

УДК 159.91+79-053.8+79-055.1+797.2112

Особенности методики ускорения начального обучения плаванию способом кроль на спине

Шейко Л. В.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Цель: определить возможности интенсификации и повышения эффективности обучения плаванию способом кроль на спине путем использования методики ускоренного обучения.

Материал и методы: в исследовании приняли участие 43 человека в возрасте 30–40 лет. Применены: анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ методики обучения плаванию взрослых людей; разработка и апробация методики ускоренного обучения плаванию кролем на спине на базе спортивно-оздоровительного комплекса ООО «Техноком» г. Харькова (Авторская школа плавания Ю. В. Близиюка); педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, математическая статистика.

Результаты: проведенное исследование свидетельствует о том, что у испытуемых формирование навыков плавания происходит быстрее и эффективнее при условии использования ускоренной методики. Время формирования навыка плавания кролем на спине у испытуемых контрольной группы – 26 занятий, применялись 35–42 традиционных упражнений с использованием поддерживающих средств и без; в экспериментальной группе – 12 занятий, применялось 25 упражнений без использования поддерживающих средств.

Выводы: установлено, что применение предложенной методики ускоренного обучения способствует интенсификации процесса обучения плаванию кролем на спине людей 30–40 лет за счет значительного сокращения общей продолжительности курса обучения (в 2 раза) и количества изучаемых упражнений; а также позволяет быстрее освоить основную оздоровительную дистанцию в соответствии с возрастом занимающихся.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, обучение, сроки, взрослые люди, ускоренная методика.

Введение

Плавание – один из самых распространенных, любимых и постоянно развивающихся видов спорта в нашей стране. Сегодня плавание это еще и прекрасное средство активного отдыха. Во многих странах мира плавание признано одним из массово-оздоровительных средств наряду с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, лыжи. Оздоровительная роль плавания в сравнении с другими видами физических упражнений заключается в разностороннем воздействии воды на организм человека, что связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами воды. Во время плавания человек преодолевает сопротивление воды, а это предъявляет значительные требования к функции дыхания, кровообращения, тренирует физиологические механизмы терморегуляции, развивает силу мышц. В воде активизируется обмен веществ в организме и тратится больше энергии, что с успехом используется для снижения массы тела [1; 4; 6–7; 9; 12].

Плавание – эффективное средство профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оно рекомендовано и при нарушениях осанки, лечении последствий травм опорно-двигательного аппарата. Во время плавания в работе принимают участие все основные группы мышц, нагрузка на них распределяется равномерно. В воде упражнения выполняются плавно, с большой амплитудой, без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат. Это снижает статическое напряжение мышц и исключает риск получения травм.

Плавание повышает сопротивление организма человека к воздействию температурных колебаний воздуха, закаливает человека, развивает стойкость организма к простудным заболеваниям [1; 7; 9; 12].

Совершенство биомеханической структуры плавания, доступность овладения его методикой, возможность дозировать нагрузку, благоприятный психологический эффект делают этот вид физических упражнений особенно ценным для взрослых людей.

Среди форм целенаправленного применения средств физической культуры для укрепления здоровья и сохранения активного долголетия взрослых людей все большее распространение получают занятия по обучению плаванию в группах оздоровительного плавания [1; 6; 9–11].

Предлагаемая для рассмотрения тема обусловлена тем, что ежегодно встречается довольно большое количество взрослых людей, желающих посещать такие группы, но плохо плавающих или не умеющих плавать [1; 2; 4; 6–9; 11; 12]. Массовое обучение в группах оздоровительного плавания имеет свои особенности, т. к. придется учить взрослых людей. Тренеру необходимо учитывать анатомио-физиологические и психологические особенности данного контингента. Кроме того, в результате многочисленных и безуспешных попыток научиться плавать, у одних уже выработался своеобразный психологический барьер, другие страдают водобоязнью, не уверены в своих силах и возможностях. Все эти факторы могут повлиять на сроки и качество обучения плаванию данного контингента [2; 4; 6; 8–10].

Напряженный ритм современной жизни, многочис-

ленные обязанности и заботы человека 30–40-летнего возраста приводят к тому, что он стремится овладеть навыком и получить оздоровительный эффект от занятий плаванием за кратчайшее время. Анализ публикаций указывает на то, что традиционно сформировавшаяся и применяемая методика обучения адаптируется и совершенствуется с учетом особенностей обучающегося контингента. В практике предлагается различная очередность обучения стилей плавания и различные сроки их освоения [2–6; 8–11]. С учетом вариативности сроков обучения одним из приоритетных и актуальных направлений теории и практики обучения плаванию данного контингента являются вопросы оптимизации сроков и ускорения методики обучения.

Цель исследования: определить возможности интенсификации и повышения эффективности обучения плаванию способом кроль на спине путем использования методики ускоренного обучения.

Основные задачи исследования:

1. Обобщить опыт работы по обучению взрослых людей плаванию.
2. Проанализировать применяемые методики обучения плаванию и разработать усовершенствованную методику.
3. Выявить положительный эффект в формировании плавательного навыка в результате применения ускоренной методики обучения.

Материал и методы исследования

Для решения основных задач нами использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ методики обучения плаванию взрослых людей; апробация предлагаемых и разработанных методов обучения плаванию при организации уроков, проводимых на базе спортивно-оздоровительного комплекса ООО «Техноком» г. Харькова (Авторская школа плавания Ю. В. Близнака), педагогическое наблюдение, эксперимент, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение

В отделение по обучению плаванию зачисляются люди, которые не умеют плавать (т. е. не проплывают самостоятельно 15–25 м). Программа по обучению взрослых людей, не умеющих плавать, базируется на методике обучения технике плавания кролем и брассом. Лица в возрасте до 30–40 лет чаще выбирают кроль, а старшие – брасс (т. к. он не требует очень высокой подвижности в плечевых и голеностопных суставах). Лучше изучать оба способа. Научившись плавать кролем и брассом в положении на груди и на спине, можно чередовать их, повышая тем самым разносторонность влияния на свой организм. Однако окончательный выбор способа остается за занимающимся, т. к. у многих людей существует координационная предрасположенность к определенным движениям – в частности, к более эффективному выполнению движений ногами кролем или брассом [2; 4; 6; 8; 9]. При определении способа плавания учитывают возраст, индивидуальные способности к усвоению какого-либо одного способа (т. к. взрослые и пожилые люди больше способны к усвоению одного способа плавания) [2; 4; 6; 9]. Для того чтобы установить, какой способ плавания будет легче осваивать, дают задание попытаться проплыть извест-

ными способами. Проводятся наблюдения и фиксация различных движений рук и ног в самобытных способах плавания, при этом особое внимание обращается на то, какие движения ногами выполняют испытуемые [2]. При проведении наших исследований в качестве основного способа привития навыка плавания мы использовали плавание на спине. Существует много разновидностей такого плавания, не имеющих спортивного значения, однако прикладное значение их бесспорно. После длительного и утомительного пребывания в воде человек может лечь на спину и отдохнуть. Способ плавания на спине очень экономичный, и основы техники его легко переносятся на другие спортивные способы [1; 4; 7].

Исследование проводилось в период с сентября 2014 по июнь 2015 года на базе спортивно-оздоровительного комплекса ООО «Техноком» г. Харькова (Авторская школа плавания Ю. В. Близнака). В эксперименте приняло участие 43 человека в возрасте 30–40 лет, не умеющие плавать. Имеющих исходную плавательную подготовку (ИПП) равную от 0 до 5 м – 24 человек. Обучаемых с ИПП равной 0 м – 19 человек. Навыками плавания способом кроль на спине никто не владел. Все обучаемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы, соответственно 22 и 21 человек. Занятия в бассейне со всеми группами проводились одним тренером-преподавателем. Периодичность занятий – 3 раза в неделю, продолжительность – 45 мин. Процесс обучения в контрольной и экспериментальной группах состоял из трех этапов: ознакомительного, начального и основного.

В контрольной группе техника способа кроль на спине разучивалась по традиционной методике. На ознакомительном этапе были предложены подготовительные упражнения для освоения с водой [2; 4; 5], позволяющие занимающимся ознакомиться с физическими свойствами воды, воспитать чувство опоры о воду, научиться ориентироваться в воде. Занимающиеся привыкали к ощущению воды, используя ходьбу по дну бассейна, приседания в воде, принятие положения лежа на груди и на спине с поддерживающими средствами и без (в качестве поддерживающих средств использовались шести, нудлсы, плавательные доски), опускание лица в воду с закрытыми, а затем с открытыми глазами, выполнение скольжения. Длительность ознакомительного этапа составила 4 занятия, использовалось 10–12 упражнений. На начальном этапе приступали к изучению техники способа плавания кроль на спине и осваивали перемещение по поверхности воды на дистанцию 25 м. Данный этап разделялся на две ступени. Сначала происходило обучение перемещению по поверхности воды: занимающиеся обучались плаванию на спине при помощи ног на мелкой части бассейна с поддержкой и без поддержки; затем выполнялись движения с поддержкой и без на глубокой части бассейна. На второй ступени этого этапа обучения разучивались движения рук с дыханием; движения ног, рук с дыханием; плавание с полной координацией кролем на спине. Длительность начального этапа составила 12 занятий, использовалось 15–20 упражнений. Основной этап начинался после того как все занимающиеся могли самостоятельно, без поддерживающих средств, преодолеть 15–25 метров кролем на спине. Этот этап предназначался для совершенствования изучаемого способа плавания, а также для подготовки к преодолению основной оздоровительной дистанции в соответствии с возрастом (для данной возрастной категории длина оздоровительной дистанции составляет 600–800 м). Длительность основ-

ного этапа составила 10 занятий. На последнем занятии этого этапа проводился тест 30-минутного плавания на дальность проплываемого расстояния, с помощью которого определялась устойчивость приобретаемого навыка испытуемым. Продолжительность всех трех этапов обучения в контрольной группе составила 26 занятий.

Становление навыков плавучести и ускорение обучению плаванию возможны как при использовании вспомогательных технических средств (шеста, нудлсов, надувных кругов и др. поддерживающих средств), так и без них [2–5; 8–10]. В **экспериментальной группе** для овладения навыком плавания предлагалась методика ускоренного обучения плаванию на спине, которая с успехом применялась при обучении студентов [4; 8]. Из обилия разнообразных плавательных упражнений, обычно рекомендуемых для обучения плаванию [2–6; 8], были отобраны наиболее эффективные, проверенные многолетним опытом, ускоряющие методику обучения. Главным условием при этом было отказаться от использования поддерживающих средств и приспособлений. В экспериментальной группе на ознакомительном этапе применялись следующие упражнения:

- «поплавок на спине», руки «в замок» (плавно лечь на спину, не разъединяя рук. Полежать, затем разомкнуть руки, расслабить их и расположить вдоль туловища. Хват руками за спиной обеспечивает устойчивость за счет низкого центра тяжести);

- «восьмерки» одной рукой и двумя руками (выполнять «восьмерки» в горизонтальной плоскости. Дыхание согласуется с движениями рук);

- «восьмерки» двумя руками на глубине (ноги вытянуты вниз, расслаблены, не касаются дна. При отведении рук – вдох, при сведении – выдох);

- скольжение толчком от дна, руки вдоль тела, дыхание произвольное (более сложный вариант для новичка: и. п. – руки вытянуты над головой);

- скольжение на спине толчком от стенки, руки вдоль тела (сделать вдох, задержать дыхание на вдохе; оттолкнуться ногами и скользить до остановки, дышать через рот. Более сложный вариант: и. п. – руки вытянуты над головой);

- скольжение толчком от дна и «восьмерки». Используя эти упражнения, занимающиеся уже через 2 занятия могли самостоятельно удерживаться на воде в положении горизонтали на спине и при этом свободно дышать, а также выполнять различные варианты скольжений в положении на спине.

На начальном этапе предлагались для выполнения такие упражнения, как:

- «восьмерки» с продвижением (выполнить «поплавок на спине», руки «в замке», плавно лечь спиной на воду; выполнить «восьмерки» у бедер, проплыть несколько метров. Дыхание ритмичное, согласуется с движениями рук; ноги вытянуты и расслаблены);

- движения ногами (выполнить «поплавок на спине», руки «в замке», движения ногами в вертикальной плоскости попеременно);

- «восьмерки» и движения ногами (выполнить «поплавок на спине», руки «в замке», плавно лечь спиной на воду; выполнить «восьмерки» у бедер, проплыть несколько метров, выпрямить ноги, затем, работая ногами кролем, проплыть несколько метров. Дыхание ритмичное, согласуется с движениями рук);

- «торпеда» на спине;

- скольжение, «восьмерки» и движения ногами кро-

лем (оттолкнуться, проскользить 1–2 метра, выполнить «восьмерки» руками, затем подключить движения ног. Дыхание ритмичное, согласованное с движением рук);

- плавание на спине без выноса рук из воды (лечь на спину, выполнить несколько «восьмерок» руками, дополнить движениями ногами. Согнуть руки и отвести их в воде за голову и вытянуть, развернув ладони наружу, после чего выполнить гребок до бедер);

- плавание на спине с одновременным гребком руками до бедер;

- имитация попеременного гребка руками, стоя на мелкой части бассейна;

- плавание кролем на спине с полной координацией.

Начальный этап заканчивался уже через 5 занятий (т. к. все занимающиеся достаточно уверенно могли в положении на спине преодолеть расстояние 25 м и более; самостоятельно держались на воде более 20 минут). Для них начинался основной этап, за время которого, как и в контрольной группе, нужно было совершенствовать технику плавания на спине для преодоления основной оздоровительной дистанции в соответствии с возрастом. В экспериментальной группе длительность основного этапа обучения составила 5 занятий. Также как и в контрольной группе, для определения устойчивости приобретаемого навыка плавания кролем на спине был проведен тест 30-минутного плавания. Продолжительность всех трех этапов обучения в экспериментальной группе составила 12 занятий.

Проведенный эксперимент показал, что контингент контрольной и экспериментальной групп овладел техникой плавания кролем на спине (таблица).

Как видно из таблицы, в экспериментальной группе формирование навыков в способе плавания кролем на спине шло значительно успешнее. Продолжительность трех этапов обучения в контрольной группе составила 26 занятий и при этом использовалось 35–42 упражнения, как с поддерживающими средствами, так и без. В экспериментальной группе формирование навыка плавания кролем на спине шло быстрее. Продолжительность трех этапов – 12 занятий, для овладения навыком плавания было применено 25 упражнений без использования поддерживающих средств. На начальном этапе результаты по преодолению дистанции 25 метров кролем на спине в контрольной группе неудовлетворительны, т. к. составили в среднем 17 м, тогда как в экспериментальной – 27 м. Средний результат теста 30-минутного плавания, проводимого в конце основного этапа обучения, в экспериментальной группе – 747 м, что на 90 м больше, чем в контрольной группе (657 м).

Выводы

В результате проведенного эксперимента было установлено, что применение предложенной методики ускоренного обучения дает положительный эффект и позволяет интенсифицировать процесс обучения плаванию кролем на спине людей 30–40 лет, а также значительно сократить как общую продолжительность курса обучения (практически в 2 раза), так и количество изучаемых упражнений.

Перспективы дальнейших исследований. Необходимо разработать подробные практические рекомендации тренерам, работающим с таким контингентом, что значительно ускорит процесс обучения взрослых людей плаванию и повысит его эффективность.

Сравнительные данные результатов традиционного обучения плаванию кролем на спине (с применением вспомогательных поддерживающих средств) и обучения по ускоренной методике (без использования поддерживающих средств) взрослых людей 30–40 лет, X

Показатели	Группы		t	p
	КГ (n=22)	ЭГ (n=21)		
Исходная плавательная подготовленность (ИПП), м	0–5	0–5		
Ознакомительный этап освоения с водой				
Кол-во занятий	4	2		
Кол-во упражнений	10–12	6		
Начальный этап освоения техники способа кроль на спине (дистанция 25 м)				
Кол-во занятий	12	5		
Кол-во упражнений	15–20	9		
Кол-во метров	17±1,65	27±2,38	3,46	<0,01
Основной этап совершенствования техники плавания кроль на спине и освоение основной оздоровительной дистанции для людей 30–40 лет (600–800 м)				
Кол-во занятий	10	5		
Кол-во упражнений	10	10		
Результат 30-мин. теста	657±17	747±9	4,68	<0,001
Количество проведенных занятий	26	12		

Конфликт интересов. Автор заявляет, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

1. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. – С. 20–110.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова – М. : ФиС, 2001. – 400 с.
3. Быков В. А. Технология ускоренного обучения плаванию / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2000. – № 6. – С. 41–42.
4. Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : [учебник] / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.
5. Макаренко Л. П. Юный пловец : [учеб. пособие] / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура спорт, 1983. – 288 с.
6. Малыгин Л. С. Обучение плаванию взрослых в зависимости от их способностей / Л. С. Малыгин, А. Ю. Александров // На рубеже XXI века. Год 2001-й научный альманах [под ред. В. Б. Коренберга]. – Малаховка, 2001. – Т. 3. – С. 39–42.
7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.]; [под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
8. Погребной А. И. О некоторых принципах обучения плаванию / А. И. Погребной, Е. Г. Моряничева // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1999. – № 3.
9. Фирсов С. П. Плавание для всех / С. П. Фирсов – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.
10. Шейко Л. В. Выбор способа для освоения оптимальной дистанции оздоровительного плавания мужчинами 51–60 лет. / Л. В. Шейко / Слобожанский науково спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 1. – С. 18–21.
11. Шейко Л. В. Использование вспомогательных поддерживающих средств в обучении плаванию взрослых людей, страдающих водобоязнью / Л. В. Шейко / Слобожанский науково спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1. – С. 140–144.
12. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб.] / Л. М. Шульга – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

Стаття надійшла до редакції: 15.01.2016 р.

Опубліковано: 28.02.2016 р.

Анотація. Шейко Л. В. Особливості методики прискорення початкового навчання плаванню способом кроль на спині.

Мета: визначити можливості інтенсифікації та підвищення ефективності навчання плаванню способом кроль на спині шляхом використання методики прискореного навчання. **Матеріал і методи:** у дослідженні взяли участь 43 особи у віці 30–40 років. Застосовані: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; аналіз методики навчання плаванню дорослих людей; розробка та апробація методики прискореного навчання плаванню кролем на спині на базі спортивно-оздоровчого комплексу ТОВ «Техноком» м. Харкова (Авторська школа плавання Ю. В. Близнюка); педагогічне спостереження; педагогічний експеримент, математична статистика. **Результати:** проведено дослідження свідчить, що у досліджуваних формування навичок плавання відбувається швидше й ефективніше за умови використання прискореної методики. Час формування навичок плавання кролем на спині у досліджуваних контрольної групи – 26 занять, використовувались 35–42 вправи з підтримуваними засобами та без; в експериментальній групі – 12 занять, використовувались 25 вправ без підтримуваних засобів. **Висновки:** встановлено, що застосування запропонованої методики прискореного навчання сприяє інтенсифікації процесу навчання плаванню кролем на спині осіб 30–40 років за рахунок значного скорочення загальної тривалості курсу навчання (у 2 рази) і кількості вправ; а також дозволяє швидше освоїти основну оздоровчу дистанцію у

відповідності до віку осіб, які займаються.

Ключові слова: оздоровче плавання, навчання, строки, дорослі люди, прискорена методика.

Abstract. Sheyko L. Peculiarities of a backstroke swimming technique acceleration in elementary education. **Purpose:** to research the possibility of intensification and improvement of the efficiency of swimming training for adults by use of accelerated learning backstroke swimming techniques. **Material & Methods:** the study involved a total of 43 people aged 30–40 years. Applied: analysis and generalization of scientific and methodological literature; analysis of the learning process of swimming training for adults; development and approbation of an accelerated backstroke swimming technique on the base of the recreational sports complex LLC «Technocom» (Kharkiv, Author's swimming school of U. Blyzniuk), teacher observation, experiment. **Results:** a study shows that developing of swimming skills of people tested occurs faster and more effectively if the accelerated procedure is used. Backstroke swimming skill formation time for examinees: check group had 26 to 36 lessons, there were 25 to 32 exercises with and without use of supporting means; the experimental group had 12 to 24 lessons with use of 15 exercises without supporting means. **Conclusions:** as a result of the experiment, it was found that the use of the proposed accelerated training method allows to intensify backstroke swimming learning process for people aged 30–40, due to training course total duration reduction (2 times) and number of exercises used, and also allows to master quicker the main improving distance according to age of the engaged.

Keywords: recreational swimming, training, terms, adults, accelerated method.

References

1. Bulatova, M. M. & Sakhnovskiy, K. P. 1988, *Plavaniye dlya zdorovya* [Swimming for Health]. Kyiv: Zdorovye, p. 20–110. (in Russ.)
2. Bulgakova, N. Zh. 2001, *Plavaniye* [Swimming]. Moscow: FIS, 400 p. (in Russ.)
3. Быков, В. А. 2000, [Technology accelerated learning to swim] *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta* [Theory and Practice of Physical Culture and Sports]. Vol. 6, pp. 41–42. (in Russ.)
4. Ganchar, I. L. 1998, *Plavaniye. Teoriya i metodika prepodavaniya* [Swimming. Theory and methods of teaching]. Minsk: Chetyre chetverti; Ekoperspektiva, 352 p. (in Russ.)
5. Makarenko, L. P. 1983, *Yunyy plovets* [Young swimmer]. Moscow: Fizkultura isport, 288 p. (in Russ.)
6. Malygin, L. S. & Aleksandrov, A. Yu. 2001, [Learning to swim of adult, based on their abilities] *Na rubezhe XXI veka. God 2001-y nauchnyy almanakh* [At the turn of the XXI century. Year 2001th Scientific Almanac]. Malakhovka, Part 3, pp. 39–42. (in Russ.)
7. Bulgakova, N. Zh., Morozov, N. S. & Popov, O. I. 2005, *Ozdorovitelnoye, lechebnoye i adaptivnoye plavaniye* [Recreational, therapeutic and adaptive swimming]. Moscow: Akademiya, 432 pp. (in Russ.)
8. Pogrebnoy, A. I. & Moryanicheva, Ye. G. 1999, [On some principles of learning to swim] *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta* [Theory and Practice of Physical Culture and Sports]. Vol. 3. (in Russ.)
9. Firsov, S. P. 1983, *Plavaniye dlya vsekh* [Swimming for all]. Moscow: Fizkultura i sport, 64 p. (in Russ.)
10. Sheyko, L. V. 2012, [Selecting the way for the development of recreational diving optimal distance male 51–60 years] *Slobozhanskii naukovno-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi science and sport bulletin]. Kharkiv: KSAPC, Vol. 1, pp. 18–21. (in Russ.)
11. Sheyko, L. V. 2015, [The use of auxiliary supporting means in teaching swimming adults suffering from hydrophobia] *Slobozhanskii naukovno-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi science and sport bulletin]. Kharkiv: KSAPC, Vol. 1, pp. 140–144. (in Russ.)
12. Shulga, L. M. 2008, *Ozdorovche plavannya* [Fitness swimming]. Kyiv: Olimpiyska literatura, 232 p. (in Ukr.)

Received: 15.01.2016.

Published: 28.02.2016.

Шейко Лілія Вікторівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Шейко Лилия Викторовна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Liliya Sheyko: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine

ORCID.ORG/0000-0002-0020-1959

E-mail: sheiko.liliya@gmail.com

Бібліографічний опис статті:

Шейко Л. В. Особенности методики ускорения начального обучения плаванию способом кроль на спине / Л. В. Шейко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 112-116. – doi:10.15391/snsv.2016-1.019