

УДК 797.2.015-053.6

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

Андрій Дуда¹, Вікторія Петрович¹

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна, Duda.Andrii2020@vnu.edu.ua

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-03-68-73>

Анотації

Актуальність. Сучасний етап розвитку дитячого та юнацького спорту характеризується високою інтенсивністю тренувального процесу, що створює додаткові ризики для здоров'я спортсменів. Особливо це стосується плавання, де специфіка навантажень і технічних вимог зумовлює значні функціональні та біомеханічні адаптації організму. **Мета** – розробити структуру та зміст програми корекційно-профілактичних заходів для юних плавців, які мають порушення постави. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моделювання. **Результати роботи.** Розроблена нами програма корекційно-профілактичних заходів містить такі елементи: мету та завдання, організаційно-методичні засади, принципи, методи та засоби проведення занять, схему корекційно-профілактичних заходів у тренувальному занятті, періодичність, тривалість занять, три частини програми, для якої розроблено 20 комплексів, що виконуються згідно з блок-схемою програми, а також контроль та критерії ефективності. У другій і третій частинах програми передбачено реалізацію комплексів, побудованих на принципі мікроциклічного навантаження. До кожного мікроциклу включено по три комплекси, які виконуються по два дні кожен. Заняття проводилися шість разів на тиждень протягом шести місяців. Кожне тренування розпочиналося з розминки, що включала корекційні вправи, й активізації всіх систем організму (15 хв) і проводилося в залі та ще (10 хв) на воді на доопрацювання розминки з уключенням корекційних вправ, спрямованих на покращення техніки плавання й корекцію постави. **Висновки.** Розроблені нами корекційно-профілактичні заходи спрямовані на корекцію та профілактику порушень постави й підвищення рівня фізичної підготовленості юних плавців.

Ключові слова: біомеханіка опорно-рухового апарату, порушення постави, юні плавці, корекційно-профілактичні заходи, оздоровчий фітнес, тренувальний процес.

Andrii Duda, Viktoriia Petrovych. Structure and Content of the Program of Corrective and Preventive Measures for Training Young Swimmers. The article addresses the relevance of implementing corrective and preventive measures in the training of young swimmers. The main structural components of the program aimed at maintaining health, preventing musculoskeletal disorders, and optimizing the training process are defined. The purpose of the study is to develop the structure and content of a corrective and preventive program for young swimmers with posture disorders. Research **methods** include theoretical analysis of specialized scientific and methodological literature and modeling. The developed program of corrective and preventive measures includes the following elements: goals and objectives, organizational and methodological principles, principles, methods and means of conducting classes, a scheme of corrective and preventive measures within a training session, frequency and duration of classes, and three parts of the program comprising 20 complexes performed according to the program's block diagram, as well as control and efficiency criteria. The second and third parts of the program involve the implementation of complexes based on the principle of microcycle loading. Each microcycle includes three complexes, performed two days each. Training sessions were conducted six times a week for six months. Each session began with a warm-up including corrective exercises and activation of all body systems (15 minutes) in the gym, followed by an additional 10 minutes in water to complete the warm-up with corrective exercises aimed at improving swimming technique and posture correction. **Conclusions:** The developed corrective and preventive measures are aimed at correcting and preventing posture disorders and improving the physical fitness level of young swimmers.

Key words: biomechanics of the musculoskeletal system, posture disorders, young swimmers, corrective and preventive measures, health fitness, training process.

Вступ. Сучасний етап розвитку дитячого та юнацького спорту характеризується високою інтенсивністю тренувального процесу, що створює додаткові ризики для здоров'я спортсменів. Особливо це стосується плавання, де специфіка навантажень і технічних вимог зумовлює значні функціональні та біомеханічні адаптації організму. Дослідження свідчать, що в юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки часто виникають порушення опорно-рухового апарату, дисбаланс м'язових груп, проблеми з поставою та стопою, що пов'язано з поєднанням швидкого фізичного розвитку й високих тренувальних навантажень [1; 2; 5; 8].

Упровадження корекційно-профілактичних заходів у структуру тренувального процесу є одним із ключових напрямів сучасної спортивної науки [1; 3; 4; 5]. Чимало науковців доводять ефективність інтеграції оздоровчих технологій у навчально-тренувальний процес для зниження ризику травматизму та покращення біомеханічних параметрів рухів [2; 5; 6; 8].

Аналогічні результати отримано в програмах для інших видів спорту, що підтверджує доцільність застосування комплексних корекційних методик у плаванні [6; 7; 8].

Отже, розробка структури та змісту програми корекційно-профілактичних заходів для юних плавців є актуальним науковим і практичним завданням, спрямованим на оптимізацію тренувального процесу, збереження здоров'я та підвищення спортивної результативності.

Зв'язок із науковими планами, темами. Роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки на 2018–2023 рр. за темою «Сучасні технології формування та збереження здоров'я різних груп населення засобами оздоровчої рухової активності», номер державної реєстрації 0118U004196; та Волинського національного університету імені Лесі Українки на 2023–2028 рр. за темою «Теоретико-методичні аспекти формування та збереження здоров'я різних груп населення засобами оздоровчо-рухової активності та спорту», номер державної реєстрації 0123U102924.

Мета статті – розробити структуру та зміст програми корекційно-профілактичних заходів для юних плавців які мають порушення постави.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано такі методи дослідження, як теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моделювання.

Результати дослідження. Результати проведених нами досліджень із метою оцінки фізичного стану юних плавців дають підставу стверджувати, що досліджувані, які займаються плаванням на етапі початкової підготовки, мають порушення постави сутулість. Саме тому ми вирішили обґрунтувати й розробити програму корекційно-профілактичних заходів для юних плавців.

Розроблена програма тренувань для дітей 2015 р. народження, які займаються плаванням та мають незначні порушення постави, ґрунтувалася на принципах корекції й розвитку фізичних якостей через інтеграцію спеціальних фітнес-вправ. Вона включала додаткові корекційні вправи з використанням різного інвентарю, що давало змогу комплексно впливати на стан опорно-рухової системи дітей. Для кращого сприйняття цілісності програми ми розробили блок-схему (див. рис. 1).

Мета програми – покращення фізичної підготовленості дітей, профілактика порушень постави, а також забезпечення корекції вже наявних недоліків. Для досягнення поставленої мети ми поставили низку завдань:

- визначення рівня фізичного стану юних плавців;
- визначення стану постави;
- підбір засобів для профілактики та корекції постави;
- контроль фізичного стану й стану постави;
- визначення критеріїв ефективності розробленої програми.

До організаційно-методичних засад включили схему корекційно-профілактичних заходів у тренувальному занятті, періодичність та тривалість занять, а також принципи й методи проведення занять і засоби, які використовувалися на заняттях.

Заняття проводили шість разів на тиждень протягом шести місяців, що давало змогу досягти значних результатів у поліпшенні фізичних якостей і виправленні постави. Кожне тренування розпочиналося з розминки, що включала корекційні вправи та активізацію всіх систем організму. Розминка тривала 15 хвилин і проводилася в залі, де використовувалися вправи для корекції постави, мобільність, зміцнення м'язів спини та живота. Наступний етап тренування – заняття у воді тривалістю 45 хвилин, із яких 10 хвилин відведено на доопрацювання розминки з уключенням корекційних вправ, спрямованих на покращення техніки плавання й корекцію постави. Основна частина тренування тривала 30 хвилин і включала комплексні вправи, спрямованих на розвиток витривалості, зміцнення м'язів спини та плечового пояса, а також на вдосконалення плавальних навичок. Завершувалося тренування 5-хвилинною розминкою, яка включала плавання в спокійному темпі довільним стилем. Така структура тренувального процесу забезпечувала комплексний вплив на фізичний розвиток дітей, ураховуючи потребу в корекції постави й розвитку основних фізичних якостей.

У рамках розробленої програми тренувань застосовано різноманітні методи та засоби фізичної підготовки, які сприяли комплексному розвитку фізичних якостей дітей.

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ



Рис 1. Блок-схема програми корекційно-профілактичних заходів для юних плавців

У процесі розробки програми ми керувалися загальноприйнятими дидактичними принципами й спеціальними принципами фізичного виховання, такими як принцип послідовності, систематичності та наступності педагогічних впливів, принцип адекватності, оптимальності й варіативності педагогічних впливів, принцип індивідуального та диференційованого підходу [1, 2, 5].

Програму тренувального процесу поділено на три основні частини, кожна з яких містила конкретно визначені завдання, що виконувались із метою досягнення поставлених цілей. Кожна частина програми спрямована на досягнення певних результатів, що відповідали специфічним етапам розвитку й удосконалення фізичних навичок.

Частина 1. Ознайомлення та робота над технікою фітнес-вправ

Перша частина програми тривала два місяці й була спрямована на всебічне ознайомлення дітей із різноманітними новими фітнес-вправами, що сприяли розвитку фізичних якостей, необхідних для подальшої підготовки в плаванні. У рамках цієї частини програми особливу увагу приділяли техніці виконання кожної вправи, оскільки саме правильне виконання рухів є ключовим фактором для забезпечення ефективної профілактики та корекції порушень постави. Вправи підібрано таким чином, щоб вони не лише сприяли корекції постави, але й забезпечували превентивну профілактику можливих порушень у дітей у майбутньому.

До змісту першої частини включено вправи, які виконували функцію розминки перед основною тренувальною роботою в басейні. Завдяки правильному виконанню розминки, організм дітей підготовлювався до інтенсивних навантажень у воді, що давало змогу зменшити ймовірність травм, покращити загальну витривалість і мобільність суглобів. Вправи, які виконувались на суші, допомагали активізувати основні м'язові групи, забезпечуючи необхідну координацію та стабільність, що важливо для досягнення оптимальних результатів у плаванні. Тривалість першої частини програми вісім тижнів. Ми розробили вісім комплексів фізичних вправ із використанням фітнес-обладнання й пропонуємо щотижня виконувати один комплекс. До кожного наступного комплексу ми включали вже знайомі та зовсім нові вправи.

Частина 2. Збільшення навантаження та вдосконалення

Друга частина тренувальної програми для дітей, які займаються плаванням, побудована на принципі мікроциклічного навантаження, що забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей протягом одного тижня, розподіленого на шість тренувальних днів. Для цього мікроциклу ми розробили три комплекси фізичних вправ. Комплекс 9 виконували в понеділок і вівторок. Комплекс 10 – у середу й четвер, комплекс 11 виконували в п'ятницю та суботу. Другий мікроцикл також передбачав виконання трьох комплексів, які виконувались у такій послідовності – комплекс 12 – у понеділок і вівторок, комплекс 13 – у середу та четвер, комплекс 14 – у п'ятницю й суботу. Цей підхід дає змогу створити оптимальні умови для поступового зростання інтенсивності навантажень, ураховуючи періодичність відновлення та адаптаційні можливості організму. Тривалість другого етапу програми становила два місяці, що відповідає третьому й четвертому місяцям тренувальної програми.

Кожен із трьох комплексів для третього та четвертого місяців програми сприяє активізації основних м'язових груп, покращенню кровообігу й підготовці організму до більш інтенсивних навантажень під час основної частини тренування. Програма побудована таким чином, що перші два дні включали корекційні силові вправи, вправи на баланс, силу й мобільність. Наступні два дні були важчими, адже використовувались інтервальні тренування за запропонованими методиками, що потребує більше сили, витривалості, швидкості, реакції та зосередженості. Два останніх дні були більш розвантажувальними, уключали більше ігр. Але корекційні вправи були постійно, і тут ми акцентували на м'язах кора. Застосування цих короткочасних, але інтенсивних розминочних комплексів сприяє забезпеченню ефективного старту основної роботи та запобігає можливим травмам, водночас сприяючи правильному розвитку постави в дітей.

Частина 3. Формування майстерності

У третій частині юні респонденти зможуть застосувати набуті навички для виконання більш складних вправ, з акцентом на розвиток сили, витривалості та гнучкості, що покращить їхні плавальні результати. Тривалість – два місяці.

Третя частина програми передбачає:

- поглиблене вдосконалення техніки виконання різних видів плавання через комбіновані тренування на суші та у воді;
- збільшення інтервальних навантажень для розвитку витривалості;
- вправи для поліпшення гнучкості й корекції постави, що включатимуть статичні та динамічні розтягування.

У третій частині програми, як і в другій, розроблено тренувальні комплекси відповідно до принципів мікроциклу тренувань. Мікроцикл побудовано на основі шести тренувальних днів, з акцентом на поступове збільшення навантажень та спеціалізацію вправ. Навантаження в тренувальному мікроциклі організовано таким чином, що найбільше навантаження припадало на 3- і 4-й дні циклу, що сприяло розвитку специфічних фізичних якостей.

У понеділок та вівторок (комплекс 15) основну увагу зосереджено на розвитку сили й силової корекції, що включало вправи для розвитку м'язової маси, а також для покращення механічної роботи м'язів у контексті корекції порушень постави. У ці дні акцентовано на розвитку максимальної сили, що важливо для забезпечення правильної постави та стабільності суглобів.

Середа й четвер (комплекс 16) – для розвитку силової витривалості та корекції. У ці дні включали тренування з підвищенням об'ємом навантажень, що сприяло покращенню здатності м'язів витримувати тривалі навантаження без утрати технічної точності. Вправи, що виконувалися, націлені на підвищення витривалості з одночасним удосконаленням техніки виконання фізичних вправ для покращення постави.

П'ятниця та субота (комплекс 17) – це тренування на мобільність, силову корекцію, баланс і нейромоторні здібності. Зауважимо, що така робота була й в інші дні, але з меншим об'ємом. Мобільність охоплювала вправи, що покращують діапазон руху суглобів і зменшують ризик травм. Баланс уключав вправи, що розвивають здатність підтримувати рівновагу в різних позах і під час виконання рухів, що важливо для правильної координації та стабільності під час плавання. Нейромоторні здібності зосереджувалися на розвитку точності й швидкості реакцій нервової системи, покращенні координації між нервовими імпульсами та м'язовими скороченнями, що сприяє більш ефективному виконанню плавальних технік і загальному поліпшенню фізичних показників.

Цей мікроцикл забезпечував збалансовану тренувальну програму, що давала змогу поступово підвищувати інтенсивність навантажень та ефективно працювати над різними фізичними якостями, зберігаючи при цьому акцент на корекції порушень постави.

Дискусія. Отримані результати підтверджують доцільність упровадження корекційно-профілактичних заходів у тренувальний процес юних плавців. Вони узгоджуються з висновками І. Асаулюк (2021), Д. Третяк (2021) і І. Випасняк (2023), які наголошують на необхідності інтеграції оздоровчих технологій у спортивну підготовку для зниження ризику порушень опорно-рухового апарату. Наші дані також корелюють із дослідженнями В. О. Кашуби та співавторів (2018; 2020, 2022), які підкреслюють значення біомеханічної стабільності й корекції просторової організації тіла для підвищення ефективності рухової діяльності.

Важливим аспектом є застосування принципу мікроциклічного навантаження, що забезпечує поступовість та адаптацію організму до корекційних вправ. Це відповідає сучасним підходам до періодизації тренувального процесу, які рекомендують поєднання спеціалізованих вправ із загальною фізичною підготовкою. Водночас, на відміну від традиційних програм, запропонована нами модель передбачає системну інтеграцію корекційних комплексів у кожне тренування, що сприяє формуванню стійких навичок правильної постави й оптимізації техніки плавання.

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність розробленої програми та її практичну значущість для тренерів і фахівців у сфері дитячого спорту.

Висновки. Розроблені нами корекційно-профілактичні заходи спрямовані на корекцію та профілактику порушень постави й підвищення рівня фізичної підготовленості юних плавців.

Перспективи подальших досліджень – упровадження розробленої програми в тренувальний процес юних плаців і визначення її ефективності.

Джерела та література

1. Асаулюк І. О., Гузак О. Ю., Хмельницька І. В. Сучасні тренди профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Rehabilitation&Recreation*. 2023. Вип. 15. С. 219–231. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.29>
2. Випасняк І., Самойлюк О., Буй І., Никитюк Р. Морфобіомеханічний профіль юних спортсменів – основа розробки мультимедіа технології – «Victory Podium». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. 15 (34). С. 156–165. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-156-165](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-156-165).
3. Кашуба В. О., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учб. літ., 2018. 751 с.

4. Кашуба В., Гончарова Н., Носова Н. Біомеханіка просторової організації тіла людини: теоретичні та практичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2020. № 2. С. 67–85. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.67-84>
5. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти: кол. моногр. / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 536 с.
6. Третяк Д. Я. Проектування та реалізація здоров'язберігаючих технологій у підготовці футболістів на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... д-ра філософії: 017. Івано-Франківськ, 2021. 220 с.
7. Ярош Г. Структура та зміст технології корекції порушень просторової організації тіла у боксерів на етапі початкової підготовки. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2021. № 9. С. 126–134. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.16>.
8. Kashuba V., Radchenko A., Radchenko Y., Vako I., Usychenko V. The state of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2024. № 4. P. 224–237. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(4\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(4).03).

References

1. Asaulyuk, I. O., Guzak, O. Yu., & Khmelnytska, I. V. (2023). Suchasni trendy profilaktyky ta korektsii nefixovanykh porushen oporno-rukhoveroho aparatu yunykhn sportsmeniv [Modern trends in prevention and correction of non-fixed musculoskeletal disorders in young athletes]. *Rehabilitation & Recreation*, 15, 219–231. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.29> (in Ukrainian).
2. Vypasnyak, I., Samoylyuk, O., Bui, I., & Nykytyuk, R. (2023). Morfo-biomhekanichnyi profil yunykhn sportsmeniv – osnova rozrobky multymediia tekhnolohii «Victory Podium» [Morphobiomechanical profile of young athletes as the basis for developing multimedia technology «Victory Podium»]. *Physical Culture, Sports and Health of the Nation*, 15(34), 156–165. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-156-165](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-156-165) (in Ukrainian).
3. Kashuba, V. O., Popadyukha, Yu. A. (2018). Biomekhanika prostоровoi orhanizatsii tila liudyny: suchasni metody ta zasoby diagnostyky i vidnovlennia porushen [Biomechanics of space organization of the human body: current methods and methods of diagnostics and damage recovery]: monograph. Kyiv: Center for Educational Literature, 751 p. (in Ukrainian).
4. Kashuba, V., Goncharova, N., Nosova, N. (2020). Biomekhanika prostоровoi orhanizatsii tila liudyny: teoretychni ta praktychni aspekty [Biomechanics of space organization of human body: theoretical and practical aspects]. *Theory and methods of physical training and sport*. Kyiv, 2, 67–85. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.67-84> (in Ukrainian).
5. Correction of the body and people in the process of taking physical rights: theoretical and practical aspects: col. monograph. / for sciences. ed. A. I. Aloshinoi, I. P. Vypasnyak, V. O. Kashubi (2022). Lutsk: Vezha-Druk, 536 p. (in Ukrainian).
6. Tretiak, D. Ya. (2021). Proektuvannia ta realizatsiia zdorov'iazberihaiuchykh tekhnolohii u pidhotovtsi futbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Design and implementation of health-preserving technologies in the training of football players at the stage of preliminary basic training] (Doctoral dissertation). Ivano-Frankivsk, Ukraine, 220 p. (in Ukrainian).
7. Yarosh, H. (2021). Struktura ta zmist tekhnolohii korektsii porushen prostоровoi orhanizatsii tila u bokseriv na etapi pochatkovoi pidhotovky [Structure and content of technology for correcting body spatial organization disorders in boxers at the initial training stage]. *Rehabilitation & Recreation*, 9, 126–134. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.16> (in Ukrainian).
8. Kashuba, V., Radchenko, A., Radchenko, Y., Vako, I., Usychenko, V. (2024). The state of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 4, 224–237. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(4\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(4).03) (in English).

Стаття надійшла до редакції 10.09.2025 р.