтягивание, отталкивание – *основна частина гребка: підтягування, відштовхування.*
22. Обтекаемое положение – *обтічне положення.*
23. Пауза в движениях ногами – *пауза в рухах ногами.*
24. Плавучесть (тела) – *плавучість тіла.*
25. Подготовительное (рабочее) движение – *підготовчий (робочий) рух*
26. Положение тела пловца в воде – *положення тіла плавця у воді.*
27. Подъемная сила – *підйомна сила.*
28. Продольная (поперечная, вертикальная) ось – *повздожжня (поперечна, вертикальна) вісь.*
29. Ритм – *ритм.*
30. Сведение рук вместе и выведение их вперед – *зведення рук разом і виведення їх уперед.*
31. Сгибание в локтевом (коленных, тазобедренных) суставе – *згинання у ліктьовому (колінних, тазостегнових) суглобі.*
32. Сила тяги – *сила тяги.*
33. Сопротивление волнообразования – *опір хвилеутворення.*
34. Сопротивление вихреобразования – *опір вихроутворення.*
35. Статическое плавание – *статичне плавання.*
36. Темп – *темп.*
37. Траектории гребущих поверхностей – *траєкторії гребкових поверхонь*
38. Траектория движения кисти (стопы) – *траєкторія руху кисті (стопи).*

39. Угол атаки гребущих плоскостей – *кут атаки гребної площини.*
40. Угол атаки тела – *кут атаки тіла.*
41. Фазы движений руками и ногами – *фази рухів руками і ногами.*
42. Цикл – *цикл.*
43. “Чувство воды” – “*відчуття води*”.

## II. Техника спортивного плавания – Техніка спортивного плавання

1. Дельфин (баттерфляй) – *дельфін (батерфляй).*
2. Безопорная фаза цикла – *безупорна фаза циклу.*
3. Брасс – *брас.*
4. Вдох (выдох) в воду – *вдих (видих) у воду.*
5. Вольный стиль – *вільний стиль.*
6. Вращение, толчок и скольжение – *обертання, поштовх і ковзання.*
7. Вход в воду и скольжение – *вхід у воду і ковзання.*
8. Высокое положение локтя – *високе положення ліктя.*
9. Движение рук (ног) – *рух рук (ніг).*
10. Двухударный (четырёхударный, шестиударный) кроль – *двохударний (чотирьохударний, шестиударний) кроль.*
11. Двухударный (одноударный) слитный (раздельный) дельфин – *двохударний (одноударний) злітний (роздільний) дельфін.*
12. Дыхание – *дихання.*
13. Дыхательный цикл – *цикл дихання.*
14. Заныривание – *занурювання.*
15. Кисть опережает локоть – *кисть випереджує лікоть.*

16. Колебание туловища – *коливання тулуба*.
17. Крены тела – *нахили тіла*.
18. Кроль на груди – *кроль на грудях*.
19. Кроль на спине – *кроль на спині*.
20. Начало плавательных движений и выход поверхность – *початок плавальних рухів і вихід на поверхню*.
21. Непрерывные попеременные движения ногами вверх и вниз – *безперервні поперемінні рухи ногами вгору і вниз*.
22. Общая координация движений – *загальна координація рухів*.
23. Одновременные движения рук и ног – *одночасні рухи рук і ніг*.
24. Открытые, закрытые повороты – *відкриті, закриті повороти*.
25. Отталкивание с махом руками – *відштовхування з махом руками*.
26. Плечевой пояс – *плечовий пояс*.
27. Поворот – *поворот*.
28. Поворот кувырком вперед – *поворот обертанням уперед*.
29. Поворот “маятником” – *поворот “маятником”*.
30. Подплывание к стенке – *підпливання до стінки*.
31. Полет в воздухе – *політ у повітрі*.
32. Положение тела – *положення тіла*.
33. Поочередные гребки руками – *почергові гребки руками*.
34. Попеременные движения рук и ног – *поперемінні рухи рук і ніг*.
35. Скоростной поворот – *швидкісний поворот*.
36. Старт (с тумбочки, с воды) – *старт (з тумбочки, з води)*.
37. Старт с “захватом” – *старт із “захватом”*.



38. Толчок – *поштовх*.
39. Хлыстообразный удар вниз – *хлистоподібний удар вниз*.

### III. Физические качества пловца – Фізичні якості плавця

1. Анаэробная выносливость – *анаеробна витривалість*.
2. Высокий уровень мотивации – *високий рівень мотивації*.
3. Гибкость – *гнучкість*.
4. Гидродинамическая качества – *гідродинамічні якості*.
5. Гребковые движения – *гребкові рухи*.
6. Дыхательная система – *дихальна система*.
7. Длительная интенсивная работа – *довготривала інтенсивна робота*.
8. Кислородный долг – *киснева недостатність*.
9. Короткий отрезок времени – *короткий відрізок часу*.
10. Ловкость – *спритність*.
11. Мышцы плечевого пояса – *м'язи плечевого пояса*.
12. Особенности телосложения – *особливості будови тіла*.
13. Округлость бедер и голеней – *обкруга стегон і гомілок*.
14. Опорная поверхность кисти – *опорна поверхня долоні*.
15. Плавуемость – *плавучість*.
16. Плечевые и голеностопные суставы – *плечові та гомілкостопові суглоби*.
17. Поверхность – *поверхня*.

18. Повышение силовых возможностей – *підвищення силових можливостей.*
19. Подвижность в суставах – *рухливість у суглобах.*
20. Показатели жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) – *показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ)*
21. Потребление кислорода – *споживання кисню.*
22. Пропорциональное телосложение – *пропорційна будова тіла.*
23. Развитие силовых качеств – *розвиток силових якостей.*
24. Рельеф мускулатуры – *рельєф мускулатури.*
25. Сердечно-сосудистая система – *серцево-судинна система.*
26. Сила сопротивления воды – *сила опору води.*
27. Сила мышц рук (ног) – *сила м'язів рук (ніг).*
28. Силовая подготовленность – *силова підготовленість.*
29. Скорость – *швидкість.*
30. Скоростно-силовая работа – *швидкісно-силова робота*
31. Совершенствование спортивного мастерства – *вдосконалення спортивної майстерності.*
32. Сознательные волевые усилия – *свідомі вольові зусилля.*
33. Соотношение мышечной, костной и жировой тканей – *співвідношення м'язової, кісткової та жирової тканин.*
34. Суставы нижних конечностей – *суглоби нижніх кінцівок.*
35. Тело – *тіло.*
36. Тренажерные устройства – *тренажерні пристрої.*
37. Увеличение скорости – *збільшення швидкості.*
38. Упражнения на силу – *вправи на силу.*
39. Устойчивость равновесия – *стійкість рівноваги.*

40. Уровень подвижности в суставах – *рівень рухливості суглобів.*
41. Уровень физической подготовки – *рівень фізичної підготовки.*
42. Форма – *форма.*
43. Функциональные возможности – *функціональні можливості.*
44. Широкие предплечья и большие кисти – *широкі передпліччя та великі кисті.*

#### **IV. Обучение плаванию – Навчання плаванню**

1. Вариативные упражнения – *варіативні вправи.*
2. Водная среда – *водне середовище.*
3. Всплывание и лежание – *впливання і лежання.*
4. Групповой метод – *груповий метод.*
5. Жестикуляция – *жестикуляція.*
6. Занимающиеся – *ті, які займаються.*
7. Игры и развлечения на воде – *ігри і розваги на воді.*
8. Интервальный метод – *інтервальный метод.*
9. Имитация движений – *імітація рухів.*
10. Массовое начальное обучение – *масове початкове навчання.*
11. Место проведение занятий – *місце проведення занять.*
12. Навык плавания – *навичка плавання.*
13. Наглядные методы – *наочні методи.*
14. Наличие спасательного инвентаря – *наявність рятувального реманенту.*
15. Комбинированный метод – *комбінований метод.*
16. Контрольный метод – *контрольний метод.*
17. Обучение спортивным способам – *навчання спортивним способам.*

18. Общеразвивающие упражнения – *загальнорозвиваючі вправи.*
19. Опробывание способа – *випробування способу.*
20. Общеразвивающие и специальные физические упражнения – *загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи.*
21. Осваивание отдельных элементов – *засвоєння окремих елементів.*
22. Переменный метод – *перемінний метод.*
23. Плавание в координации – *плавання в координації.*
24. Практические методы – *практичні методи.*
25. Повторный метод – *повторний метод.*
26. Подготовительные упражнения для освоения с водой – *підготовчі вправи для освоєння водою.*
27. Подготовительные упражнения – *підготовчі вправи.*
28. Поочередные движения – *почергові рухи.*
29. “Поплавок”– *“поплавець”.*
30. Продолжительность каждого занятия – *тривалість кожного заняття.*
31. Скольжение – *ковзання.*
32. Словесные методы – *словесні методи.*
33. Смешанные упражнения – *змішані вправи.*
34. Соблюдение мер безопасности – *дотримання техніки безпеки.*
35. Спад – *спад.*
36. Специальные упражнения – *спеціальні вправи.*
37. Стандартные упражнения – *стандартні вправи.*
38. Равномерный метод – *рівномірний метод.*
39. Температура воды и воздуха – *температура води і повітря.*
40. Упражнения для изучения, закрепления техники спортивных способов плавания и

совершенствования в ней – *вправи для вивчення, закріплення техніки спортивних способів плавання і вдосконалення в ній.*

41. Условия занятий – *умови занять.*
42. Уровень плавательной подготовленности – *рівень плавальної підготовленості.*
43. Целостно-роздельная система – *цілісно-роздільна система.*
44. Элементы плавания – *елементи плавання.*
45. Элементарные тренировочные движения – *елементарні тренувальні рухи.*

#### **V. Спортивная тренировка – Спортивне тренування**

1. Адаптационные изменения – *адаптаційні зміни.*
2. Восстановление – *відновлення.*
3. Вращение и махи руками – *оберти та махи руками.*
4. Гипоксические варианты дыхания – *гіпоксичні варіанти дихання.*
5. Гипоксия – *гіпоксія.*
6. Дистанционная тренировка – *дистанційне тренування.*
7. Дозировка тренировочной нагрузки – *дозування тренувального навантаження.*
8. “Дробное” плавание – *“подрібнене” плавання.*
9. Кислородный долг – *кисневий борг.*
10. Комбинированная программа – *комбінована програма.*
11. Методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный, соревновательный –

*методи тренування: рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний, змагальний.*

12. Мышечные усилия – *м'язові зусилля.*
13. Общая (специальная) физическая подготовка – *загальна (спеціальна) фізична підготовка.*
14. Общий объем нагрузок – *загальний об'єм навантажень.*
15. Отдых и сон – *відпочинок і сон.*
16. Пассивная (активная) тактика, лидирование – *пасивна (активна) тактика, лідирування.*
17. Питание – *харчування.*
18. Плавание в заданом временном режиме – *плавання із встановленим часовим режимом.*
19. Планирование перспективное, круглогодичное и текущее (оперативное) – *планування перспективне, річне і поточне (оперативне).*
20. Повышение объема – *збільшення об'єму.*
21. Повышение скоростных возможностей – *підвищення швидкісних можливостей.*
22. Посильная нагрузка – *достатнє навантаження.*
23. Предварительный заплыв – *попередній заплив.*
24. Прерывистый или переменный характер двигательной активности – *переривчастий або змінний характер рухової активності.*
25. Развитие скоростной (общей, специальной) выносливости – *розвиток швидкісної (загальної, спеціальної) витривалості.*
26. Скоростное плавание – *швидкісне плавання.*
27. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы – *вдосконалення діяльності серцево-судинної системи.*
28. Специальная гибкость (сила, выносливость) пловца – *спеціальна гнучкість (сила, витривалість) плавця.*

29. Специфическая направленность тренировки – ***специфічна спрямованість тренування.***
30. Спринтерская тренировка – ***спринтерське тренування.***
31. “Сужение” уровня нагрузок – ***“звуження” рівня навантажень.***
32. Тренировочный отрезок – ***тренувальний відрізок.***
33. Физическая работоспособность – ***фізична працездатність.***
34. Упражнения на суше, у воді – ***вправи на суші, у воді.***
35. Ускорение – ***прискорення.***
36. Ускорение и спурты – ***прискорення і спурти.***
37. Утомление – ***втома.***

## **VI. Прикладное плавание – Прикладне плавання**

1. Брасс на спине – ***брас на спині.***
2. Движение “верхней” (“нижней”) руки (ноги) – ***рух “верхньої” (“нижньої”) руки (ноги).***
3. Задержка дыхания – ***затримка дихання.***
4. “Изо рта в рот”, “изо рта в нос” – ***“з рота в рот”, “з рота в ніс”.***
5. Искусственное дыхание – ***штучне дихання.***
6. Комбинированный способ – ***комбінований спосіб.***
7. Нырание (в длину и глубину) – ***пірнання (в довжину і глибину).***
8. Облегченные способы плавания – ***полегшені способи плавання.***
9. Освобождение от захватов – ***звільнення від хватів.***
10. Плавание на боку – ***плавання на боці.***

11. Плавающие поддерживающие средства – *плаваючі підтримуючі засоби*.
12. Погружение в воду – *занурення у воду*.
13. Подплывание к тонущему – *підливання до тонучого*.
14. Подсобные средства – *підручні засоби*.
15. Переправы вплавь – *переправи плавом*.
16. Спасание тонущих – *рятування потоплюючих*.
17. Спасательные круги (пояса) – *рятувальні круги (пояси)*.
18. Способ “торпеда” – *спосіб “торпеда”*.
19. Способы транспортировки – *способи транспортування*.
20. Судорги – *судоми*.

## VII. Соревнования по плаванию – Змагання з плавання

1. Второстепенные соревнования – *другорядні змагання*.
2. Главные соревнования – *основні змагання*.
3. Заплывы – *запливи*.
4. “Длинная вода” (50 м) – *“довга вода”*
5. Достижение победы – *досягнення перемоги*.
6. Завоевать высокое место – *посісти високе місце*
7. Интенсивная соревновательная деятельность – *інтенсивна змагальна діяльність*.
8. Исключительно интенсивная соревновательная деятельность – *виключно інтенсивна змагальна діяльність*.
9. Комбинированная эстафета – *комбінована естафета*.
10. Командные соревнования – *командні змагання*.



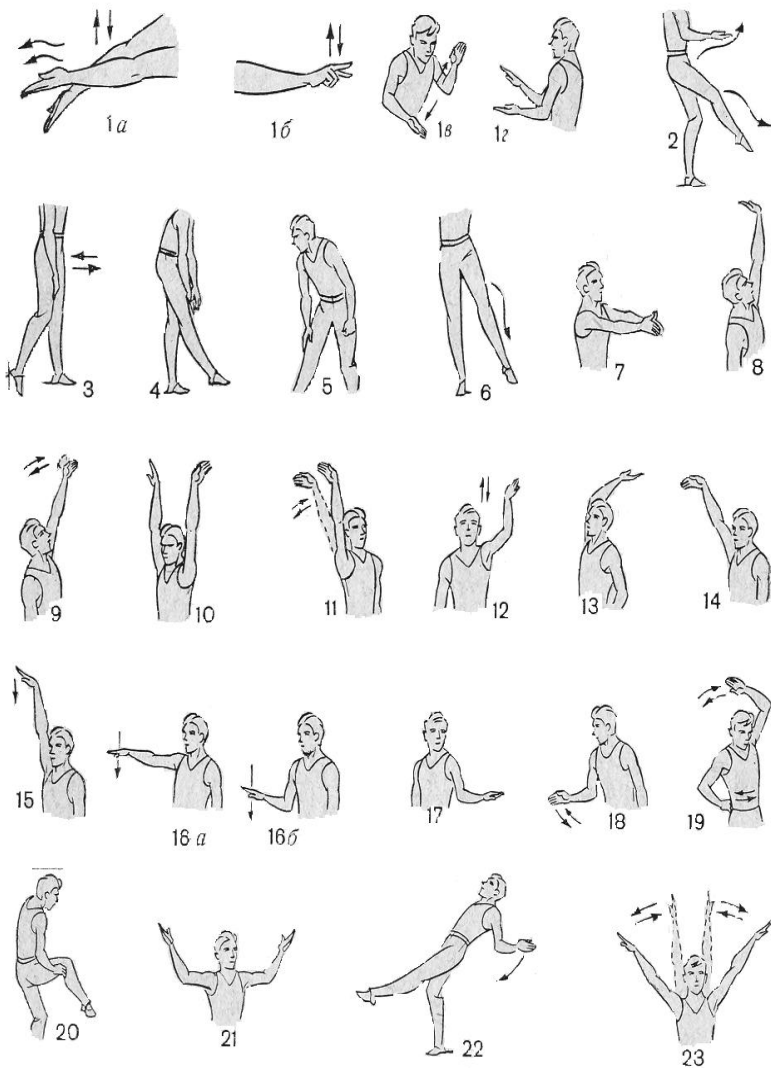
11. Комплексное плавание – *комплексне плавання.*
12. Контрольные соревнования – *контрольні змагання.*
13. “Короткая вода” (25 м) – *“коротка вода”.*
14. Личные соревнования – *особисті змагання.*
15. Наводный (наливной) бассейн – *наводний (наливний) басейн.*
16. Определение результатов – *визначення результатів.*
17. Отборочные соревнования – *відбіркові змагання.*
18. Победитель – *переможець.*
19. Подготовительные соревнования – *підготовчі змагання.*
20. Планомерная подготовка – *планомірна підготовка за планом.*
21. Правила проведения соревнований – *правила проведення змагань.*
22. Приобретение соревновательного опыта – *набуття досвіду змагань.*
23. Призеры – *призери.*
24. Прохождение дистанции – *проходження дистанції.*
25. Регистрация рекордов – *реєстрація рекордів.*
26. Совершенствование прохождения дистанции – *удосконалення проходження дистанції.*
27. Создание соревновательного микроклимата – *створення мікроклімату змагань.*
28. Соревнование – *змагання.*
29. Соревновательная нагрузка – *змагальне навантаження.*
30. Состав участников – *склад учасників.*
31. Скорость преодоления соревновательной (-го) дистанции (отрезка) – *швидкість подолання змагальної (го) дистанції (відрізка).*

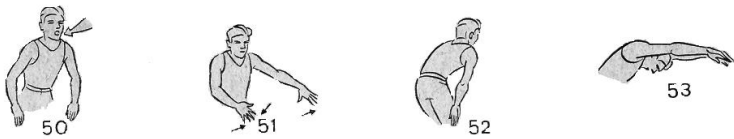
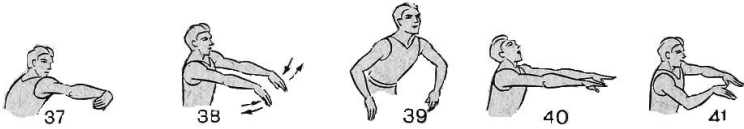
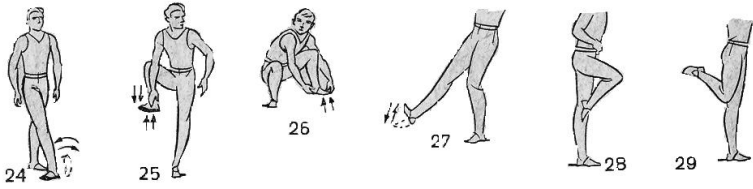
32. Спортивно-технические показатели – *спортивно-технічні показники.*
33. Судейская коллегия – *суддівська колегія.*
34. Уровень соревнований – *рівень змагань.*
35. Успешное выступление – *вдалий виступ.*
36. Формирование заплывов – *формування запливів.*
37. Финалисты – *фіналісти.*
38. Церемония награждения – *церемонія нагородження.*
39. Чемпионы – *чемпіони.*
40. Эмоциональная насыщенность процесса подготовки – *емоційна насиченість тренувального процесу.*
41. Эстафетное плавание – *естафетне плавання.*
42. Этап многолетней подготовки – *етап багаторічної підготовки*
43. Эффективность тренировочного этапа – *ефективність тренувального етапу.*

### **Використана література**

1. Биканов С. Р. Плавання з методикою викладання. Курс лекцій: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. – Вінниця, ВДПУ, 2003. – 84 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 157 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
4. Ганич Д.І., Олійник І.С. Російсько-український і українсько-російський словник. – К.: Радянська школа, 1984. – 463 с.
5. Ганич Д.І., Олійник І.С. Російсько-український словник. – К.: Радянська школа, 1978. – 1012 с.
6. Инясевский К.А. Плавание. Учебно-метод. пособие. – М.: Главная редакция украинської радянської енциклопедії, 1978. – 183 с.
7. Каунсилмен Джеймс Е. – Спортивное плавание: пер. с англ. – М.: Фізкультура и спорт, 1982. – 208 с.
8. Короткий російсько-український словник з фізичної культури та спорту. Уклад. Д.М. Диновський та ін. – К.: Просвіта, 1993. – 20 с.
9. Плавание: учебник для институтов физической культуры Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Фізкультура и спорт., 1979. – С. 158-160.
10. Платонов В.Н. Плавание. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

Додаток  
Жести, які використовуються при виправленні помилок у техніці плавання способами кроль на спині, брас і дельфін





## **Пояснення до малюнків додатка (за В.В. Пижовим)**

- 1 а, б** – виконати рухи ногами кролем;
- 1 в, г** – більша амплітуда рухів ногами кролем;
- 2, 3, 4, 5, 6** – рухи ногами виконати від стегна;
- 7** – великі пальці ніг повинні торкнутися один одного;
- 8, 9, 10, 11** – початок гребка не змазувати, а захопити воду і спертися на неї;
- 12** – вкладати руку у воду якомога далі, вперед і ввверх;
- 13** – не вкладати руку у воду занадто далеко за головою;
- 14, 21, 23** – вкладайте руки у воду дуже широко;
- 15, 16 а, б** – пам'ятайте, що гребок кролем на спині – це підтягування за канат;
- 17, 18** – виконати передпліччям і кистю прискорити після завершення гребка;
- 19, 22** – не розгойдувати тулуб вправо-вліво, не сидіти, а лежати на воді;
- 20, 24, 25, 26, 27** – розвернути стопу перед поштовхом ногами в брасі;
- 28** – підтягнути ноги в брасі до живота;
- 29** – підтягнути п'ятки до спини, потилиці;
- 30** – зробити прискорення в кінці поштовху ногами;
- 31 а, б, в** – виконати рух ногами брасом у темпі, який показує руками;
- 32** – після підтягування ніг розвести гомілки в сторони;
- 33, 37, 38** – кистями рук захопити воду і спертися на неї;
- 34** – звернути увагу на цю деталь техніки руху руками;
- 35** – звернути увагу на узгодження рухів рук і дихання;
- 36 а, б** – потягнись;
- 39** – спертися на воду руками і потягнутися вперед;
- 40** – занадто високо піднімаєш голову для вдиху;
- 41** – стопи при підтягуванні ніг повинні бути разом.  
Перевір це торканням великих пальців;

- 42** – виконати м'які рухи тулубом і ногами, як риба хвостом;
- 43** – тягнутися вперед;
- 44** – зігнути руки і пронести над водою;
- 45** – пронести прямі руки вперед;
- 46, 48** – гребок руками в такому положенні;
- 47** – пронести руки кистями вперед, ніби за вуха;
- 49, 50** – узгодження дихання і рухів руками;
- 51** – «змазуєш» гребок, «шукаєш» опору за воду;
- 52** – не закінчуєш гребок;
- 53** – після вдиху опустити голову і «накрити» її руками.

## Зміст

Передмова .....	4
ОСНОВНІ ТЕРМІНИ .....	5
I. Загальні основи техніки плавання .....	5
II. Техніка спортивного плавання .....	7
III. Фізичні якості плавця .....	9
IV. Навчання плаванню .....	11
V. Спортивне тренування .....	13
VI. Прикладне плавання .....	15
VII. Змагання з плавання .....	16
Використана література .....	19
Додаток .....	20
Пояснення до малюнків додатка .....	22



---

Для нотаток

---

Для нотаток