



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗВОНАР В.В., ПЕТРУШКО М.І., МОРДВІНЦЕВ Г.О.



ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

Ужгород
2021

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ЗВОНАР В.В., ПЕТРУШКО М.І., МОРДВІНЦЕВ Г.О.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Ужгород
2021

УДК 797.21 (075.8):37.016

ББК Ч 517.175 я 73

3 - 43

Укладачі навчального посібника:

старший викладач; Звонар В.В.

старший викладач; Петрушко М.І.

старший викладач; Мордвінцев Г.О.

Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання є навчальним посібником, призначеним для фахівців фізичної культури, студентів факультетів фізичного виховання і спорту, вчителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання. Навчальний посібник складено у відповідності до лекційного курсу з основ методики викладання плавання. В посібнику стисло викладені основи знань з плавання як навчальної дисципліни, термінології, техніки плавання, організації та методики проведення навчальних занять, спортивних тренувань, наведені приклади занять для тих що вміють плавати та що не вміють плавати, організації спортивних змагань, оздоровчого плавання, а також вікові та статеві особливості проведення занять з плавання. Пріділена увага організації системних заходів безпеки на воді, способам рятування потопачих та надання першої невідкладної допомоги.

Рецензенти:

Маріонда І.І., кандидат педагогічних наук, доцент.;

Молнар М.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Затверджено методичною радою факультету

Здоров'я та фізичного виховання УжНУ

протокол № 00 від

Рекомендовано до друку

Редакційно-видавничою радою ДВНЗ УжНУ

протокол № 00 від

Видано за кошти авторів

УжНУ

@ Звонар В.В., Петрушко М.І.,

Мордвінцев Г.О. 2021 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
1.ПЛАВАННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТІ	8
1.1. Вступ до дисципліни	8
1.2. Плавання як життєва необхідна навичка	9
1.3. Розвиток інших плавальних видів спорту	11
1.4. Класифікація плавання	11
2.ТЕРМІНОЛОГІЯ З ПЛАВАННЯ	14
2.1. Термінологія, прийнята при описі техніки плавання.....	14
2.2. Гідростатика та гідродинаміка	17
2.3. Аналіз сил, які рухають тіло плавця	17
3.ОСНОВИ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНИХ ВИДІВ ПЛАВАННЯ	19
3.1. Загальні вимоги до техніки плавання	19
3.2. Техніка спортивного плавання	20
3.2.1.Кріль на грудях	21
3.2.2 Кріль на спині	24
3.2.3.Брас	26
3.2.4.Батерфляй (Дельфін)	28
3.2.5. Старти	30
3.2.6. Повороти	32
4. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ ПЛАВАННЯ	34
4.1. Плавання на боці	34
4.2. Брас на спині	34
4.3. Пірнання	35
4.4. Плавання в різних умовах	38
4.5. Плавання з допоміжними засобами	40
5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАННЯ З ПЛАВАННЯ	42
5.1.Завдання і етапи навчання	42
5.2. Комплектування навчальних груп.....	44
5.3. Педагогічні принципи навчання та виховання	44
5.4. Методи навчання	48
5.5. Основні засоби навчання плаванню.....	49

6. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ З ПЛАНАННЯ У ШКОЛІ	55
6.1. Загальні положення	55
6.2. Вимоги і норми шкільної програми	55
6.3. Вікові особливості	56
6.4. Форми занять з плавання.....	57
6.4.1. Урок з плавання	57
6.4.2. Тренувальні заняття	59
6.4.3. Змагання з плавання	60
6.4.4. Види занять з плавання	60
7. ВАРІАНТИ 10-ТИ ЗАНЯТЬ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП.....	62
7.1 Варіанти 10-ти занять для тих що не вміють плавати	62
7.2 Варіанти 10-ти занять для тих що вміють плавати.	70
8. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ НА ВОДІ.....	77
8.1. Попередження нещасних випадків на воді	77
8.2. Рятування потопуючого.....	78
8.3. Надання першої допомоги	81
ДОДАТКИ	86
Додаток 1	86

ПЕРЕДМОВА

Плавання є важливим засобом фізичного виховання і відноситься до масових видів спорту. Вміння плавати необхідне кожній людині. Велика кількість нещасних випадків щорічно трапляється на воді тому, що потерпілі не вміли плавати.

У зв'язку з цим велике значення набуває підвищення ефективності навчання студентів з дисциплін плавання, забезпечуючи оволодіння теорією, технікою плавання, методикою навчання та тренування.

У державних документах, прийнятих останнім часом, звертається увага на необхідність поліпшення духовного і фізичного здоров'я нації, підростаючих поколінь, які є її майбутнім. *Здоров'я-це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад.*

У наш стрімкий вік фізкультура і спорт набувають значення вирішальних чинників серед усього комплексу умов, що визначають оптимальну життєдіяльність людини. Проблема формування здорового способу життя належить до вічних в історії людства.

Метою і завданням теоретичної підготовки студентів у навчальному процесі є вивчення студентами теорії, методики викладання плавання, оволодіння методикою викладання техніки спортивного плавання, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи.

Студенти повинні знати плавальну термінологію, методику навчання способами плавання та виховання фізичних і морально-вольових якостей плавальними засобами, основи тренування з плавання, організацію та правила змагань з плавання.

Організація навчально-тренувальної та інших форм занять з плавання. Використання плавальних засобів у лікувально-реабілітаційних та рекреаційних цілях. Завдання дисципліни - формувати професійні - педагогічні уміння для вирішення завдань з навчання плаванню, оздоровлення, тіло будови, фізичної реабілітації, тренування в різних ланках фізкультурно-спортивного руху, в середніх школах, вузах.

Позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх подальшу професійну орієнтацію.

Плавання є навчальною дисципліною, оскільки входить обов'язковим предметом до дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти. Воно використовується як засіб масової фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, формує життєво необхідні знання та навички, розвиває основні фізичні здібності.

Плавання є науковою дисципліною, оскільки є частиною науки про фізичне виховання, що вивчає закономірності фізичного розвитку і вдосконалення людини за допомогою притаманних їй засобів та методів підготовки. Наукові дослідження з плавання пов'язані перш за все з обґрунтуванням ефективності фізичних вправ, оцінкою їх впливу на організм людини. При цьому разом з науковими педагогічними методами дослідження широко використовуються

психологічні, біомеханічні та математичні методи.

Плавання - один із універсальних засобів фізичного виховання та реабілітації, що успішно використовується як для підвищення функціональних можливостей організму, так і для їх відновлення.

Використовуючи специфічні вправи та методичні прийоми, що застосовуються з метою фізичного виховання, фізичної освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення здоров'я та лікування, надбання прикладних рухових навичок, плавання є незамінним та одним з найефективних засобів.

Мета даної навчальної розробки - формування у студентів знань, професійні-педагогічні навички та вміння для здійснення професійної діяльності:

- організація та проведення навчання населення плаванню;
- проведення занять з оздоровлення та реабілітації;
- з організації навчання прикладного плавання та рятування потопаючих;
- забезпечення норм безпечного проведення занять з плавання та правил їх організації;
- проведення тренувальних занять;
- пропаганда плавання як важливого, доцільного виду фізичних вправ та масового виду спорту;
- застосування занять з плавання як засобу для всебічного гармонійного розвитку особистості та в реабілітаційних цілях.

Головною метою плавання для всіх вікових періодів розвитку та життя людини є підвищення надійності біологічної системи організму. Під такою надійністю розуміють рівень резервних можливостей організму і його систем зберігати оптимальне співвідношення елементів фізіологічного процесу, що забезпечує продуктивну діяльність.

Об'єднані головною метою завдання, засоби, форми та методи плавання, безперечно, мають свої особливості для різних вікових та статевих груп населення. Неврахування цих особливостей може знизити ефективність дії плавання на організм тих, хто займається, або ж нашкодити їх здоров'ю.

Вікові відмінності плавання пов'язані із закономірностями розвитку людського організму на різних етапах його життя. Крива цього розвитку має форму трапеції, із чітким відрізком зростання фізичних, функціональних, психологічних та інтелектуальних можливостей організму, відрізком відносної стабілізації цих можливостей та відрізком їх неминучої деградації, яку можна прискорити або уповільнити.

Слід зауважити, що криві вікового розвитку організму дещо відрізняються у чоловіків та у жінок. Це пов'язано з відмінностями їх біологічних, фізичних та соціальних функцій.

Плавання є одним із дійових засобів впливу на швидкість і глибину процесів розвитку та деградації організму людини на всіх етапах її життя. Тому фахівцям фізичного виховання, спорту, тим більше, фізичної реабілітації при проведенні занять з плавання необхідно вміти враховувати вікові та статеві особливості.

Враховуючи наведені аргументи, можна дати декілька порад молодому спеціалісту з фізичної культури та реабілітації для досягнення бажаного успіху в роботі:

Щоденно працювати над підвищенням свого науково-особистісного рівня знань.

- *Постійно бути в пошуку нових форм проведення навчального процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-спортивної роботи.*
- *Проведення експерименту повинно бути не самоціллю, а кроком до удосконалення навчального процесу і самовдосконалення.*
- *Заохувати дитину у свій предмет. Старатися всебічно заохочувати найменший успіх. Бути об'єктивним в оцінюванні.*
- *Бути прикладом позитивного наслідування. Не вимагати від інших того, чого не вмієш зробити сам або не знаєш, як це зробити.*
- *Навчитися бачити душу дитини, сприймати її як особистість і сприяти розвитку її обдарованості.*
- *Всебічно сприяти втіленню в життя мрії дитини.*
- *Викликати у дитини живий інтерес та бажання до занять фізичною культурою.*
- *Відмовитися в роботі від формули "Учитель-учень". Сприймати дитину як партнера у вирішенні поставлених завдань та загальної мети у зміцненні здоров'я дитини засобами фізичної культури та Комори Природи-Сонце, Повітря, Вода.*
- *Не зупинятися на досягнутому.*
- *Гасло: "Якщо не я, то хто?" - повинно стати кедом життя.*
- *Постійно працювати над підвищенням рівня технічного оснащення навчального процесу з фізичного виховання.*

Дбайливо підготовлені та проведені заняття у вирішенні поставлених завдань та загальної мети у зміцненні здоров'я людини засобами фізичної культури та плавання є важливим чинником фізичної та спортивної підготовки, найкращою формою агітації здорового способу життя, пропаганди засобів плавання серед населення.

Бути здоровим - природне бажання і прагнення людини, її неусвідомлена потреба. Здоров'я - основа всіх наших справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє. Відсутність здоров'я, повна або часткова, забирає у людини багато повсякденних радощів активного життя, праці, кохання, тому в усі часи здоров'я було і залишається основною сутністю людського існування. Питання наявних знань та інформації щодо проблеми здоров'я є першими і необхідними передумовами усвідомлення цінності здоров'я і здорового способу життя.

ПЛАВАННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИ

1.1. Вступ до дисципліни

Плавання використовується досить широко у системі освіти, фізичному вихованні, спорті, медицині та фізичній реабілітації. Плавання є однією із практичних навчальних дисциплін, що вивчатимуться студентами - фахівцями фізичного виховання та реабілітації. Головним документом, який регламентує зміст навчання, є відповідна програма з плавання як навчальної дисципліни.

Теоретичний розділ призначений ознайомити із завданнями плавання, історією його розвитку, місцем у системі фізичного виховання та реабілітації, термінології, методикою вивчення, специфікою використання для різних контингентів населення, а також використання плавання у реабілітаційних цілях. Організації навчально-тренувальної та інших форм занять з плавання. Використання плавальних засобів у лікувально-реабілітаційних та рекреаційних цілях. Завдання дисципліни формувати професійні - педагогічні уміння для вирішення завдань з навчання плавання, оздоровлення, тіло будови, фізичної реабілітації, тренування в різних ланках фізкультурно-спортивного руху, середніх школах, вузах. Позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх подальшу професійну орієнтацію.

З практичного розділу студенти навчаються техніці спортивного плавання, прикладних видів плавання, практичних навичок по порятунку потоплюючих та надання першої медичної допомоги.

Методичний розділ призначений для формування навичок, самостійного проведення уроків, тренувань та реабілітаційних заходів, спортивних змагань.

Навчальною дисципліною плавання є, оскільки входить обов'язковим предметом до шкільної, професійної та вищої освіти, використовується як засіб фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, формує життєве необхідні знання та навички, розвиває основні фізичні здібності.

Науковою дисципліною плавання є, оскільки є частиною науки про фізичне виховання, що вивчає закономірності фізичного розвитку і вдосконалення людини за допомогою притаманних їй засобів та методів підготовки. При цьому разом з науковими педагогічними методами дослідження широко використовуються психологічні, біомеханічні та математичні методи. Вперше на міжнародному рівні проблема відновлення здоров'я розглядалася у 1946 році на Вашингтонському конгресі з реабілітації.

З цього часу термін «реабілітація» (лат. rehabilitatio - відновлення) став широко застосовуватися у медицині, фізичному вихованні та спорті. Були створені численні організації, що включали у свою назву слово «реабілітація», серед них найбільше - Міжнародне товариство з реабілітації інвалідів (SCRD) у 1960 році. У 1994 р. в Українському державному університеті фізичного виховання і

спорту, а згодом у Львівському інституті фізичної культури та інших вузах України створено кафедри та факультети з підготовки фахівців фізичної реабілітації. У 1998 р. до класифікатора спеціальностей в Україні було внесена запис «Фахівець з фізичної реабілітації». З цього часу почала інтенсивна зростати та розгалужуватися організація державного і недержавного спрямування, що переймаються проблемами людей з обмеженими фізичними можливостями. Так, в Україні нараховується понад 600 штатних фахівців з фізичної реабілітації, працюють 28 центрів інвалідного спорту, 56 регіональних центрів, 48 фізкультурно-оздоровчих клубів інвалідів.

Однак проблема використання засобів плавання у фізичній реабілітації до сьогодні є вивченою недостатньо. Наукові дослідження пов'язані перш за все з обґрунтуванням ефективності занять плаванням, оцінкою їх впливу на організм людини.

1.2. Плавання як життя необхідна навичка

Історія плавання - це частина історії фізичної культури, яка повторює загальні етапи розвитку фізичної культури. Історія плавання розкриває особливості даного виду спорту.

З давніх часів людина завжди була пов'язана з водою. Люди селилися біля озер та річок, і вода для них була не тільки джерелом, необхідним для життя і місця здобутку їжі, але і як засіб захисту від нападів ворогів.

Вода мала велике значення у житті первісної людини. Людина повинна була вміти добре плавати, щоб освоїти це незвичайне середовище - воду.

Пізніше стали створюватися країни, і вміння плавати стало для людини ще необхідніше (праця людини, військова справа). Тільки у подальшому розвитку людства і цивілізації вміння людини плавати почало застосовуватися як мета фізичного виховання. Мандрівники, які спостерігали і вивчали життя народів, близьких по культурі до первісної стадії розвитку, показують, що наші пращури здобули вміння плавати у дитинстві. Е.А. Покровський писав: "У Наганові дитина ще до одного року вже вміла плавати, у Полінезії малу дитину кидали до води і вона сама вчилася випливати, у Таїті діти 2-3-х років дуже гарно вміли плавати".

Вміння плавати люди шанували завжди. Археологічні розкопки (III століття до нашої ери) свідчать, що на зображеннях були намальовані способи плавання, подібні на сучасні.

Тогочасні зображення свідчать про застосування плавання в праці, полюванні. Велике значення мало вміння плавати при участі у війнах. Військові повинні були добре плавати, свою майстерність добре показували воїни Давньої Греції та Давнього Риму.

Грецький суспільний діяч Солон казав про юнаків, які не вміли плавати, так: "Він не вміє ні плавати, ні читати" - це була характеристика невихованої людини, яка не мала права називатися громадянином. Ще в давні часи люди

знали про цілюще значення води. Давні індійські вчені казали, що багато переваг мають купання, вони дають красу, молодість, чистоту, гарний колір шкіри та увагу красивих жінок.

Особливо високого рівня досягла культура тіла у Давній Елладі Слово "гігієна" - грецького походження. У Давній Греції і Давньому Римі існував культ богині чистоти - Гігії. Грецький лікар Гіппократ особливо пропонував лікування водою. У Римі до наших часів збереглися останки термальної - загальних лазень. Лазні в той час мали багато значень: спортивне, культурне і розважальне.

Плавання ще у давні часи на Русі було найулюбленішою фізичною вправою. Вміння добре плавати і пірнати було обов'язковим елементом виховання молоді. Мешканець Візантії казав про слов'ян, що вони були особливо здібні переправлятися через річки, більше і краще за всіх вміли триматися на воді. Увійшов до історії патріотичний вчинок російського отрока-плавця, який врятував місто Київ від розграбування і руйнування, а місцеве населення від полону і знищення. Вороги переслідували плавця, але він зміг добратися до Києва, який осадили печеніги. Цей плавець швидко прибув до табору князя Святослава, перепливши широкий Дніпро, і повідомив про ворогів.

В середні часи розвиток фізичної культури пішов на спад. В цей час заняття плаванням вважались гріхом. У Європі в деяких містах церква заборонила купатися.

Видатні гуманісти епохи Відродження: письменник Франсуа Рабле (1494-1535), соціалісти-утопісти Томас Мор (1478-1535) і Томмазо Кампанелла (1568-1639) на противагу середньовіковій педагогіці, яка ігнорувала фізичне виховання, вважали плавання важливим засобом фізичного виховання.

Збереглися ескізи Леонардо да Вінчі (XVI ст.), на яких були зображені рукавички, схожі на плавник, і ласти для ніг, які, мабуть, виготовляли зі шкіри. З давніх часів також відомі пристосування, за допомогою яких покращувалась можливість бачити під водою. На французькій гравюрі XVII ст. пірнаючі за коралами були зображені в окулярах.

В XVI сторіччі в російських військах було включено навчання плаванню. При правлінні Петра I плавання було обов'язковою дисципліною в Морській академії та Імператорському сухопутному кадетському корпусі.

Велике значення вміню плавати та загартуванню приділяв Суворов. Суворовське навчання зіграло важливу роль у всіх переможних походах і переправах через Дунай.

У 1538 вийшла перша книга з плавання, яку написав датчанин Н.Вінман.

Автор пропонує звичайний метод цілісного навчання способу плавання: спочатку навчали лежання на воді, а потім виконанню всіх плавальних рухів. При цьому автор зосереджує увагу на наповненні легень повітрям, необхідності витягуватися, зберігати горизонтальне положення тіла та узгоджувати рухи рук і ніг.

На початку XIX сторіччя в багатьох європейських країнах плавання вивча-

ється у військових навчальних закладах. У 1785 році в Парижі була заснована перша школа любителів плавання. Незважаючи на розвиток методики навчання, плавання не стає масовим. Багато людей не вміли плавати, і кількість нещасних випадків весь час зростала.

Інші етапи:

1767р. Амстердам, перше товариство порятунку і надання першої допомоги, а в 1772р. в Парижі, перший статут про порятунок потопуючих.

1.3. Розвиток інших плавальних видів спорту

Окрім спортивного плавання, є плавальні і водні види спорту, для яких обов'язково треба вміти плавати і пірнати: водне поло, синхронне плавання, підводний спорт, стрибки у воду.

З давніх часів плавання було пов'язано з пірнанням, стрибками у воду, іграми і розвагами у воді.

1876р. шотландець В.Вільсон сформував перші правила змагань з водного поло(ВП).

1890 р.- перша міжнародна зустріч з водного поло Англія-Шотландія 0:4.

1890р. - першість Європи зі стрибків у воду, переможець угорець Цимерман. Змагання з ВП і стрибків у воду були внесені в Міжнародну Федерацію любителів плавання. В програму Олімпійських ігор 1904р. включені стрибки у воду, та ВП в 1908р.

Радянські спортсмени беруть участь з 1952р.

1956 р. - синхронне плавання (фігурне плавання).

1958 р. в Амстердамі перші міжнародні змагання, з ФП беруть участь спортсмени 9-ти країн.

1973 р. першість світу, 1973 р. - чемпіонат Європи.

1984 р. - включені парні виступи, синхронне плавання до програми Олімпійських ігор.

В 50-х роках розвивається підводний спорт: підводне полювання, пірнання на швидкість, підводне орієнтування, підводна археологія та ін. Велику роль відіграло технічна оснащення: ласта, маска, трубка для дихання та акваланг. Сучасні ласта Луї де Карле – 1933р. Акваланг (водяні легені) 1943р. француз Ж.Кусто і Е.Ганьян. 1961р. створена Федерація підводного спорту СРСР. В 1910р. в Парижі заснована Міжнародна федерація рятування та прикладних видів спорту.

1.4. Класифікація плавання

Класифікація плавання - це поділ за спільними ознаками на види, різновиди, способи, групи, підгрупи. Прогрес плавання очевидний: збільшується його масовість, зростають спортивні результати, розширюються можливості його застосування в різних прикладних та реабілітаційних цілях, з'являються

нові види та постійно покращується техніка відомих.

Наявність значної кількості засобів плавання та багатоплановість завдань у його застосуванні визначають відмінності видів, груп та різновидів (табл. 1).

Тепер підводний спорт включає: швидкісні види, підводне орієнтування, підводний туризм, підводна спортивна стрільба. Плавання є одним з вправ багатоборства.

Таким чином, підводячи підсумки даного розділу, можна стверджувати, що розвиток плавання та його історія, як і фізична культура в цілому, відповідає загальним закономірностям розвитку і залежить від конкретних історичних умов.

Таблиця 1.

КЛАСИФІКАЦІЯ ПЛАВАННЯ
(варіант)



Аквааеробіка.

Як бачимо з назви, *аквааеробіка* – виконання вправ аеробного характеру у воді.

Термін “*АЕРОБІКА*” використав Кен Купер, видавши книгу з такою назвою у 1968р. До того часу термін використовували для характеристики бактерій, існування яких без кисню було неможливим. Кен Купер використав термін “аеробіка” для тих видів фізичних вправ, заняття якими зумовлює підвищене використання кисню протягом довгого часу.

Розрізняють три основні засоби аквааеробіки: *основні, альтернативні та допоміжні.*

Основні: дистанційне плавання, аквджогінг, аквастеп, акваданс, акваритмінг.

Альтернативні: ігрові вправи (акватік гейз), акваджим, аквафліпер.

Допоміжні: свимнастик, аквабілдинг.

Більш детальну інформацію можна отримати прочитавши книгу Кена Купера “Устранение гипертензии” в якій описано детально заняття аквааеробікою.

Контрольні питання:

Чому вміння плавати є життєво необхідним?

Чи сприяв розвиток прогресу у ХХ сторіччі розвитку плавання?

Які закономірності розвитку способів плавання?

Що зумовлює становлення плавання як спорту?

Розвиток інших плавальних видів спорту.

Що зумовлює розвиток нових видів плавання?

Рекомендована література:

Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе - И. “Просвещение” , 1974г. – 4-12с.

Вайцеховский С.М. Система подготовки пловцов к Олимпийским играм // Современный олимпийский спорт. КГИФК, 1993.-с. 10- 15.

Каунсильмен Дж. Спортивное плавание - М.: Физкультура и спорт, 1982.-14 с.

Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.: «Радуга», 1982.-с. 95-150; Спортивное плавание. ПУТЬ К УСПЕХУ.

Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев - Олимпийская лит., 2012 г.

2.ТЕРМІНОЛОГІЯ З ПЛАВАННЯ

2.1. Термінологія, прийнята при описі техніки плавання

Техніка спортивного плавання - це раціональна система , яка дозволяє плавцю найкращим способом реалізувати свої рухливі можливості в найкращий результат на змаганнях.

Показниками раціональної техніки спортивного плавання є: **ефективність, економічність, простота рухів.**

Будь-яка вправа, що виконується плавцем, є результатом взаємодії *внутрішніх сил* опорно-рухового апарату з *зовнішніми силами* тяжіння, інерції, тертя та опору середовища. Переміщення чи утримання тіла плавця у воді є не що інше, як розбалансування або збалансування цих двох сил. Отже, внутрішні сили – це є робота м'язів та суглобів, а техніка руху – це послідовність, швидкість, частота та сила *напруження м'язів синергістів та м'язів антагоністів.*

Напруження та розслаблення м'язів здійснюється за командами центральної нервової системи (ЦНС) у вигляді нервових імпульсів. Ці команди виникають в ЦНС у результаті переробки інформації, що надходить від зорового, вестибулярного, тактильного, рухового аналізаторів до кори головного мозку. Потрібно мати на увазі, що найбільш чіткі відчуття виникають при природному (тім'ям вверх) положенні голови. Крім того, необхідно враховувати, що зміна положення голови відносно тулуба викликає перерозподіл тонуус визначальних груп м'язів. Так, при нахилі голови вперед підвищується тонуус передньої поверхні тіла, а при нахилі назад - складаються кращі умови для скорочення м'язів задньої поверхні тіла.

Способи плавання різні за технікою виконання, структурою, потужністю та тривалістю роботи, способом напруження м'язів. Однак за тими чи іншими ознаками вправи можна класифікувати. Завдяки роботі м'язів відбувається взаємодія зовнішніх та внутрішніх сил і, як результат цього, переміщення тіла у просторі. Для аналізу техніки виконання вправи необхідно виявити характер дії кожної сили, що бере участь у русі.

Зовнішніми відносно тіла людини є такі сили: тяжіння, інерції, тертя, реакції опору та ін.

Внутрішні сили виникають в самому тілі людини і зумовлюються взаємодією окремих ланок тіла. До них належать такі сили: м'язової тяги, пасивної протидії тканин тіла та ін.

Розрізняють три види структур рухів:

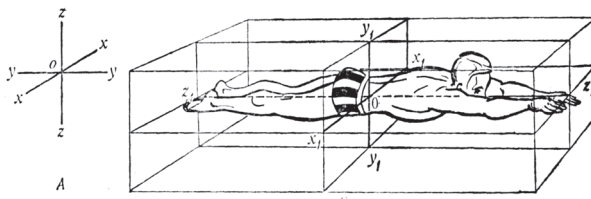
- **кінематичну**, що визначається часовими та просторовими характеристиками;
- **динамічну**, що визначається взаємодією внутрішніх та зовнішніх сил, що спричиняють рух;
- **ритмічну**, що комплексно об'єднує часові, просторові, та силові параметри вправи.

Техніка плавання постійно розвивається. В кожному способі плавання є варіанти раціональної техніки. При використанні для учня того чи іншого варіанта техніки викладач повинен враховувати рівень технічної підготованості учня, його індивідуальні та функціональні особливості (зріст, пропорції частин тіла, довжину кінцівок, рівень розвитку фізичних якостей).

При описі рухів, виконуваних плавцем, застосовуються наступні терміни і позначення.

А. Позначення рухів кінцівками і тулубом стосовно тіла плавця.

Рухи людини виконуються в трьох взаємно перпендикулярних площинах: сагітальній, що поділяє тіло на праву і ліву частини; фронтальній - на передню і задню частини і горизонтальній - на верхню і нижню частини. Відповідно з цим можна розрізнати і три взаємно перпендикулярні осі рухів - сагітальна, названа ще і передня - задньою віссю, фронтальна, інакше поперечна вісь, і вертикальна. При плаванні вертикальна вісь тіла знаходиться горизонтально, тому зручніше її називати подовжньою (мал1).



Мал.1 Осі і площини тіла. При вертикальному положенні (А) вісь $z - z$ - вертикальна, вісь $x - x$ - фронтальна, вісь $y - y$ - сагітальна. Осі утворюють площини: y - сагітальна, x - фронтальна, $x - y$ - горизонтальна. При горизонтальному положенні тіла система виявляється переверненою на 90° (вісь $z_1 - z_1$ проходить горизонтально, тому її зручніше називати подовжньою; вісь $y_1 - y_1$ розташується вертикально, тому її зручніше називати передньою задньою; вісь $x_1 - x_1$ - фронтальна чи поперечна). Площина зберігає свою назву.

Подовжня, поперечна і передньою задня осі можуть бути позначені і для кожної кінцівки. Три типи основних рухів навколо цих осей позначаються так:

1. *Згинання і розгинання* - рух навколо поперечної осі чи тіла суглоба. При згинанні кінцеві частини кінцівок наближаються одна до одної та до тулуба, при розгинанні - віддаляються.

2. *Відведення і приведення* - рух навколо сагітальної (передньої задньої) осі у фронтальній площині, причому рух убік від сагітальної осі називається відведенням, а протилежне-приведенням, наприклад: нахили тулуба убік є відведенням, повернення у вихідне положення — приведенням.

Повороти або обертання. Відбуваються навколо подовжньої осі тіла (чи

кінцівки). При позначенні обертань у суглобах кінцівок ці рухи прийнято називати супінацією (обертання назовні) і пронація (обертання усередину).

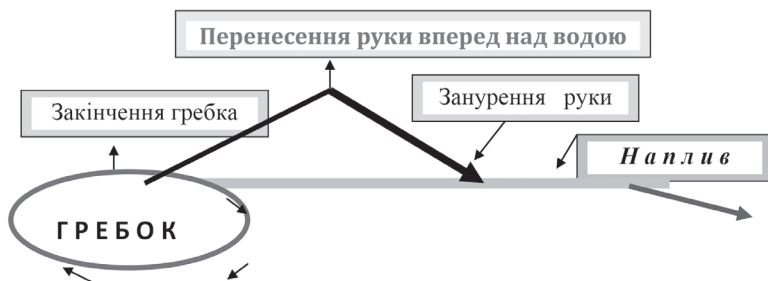
Б. Позначення рухів плавця стосовно напрямку його просування.

При описі техніки плавання не завжди зручно користатися анатомічною термінологією. Наприклад, термін «уперед» звичайно позначає рух у сагітальній площині, убік грудей. Термін «нагору» має на увазі рух уздовж подовжньої (вертикальної) осі тіла і т.п. При горизонтальному положенні тіла плавця ці терміни здобувають інший зміст. Словом «уперед» позначається рух у бік напрямку просування плавця уздовж по дистанції, словом «назад» — рух, протилежний напрямку просування плавця. Терміни «нагору» і «униз» зберігають своє значення стосовно земної поверхні. Словом «убік» позначається рух у горизонтальній площині від подовжньої осі тіла.

В. Позначення положення тіла плавця в цілому. Положення тіла плавця в цілому характеризується положенням подовжньої осі тіла стосовно напрямку просування плавця. Ці дві лінії утворюють кут, що називається «кутом атаки». Якщо передній кінець лінії, що позначає подовжню вісь тіла, відхилений стосовно напрямку просування плавця нагору, то кут атаки називається позитивним, якщо вниз — негативним.

Г. Назви основних частин циклу рухів верхніми і нижніми кінцівками.

Повний цикл рухів будь-якою кінцівкою можна розділити на дві основні частини — робочий рух, або гребок, і підготовчі рухи (мал. 2).



Мал.2. Схематичне зображення повного циклу руху рук при плаванні способами кріль і батерфляй.

При гребковому русі рука рухається назад стосовно напрямку просування плавця. При цьому в різних фазах гребка вона може одночасно переміщатися вниз, нагору, або рухатися строго назад. Характерною ознакою підготовчих рухів є рух кінцівки вперед. При більш детальному аналізі рухів плавця виділяють дві фази переходу від робочих рухів до підготовчого і навпаки.

2.2. Гідростатика та гідродинаміка

Закони статичного плавання пов'язані з силами гідростатичного тиску, які діють на будь-яку поверхню тіла, яке занурене в воду. Сили тиску води завжди спрямовані перпендикулярно до поверхні тіла і збільшуються з глибиною води.

Різниця сил РС. Ця сила постійна і прикладена до загального центру ваги, який може зміститися до статичного тиску води; згідно закону Архімеда РС рівна масі рідини, виштовхнутої тілом. Окрім відштовхувальної сили; на тіло плавця (яке знаходиться в нерухомому положенні) діє сила тягового тяжіння самого тіла, при зміні положення тіла.

Частіше загальний центр ваги (ЗЦВ) у плавців знаходиться ближче до ніг в зрівнянні з центром тиску (ЦТ), і гідростатична рівновага тіла (ГРТ) плавця порушується. У чоловіків це виражається в більшій мірі. На ГРТ діють положення плавця і дихальні рухи, які змінюють V тіла.

Коли виштовхуючи сила *більша* ваги тіла - тіло має *позитивну* "плинність" і впливає до поверхні води. Якщо виштовхуючи сила *менша* ваги тіла, то плавучість тіла *негативна* і воно опускається на дно. Плавучість тіла залежить від *питомої ваги тіла* та питомої ваги води.

2.3. Аналіз сил, які рухають тіло плавця

Динамічна взаємодія тіла плавця з водою залежить від швидкості руху тіла відносно води. Ця взаємодія залежить від сил внутрішнього тертя і тиску. Сили тертя Р направлені по дотичній поверхні тіла, сили тиску Р + перпендикулярні до неї. **Сила реакції опору** - сила, яка з'являється на робочих площинках рук і ніг під час гребків.

Аналіз сил, які заважають (затримують) просування плавця в воді. Лобовий опір є головна сила, яка заважає руху тіла плавця вперед. Лобовий опір залежить від форми та обтічності тіла, його положення відносно потоку води і інших факторів. Плавне обтікання тіла відразу переходить у вихороподібне, що різко збільшує гідродинамічний опір. Положення тіла у воді характеризує кут атаки 8-12 градусів. Частиною гідродинамічного опору є частка хвильового опору. Є також частка опору тертя (пов'язано з в'язкістю води).

Аналіз сил, які рухають тіло. Основна сила, яка рухає тіло плавця вперед, складається з *гребка руками, рухів ногами та тулубом*. Основні елементи "просування" плавця у воді є кисть і стопа.

Траєкторія кисті (шлях відносно води) криволінійна. Механізм гребка рук та руху ніг має кісткові важелі. Під час гребка система важелів або зменшується, або збільшується (згинання і розгинання руки в ліктьовому суглобі). Під час виконання гребка кут в ліктьовому суглобі становить 90-120 градусів.

Отже, у розділі "Спортивна термінологія з плавання" надані основні поняття і терміни, якими користуються спортсмени та тренери при навчанні та удо-

сконаленні плавання. Це терміни для позначення вправ загального розвитку, прикладних вправ, а також окремих структурних елементів цих вправ. Ось чому вивчення термінології таке важливе для всіх, хто має справу з фізичною культурою, спортом та фізичною реабілітацією, особливо для тих, хто обрав цей вид діяльності своєю професією.

Більшість команд управління та технічних термінів загальноприйняті як у нас в країні, так і за кордоном. Це дає змогу фахівцям різних країн обмінюватися досвідом роботи з організації спортивно-тренувального процесу. Знання спеціальної термінології дозволяє знайти порозуміння, покращити передачу та сприйняття інформації різними людьми. Без знання спортивної термінології вчителю складно передати досвід та знання учневі, а той, в свою чергу, не може засвоїти або виправити техніку виконання вправи.

Контрольні питання:

Чим відрізняється термінологія, прийнята при описі техніки плавання, від інших?

Гідростатика та гідродинаміка, які їх основні характеристики?

Аналіз сил, які рухають тіло: чи треба їх знати та розуміти?

Як характер дії кожної сили впливає на участь у русі?

Рекомендована література:

Липский Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловцов.- Физкультура и спорт, 1983. – с.45-54.

Булгакова Н.Ж. ПЛАВАНИЕ - М.: Физкультура и спорт, 1984. – с.75-84.

Парфенов В.А. Плавание - К.:» Высшая школа «,1978.-с.52-103.

Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.:«Радуга», 1982.-с.170-190;

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с.122-130.

Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. Н.посібник для вчителів, викладачів, спортивних тренерів, наукових працівників. К.: МОУ, 1995. – 105 с.

Спортивное плавание. ПУТЬ К УСПЕХУ. Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев - Олимпийская лит., 2012 г.

3. ОСНОВИ ТЕХНІКИ КЛАСИЧНИХ ВИДІВ ПЛАВАННЯ

3.1. Загальні вимоги до техніки плавання

Зрозуміти техніку плавання неможливо без знання загальних фізичних законів поведінки тіла у воді під час дії на нього внутрішніх і зовнішніх сил. Знання цих законів дозволяє передбачити кінцевий результат тих чи інших дій плавця, при необхідності, ввести своєчасні корективи у його дії.

Дослідженням закономірностей техніки вправ займається наука *біомеханіка тіла*, яку ще називають *кінематикою*. Вона дозволяє побудувати графічні і математичні моделі найраціональніших рухів та їх об'єднань. Біомеханіка також допомагає обчислити індивідуальні параметри рухів, що є найбільш раціональними для пропорцій тіла того чи іншого плавця.

Чим більше дослідницького матеріалу накопичує кінематика, тим вірогіднішими стають її рекомендації. У процесі розвитку науки про біомеханіку людського тіла техніка плавання постійно удосконалюється.

Положення тіла плавця у воді. Для спортсменів кут атаки становить 3-5 градусів. Для починаючих плавців кут атаки - 8-10 градусів.

РУХИ НОГАМИ: біля самої поверхні води груба помилка (кріль на грудях і дельфін) - зависання стегон. Міцні м'язи тулуба - основа механізму рухів плавця. Кріль на грудях - тулуб ритмічно розвертається (праворуч, ліворуч - відносно осі) на 30-35 градусів. Якщо швидкість більша, коливання менші.

РУХИ РУКАМИ: Високе положення ліктя, кисть випереджає лікоть, розворот ліктя в сторону, невеликий оберт плеча і передпліччя всередину, оптимальний ступінь жорсткості руки в ліктьовому суглобі.

УЗГОДЖЕННЯ РУХІВ: повна координація роботи рук, ніг, голови (дихання).

Три фази рухів: підготовча фаза - розгін; основна - великий цикл рухів; заключна - підтримка високої швидкості.

Руками: захват, основна частина гребка (підтягування, відштовхування), винесення з води, рухи над водою, вхід до води.

Ногами: удар стопою (вверх або вниз), рух стопою (вверх або вниз).

Старти.

Старт з тумбочки:

1. *Вихідне положення* (різне і відрізняється згинанням ніг і тулуба і положенням рук)

2. *Замах з підсівом* (підготовча фаза руху. Завдання - вивести тіло в найвидніше положення в найкоротший час).

3. *Відштовхування, виконуючи мах руками* (головна фаза, розігнути ноги в колінах, гомілкях).

4. *Політ* (оптимальна траєкторія, тіло витягнути).

5. *Ковзання під водою* (обтічне положення, перший цикл рухів).

6. *Вихід над поверхнею води* (за рахунок плавальних рухів, зміни кута атаки).

Старт з води: Виконується, коли спортсмен пливе кролем на спині. Спочатку стрибає до води і займає місце обличчям до стартових поручнів. Команда « На старт » - плавець згинає руки, підтягується і завмирає в цьому вихідному положенні. Стартовий сигнал - виконання старту. Рухи можна розбити на фази:

1. *Відштовхування;* виконуючи мах руками – головна; робоча - розгинання голови, сильно відштовхнутися ногами.

2. *Політ* - низько над водою, стопи від води не відриваються.

3. *Вхід до води* - обтікаюче положення, м'язи напружені.

4. *Ковзання під водою* - енергійні рухи ногами.

5. *Вихід на поверхню води* - плавальні рухи.

Повороти.

1. Відкриті - голова плавця над водою (вдих)- для починаючих плавців. Частіше виконують «маятник» - відкритий плоский поворот при плаванні на спині.

2. Закриті - голова занурюється у воду (затримання дихання). Оберт вперед, скорочується час, поворот більш динамічний. Звичайний закритий поворот при плаванні на спині - перенесення ніг над поверхнею води.

3.2. Техніка спортивного плавання

Змагання проводяться з наступних видів спортивного плавання: ***кріль на грудях, кріль на спині, брас і батерфляй (дельфін).***

Техніка спортивних способів плавання бере початок від широко відомих народних способів: «саженки», «на спинці», «по-жаб'ячи» — і відрізняється від них загалом більшою економічністю рухів. Іншими словами, навчена людина витрачає менше зусиль, збільшуючи швидкість пересування і дальність відстані, що пропливає. Це досягається за рахунок горизонтального положення тіла, ритмічного і глибокого подиху, а також правильного чергування напруги і розслаблення працюючих м'язів. Горизонтальне, тобто майже рівнобіжне поверхні води положення тіла, значно зменшує опір води при русі вперед, поліпшуючи його обтічність. Щоб домогтися горизонтального положення тіла, плавець опускає обличчя у воду. У такому положенні досягається рівновага тіла, а ноги піднімаються вище до поверхні води, що дозволяє плавець не витратити зайвих зусиль на підтримку тіла на поверхні води і зосередити увагу на просуванні вперед.

При плаванні на грудях обличчя, опущене у воду, змушує застосовувати своєрідний подих швидкий і короткий вдих з наступним повільним і довгим видихом у воду. Вдих і видих виконують тільки через рот. *Добре поставлене дихання — ключ до оволодіння технікою спортивного плавання.* Тому при

вивченні техніки спортивного плавання особлива увага приділяється вправам для освоєння дихання й узгодження з рухом рук. Це необхідно для того, щоб під час вдиху не погіршувалися положення корпусу і якісні гребкові рухи. При плаванні кролем на грудях, на спині, батерфляєм вдих робиться у момент закінчення гребка, а видих продовжується весь інший час циклу. При плаванні брасом вдих звичайно робиться на початку гребка руками.

Усі рухи плавця можна умовно розділити на активні (гребкові) і підготовчі. За допомогою гребкових рухів плавець просувається вперед. Вони спрямовані спереду назад і виконуються потужно і швидко. Усі підготовчі рухи виконуються в зворотному напрямку — уперед. Якщо це відбувається в воді (наприклад, підтягування ніг у брасі), то викликає неминучий гальмовий ефект. Щоб зменшити гальмуючі сили, підтягування виконують швидко, але дуже м'яко.

Техніка найбільш швидкісних способів плавання (кроль на грудях, на спині, дельфін) відрізняється від брасу тим, що підготовчі рухи рук виконуються над водою. Закінчивши гребок, плавець швидко, але м'яко проносить руки вперед над водою. Незалежно від того, де відбуваються підготовчі рухи (у воді, над водою), техніка спортивного плавання характеризує безупинні чергування гребкові і підготовчі рухи. Тому плавець повинен обов'язково опанувати умінням ритмічно чергувати напругу і розслаблення працюючих м'язів, що є необхідною умовою для швидкого і тривалого плавання.

У техніку спортивного плавання входить також старт, з якого починається проплив кожної дистанції. Звичайно довжина плавальних басейнів і водних станцій не перевищує 50 м. Широко поширені басейни довжиною 25,18,17,16 м. і менше. Природно, що довжина басейнів менша, ніж довжина відстаней, які необхідно пропливати на уроці чи на змаганнях. Тому техніка спортивного плавання включає також і техніку виконання поворотів. Причому при плаванні різними способами правила виконання поворотів неоднакові.

3.2.1.Кріль на грудях

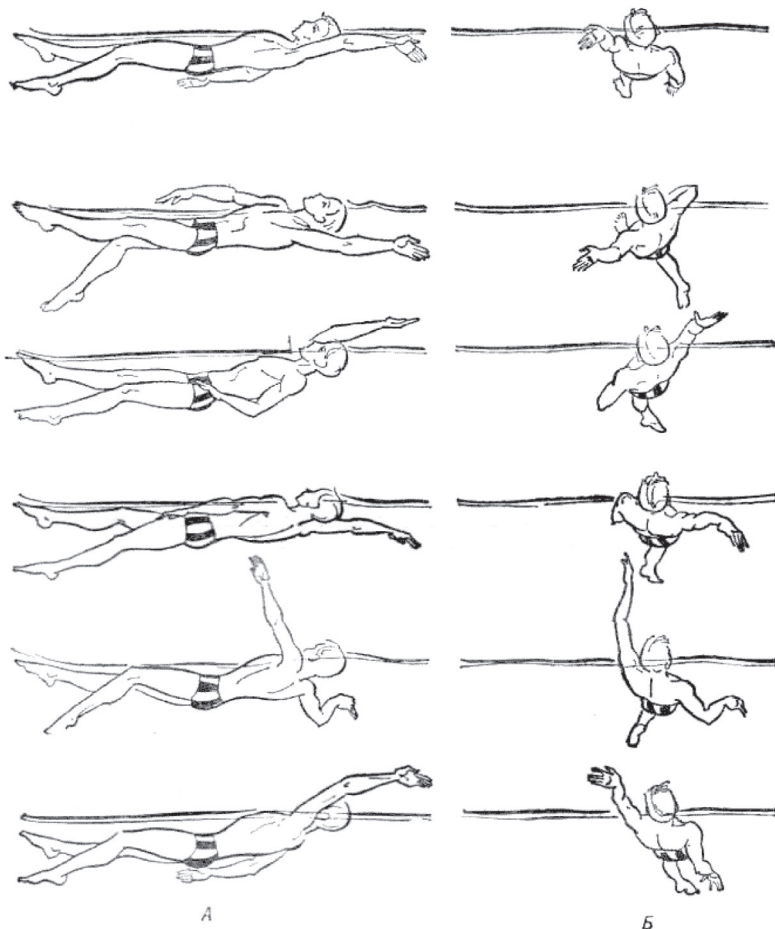
Кріль на грудях є найшвидшим та популярним спортивним способом плавання (мал.3). Техніка рухів кролем дуже близька до інших «кріль подібних» способів плавання — кролю на спині і дельфіну. Кріль широко застосовується при навчанні плаванню дітей і підлітків. Кролем можна пірнати під водою, працюючи самими ногами, допомагаючи собі гребками рук брасом. При плаванні кролем плавець виконує перемінні рухи руками і ногами. Виконавши гребок, плавець проносить руку вперед над водою. Коли одна рука закінчує гребок, інша входить у воду і починає наступний гребок. Ноги також виконують поперемінно рухи знизу нагору і зверху вниз.

Рухи поперемінно дозволяють плавцю-кролісту підтримувати більш рівномірну і високу швидкість у порівнянні з іншими способами плавання.

Положення тіла і голови. При плаванні кролем на грудях тіло плавця лежить на поверхні води майже горизонтально, обличчя опущене у воду. Під

час вдиху голова плавця повертається убік. Поворот голови для вдиху, а також руху рук не дозволяють плавцеві зберігати нерухоме положення корпусу на грудях. Ці рухи викликають коливання тіла навколо подовжньої осі, що виражається в поворотах корпусу з боку на бік. Уникнути їх неможливо, але обмежувати необхідно — при таких поворотах таз плавця повинен залишатися на місці.

Рухи ніг. Ноги плавця, злегка зігнуті в колінах, виконують безупинні, хлистоподібні рухи знизу нагору і зверху вниз назустріч один одному. Ці рухи



Мал.3 Плавання способом кріль на грудях.

починаються від стегна, передаються на гомілку і закінчуються хлестом стопи. Відстань між стопами в їхньому крайнім положенні не перевищує 30—40 см. При правильному русі ніг на поверхні води з'являються тільки п'яти, залишаючи за собою бризки і пінистий слід.

Руки рук. Руки плавця працюють поперемінно — коли одна рука робить гребок, інша проноситься над водою, коли одна рука закінчує гребок біля стегна і виймається з води, інша рука входить у воду і починає наплив. Рука входить у воду під гострим кутом, тому що лікоть злегка зігнутий і знаходиться вище, ніж кисть. Спочатку у воду занурюється кисть, потім передпліччя і плече. Кисть занурюється у воду приблизно проти однойменного плеча десь між лінією плеча і подовжною віссю тіла. Потрапивши у воду, рука починає наплив, тобто поступово витягається вперед-вниз, приймаючи обтічне положення.

Плавець просувається вперед в основному завдяки гребковій руці. Тому гребок потрібно намагатися подовжувати до стегна, згинаючи руку. Гребок робиться рукою, зігнутою в лікті, з поступовим прискоренням спереду назад. Шлях руки під час гребка повинен проходити під грудьми і животом плавця, «під себе», не ведучи руку убік від корпусу. Під час гребка рука плавця, особливо кисть, повинна бути твердою і напруженою. Плавець повинен почувати, що він просувається вперед, опираючись і відштовхуючись долонею об воду, як об щільний предмет. Рука закінчує гребок біля лінії таза і стегна. Фаза гребка завершується виходом руки з води. Спочатку з води показується плече, потім передпліччя і кисть. Закінчивши вихід з води, рука проноситься по повітрю трохи зігнутою у лікті так, щоб лікоть був вище стосовно передпліччя і кисті. Закінчивши рух над водою, рука знову входить у воду і починає наплив.

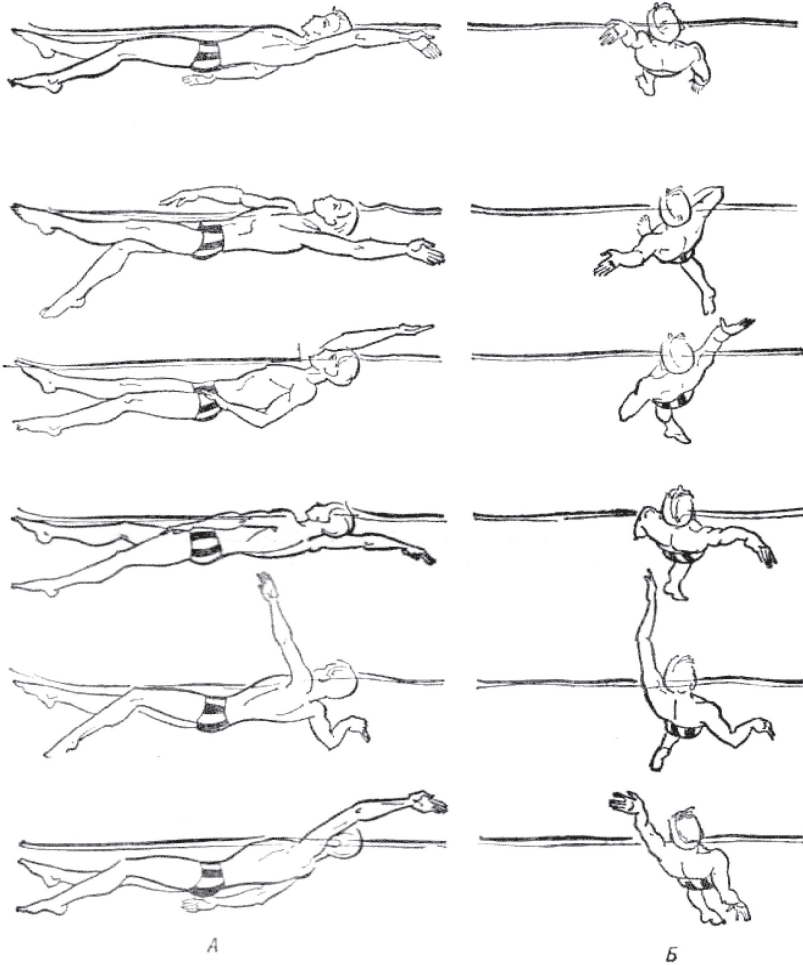
Дихання. При плаванні кролем обличчя значну частину часу знаходиться у воді, тому для вдиху плавець повертає голову убік (праворуч або ліворуч). Дихання плавця звичайно узгоджується з роботою рук. Поворот голови для вдиху робиться наприкінці гребка, коли рука, у бік якої робиться вдих, виймається з води. У цей час інша рука виконує наплив. Тривалість вдиху дуже невелика. Після вдиху голова повертається обличчям у воду до того, як рука, у бік якої робився вдих, попадає у воду. Відразу після повернення голови у вихідне положення (обличчям у воду) починається видих.

Видих продовжується доти, поки рука, під яку робиться вдих, знову прийде в положення закінчення гребка. Видих у воду починається відразу після вдиху і робиться безупинно через злегка відкритий рот.

Узгодження рухів. Кроліст просувається вперед за рахунок безупинних поперемінних гребків руками і безупинними ритмічними рухами ногами. При плаванні кролем на кожні два гребки руками звичайно виконують шість ударів ногами. Кроліст робить вдих наприкінці кожного гребка руки, під якою він дихає, тобто на шість ударів ногами і два гребки руками припадає один вдих.

3.2.2 Кріль на спині

Техніка плавання кролем на спині схожа на техніку плавання кролем на грудях. Та сама координація рухів, схожа робота ніг і рук і більш легка техніка дихання. Тому поряд із кролем на грудях при навчанні плаванню широко застосовується кріль на спині (мал.4).



Мал. 4. Плавання способом кріль на спині.

Уміння плавати на спині може згодитися в різних життєвих ситуаціях. При необхідності відпочити чи тривалий час протриматися на поверхні води, уміння лежати на спині, підтримуючи себе легкими відштовхувальними рухами рук і ніг, незамінне. Працюючи самими ногами при плаванні на спині, плавець може транспортувати потопаючого і різні легкі предмети. На спині, так само як і в кролі на грудях, плавець виконує поперемінно рухи руками і ногами.

Положення тіла і голови. При плаванні кролем на спині плавець лежить на самій поверхні води майже горизонтально, потилиця у воді, над водою знаходиться тільки обличчя. Ноги і таз занурені у воду трохи глибше, ніж у кролі на грудях. Це зумовлено тим, що при плаванні на спиці ноги значно більше згинаються в колінах. При недостатньо глибокому положенні ніг у момент розгинання коліна стопа і гомілка будуть з'являтися над водою, що значно знизить ефективність роботи ніг. При плаванні на спині, так само як і в кролі, рухи рук викликають невеликі повороти корпусу навколо подовжньої осі.

Рухи ніг. Ноги працюють так само, як і в кролі на грудях, тобто виконують безупинні рухи знизу нагору і зверху вниз назустріч один одному. Розмах ніг при рухах нагору і вниз трохи більший, ніж у кролі на грудях, за рахунок більш значного згинання ніг у колінах. Найефективніша частина в роботі ніг, що просуває плавця вперед, — це активне розгинання ніг у коліні. Просування уперед відбувається в результаті випрямлення ноги в коліні при русі її нагору, коли плавець ніби відштовхується від води гомілкою і підйомом. Рух, схожий на хлист, починається від стегна, переходить на гомілку і закінчується стопою. Коли ноги цілком випрямляються, носки ніг з'являються над поверхнею води, а коліна знаходяться під водою. При русі ніг нагору носки ніг досить сильно повернені усередину. Тому при правильній роботі ніг на поверхні води з'являється фонтанчик від стопів.

Руки рук. Руки плавця працюють поперемінно: одна рука робить гребок, інша проноситься над водою, одна рука закінчує гребок біля стегна і виймається з води, інша входить у воду і починає наплив. Руки опускаються у воду на ширині плечей або ненабагато ширше. Рука входить у воду цілком випрямленою, а кисть розгорнута мізинцем униз. Під час напливу рука витягається вперед, одночасно занурюючись у вниз. До кінця напливу рука починає згинатися в ліктьовому суглобі так, щоб кисть зайняла положення, перпендикулярне напрямку руху плавця. З цього положення починається енергійний гребок рукою, що виконується так само, як у кролі на грудях, з поступовим прискоренням. Гребок виконується могутнім рухом плеча. Під час гребка кисть повинна зберігати положення, перпендикулярне напрямку руху плавця. Гребок закінчується біля стегна повним випрямленням руки з поворотом передпліччя і кисті долонею вниз. З цього положення пряма рука виходить з води і починає рух по повітрю. Над водою руку проносять зовсім прямо. Шлях руки над водою може бути майже вертикальним стосовно поверхні води, або трохи ближче до поверхні води.

Дихання. Через те що обличчя плавця увесь час знаходиться над водою,

техніка подиху дуже проста. Подих погоджується з рухами рук. Вдих робиться в момент закінчення гребка і виносу руки з води, видих продовжується весь інший час доти, поки рука, під яку робиться вдих, знову прийде в положення біля стегна.

Узгодження рухів. Плавець просувається вперед за рахунок поперемінних гребків руками і безупинними рухами ногами. При плаванні на спині на кожні два гребки руками проводиться шість ударів ногами. За цей же час плавець робить вдих і видих.

3.2.3.Брас

Брас найбільш повільний спортивний спосіб плавання. Однак, поступаючись у швидкості іншим спортивним способам плавання, брас має великі переваги прикладного характеру. Брасом можна пірнати під водою, транспортувати потопуючого чи втомленого товариша, плисти в одязі і зі спорядженням. Брас єдиний зі спортивних способів, яким можна плисти безшумно, зберігаючи потрібний напрямок і постійно спостерігаючи за навколишнім оточенням (мал.5).

Брас з успіхом застосовується при навчанні плаванню дітей і підлітків. При плаванні брасом плавець виконує одночасні симетричні рухи руками і ногами. Усі підготовчі рухи як руками, так і ногами, на відміну від інших способів плавання, виконуються під водою. Гребкові рухи руками і ногами виконуються по черзі, причому між ними виникають невеликі паузи. Необхідність виконувати підготовчі рухи під водою, а також паузи, що виникають між рухами ніг і рук, роблять брас нешвидкісним способом плавання.

Положення тіла і голови. При плаванні брасом тіло лежить майже горизонтально, обличчя опущене у воду. Під час вдиху голова плавця піднімається з води. Необхідність піднімати голову для виконання вдиху викликає коливання тіла навколо поперечної осі: воно піднімається нагору під час вдиху й опускається вниз під час видиху. По можливості ці коливання потрібно зменшувати.

Руки ніг. У брасі робота ніг істотно відрізняється від інших способів плавання. У рухах ніг різко виражені підготовчі рухи, робочий рух (відштовхування) і ковзання після поштовху. Підготовчі рухи починаються з підтягування ніг шляхом згинання в тазостегнових і колінних суглобах і розведення колін вниз. Відстань між колінами повинна бути ненабагато більша від ширини плечей плавця. Під час розведення колін в сторони розводяться в сторони і ступні ніг. До кінця підтягування ніг стопи повинні знаходитися одна від одної на ширині таза або трохи більше.

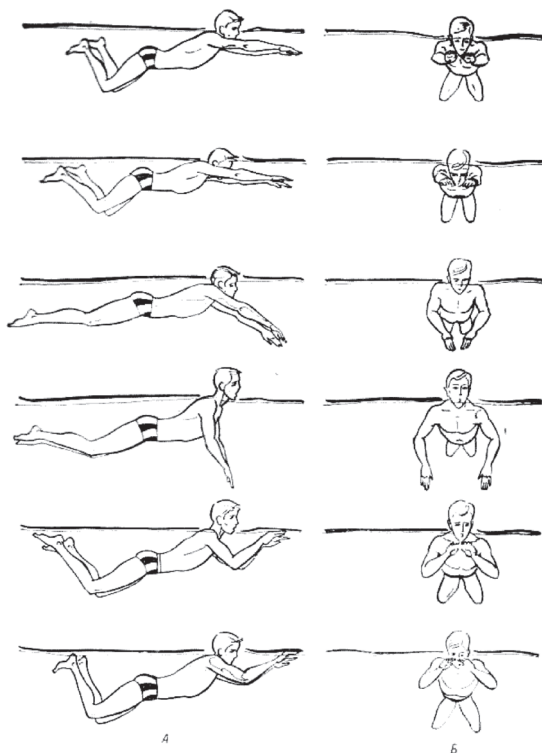
Підтягування закінчується в той момент, коли між стегнами і корпусом утвориться тупий кут приблизно 120—130°. У колінних суглобах ноги згинаються до відмовлення, так що п'яти дуже близько підтягуються до сідниць, а гомілки займають вертикальне положення стосовно поверхні води. Коли підтягування

закінчується, плавець швидко, але м'яко розводить у сторони гомілки і стопи.

Гомілковостопні суглоби згинаються (носки ніг плавець «бере на себе»), підшви звернені нагору, носки ніг розгорнуті в сторони перпендикулярно

напрямку руху плавця. З цього положення починається робочий рух - поштовх, що виробляється за рахунок енергійного розгинання ніг у тазостегнових і колінних суглобах. Спираючись на внутрішню поверхню гомілки і стопи, рух ніг відбувається по дузі в сторони назад. Рух ногами виконується разом в одному темпі до завершального поштовху та з'єднання ніг.

Велике значення для правильного гребка має послідовність розгинання ніг у суглобах. Поштовх ногами починається з розгинання в тазостегнових суглобах, потім у колінних і, нарешті, гомілковостопних суглобах. Поступовий перехід у роботі від великих і могутніх м'язів таза і стегна до більш дрібних м'язів гомілки і стопи дозволяє здійснити хлисте подібний рух ногами, характерний для даної техніки плавання. Хлист збільшує швидкість руху ніг до кінця поштовху, що є основним робочим моментом, що просуває плавця вперед.



Мал. 5. Плавання способом брас.

Руки рук. У руках рук, так само як і ніг, мають місце яскраво виражені гребок, виведення рук вперед і наплив. Гребок починається з положення, коли руки витягнуті вперед. Плавець розвертає кисті долонями назовні й енергійно розводить руки в сторони-назад вниз. Гребок виконується прямими руками і закінчується в лінії пліч. Тут руки згинаються в ліктях, кисті з'єднуються, лікті опускаються вниз, і починається швидке виведення рук вперед в обтічне положення. Після випрямлення рук уперед починається наплив, під час якого кисті знаходяться біля самої поверхні води, долоні звернені вниз.

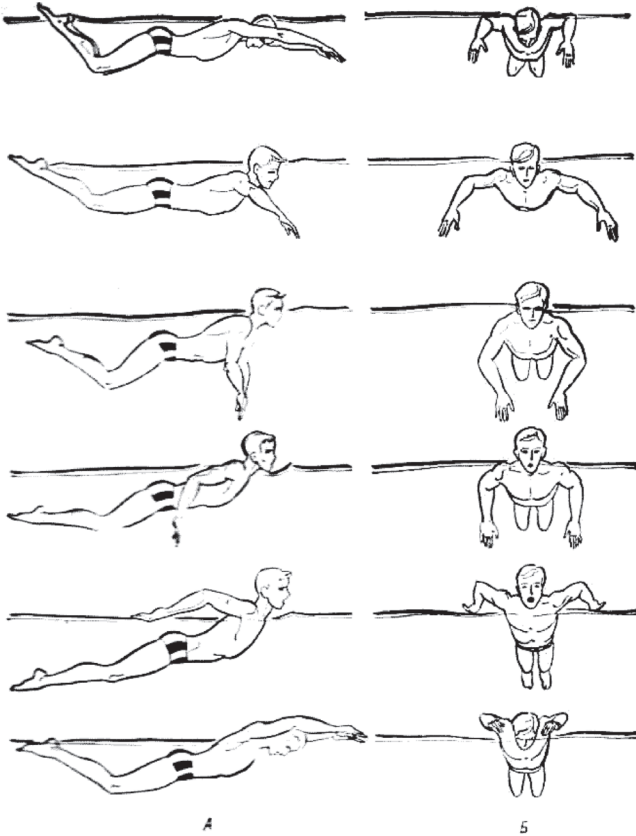
Дихання. При плаванні брасом вдих виконується на початку гребка руками. Плавець піднімає голову для вдиху, ніби спираючись об воду руками (кистями). В інший час (виведення рук вперед і напливши) виконується видих.

Узгодження рухів. У вихідному положенні плавець лежить на поверхні води з витягнутими руками і ногами, потім починає гребок руками з одночасним вдихом. Наприкінці гребка руками починається підтягування ніг. Ноги займають вихідне положення для поштовху, а руки починають виводитися вперед. Одночасно з випрямленням рук уперед ноги роблять могутній поштовх, після якого продовжується ковзання у вихідному положенні. Плавець робить тривалий видих у воду до початку нового гребка руками.

3.2.4. Батерфляй (Дельфін)

Спосіб плавання батерфляй уперше стали застосовувати брасисти. При плаванні батерфляєм руки одночасно проносилися над водою, виконуючи гребок кролем, а ноги працювали так само, як у брасі.

Уперше цей спосіб плавання продемонстрували радянські плавці Семен Бойченко і Леонід Мешков у середині 30-х років. Їм же належали світові рекорди в плаванні батерфляєм. На початку 50-х років на зміну батерфляю прийшов дельфін, застосовуючи який можна плисти ще швидше. У дельфіні руки працюють так само, як у батерфляї, а ноги виконують рухи, як у кролі, але одночасно (мал. 6). По швидкості дельфін другий спосіб плавання після кроля на грудях. Прикладного значення дельфін не має.



Мал.6. Плавання способом батерфляй.

Положення тіла і голови. Тіло і голова плавця майже цілком занурені у воду. На відміну від інших способів, у дельфіні тіло плавця виконує безупинні хвилеподібні рухи. Ці рухи роблять роботу ніг більш ефективною.

Рухи ніг. При плаванні дельфіном виконуються хвилеподібно. Хвиля починається від рухів таза нагору і з поступово зростаючою амплітудою переходить на тазостегнові, колінні і гомілковостопні суглоби. Хвилеподібний рух завершується енергійним хлистом обох стіп зверху вниз. При плаванні дельфіном ноги зімкнуті і працюють одночасно.

Руки рук. При плаванні дельфіном дуже схожі на техніку рухів рук у кролі, тільки в дельфіні руки виконують гребок і пронос одночасно. Руки входять у воду на ширині плечей або ненабагато ширше. Відразу після занурення у

воду руки витягаються вниз, займаючи обтічне положення. Гребок, так само як і в кролі, виконується під себе зігнутими в ліктьових суглобах руками. Гребок починається зі згинання рук у ліктьових суглобах і наближення кисті одна до одної. Під час гребка кисті рухаються паралельно, а відстань між ними досягає 15—20 см, лікті трохи розведені в сторони. Гребок завершується виходом рук з води. Щоб полегшити виніс рук з води і рух їх по повітрю, до кінця гребка руки рухаються назовні, в сторони-назад.

Подих. Вдих, так само як і в кролі на грудях, виконується під час кінця гребка руками і виносу їх з води. До цього моменту голова плавця піднімається з води і рот показується над її поверхнею. Видих продовжується під час проносу і гребка руками.

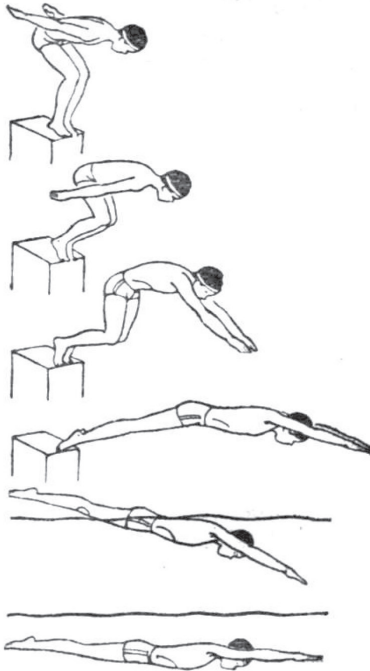
Узгодження рухів. За час одного гребка руками плавець виконує два удари ногами. Перший удар збігається з опусканням рук у воду, другий — із закінченням гребка руками і вдихом.

3.2.5. Старти

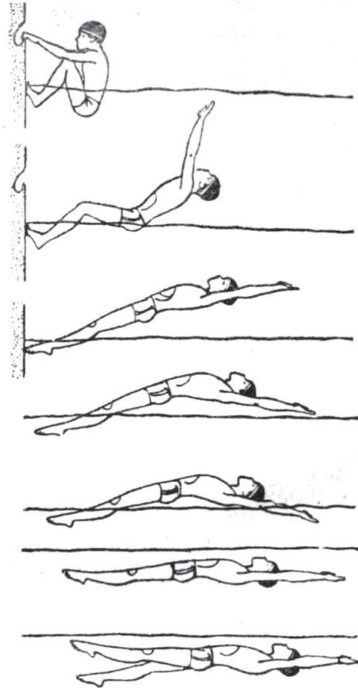
За правилами змагань проплив будь-якої дистанції починається зі старту. До команди «Руш!» плавець займає нерухоме положення, а після команди стартує, відштовхуючись від твердої опори. При плаванні кролем, брасом і дельфіном плавець виконує старт стрибком з тумбочки, висота якої над рівнем води може бути в межах від 30 до 100 см. При плаванні на спині старт виконується з води, для чого по попередній команді плавець довільним способом зістрибує у воду і займає вихідне положення для старту.

Старт із тумбочки Мал.8 виконується з вихідного положення, при якому ступні ніг паралельні одна одній і розставлені приблизно на ширину однієї стопи. Пальці ніг захоплюють передній край тумбочки, коліна злегка зігнуті, а тулуб плавця займає горизонтальне положення стосовно поверхні води. Руки опущені вниз і трохи відведені назад. Плавець дивиться вперед-вниз або униз.

По команді «Руш!» плавець згинає ноги в колінах і починає рух руками вперед-вверх. Поштовх ногами виконується одночасно з махом рук вперед-вверх. Під час польоту тіло, ноги і руки плавця витягнуті в одну пряму лінію, голова знаходиться між руками. Це ж положення потрібно зберегти під час входу у воду. У воду спочатку входять руки, потім корпус і ноги плавця. Пірнувши у воду, плавець якийсь час ковзає по інерції, зберігаючи витягнуте положення тіла. Коли швидкість ковзання зменшується і тіло плавця піднімається до поверхні води, потрібно починати плавальні рухи. Виконувати ці рухи плавець починає в той момент, поки він ще не спливає цілком на поверхню води. У кролі і дельфіні плавець починає рухи ногами, а потім гребок руками так, щоб після першого гребка руками цілком вийти на поверхню води. У брасі перший рух виконується руками. Правила змагань брасом допускають виконання під водою одного циклу рухів (гребка руками і ногами).



Млю.8
Старт із тумбочки.



Мал.9
Старт із води.

Старт із води. Мал.9 Плавець повертається обличчям до стінки басейну, береться руками за поручні в стартовій тумбочці. Руки прямі, відстань між кистями приблизно дорівнює ширині плечей. Плавець приймає вихідне положення гупується і ставить ноги на стінку басейну. Ступні ніг розташовуються паралельно під поверхнею води на глибині 20—30 см. По команді «Руш!» плавець відпускає поручні і робить мах руками вверх-назад. Одночасно з махом рук плавець виконує поштовх ногами і різко розгинається в тазостегнових суглобах, посилаючи живіт нагору. Перед входом у воду плавець відводить руки і голову назад і прогинається у попереку. Як тільки плавець занурюється у воду, він перестає прогинатися в попереку, притискає підборіддя до грудей і кисті рук направляє нагору. Це допомагає йому поступово вийти на поверхню води. В міру згасання швидкості від поштовху плавець починає рухи ногами, до яких потім підключає гребок руками.

3.2.6. Повороти

Правила змагань «дозволяють плавцеві після виконання повороту відштовхуватися від поворотного щита ногами. Тому гарне виконання повороту допомагає зберегти сили, про пірнувши після повороту кілька метрів без гребків, не втрачаючи при цьому швидкості». Щоб добре виконати поворот, не можна знижувати швидкість плавання при наближенні до стінки басейну і тим більше зупинятися. При плаванні різними способами правила виконання поворотів неоднакові.

Поворот у кролі на грудях. При плаванні кролем широко застосовується поворот «маятником». Цей поворот легко освоюється, тому що техніка його виконання досить проста.

Щоб виконати відкритий поворот «маятником» Мал. 7, кроліст підпливає до поворотного щита та ставить на нього руку прямо перед собою. Потім він м'яко навалюється всім тулубом на руку, згинає її і, наближаючи до поворотного щита, групується, підтягуючи коліна до грудей. У цьому положенні плавець робить вдих і, залишаючи вільну руку витягнутою назад, виконує різкий рух головою, плечима і мах рукою від поворотного щита до витягнутої руки. Одноручно рука, що упиралася в щит, проноситься по повітрю. Рухом верхньої частини тулуба від щита плавець ставить ноги на щит. Весь поворот відбувається майже у вертикальній площині — плечі і голова знаходяться вгорі, ноги і таз унизу. На початку ковзання тіло плавця лежить трохи на боці, тому що ноги на поворотний щит ставляться боком. Під час ковзання плавець поступово вирівнює положення тіла, повертаючись на груди. Після повороту так само, як при виконанні старту з тумбочки, перші плавальні рухи починають ноги. За ними слідує перший гребок рукою, наприкінці якого плавець з'являється на поверхні води.

Повороти в брасі і дельфіні. При плаванні брасом і дельфіном плавці повинні торкатися поворотного щита двома руками одночасно, симетрично розташовуючи кисті. У цей момент плавець повинен зберігати горизонтальне положення плеч. При плаванні брасом і батерфляєм техніка виконання повороту майже однакова. Різниця тільки в тому, що брасист ставить руки на стінку завжди з води, а дельфініст може торкнутися поворотного щита як з води, так і з повітря.

Під час торкання стінки кисті знаходяться на відстані 10—20 см. одна від одної. Доторкнувшись долонями стінки басейну, плавець починає м'яко згинати руки в ліктьових суглобах, продовжуючи наближатися до стінки. Одночасно він згинає ноги і підтягує коліна до живота, потім відштовхується від стінки рукою і починає різкий поворот головою і плечима від стінки басейну. Повернувшись до стінки спиною, плавець ставить на неї ноги, опускає голову у воду, руки витягає вперед. З цього положення виконується поштовх ногами з наступним ковзанням під водою. Під час ковзання плавець виконує гребок

руками і поштовх ногами, після чого виходить на поверхню води. При плаванні дельфіном під час ковзання після повороту робиться кілька рухів ногами й один гребок руками, що виводить плавця на поверхню води.

Поворот при плаванні на спині. Правила виконання повороту при плаванні на спині не дозволяють плавцеві повертатися на груди. Поворот звичайно виконується під ту руку, що закінчила гребок і проноситься над водою. Наприкінці проносу плавець ставить руку на стінку, попередньо подивившись на кисть цієї руки. Рука ставиться на стінку так, щоб вона знаходилася напроти плеча іншої руки. Одночасно плавець приймає положення згрупування. Потім, відштовхуючись від стінки рукою, плавець починає різкий поворот головою і плечима, у результаті чого ноги ставляться на стінку, руки витягаються, голова між руками. З цього положення плавець робить поштовх ногами з наступним ковзанням на спині. Перші плавальні рухи виконуються так само, як після старту в плаванні на спині.

Контрольні питання:

Чи є загальні вимоги до техніки плавання?

За якими правилами проводиться класифікація видів плавання?

Які ознаки спортивного плавання?

Кріль на грудях, кріль на спині: які відмінності?

Брас, переваги та недоліки.

Батерфляй (Дельфін), основні помилки при навчанні.

Старти. Яка послідовність навчання?

Повороти. Які вправи слід виконувати дома для кращого засвоєння?

Рекомендована література:

Липский Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловцов.- Физкультура и спорт, 1983. – с.75-79.

Булгакова Н.Ж. ПЛАВАНИЕ - М.: Физкультура и спорт, 1984. – с.35-78.

Парфенов В.А. Плавание. - К.: Высшая школа «,1978.-с.55-782.

Булгакова Н.Ж. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ . - М.: ФОН. 1996. – с.107-118.

Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. Н. посібник для вчителів, викладачів, спортивних тренерів, наукових працівників. К.: МОУ, 1995. – 105 .

4. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ ПЛАВАННЯ

Прикладне плавання вирішує завдання професійної-прикладної фізичної підготовки людини.

Порятунок потопачих – найважливіший вид прикладного плавання, який забезпечує зберігання життя людини. Кожна людина, яка вміє плавати, повинна володіти прикладним видом плавання. Моряки, рибачки, гідро будівельники, геологи, рятувальники, тренери, викладачі фізичної культури та ін. обов'язково повинні бути професійні підготовленні.

З метою оздоровлення та лікування, вміння плавати використовують в лікувальній фізичній культурі та медицині. Заняття плаванням також застосовують як засіб у загальній або спеціальній фізичній підготовці для розвитку професійних якостей.

4.1. Плавання на боці

В залежності від індивідуальних особливостей, людині зручніше плавати на лівому або на правому боці.

Положення тіла: плавець просувається лежачи на боці під кутом до 15° відносно поверхні води. В. п. ноги прямі, “верхня” рука біля стегна, “нижня” рука витягнута в перед, плече та одна сторона обличчя розташовані над водою.

Рухи ніг: асиметричні та виконуються одночасно, подібні на рухи ножиць. Робочий рух виконується за рахунок одночасного з'єднання та випрямлення ніг. Рухи ногами треба виконувати прискорено і по найбільших дугах.

Руки рук: треба робити асиметрично та змінним методом. Руки руками починати треба з в. П -я одночасно : “нижня” виконує гребок, а “верхня” підготовчий рух над водою, після чого напрямом рухів змінюється : “нижню” руку треба витягнути під водою вперед, а “верхня” рука виконує гребок. Траєкторія руху “верхньої” руки подібна на траєкторію руху руки способом плавання кролем на грудях, біля тулуба грудної клітки.

Дихання: треба робити узгоджено з рухами “верхньої” руки: вдих виконувати в першій половині її рухів над водою, видих триває решту часу.

Узгодження рухів: на один рух ногами треба виконувати рухи обома руками, один вдих та видих. Гребок ногами треба узгоджувати з закінченням гребка “верхньої” руки, а підготовчі рухи ногами – з гребком “нижньої” руки. Після виконання відштовхування ногами плавець виконує ковзання на боці з витягнутою у перед “нижньою” рукою, а “верхня” рука знаходиться біля стегна.

4.2. Брас на спині

Брас на спині не належить до спортивних способів, тому що в змаганнях

пливуть звичайно кролем на спині. Однак уміння плавати брасом на спині незамінне при транспортуванні потопаючого.

Положення тіла і голови при плаванні брасом таке ж, як при плаванні кролем на спині. Плавець лежить майже горизонтально біля самої поверхні води, обличчя над водою, інша частина голови занурена у воду.

Руки ніг. Ноги працюють майже так само, як у брасі на грудях. Під час підтягування ніг кут згинання в тазостегнових суглобах менший. У цей момент коліна розводяться менше, ніж при плаванні на грудях. Наприкінці підтягування перед поштовхом ніг коліна трохи показуються з води. Коли починається поштовх ногами, гомілки і стопи висуваються в сторони, а відстань між коліньми в цей момент зменшується.

Руки рук. При плаванні цим способом нагадують роботу веслами. З вихідного положення (руки витягнуті за головою) гребок починається одночасно двома руками. На початку гребка плавець розвертає кисті рук так, щоб долоні зайняли положення, перпендикулярне напрямку руху плавця, потім робиться гребок руками через сторони назад (до стегон).

Під час гребка руки залишаються майже прямими, тому вони не занурюються глибоко і проходять досить близько під поверхнею води. Закінчивши гребок, плавець повертає кисті рук долонями вниз і виймає руки з води швидким, але м'яким рухом. Переніс рук над водою виробляється найкоротшим шляхом. На воду руки кладуть на ширині пліч. Вже в момент опускання рук у воду долоні повинні бути розгорнуті нагору.

Дихання. Плавець робить вдих наприкінці гребка руками. У цей час руки виймають з води і починають пронос по повітрю. Видих виконується в момент ковзання і гребка руками.

Узгодження рухів. Таке ж, як і в брасі на грудях, рухи рук і ніг виконуються по черзі. У вихідному положенні плавець лежить на поверхні води з випрямленими руками і ногами, потім виконує гребок руками. Наприкінці гребка руками і вийманням рук з води плавець робить вдих і підтягує ноги. Переніс рук по повітрю й опускання їх у воду виконується одночасно з поштовхом ногами. Після цього наплив ковзання з витягнутими руками і ногами, під час якого плавець починає робити видих.

4.3. Пірнання

Довжина пірнання залежить від тривалості затримки дихання та оволодіння технікою пірнання. Людина може затримувати дихання в середньому на 54 сек. Досвідчені плавці затримують дихання після попереднього вдихання кисню набагато довше. Рекорд пірнання рівний 13 хвилин 42,5і належить Р. Фастер. Рекорд пірнання на глибину 100м. з навантаженням - 3хв.40сек. 1976 встановив француз Ж. Майоль. Рекорди швидкості у пірнанні на 50м з ластами досягли радянські спортсмени О. Стрелков – 15,8 с. та Марянов – 18,2 с.

Пірнання може бути продовженням стрибка до води головою донизу або

ногами донизу.

Прискорення під час стрибка дає можливість пірнути найдовше та найглибше (необхідно добре знати дно річки або глибину басейну).

Треба дотримуватися заходів безпеки, щоб не стався нещасний випадок - "травма пірнаючого" - перелом шийних хребців.

Пірнання буває двох видів — у глибину і довжину. Пірнання в довжину іноді називають плаванням під водою. При пірнанні, на відміну від інших видів фізичних вправ, людина більш-менш тривалий час змушена затримувати подих, не поповнюючи запасів повітря. Природним наслідком затримки подиху є зменшення кисню в крові і тканинах організму і збільшення змісту вуглекислоти. Тому тривала затримка подиху негативно діє на організм, у першу чергу на серцево-судинну систему і вищу нервову діяльність. У результаті тривалої затримки подиху відбувається ураження серцевих скорочень, а потім людина втрачає орієнтування і контроль над своїми рухами. Найбільш небезпечно в цій ситуації, що плавець по суб'єктивних відчуттях продовжує себе добре почувати. Цим можна пояснити втрату свідомості під водою, що може викликати смерть. Тому при проведенні занять з пірнання тривалість затримки подиху повинна збільшуватися поступово. Спочатку тривалість перебування під водою повинна бути не більше 10—15 сек., поступово зростаючи до 30 сек. *Варто пам'ятати, що вправи з максимальною тривалістю затримки подиху у воді неприпустимі.*

Перед тим як зануритися у воду, потрібно обов'язково провести гіпервентиляцію легень, що збільшує вміст кисню в крові і дозволяє збільшити час затримки подиху. Для того, щоб безпечно виконувати пірнання, треба провести гіпервентиляцію легень - 6-8 глибоких вдихів та видихів. Надто велика гіпервентиляція може призвести до втрати свідомості. Під час пірнання у плавця може з'явитися біль у вухах. Для того, щоб не розірвалися барабанні перетинки, необхідно затиснути ніс та зробити видих, або з закритим ротом зробити енергійний ковтальний рух. При захворюваннях носоглотки пірнати заборонено.

При навчанні пірнанню необхідно дотримувати наступні запобіжні заходи:

1. Проводити пірнання тільки в басейні з прозорою водою, обгородженому з усіх боків стінками до самого дна.

2. Поринати тільки по одному: коли один пірнаючий з'явився на поверхні, може стартувати інший.

3. За кожним пірнаючим повинен вести спостереження із суші вчитель, готовий у будь-який момент надати йому допомогу.

4. До проведення пірнання потрібно домовитися про умовні сигнали, по яких пірнаючий негайно з'являється з води. Для цього звичайно стукають по залізному предмету, що опускається у воду (звук дуже добре чути у воді).

5. Під час пірнання потрібно обов'язково відкривати очі у воді.

Пірнання в глибину. При пірнанні в глибину плавець іде під воду майже

вертикально, тому без тренування можуть боліти вуха, бо тиск води на барабанні перетинки під час занурення значно зростає. При навчанні пірнанню цілком достатня глибина 2—3 м.

У різних ситуаціях найчастіше виникає необхідність пірнати в глибину безпосередньо з поверхні води, хоча стрибати з берега або плоту значно зручніше. Якщо водойма добре знайома і немає небезпеки вдаритися об камені, коряки чи дно, то стрибати у воду потрібно з берега. У такому випадку стрибати потрібно вниз головою, як при виконанні стартового стрибка, але значно збільшивши кут входу у воду. З берега можна також стрибати вниз ногами, але після входу у воду відразу зігнути ноги в колінах. Якщо ж місце, де доводиться пірнати, незнайоме, то йти в глибину потрібно з поверхні води. У тих випадках, коли необхідно зануритися з поверхні води, можна пірнати вниз ногами і вниз головою.

Пірнання вниз ногами. Перед зануренням униз ногами плавець приймає положення щільного угруповання на поверхні води. Для цього він згинає ноги в тазостегнових і колінних суглобах, підтягуючи коліна до живота. Потім витягає вперед руки, одночасно розводить коліна в сторони, а п'ятки наближає до сідниць. Таким чином, ноги приймають вихідне положення, як перед поштовхом ногами при плаванні способом брас. З цього положення плавець робить могутній гребок руками вниз, у результаті чого плечі і голова піднімаються над водою. У цей же час плавець виконує поштовх ногами брасом так, щоб кінець грбка руками і ногами відбувався одночасно. Плавець ніби вистрибує з води до пояса, зберігаючи положення тіла, що нагадує стійку струнко, з руками, витягнутими уздовж тіла. Чим вище вдасться піднятися над поверхнею води, тим глибше буде занурення під воду. Якщо глибину занурення потрібно збільшити, то плавець повинен зробити гребок руками через сторони в напрямку до поверхні води. Коли плавець досягає необхідної глибини, він знову приймає положення групування, повертається і пливе в горизонтальному напрямку в необхідну сторону.

Пірнання вниз головою. При зануренні вниз головою плавець групується на поверхні води, виконуючи підтримуючі грбкові рухи руками і наближаючи коліна до грудей. Потім плавець робить вдих і різким рухом опускає голову під воду з одночасним грбком руками знизу нагору. Після цього плавець витягає руки вниз і випрямляє ноги нагору, піднімаючи їх над водою, тобто приходять у вертикальне положення і починає занурюватися під воду. Занурення буде тим глибше, чим вище підніме плавець ноги над водою. При необхідності збільшити глибину, швидкість занурення, плавець повинен зробити гребок руками через сторони нагору чи кілька інших плавальних рухів. Якщо плавець досяг необхідної йому глибини занурення, він групується і продовжує рух у горизонтальному напрямку.

Якщо глибина невелика і плавець має можливість відштовхнутися від дна, то це полегшує і прискорює спливання. Якщо ж глибина, на яку занурився плавець, велика й у нього немає можливості відштовхнутися ногами від дна,

потрібно виконувати рухи руками і ногами брасом.

Пірнання в довжину. При пірнанні в довжину плавець просувається в горизонтальному напрямку на глибині 0,5—1,5 м під водою. Глибина занурення регулюється положенням голови, кистей рук, величиною згинання в тазостегнових суглобах і гребковими напрямками рухів рук. Наприклад, для зменшення глибини потрібно підняти голову і направити гребкові рухи руками вниз. Навпаки, якщо плавцеві потрібно збільшити глибину занурення, то потрібно зігнути в тазостегновому суглобі, опустити голову вниз, кисті рук направити вниз і гребкові рухи робити знизу нагору.

При необхідності повернути вправо, вліво потрібно підсилити гребки руками у бік, протилежний повороту. Для прискорення повороту можна зігнути корпус у бік повороту й у цю ж сторону витягнути прямі руки.

Якщо виникає необхідність швидко змінити напрямок руху, наприклад почати рухатися в протилежну сторону, то плавець повинен різко згрупуватися, потім випрямитися в потрібному напрямку і продовжити рух.

Техніка пірнання в довжину становить собою трохи змінені варіанти техніки спортивних способів плавання — брасу, кролі. Можна пірнати також, користаючись елементами техніки різних способів плавання, наприклад: руки працюють брасом, ноги — кролем. Однак техніка пірнання брасом значно відрізняється від техніки плавання цим способом. Ще більше відрізняється від техніки плавання кролем пірнання цим способом.

Пірнання способом брас. При пірнанні брасом узгодження рухів дуже нагадує плавання цим способом. Однак гребок руками значно подовжується і виконується до стегон. Рух ніг узгоджується з гребком рук. Спочатку виконується гребок руками до стегон, після чого плавець ковзає вперед з витягнутими уздовж тулуба руками. Потім, коли ковзання закінчується, плавець згинає руки і починає виводити їх уперед. Одночасно зі згинанням рук плавець підтягує ноги і виконує гребок ногами. Після робочого руху ногами настає пауза - плавець знову ковзає, витягнувши вперед руки. Якщо доводиться пірнати в непрозорій воді, то з метою безпеки (щоб не вдаритися головою об камінь чи інші предмети) гребок руками варто робити коротший. Це зменшує фазу ковзання в положенні, коли руки витягнуті уздовж корпуси.

Пірнання способом кріль. Способом кріль можна пірнати, працюючи тільки самими ногами і витягнувши вперед руки. Якщо при цьому плавець надягає на ноги ласті, то пірнання цим способом буде найбільш швидким. Другий варіант пірнання кролем — це сполучення роботи ніг кролем і гребкові рухи руками брасом.

4.4. Плавання в різних умовах

Плавання в одязі: – краще пливати способом без виносу рук з води : брас на грудях та способом плавання на боці (руки у воді). Плавати в одязі дуже важко і його краще зняти, але коли вода холодна, весь одяг знімати не слід.

Щоб зняти взуття, треба згрупуватися та дотягнутися до ноги.

Переміщення у воді з предметами: – людина може буксирувати великі предмети, якщо вони мають мінімальну плавучість (човен, колода) – штовхає, або тягне. Може транспортувати предмети, які тонуть (до 9 кг.). Пливти краще способом брас. Якщо треба, щоб предмет не намочився, його притискають до голови однією рукою (лише легкі предмети).

Допомога плавцю, який втомився. Допомогати треба способом брас. Той, хто втомився, може триматися за рятівника такими способами: втомлений плавець між двома рятівниками і пливе способом на грудях, або на спині, тримаючись руками за плечі рятівників.

Плавання у складних умовах: (хвиля, течія): необхідно перевірити напрямки руху та орієнтуватися за напрямком, або по берегу річки. Вдих краще виконувати від хвилі. Коли хвиля зустрічна або бокова, краще пливти кролем або на боці, коли супутня хвиля – брасом.

Найбільшу небезпеку становить прибійна хвиля, краще дочекатися найменшої хвилі. Якщо дуже сильна течія, краще не боротися, а пливти за течією, поступово наближаючись до мілкої води на березі.

Судоми при плаванні. Судоми з'являються, коли м'язи перенапружені, переохолоджені, або коли дуже велика емоційна напруга. Судоми дуже небезпечні у воді. При судомі треба зупинитися або змінити спосіб плавання. Краще зробити масаж у положенні на спині та розслабити м'язи.

Відпочинок у воді різними способами: на спині, але втомлюються м'язи шиї, відпочинок у вертикальному положенні, по черзі виконуючи підтримуючі рухи руками.

Послідовність:

1. Обличчя над водою – вдих;
2. Занурення головою до води та легкі рухи руками, які не дають глибоко зануритися ;
3. Розслаблення та повільний видих до води ;
4. Піднімання рук та розведення ніг, подальше виконання рухів ;
5. Гребок руками до низу та рухи руками “ножиці”.

Найкращий ритм для виконання - 6-8 рухів за 1 хвилину.

Рекорд плавання у вертикальному положенні 26 годин (П.Ване)

Подолання плаванням водних перешкод.

Здатність людини подолання плаванням водних перешкод має обмеження у часі та у швидкості. Особливо тяжко плавати з вагою або в одязі, коли людина втомлена та у складних природних умовах : у холодній воді, при хвилях та течії. Необхідно перевірити напрямки руху та орієнтуватися по напрямку, або по берегу річки. Вдих краще виконувати від хвилі. Коли хвиля зустрічна або бокова, краще пливти кролем або на боці, коли супутня хвиля – брасом. Найбільшу небезпеку становить прибійна хвиля, краще дочекатися найменшої хвилі. Якщо дуже сильна течія, краще не боротися, а пливти за течією, поступово наближаючись до мілкої води на березі.

Звичайне перебування людини у воді пов'язана з великими енерговитратами. Час знаходження у воді пов'язаний з охолодженням організму. Якщо температура повітря +4°, людина може загинути через 2 години, тому що настає переохолодження організму та втрата свідомості. Особливо треба оберегати голову та шию при довгому знаходженні у воді. Температура води у басейні повинна бути 24-28°C. Ознаки переохолодження: прискорене дихання та серцебиття, тремтіння, "гусяча" шкіра холодній воді, температура нижче 15°, може бути втрата свідомості і смерть від переохолодження та шоку. Шок може виникнути від перегріву організму перед плаванням, а потім від занурення у холодну воду. Щоб досягти високої стійкості до холодної води та сформувати удосконалену терморегуляцію, необхідно проводити процедури загартування.

4.5. Плавання з допоміжними засобами

Допоміжні засоби підвищують плавучість людини. Це рятівні нагрудники, пояси, жилети.

Засоби, які збільшують ефективність плавання – ласты, маска, дихальна трубка, акваланг (для плавання під водою). Від переохолодження захищають гідрокостюми, частково рятівні жилети.

Необхідна висока плавучість засобу, який підтримує. Для тих, хто погано плаває, необхідно використовувати два підтримуючі засоби, які зв'язані мотузкою приблизно 50 см. на відстані один від одного. Слабо плаваючий лягає на цей засіб та працює руками та ногами.

Якщо важлива швидкість пересування у воді, то підтримуючий засіб має бути невеликим та обтічним. Це може бути дошка.

Щоб зробити переправу через невелике озеро або через річку, використовують мотузку, канат, дріт. Їх натягують від одного берега до другого, але щоб не було провисання, прив'язують плавучі предмети. Ці засоби ставлять вмілі плавці, а слабо плаваючі просуваються, підтягуючись по черзі руками.

Мотузку з вантажем використовують, коли треба пірнати на глибину.

Контрольні питання:

Коли застосовують плавання на боці?

Чому не застосовують на змаганнях брас на спині?

Коли і де заборонене пірнання?

Що головне при плаванні в різних умовах,?

Плавання з допоміжними засобами, яке практичне застосування?

Рекомендована література:

Липкий Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловцов.- Физкульту-

ра и спорт, 1983. – с.75-79.

Булгакова Н.Ж. ПЛАВАНИЕ. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – с.35-78.

Парфенов В.А. Плавание. - К.: Высшая школа «,1978.-с.55-782

Булгакова Н.Ж. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ. - М.: ФОН. 1996.с.107-118.

Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.: «Радуга», 1982.- с. 139-170;

Спортивное плавание. ПУТЬ К УСПЕХУ.

Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев - Олимпийская лит., 2012 г.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАННЯ З ПЛАВАННЯ

5.1.Завдання і етапи навчання

Навчальні заняття (уроки чи тренування) є однією з основних офіційних форм фізичного виховання студентів та школярів. До інших форм належать: спортивні заходи та фізичне виховання в умовах навчальної і трудової діяльності.

У зв'язку з тим, що уроки, заняття чи тренування належать до єдиної урочної форми фізичного виховання, а також у зв'язку з тим, що головна відмінність між ними тільки у часі проведення (урок триває 45 хв., заняття чи тренування – 90 хв.), надалі будемо розуміти під уроком також і заняття чи тренування.

Уроки є провідною формою фізичного виховання. Провідною формою навчальні уроки вважаються тому, що, на відміну від інших, вони є обов'язковою та найбільш організованою формою фізичного виховання, охоплюють у школах та вузах 100% учнів та студентів незалежно від їх уподобань, звичок, рівня фізичної підготовленості, статі тощо. Навчальні заняття проводяться навіть із студентами та учнями з відхиленнями у здоров'ї. Вони мають узаконену чітку структуру та систему проведення з усіма необхідними елементами організації: *плануванням; матеріальним та медичним забезпеченням; поточним та кінцевим контролем.*

Основні завдання.

Зміцнення здоров'я: *набуття стійких гігієнічних навичок; вивчення техніки плавання та оволодіння життєво необхідною навичкою ; розвиток опорно-рухового апарату ; всебічний фізичний розвиток.*

Удосконалення фізичних якостей: *координації рухів, сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності; ознайомлення з правилами безпеки у воді та оволодіння навичками прикладного плавання.*

Виховання моральних якостей: *впевненості; сили волі; подолання страху; взаємодопомоги.*

Умовний поділ процесу навчання плавання.

1. Формування попереднього уявлення про техніку плавання і ознайомлення з властивостями водного середовища.

На цьому етапі ті, хто займається, повинні мати уявлення про способи плавання, познайомитися на суші і у воді з формою, характером, амплітудою елементів плавання. Ознайомлення з водним середовищем допомагає набуттю специфічних рефлексів вестибулярного, дихального, терморегуляційного апарату. Все це допомагає засвоєнню навички плавання.

2. Вивчення елементів і способу плавання разом.

Під час навчання формуються слухові, зорові, тактильні та інші рефлексії. Ці рефлексії - основа для знаходження оптимального робочого положення плавця, вміння виконувати гребкові рухи у горизонтальному положенні (виховання відчуття води).

3. Закріплення і удосконалення техніки плавання - техніка досягає міцної автоматичної навички. Ті, хто займається, вміють ритмічно виконати гребкові рухи, узгодженні з диханням.

Фактори, які впливають на зміст та ефективність навчання.

Зміст навчання залежить від наступних чинників:

1. мети і завдань курсу навчання плаванню;
2. тривалості курсу навчання;
3. контингенту учнів (їх віку і рівня підготовленості);
4. умов проведення занять.

Успіхи навчання залежать від основних чинників:

1. відповідності програми навчання віку та факторів рівня підготовки плавців;
2. віку та спеціальної підготовленості (найкращий вік 9-10 років);
3. особливостей будови тіла та фізичної підготовленості;
4. умов проведення занять;
5. кваліфікації викладача;
6. вибору способу плавання для початкового навчання і комплектування навчальних груп.

Навчання плаванню дітей необхідно починати відразу з техніки спортивного плавання, тому що:

- 1) вікові особливості складу тіла та фізичної підготовленості дозволяють швидко і якісно оволодіти технікою;
- 2) велика кількість юних плавців є резервом до спортивного плавання;
- 3) не треба попереднього навчання найлегшим способом, щоб потім не перевчати спортивним способом плавання;
- 4) діти не зацікавлені навчатися неспортивним способам плавання, в навчальних програмах з ФВ шкіл, технікумів, таборів праці та відпочинку передбачене одночасне навчання способам плавання кріль на грудях та спині; основне методичне правило навчання дітей - засвоєння багатьох вправ, які забезпечують широку базу рухливого досвіду.

Велика кількість вправ не тільки розвиває моторне навчання, але й підвищує зацікавленість дітей та їх активність.

Навчання плаванню дорослих має більш вузьке завдання (прикладне) - не обов'язково спортивним способом плавання. Швидше за все дорослих можна навчити плавати кролем на спині, брасом або на боці, тому що при цьому не обов'язково робити видих повітря у воду.

Для студентів, які займаються на відділеннях плавання, після того як засвоїли один спосіб плавання, планується послідовне засвоєння інших способів.

5.2. Комплектування навчальних груп

Комплектування проводиться на основі принципу груп, індивідуалізації, враховуючи типові характеристики: вікова, рівень плав підготовки, особливості будови тіла та фізичної підготовки — не слід роботи змішані групи.

Для навчання плаванню групи комплектуються за віком:

1. дошкільний вік - 5- 6 років;
2. молодший шкільний вік -7- 10 р.;
3. середній шкільний вік - 11-14 р.;
4. старший шкільний вік - 15-17 р.;
5. дорослі - 18-30 р.;
6. зрілий вік - 31-40 р.
7. другий період зрілого віку - 40 - 60 р.

При формуванні навчальних груп людей одного віку обов'язково враховується рівень підготовленості кожного учня. Цей рівень визначається за ступенем оволодіння навичками плавання і дозволяє поділити учнів на наступні підгрупи:

- такі, які не вміють триматися на воді;
- слабо вміють плавати (10- 12м);
- добре плавають одним із обраних способів;
- володіють технікою спортивного плавання.

5.3. Педагогічні принципи навчання та виховання

Навчання і тренування органічно пов'язані в цілому навчально-тренувальному процесі. Цей процес при навчанні плаванню відповідає основним принципам виховую чого навчання, всебічного розвитку оздоровчого напрямку, принадності.

Навчання і тренування - єдиний педагогічний процес виховання. Навчаючись, спортсмен багаторазово повторює вправи, що роблять на організм вплив, та змінюють його в процесі тренування. Тренуючись, плавець у той же час навчається. Для нього у всій широті розкриваються «таємниці» техніки, закономірності розвитку функціональних можливостей людського організму і шляху керування ними. У залежності від того, яка ставиться задача на тому чи іншому етапі учбово-тренувального процесу з плавання, він умовно буде називатися навчально - тренувальним.

Навчання і тренування як педагогічний процес спирається на ряд дидактичних принципів. Для того, щоб успішно навчити плавати, необхідно дотримуватись основних педагогічних принципів, які відображають методичні закономірності навчання і виховання.

Принцип виховую чого навчання: проводиться під керівництвом вчителя, впливає на формування особистості дитини.

Принцип всебічного розвитку: пов'язаний тісно з розумовою працею, трудовим та естетичним вихованням. Педагог застерігає від захоплення фізкультурно - спортивною підготовкою на шкоду інтелектуальному і моральному розвитку особистості. Принцип всебічності спрямований на гармонійний розвиток спортсмена. Водночас важливо знати, що успіхів у плаванні не можна домогтися, якщо займатися тільки плаванням. Досвід показує, що всебічно розвинуті спортсмени краще засвоюють техніку, швидше здобувають тренуваність, відзначаються гарним здоров'ям.

Принцип оздоровчого напрямку: зміцнення здоров'я - основне завдання на навчально-тренувальних заняттях плаванням у всіх ланках ФВ. Гігієнічні фактори: загартувуючий вплив сонця, повітря, води, збільшується опір організму до несприятливих умов.

Принцип свідомості: один з основних дидактичних принципів навчання і виховання. Свідоме ставлення до тренувань можливе лише в тому випадку, якщо спортсмен знає, що за вправа має бути вивчена, з якою метою і як вона правильно виконується. Він повинен знати також, чому необхідно звертати увагу на ті чи інші елементи техніки, на їхній взаємозв'язок. Наприклад, указуючи на необхідність відведення ступні в сторони й підтягуванні носка на себе перед відштовхуванням ногами в брасі, вчитель повинен пояснити учню, що цим досягається збільшення площі опори об воду. Знаючи це, плавці зосередять свою увагу на цій деталі техніки, тобто будуть виявляти свідомий підхід до процесу навчання.

При свідомому ставленні до занять розширюється кругозір спортсмена, його пізнання в улюбленому виді спорту поглиблюються, збагачується пам'ять. Досвід, придбаний за допомогою особистого тренування й участі в змаганнях, доповнений теоретичним багажем, дозволить окремим спортсменам, у свою чергу, долучатися до тренерської роботи з плавання. Ступень свідомості залежать від вікових можливостей учнів, особливостей сприйняття і мислення.

Мета вчителя не завжди відповідає цілям, які ставить перед собою учні, особливо на етапі навчання. Діти частіше приходять на заняття пострибати до води, пограти з м'ячом. Необхідно поступово направляти дитину на навчання. Плавання - монотонна праця, і тому його треба чергувати з іграми, стрибками, змаганнями (особливо для молодшого віку). Активність учнів повинна бути направлена на виховання самостійності, ініціативи.

Принцип активності: вирішує завдання активного залучення учнів до вправ, до їх виконання і до процесу занять у цілому. Це багато в чому буде залежати від уміння викладача цікаво проводити заняття.

Наприклад, ставиться задача удосконалювання техніки рухів ногами при плаванні кролем. Деякі починаючі інструктори з плавання на кількох заняттях

підряд змушують учнів виконувати ту саму вправу: пропливати з дошкою від-різки, рівні довжині басейну.

Сама по собі ця вправа в навчанні плаванню потрібна, однак одноманітність виконання знижує інтерес у учнів, від чого падає їхня активність. Якщо сьогодні перед плавцями ставиться мета пропливати ті ж відрізки з високим положенням ніг у воді, а на наступному занятті, навпаки, із глибоким і так, щоб не було бризок, то це завдання вже носить елемент новизни. Учні мимоволі будуть випробувати різні відчуття при двох видах рухів ногами. У більшості плавців підвищиться не тільки активність, але з'явиться й ініціатива в пошуку інших варіантів рухів. Прагнення до ініціативи з боку учнів завжди повинне підтримуватись вчителем.

Розвиток ініціативи, творчості як результат активності досягається найчастіше простими вправами, дохідливим поясненням. У плавців повинна з'явитися можливість порівнювати одні вправи з іншими, бачити зрушення від про-робленої роботи.

Принцип поступовості: вимагає при підготовці спортсменів поступово-го розширення функціональних можливостей організму.

Цей принцип дотримується при переході від *легкого до важкого*, від *простого до складного*. Він має першорядне значення в роботі з підлітками, а також з починаючими спортсменами.

Збільшення тренувального навантаження, ускладнення задач з технічного удосконалювання, виховання вольових якостей викликає в органах і системах людини великі зміни. Ці зміни можуть тривати місяці і роки. Поступове підвищення навантаження, що викликає функціональні зрушення в організмі і ріст тренуваності, здійснюється найчастіше ступінчасто.

Збільшувати тренувальне навантаження можна тільки після пристосуван-ня організму, на яке ідуть тижні, місяці, у залежності від змісту навантаження. При цілорічному тренуванні процес підвищення навантаження може проходи-ти від місяця до місяця, а при багаторічному— від року до року. В усіх випад-ках повинен дотримуватись принцип поступовості. Кожен інструктор зобов'язаний засвоїти три методичні правила і застосовувати їх у своїй роботі, щоб уникнути порушення принципу поступовості.

Перше правило - (від простого до складного); це означає, що засвоєння матеріалу уроку варто починати з виконання більш простого завдання і посту-пово його ускладнювати. Так, вивчаючи техніку рухів руками в кролі, спочатку роблять гребок однією рукою, потім двома стоячи на місці, потім ті ж вправи ускладнюються шляхом виконання їх із просуванням по дну, а далі й у ковзан-ні.

Друге правило - (від легкого до важкого); це правило передбачає поступо-ве підвищення фізичного навантаження, що досягається на початку навчання повторенням.

Третє правило - (від відомого до невідомого).

Принцип наочності в навчанні: це створення уявлення в учнів про не-знайомий рух.

Найдетальніше пояснення того чи іншого елемента техніки плавання не може замінити його показу. Навчання повинне бути засноване на наочності.

Однак інструктор, застосовуючи принцип наочності, повинен стежити, щоб наслідування показаному не було простим механічним копіюванням. Необхідно домогтися, щоб учні розвивали спостережливість, осмислювали бачене і вже після цього переходили до його відтворення. Для цього потрібно роз'яснити характерні риси окремих елементів техніки плавання, поворотів і старту. Наочність навчання при свідомому ставленні - це кращий спосіб навчання й удосконалювання в плаванні.

Застосовуючи принцип наочності в навчанні, інструктор повинен поряд з показом техніки, якщо є можливість, розбирати її елементи по фотознімках, плакатах, а також під час демонстрації спеціальних кінофільмів.

Велике значення має відвідування учнями змагань за участю кваліфікованих плавців, перегляд їхньої техніки з наступним обговоренням серед членів секції плавання.

Демонстрація техніки плавання викладачем підвищує його авторитет як керівника секції. Показ техніки рухів окремими, найбільш підготовленими чи встигаючими плавцями піднімає інтерес і активність учнів. Успіхи товаришів сприяють прояву наполегливості в тренуванні, викликають бажання не відстати від них.

При вивченні нових рухів важливо із самого початку змушувати учнів перевіряти правильність їхнього виконання. Спостерігаючи за своїми рухами, плавці зможуть стежити і за своїми успіхами.

Варто підкреслити, що наочність має велике значення і при вихованні моральних і вольових якостей. Приклад поведінки кращих спортсменів на змаганнях і в житті - чудова реалізація принципу наочності. Сила прикладу працездатності окремих плавців, що домоглися високих результатів, їхнє уміння викладатися на тренуваннях і під час змагань служить гарною наочною для розвитку умінь виявляти максимальні зусилля і вольові бійцівські якості.

Принцип доступності: означає, що в процесі навчання і тренування учням буде подаватись матеріал, доступний для їхньої підготовки. Доступність залежить від складності, методики виконання вправ, інтенсивності, а також форми занять, рівня фізичного розвитку, підготовки, здатності проявляти волю. Принцип доступності потребує врахування індивідуальних особливостей спортсмена. Ознайомитися з індивідуальними особливостями плавців інструктор може за даними медичного обстеження, виконання ряду контрольних вправ по загальній фізичній і плавальній підготовці.

Доступність навчального матеріалу сприятливо впливає на успішність, породжує прагнення до подальшого придбання знань і навичок з плавання.

Викладач зобов'язаний так будувати заняття, щоб на наступних ступенях

навчання і тренування в новому, ще невідомому матеріалі повторювався раніше пройдений.

Принцип повторності: ґрунтується на найважливішому фізіологічному положенні про необхідність повторних впливів для розвитку органів і систем організму людини і їхніх функцій з метою вироблення в спортсмена міцного рухового стереотипу для успішного оволодіння технікою обраного виду спорту.

Залежно від ступеня підготовленості складність вправ, їхнє повторення, а також паузи відпочинку між ними і між тренуваннями будуть різні. Так, дослідним шляхом з'ясовано, що для новачків досить провести на тиждень три тренування. Для спортсменів вищих розрядів кількість повторень занять доведено до 6 разів на тиждень, а в найбільш підготовлених - до 9—12 разів.

Різна кількість повторень у названих прикладах залежить від здатності організму спортсменів приходити до вихідного рівня після навантаження. Плавцям-початківцям необхідний день-два відпочинку перед новими заняттями, щоб цілком відновити сили, нервову систему, діяльність внутрішніх органів. Плавцю-майстру після такого чи більшого навантаження буде потрібно усього кілька годин.

Слід пам'ятати, що повторення старого матеріалу потрібно не для того, щоб повторити забуте, а для того, щоб старим краще зміцнювати нове, це і буде зміст принципу повторності.

Важливим є навчання найпростішим педагогічним навичкам і навичкам самоконтролю - виправляти помилки один одного, відрізнити добре від поганого. Закріплення навичок самостійності та самоконтролю залежить від якісного виконання домашніх завдань (комплекси, вправи). Вчитель повинен обов'язково оцінювати і заохочувати учнів.

5.4. Методи навчання

Методи навчання - це способи чи прийоми роботи викладача, застосування яких забезпечує швидке та якісне розв'язання поставленого завдання, засвоєння навичок плавання.

При навчанні плаванню використовуються три основні групи методів:

словесні, наглядні, практичні.

Словесні методи: використовують для попереднього уявлення рухів, що вивчаються. На основі пояснень робиться його опис.

Пояснення відповідає на головне запитання: „Чому треба робити таким чином?“ - для розвитку логічного свідомого ставлення до навчального матеріалу.

Оповідання застосовується переважно для організації ігри.

Бесіда проводиться у формі запитань і відповідей, підвищує самостійність та активність учнів.

Аналіз гри або підсумок результатів проводиться після виконання завдання.

Вказівка частіше всього має методичний характер, акцентує увагу на основних моментах.

Команди та розпорядження застосовуються для керування групою і процесом навчання. Команди потрібні для початку і закінчення рухів, місця для вихідних положень, напрямків, темпу і тривалості завдань. Команди поділяються на *попередні* та *виконавчі*; на уроках плавання застосовуються розпорядження, наприклад: «Зробити глибокий вдих».

Підрахунок застосовується для постановки необхідного темпу і ритму виконання рухів, наприклад: «раз-два-три» - роботи ногами, «вдих-видих».

Наочний метод: метод допомагає збудувати учням конкретні уявлення про вивчення рухів. Це має дуже велике значення при вивченні техніки спортивного плавання.

Показ рухів, або техніки плавання, застосовують протягом усього курсу навчання плаванню. Є цілісний показ, а є показ по частинах вправи. Техніку демонструє хороший плавець у повільному темпі з зупинками.

Навчальні наочні посібники; малюнки, плакати, кінограми - застосовуються при необхідності концентрації уваги на статичних положеннях і послідовній зміні фаз рухів.

Жестикулювання значно підвищує ефективність навчання плаванню. Умови праці і плавання в басейнах ускладнюють подання команд вчителем. Тому більше всього застосовуються умовні сигнали і жести.

Практичні методи є основою навчально-тренувального процесу, від вміння застосовувати яких залежить успіх досягнення найкращих результатів.

Метод вправ - багаторазове виконання вправ в цілому і по частинах.

Метод вивчення по частинах допомагає засвоїти техніку плавання, зменшує кількість помилок, скорочує строки навчання, підвищує його якість.

Система підготовчих вправ є основа методу вивчення по частинах. Спочатку вправу вивчають у залі, а потім у воді.

Цілісний метод навчання плавання з повною координацією рухів, а також плавання за допомогою рухів ногами та руками з різними варіантами сполучення. Цей метод застосовують на заключному етапі навчання.

Метод змагань(ознаки): досягнення перемоги; прояв максимального рівня фізичної і психічної підготовки в боротьбі за першість.

Метод гри(ознаки): емоційність і суперництво; вміння застосовувати набуті вміння і навички та варіанти їх застосування; вміння проявити ініціативу і приймати самостійні рішення; комплексне удосконалення фізичних і моральних якостей; шпритності, швидкості, сили, витривалості, швидкого орієнтування, а також винахідливості, сміливості.

5.5. Основні засоби навчання плаванню

До основних засобів навчання плаванню належать наступні групи: **Загально-розвиваючі вправи і спеціальні фізичні вправи** ЗРВ і СФВ застосовуються з метою:

1. підвищення рівня загального фізичного розвитку учнів, які займаються;

2. удосконалення загальних фізичних якостей, які визначають успіх у навчанні плаванню і тренуванні (координація рухів, сила, швидкість, витривалість, рухливість у суглобах);

3. імітація рухів на суші, які подібні (адекватні) по формі та характеру рухам, що виконуються у воді і допомагають досягти успіху у навчанні.

Щоб підвищити рівень загального фізичного розвитку, необхідно застосовувати різні фізичні вправи та заняття іншими видами спорту:

стройові та загально розвиваючі фізичні вправи;
спортивні та рухливі ігри (волейбол, футбол, баскетбол);
легкоатлетичні вправи (ходьба, біг, стрибки);
ходьба на лижах, біг на ковзанах, гребля, їзда на велосипеді.

Підвищення рівня загального фізичного розвитку учнів допомагає скоріше та якісніше засвоїти навички плавання.

При виконанні ЗРВ зміцнюється опорно-руховий апарат, формується м'язовий корсет.

Основним «двигуном» плавця є міцні м'язи тулуба, м'язи плечового поясу, рук та ніг. Основне завдання кожного починаючого плавця - збільшення сили м'язів і засвоєння вміння напружувати м'язи та розслабляти.

Одночасно треба цілеспрямовано удосконалювати рухливість у плечових, гомілкових та колінних суглобах.

Цього треба досягати за допомогою загально розвиваючих вправ(ЗРВ).

ЗРВ і СФВ допомагають удосконалити фізичні якості, доповнюють засоби плавання. В підготовчій частині кожного уроку необхідно обов'язково застосовувати комплекс ЗРВ і СФВ на суші. Зміст комплексу визначається завданням уроку. Коли відбирають вправи до комплексу, обов'язково враховують умови для проведення заняття, а також вік і фізичну підготовку учнів. Комплекс складається з 10-15 вправ. Спочатку виконуються розігрівуючі та дихальні вправи:

- ходьба в різному темпі, положенням і рухом рук, біг зі стрибками і рухами руками, стрибки зі скакалкою, спортивна або рухлива гра, вправи широкого впливу (задіяні великі групи м'язів - присідання, нахили, випаді).

- вправи, що спрямовані на різні групи м'язів: плечового поясу, рук, черевного пресу, спини, ніг.

Спочатку виконуються силові вправи, після яких виконуються вправи на розтягування, тому що без попереднього розігріву м'язів може бути розтягнення м'язів, больові відчуття у м'язах і суглобах. Після силової праці повинні бути вправи, спрямовані на релаксацію.

Закінчувати комплекс треба імітацією рухів техніки плавання або вправами, які виконуються у воді. Все це зв'язуюча ланка між частинами заняття, які проводяться на суші і у воді.

Кожну вправу треба виконувати 6-20 разів. Вправи, спрямовані на розви-

ток силової витривалості, треба виконувати серіями.

Підготовчі вправи, спрямовані на засвоєння водного середовища(ПВ) .

Завдання: формування рефлексів: кінетичних, слухових, зорових, тактильних, дихальних, вестибулярних - основа грамотної поведінки у незвичному середовищі;

- засвоєння робочого положення плавця і виховання «відчуття» опору на воду, правильного дихання у воді.

При виконанні підготовчих вправ учень знайомиться з фізичними властивостями води: щільність, в'язкість, температура, підйомна сила, відчуття опору. Зникає інстинкт страху у воді, з'являється вміння орієнтуватися та впевненість у собі.

Всі вправи, спрямовані на засвоєння водного середовища, треба виконувати *на затримці* дихання після того, коли учень зробив вдих, за рахунок цього збільшується плавучість тіла.

Групи вправ на засвоєння навички плавання : спрямовані на ознайомлення з опором води, спливання та лежання на воді, видихання до води, ковзання. Ковзання - основна вправа для засвоєння робочого положення плавця. Особливу увагу треба приділяти вправам на виконання ковзання, які впливають на рівновагу, горизонтальне положення тіла. Витягування уперед збільшує довжину ковзання. Найпростіші гребкові рухи допомагають здобути «відчуття» води: «Човен», «Футбол», «8». Щоб правильно просуватися у воді треба вміти дихати та дивитися під водою, для цього виконують вправи «Поплавець», «Медуза». Вправи виконуються на мілкій воді.

Навчальні стрибки до води

Стрибки - один із засобів освоєння водного середовища, виховують сміливість, впевненість, а пірнання - орієнтування під водою.

Завдання:

- подолання страху до води;
- підготовка до успішного засвоєння стартового стрибка;
- засвоєння елементів прикладного плавання.

Обов'язкові правила:

Вивчення стрибків на глибині лише тоді, коли всі навчилися плавати;

Найпростіші стрибки виконують з бортика басейна (висота 20-30 см над рівнем води), далі стрибки з тумбочки, з трампліну (висота 1-3 м).

Обов'язкова сувора дисципліна: глибина 120 см, тільки по команді тренера, одночасно лише невеликими групами.

На глибокій воді - тільки по одному.

Ігри та розваги на воді.

Методика проведення гри: поставити конкретне завдання; гра повинна відповідати підготовці учнів, мати емоційний вплив; сприяти розвитку самостійності та активності.

Ігри поділяються на три групи.

I	II	III
Мають загальний характер і не мають сюжетного змісту	Сюжетно-образного характеру (Молодший шкільний вік)	Командні ігри
“Ковзання - хто най далі?” ”Хто більше бульбашок?”	“Карасі і коропи” “Потяг у тунелі” “Бій вершників”	“Водне поло”

Послідовність вивчення техніки спортивного плавання

Завдання для вивчення техніки спортивного плавання.

1. Будова уявлення про техніку способу, який вивчається, зацікавленість учнів, активне ставлення до занять.
2. Попереднє практичне ознайомлення з положенням тіла, диханням, формою та характером гребків.
3. Вивчення окремо елементів техніки і з'єднання їх в одне ціле.

Порядок навчання техніки:

- 1) положення тіла;
- 2) дихання;
- 3) рухи ногами;
- 4) рухи руками;
- 5) узгодження рухів.

Навчання проводиться з опорою (бортик, дно, плавальна дошка) та без опори.

Послідовне узгодження елементів:

- 1) рухи ногами з диханням;
- 2) рухи руками з диханням;
- 3) рухи ногами, руками з диханням;
- 4) плавання в повній координації рухів.

Закріплення та удосконалення техніки плавання:

- 1) почергові пропливи довгих та коротких відрізків;
- 2) пропливи відрізків з найменшою кількістю гребків;
- 3) чергування плавання в полегшених та ускладнених умовах;
- 4) завдання різного темпу;

5) плавання з затримкою дихання і в повній координації рухів;

Таким чином, закріплення та удосконалення техніки плавання в умовах варіативного повторення забезпечують:

1) *різновидність варіантів виконання - допомагає зберегти інтерес до занять плаванням;*

2) *формування гнучкої пластичної рухливої навички;*

3) *формування індивідуальної техніки плавання, враховуючи будову тіла та фізичну підготовку;*

Помилки при засвоєнні техніки плавання.

Поділ:

1. незначні, які зменшують ефективність рухів;
2. локальні, які не впливають на інші деталі техніки;
3. взаємопов'язані - викликають інші помилки;
4. типові – мають масовий характер при навчанні;

Основні причини помилок:

1. порушення вимог та принципів доступності і послідовності;
2. неправильне розуміння завдань та техніки виконання рухів;
3. неправильні вихідні положення;
4. недооцінка психологічної важливості правильного виконання попередніх вправ.

Основні умови виправлення помилок:

1. систематичне повторення навчального матеріалу;
2. застосування підвідних та підготовчих вправ;
3. зміна вихідних положень та умов для виконання вправ;
4. розуміння учнями причин своїх помилок;
5. послідовне виправлення помилок (грубих - незначних).

Робота вчителя фізичного виховання, спортивного тренера, спеціаліста з фізичної реабілітації скрадатиметься більш як на 70% з практичного проведення уроків, занять, спортивних тренувань. Усі ці форми підготовки мають одні й ті ж закономірності, до них належать усі надані у цьому розділі вимоги. Тому і розглянуті питання методики проведення навчально-тренувальних уроків, занять та тренувань з плавання; без спеціальних знань техніки плавання, методики проведення занять та уміння їх застосовувати на практиці не може обійтись жоден фахівець з фізичної реабілітації чи фізичної культури та спорту.

Контрольні питання:

Які основні завдання і етапи навчання плаванню?

Які критерії комплектування навчальних груп?

Вікові особливості, на що звертають увагу?

Чим відрізняються принципи навчання та виховання?

*Чим об'єднані методи навчання?
Які основні засоби навчання плаванню?*

Рекомендована література:

- Липский Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловцов.-Физкультура и спорт, 1983. – с.75-79.
- Булгакова Н.Ж. ПЛАВАНИЕ. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – с.35-78.
- Парфенов В.А. Плавание. - К.:» Высшая школа «,1978.-с.55-78.
- Булгакова Н.Ж. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ. - М.: ФОН. 1996. – с.107-118.
- Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.: «Радуга», 1982.- с. 150-159.
- Спортивное плавание. ПУТЬ К УСПЕХУ.
Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев - Олимпийская лит., 2012 г.

6. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ З ПЛАННЯ У ШКОЛІ

6.1. Загальні положення

Шкільна програма з фізичного виховання у школі включає в себе обов'язковий курс з плавання. Плавання заплановано у 5-ому класі на 26 уроків. Заняття проводяться як теоретичні, так практичні і готують учнів виконати конкретний норматив. Навчальний матеріал для 10-11-річних можна поділити на два етапи: - **10 уроків** для дітей, які не вміють плавати, і **15 уроків** для дітей, які вміють плавати. Основна увага на перших 10 уроках приділяється вправам на ознайомлення з водним середовищем, на ознайомлення з технікою плавання способом кріль на грудях і способом кріль на спині. Наступні 15 уроків включають у себе засвоєння та закріплення техніки плавання. На 26-му уроці проводиться прийом контрольних нормативів (КН), або змагання. В процесі навчання треба провести два заліки : 10-й урок і 26-й урок.

Перший етап - контрольні вправи :

комплекси вправ загального та спеціального розвитку;

ковзання на спині і ковзання на грудях;

ковзання на грудях з роботою ногами кролем та ковзання на спині з роботою ногами кролем;

Другий етап - контрольні вправи :

плавання способом кріль на грудях і плавання способом кріль на спині4;

обов'язково треба врахувати техніку плавання;

відстань пропливати на швидкість.

6.2. Вимоги і норми шкільної програми

6 клас:

1. пропливати 25 м. - спосіб плавання брас,
2. засвоїти техніку виконання поворотів способами плавання кріль на грудях і кріль на спині.

7 клас:

1. виконати контрольні нормативи вікової групи 12-13 років.

8 клас:

1. вміти транспортувати "потопаючого" на відстані 15 м;
2. скласти та вивчити індивідуальний комплекс гімнастики плавця;
3. знати основні правила змагань з плавання.

9 клас: контрольний норматив з плавання вікової групи 14-15 років.

10 клас:

1. оволодіти технікою кількох спортивних способів плавання;
2. вміти працювати помічником вчителя на уроках плавання;

3. вміти судити змагання з плавання.

11 клас:

- виконувати контрольні нормативи вікової групи 16 -17 років;
- вміти провести розминку перед початком занять у воді.

З 6 по 11 класи передбачаються заняття плаванням - 14 годин. Учні повинні засвоїти основи техніки спортивного плавання, техніки виконання стартів та поворотів, вивчаються навички прикладного плавання, юнаки ВП, елементи художнього плавання (дівчата).

Значна кількість загальноосвітніх шкіл не має свого басейну і заняття проводяться в спортивних басейнах, проводять тренери та інструктори, а вчитель фізкультури допомагає у всіх організаційних питаннях і функціях: зустріч класу, пропуск до роздягальні, організація групи, підготовка необхідного інвентарю.

Інвентар : плавальні дошки, надувні гумові круги та іграшки, підтримуючі пояси, м'ячі, шести.

Вчитель фізичної культури робить переключку, допомагає провести комплекс ЗРВ і СФВ, а також заняття на мілкій воді з відстаючими учнями. Для успішного проходження курсу навчання з плавання необхідно за півтора місяці почати проводити ЗФВ і СФВ на уроках фізкультури, а також самостійно займатися учням вдома. На заняттях плаванням повинна бути сувора дисципліна, учні повинні знати правила поведінки в басейні.

Навчальні групи школярів треба комплектувати за віком та рівнем підготовки. Група складається з 8-ми учнів. *Клас ділиться на три групи: слабо плаваючих, основна, добре плаваючих.*

6.3. Вікові особливості

Успіх навчання залежить від узгодження форм, засобів і методів роботи. В плаванні, як у водному виді спорту, світові рекорди швидкості і витривалості належать молодим. Переважно це пояснюється віковими анатомо-фізіологічними особливостями дітей та підлітків, які можуть бути виявлені в специфічних умовах водного середовища.

Анатомічні особливості; плавучість тіла, рухливість та гнучкість суглобів, гідродинамічні якості , еластичність та пружність м'язів.

Фізіологічні особливості; можливість для високого навантаження на серцево-судинну та дихальну систему, енергетичний обмін, швидке поновлення функцій організму.

Психологічні особливості; легке збудження, емоційність, образне мислення, розумова активність. Але слід звертати увагу і на негативні особливості: нестійкість і невірноваженість настрою, роздратування, грубість, образливість, замкнутість.

Дошкільний вік - 5-7 років. Дитина дуже змінюється за фізичними та психологічними ознаками. Дошкільний вік поділяють на такі періоди:

1. період новонародженого 1-10 днів;
2. період грудної дитини 10 днів - 1 року;
3. період раннього дитинства 1-3 роки;
4. перше дитинство - 4-6 років.

Ці періоди відображають ступені біологічного розвитку на кінець першого року життя, дитина починає ходити. Впродовж другого формуються навички ходити, бігати, стрибати, кидати. Дитина починає розмовляти. В 4 роки - прості навички ходити на лижах та їхати на велосипеді, у 5-6 років з'являється впевненість у собі і спритність рухів, збільшується м'язова сила, розвивається вміння розмовляти і мислити.

Молодші школярі (7-11 р.). Вступ до школи - великий перелом в житті дитини. Стає більш стрункою (худою), міцні м'язи. Шкільні заняття допомагають стати більш уважним та посидючим, але довга напружена фізична робота дається тяжко і від циклічних рухів (ходьба, плавання) дитина швидко втомлюється.

В цьому віці формується опорно-руховий апарат. З 7-ми років помітнішою стає статеві різниця. Збільшується ЖОЛ (життєвий об'єм легень). В цей період емоційно-ігровий метод основний для роботи з дітьми.

При поясненні вправ і рухів необхідно більше застосовувати порівняння з рухами тварин, птахів, допомагає демонстрація та показ нових рухів. У дітей поступово розвивається довільна увага, виховується вміння володіти собою.

Підлітки (11-15 р.) - бурхливе збільшення довжини та ваги тіла, зміна пропорцій тіла відображається, впливає на координацію рухів і їх точність. Більш якісно формуються рухливі навички. У 11-14 р. закінчується структурне і функціональне формування серцево-судинної і дихальної системи. У періоді статевого дозрівання у підлітків відбувається багато змін, вони стають більш роздратовані та емоційні.

Старший шкільний вік (15-17). Стає повільно збільшуватися довжина тіла. Дівчата ростуть до 16 р., а юнаки до 20. Пропорції тіла наближаються до показників складу тіла дорослих, значно зростає м'язова вага і внаслідок збільшується м'язова сила, удосконалюється регуляція усіх систем організму, збільшується фізична працездатність.

У 16-17 р. зменшується ЧСС (частота серцевих скорочень 65-75), у плавців (50-60). Характер стає більш рівним, поведінка стабільною.

Ефект педагогічного процесу залежить від співвідношення форм та методів праці, дозування, спрямування вправ за віковими особливостями учнів.

6.4. Форми занять з плавання

6.4.1. Урок з плавання

І. Вступна – підготовча частина, або підготовка, спрямована на організацію учнів, пояснення завдань і змісту уроку, виконання ЗРВ, імітаційних

вправ на суші і підготовчих вправ у воді.

2. *Основна частина* - вирішує поставлені перед уроком завдання. В основній частині вивчається новий програмний матеріал та удосконалюються навички. Проводяться ігри та естафети.

3. *Заключна частина* - передбачає зниження емоційної та фізичної навантаженості. Заключна частина - повторення пройденого матеріалу, самостійне плавання, **організований вихід з води**, шикування та перевірка присутніх з **обов'язковою перекличкою**, підведення підсумків заняття та вихід з басейну.

Загальна тривалість уроку не менше 65 хвилин. 20 хвилин - підготовча частина, 35 хвилин - основна, 10 хвилин - заключна.

Загальний час перебування учнів у воді не більше 45 хвилин, найбільше навантаження повинно бути у 2/3 основної частини уроку, після чого іде поступове зниження. Організація заняття починається з постановки конкретного завдання. Обов'язково проводиться перекличка, черговий забезпечує необхідним інвентарем. Вчитель на кожний урок готує конспект по такій формі:

КОНСПЕКТ

Уроку _____ по вивченню _____
з учнями _____ клас _____

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Урок проводиться в басейні розмір _____ глибина _____
Температура води _____ повітря _____
Інвентар для навчання _____
Інвентар для безпеки плавання _____

Частина (хв.)	ЗМІСТ методичні вказівки	Дозування	Організаційно - уроку
---------------	--------------------------------	-----------	--------------------------

Специфіка навчання плаванню така, що до основної частини відносяться вправи, які проводяться в безопорному положенні. Плануючи заняття, викладач повинен пам'ятати, що 60-80 процентів основної частини складають вправи у безопорному положенні. Для підвищення зацікавленості та уваги використовують ігри, розваги, естафети. Для найкращого засвоєння навчального матеріалу використовують наступні методи проведення занять.

ФРОНТАЛЬНИЙ МЕТОД: становить одночасне виконання вправ усіма учнями. Фронтальний метод використовують на суші для виконання вправ підготовчої частини, а також для проведення деяких вправ у воді в опорному та безопорному положенні. Переваги фронтального методу в одночасному виконанні - зростає щільність уроку та збільшується фізичне навантаження.

ПОТОЧНИЙ МЕТОД: означає те, що всі учні поділяються по доріжках басейну і по команді тренера потоками починають виконувати завдання. Між запливами обов'язково треба виділити інтервал до наступного завдання.

Поточний метод допомагає вчителю слідкувати за кожним учнем, виділяти найкращих на доріжках, виправляти помилки. Поточний метод - основний метод в проведенні навчальних занять з плавання, застосовують для удосконалення техніки плавання.

ГРУПОВИЙ МЕТОД: клас треба поділити на кілька груп залежно від підготовки. Кожна група займається на своїй доріжці.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ МЕТОД: застосовують при роботі з відстаючими або відмінниками, також на залікових заняттях.

6.4.2. Тренувальні заняття

Тренування - це багаторазово повторюваний, цілорічний спеціальний педагогічний процес всебічної фізичної підготовки, направленої на досягнення високих спортивно-технічних показників.

Основними розділами тренування є фактори, зумовлені рівнем спортивних досягнень в плаванні. В їх числі основні фізичні якості - сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Рівень технічної підготовки – ступінь володіння плавцем раціональною спортивною технікою і здатністю застосовувати її, тобто тактичною та психологічною.

Розрізняють наступні види підготовленості плавців: фізичну, технічну, тактичну, морально-вольову, теоретичну та інтегральну.

Під час тренувальних занять в організмі плавця проходять морфологічні та функціональні зміни, які призводять до збільшення фізичних та психологічних можливостей. Слід розрізнити загальну та спеціальну тренуваність.

Загальна - виконання різних фізичних вправ та життєвих навичок.

Спеціальна-діяльність, вибрана для набуття особливих умінь та навичок.

Основні засоби тренувань у плаванні є фізичні вправи, які поділяють на три групи: *загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні*. Тренування з плавання проводять, застосовуючи ряд основних методів: *змінного, рівномірного, повторення, інтервалу та змагального*.

Змінний метод характеризується плаванням на дистанції зі зміною швидкості, застосовуючи швидке та повільне плавання. Наприклад, 400м пропливати так: 50м швидко, 50м повільно. Він допомагає розвивати у новачків витривалість.

Рівномірний метод зумовлює розвиток здібностей та вмінь по підтримці однакової швидкості.

Повторний метод пропонує багаторазові пропливи відрізків чи цілої дистанції з заданою швидкістю. Розвиває швидкість та швидкісну витривалість.

Метод інтервалу - чергування відрізків та відпочинку між ними, 8 х 50 за 38сек. і відпочинок по одній хвилині, швидкісна витривалість.

Змагальний метод використовується для перевірки підготовленості спортсменів, розвитку волі .

Розрізняють три рівневі структури тренувального процесу: *макроструктура – макроцикли; мезоструктуру – мезоцикли та етапи тренування; мікроструктуру-окремі заняття та мікроцикли.*

Етапи тренувального процесу тривалістю від кількох місяців до чотирьох років називають макроциклами.

Мезоцикли- відносно цілісні етапи тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів.

Тривалість мікроциклу від 3-4 до 10-14 днів, але найбільш поширені тижневі.

Згідно з концепцією, розробленою спеціалістами, циклічне чергування періодів тренування визначається закономірностями розвитку спортивної форми. До зовнішніх умов періодизації відносять спортивний календар, який має вплив на конкретні терміни тренувань з плавання.

6.4.3. Змагання з плавання

Змагання як невід’ємна частина навчально-тренувального процесу - це основна форма перевірки підготовленості плавців. Змагання допомагають більш точно та об’єктивно підвести підсумки навчальної роботи за певний період. Вони також слугують засобом перевірки морально-вольової підготовленості учасників, сприяють вихованню почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. Участь у змаганнях - один з найбільш дійових засобів виховання, дружби та патріотичності. За результатами змагань вносять корективи у навчально-тренувальний процес та визначають майбутні напрямки цього процесу. Змагання допомагають зросту спортивно-технічних результатів і служать показниками рівня підготовки учнів.

Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведенні змагання надовго залишаються у пам’яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації плавання серед молоді та залученню її до занять у секціях і клубах. Змагання є своєрідним звітом щодо виконаної роботи як учнями, так і вчителями та тренерами.

Змагання розрізняють за напрямом (метою): *навчальні, вибіркові, першості, матчеві (дружні) зустрічі, масові (за полегшеною програмою).*

Зазвичай перед кожними змаганнями ставиться декілька завдань. Наприклад, на першості школи можна підвести підсумки роботи з плавання, виявити кращих, визначити склад збірної школи.

6.4.4. Види занять з плавання

Ігрове, учбове, учбово-ігрове, учбово-тренувальне, контрольне.

Ігрове заняття - використання ігор та розваг, які можна виконати з опорою

та без опори. Така форма заняття дуже продуктивна та емоційна на заняттях з молодшими школярами, допомагає скоріше освоїти водне середовище.

Учбове заняття допомагає вивченню нової теми за допомогою вправ. Тренер поступово додає нові вправи, які доступні всім учням. Це підвищує зацікавленість учнів, а також допомагає більш якісно засвоїти нові вправи.

Учбово-ігрове заняття - допомагає вивчити нові рухи (елементи техніки та їх узгодження), а потім перевірку та удосконалення цих рухів у грі. Ігри можна ускладнювати.

Учбово-тренувальне заняття включає вивчення нового матеріалу та засвоєння попереднього, виконуючи тренувальні вправи. На уроках тренувальні вправи спрямовані на удосконалення окремих елементів техніки та способу плавання в цілому, стартових стрибків та поворотів. Тренувальні вправи спрямовані на подальший розвиток фізичних якостей, тактичних вмінь і вольових якостей. Підсумкове заняття - підведення підсумків роботи за певний час, поточні, за певний період, які обумовлюють підсумкові. Оцінка поводитьсь в балах, метрах, секундах. Контрольні, підсумкові заняття мають змагальний характер.

Контрольні питання:

Чи змінюються вимоги і нормативи шкільної програми?

Вікові особливості занять, що найважливіше при навчанні плаванню?

Які основні форми занять з плавання?

Які є види занять з плавання, коли і де їх застосовують?

Рекомендована література:

Липский Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловцов. Физкультура и спорт, 1983. – с.75-79.

Булгакова Н.Ж. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ШКОЛЕ. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – с.18-28.

Парфенов В.А. Плавание. - К.:» Высшая школа «,1978.-с.55-78.

Булгакова Н.Ж. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ . - М.: ФОН. 1996. – с.107-118. Спортивное плавание. ПУТЬ К УСПЕХУ.

Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев - Олимпийская лит., 2012 г.

7. ВАРІАНТИ 10-ТИ ЗАНЯТЬ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП.

7.1 Варіанти 10-ти занять для тих що не вміють плавати

На перших чотирьох-п'ятьох заняттях ті що не вміють плавати освоюються з водою, розучують нові вправи на суші й у воді. Основна увага на цих заняттях приділяється вправам для освоєння з водою, що допомагають швидко звикнути до нових умов водного середовища. Для цього потрібно навчитися занурюватися з головою у воду, відкривати очі у воді, лежати і ковзати по воді на грудях і спині, робити видихи у воду. Особливо добре потрібно навчитися виконувати вправи в ковзанні і видиху у воду.

Кожен урок плавання починається з заняття на суші, де виконуються спочатку загально розвиваючі фізичні вправи, а потім вправи, що підводять чи імітують техніку плавання. Усі вправи, виконувані на суші, полегшують і прискорюють процес оволодіння технікою плавання.

Заняття 1.

На першому занятті викладач знайомиться з підготовкою групи, з'ясовує, хто вміє і хто не вміє плавати. Однак до усних відповідей не слід відноситися занадто довірливо. Перевіряючи підготовку групи, потрібно пускати у воду одночасно не більше двох чоловік.

На першому занятті, необхідно розповісти про правила поведінки в басейні:

- не бігати в душі і басейні, тому що мокра підлога є причиною всіляких травм;
- ретельно митися в душі і закривати за собою душ;
- виходити з басейну тільки з дозволу викладача;
- перед виходом на вулицю насухо витирати волосся і вуха.

Після перевірки уміння плавати проводиться заняття у воді, куди включаються найпростіші вправи для освоєння з водою, не потребуючого попереднього виконання на суші.

1. Триматися за руки й у парах перейти басейн туди і назад, спочатку кроком, потім бігом.
2. «Хто вище вистрибне з води». Присісти, відштовхнутись ногами від дна і вистрибнути нагору.
3. Зробити вдих і зануритися з головою у воду.
4. Стоячи на місці, ноги на ширині плеч, виконувати рухи руками в різних напрямках (напруженими і розслабленими).
5. «Хто більше пропливе». Дати кілька спроб пливти по-своєму невеликі відстані (хто скільки зможе).

«Хто швидше». Поставити групу на одну лінію і по команді почати біг у воді до наміченого фінішу. Оголосити переможця і призерів.

Заняття 2.

На суші:

1. Ходьба: звичайна, у положенні присіду (руки упираються в коліна) і на носках, з витягнутими нагору руками (кисті з'єднані).
2. Біг: а) звичайний, б) біг, високо піднімаючи коліна, стрибками (руки на пояс).
3. Ноги на ширині плеч. Нахили вперед, дістаючи землю пальцями (10 раз).
4. Ноги на ширині плеч, руки на поясі. Нахили тулуба в сторони (10—12 разів).
5. Ноги на ширині плеч, руки на поясі. Повороту корпусу вправо і вліво (10—12 разів).
6. Присідання. Стопи розташовані паралельно, руки довільно (10 раз).
7. З положення лежачи на спині, руки уздовж тулуба, піднімання ніг до прямого кута й опустити їх (5—10 раз).
8. Рухи ніг кролем під рахунок учителя. Вправи виконуються у швидкому темпі, з невеликим розмахом між стопами. Ноги високо не піднімати.

У воді:

1. Ходьба і біг по дну, тримаючи за руки, у парах і поодиноці. Вистрибування з води.
2. Занурення у воду з головою.
3. Видих у воду: а) дути на воду, як на гарячий чай; б) те ж, опустивши рот у воду; в) «умивання» — побризкати собі в обличчя водою, роблячи в цей момент видих.
4. Упертися руками взявшись за бортик, підняти до поверхні води таз і п'яти, носки відтягнути. Під рахунок викладача робити рух ногами кролем. Обов'язково дати вказівку з бризками. Рухи виконуються у швидкому темпі, щоб навчаючись не встигали широко працювати ногами і згинати коліна.
5. Те ж, але в положенні на спині. Вище підняти живіт, не сидіти, а лежати на воді. Дати вказівки бризкатися. При правильному виконанні вправи повинний бути фонтанчик від стопи. Коліна не згинати і не висувати з води.
6. Встати обличчям до бортика, упертися руками в бортик, лягти на груди, підняти до поверхні води таз і п'яти, зробити вдих і опустити обличчя у воду. Повторити вправа кілька разів; те ж з видихом у воду.
7. «Хто швидше сховається». По команді зробити вдих і присісти під воду.
8. «Хто швидше». По сигналу біг по дну, допомагаючи собі гребками рук, до умовної фінішної позначки.
- «У кого більше пузирів». Зануритися під воду і зробити тривалий видих (10—15 раз).

Заняття 3.

На суші: виконати комплекс 1; ознайомитися з вправою «Поплавець».

У воді:

1. Сісти на край басейну й опустити ноги у воду. Під рахунок учителя виконувати рух ногами кролем.
2. Ходьба і біг по дну, допомагаючи собі рухами рук. Стрибки з води і занурення у воду.
3. Видихи у воду (до 5—10 разів).
4. Рух ніг кролем на грудях.
5. Руху ніг кролем на спині.
6. «Полоскання білизни». Прийняти стійке положення на дні і робити руху обома руками вправо та вліво, назад, напружено і розслаблено. Пояснити, що тільки напружена кисть руки дозволяє обпертися об воду.
7. Зануритися у воду і прорахувати до 10—15.
8. Виконати вправу «поплавець».
9. Відкривання очей у воді. Встати в пари, по черзі занурюватися у воду з відкритими очима і рахувати пальці партнера, близько піднесені до обличчя присілого під воду.
10. Встати обличчям до бортика, упертися руками в бортик, лягти на груди, підняти до поверхні води таз і п'яти — зробити вдих і опустити обличчя у воду. Порахувати до 5, 10, 15. Те ж, але з видихом у воду.
11. «Хто більше пропливе». Дати кілька спроб пливти по-своєму (хто скільки зможе).

Заняття 4.

На суші: виконати комплекс I; звернути увагу на вправи: а) рух ніг кролем; б) «млин»; в) «ковзаня» (виконати біля стіни); г) нахили вперед (ноги на ширині пліч, руки упираються в коліна, голова в положенні вдиху; зробити вдих, повернути обличчя вниз — видих).

У воді:

1. Ходьба, біг, стрибки, занурення й інші активні рухи у воді, що допомагають прояву самостійності і грають роль розминки.
2. «Поплавець».
3. Рух ніг кролем на грудях і на спині.
4. Видихи у воду. Ноги на ширині плеч, нахилитися вперед, руки на колінах, обличчя щокою лежить на воді. Відкрити рот, зробити вдих, опустити обличчя у воду-видих. Повторити 10 раз.
5. Ковзаня на грудях, стати обличчям до бортика, підняти руки нагору, з'єднати кисті, голова між руками. Зробити вдих, затримати подих, присісти і, трохи злегка відштовхнутись ногами від дна, лягти на воду. Повторити кілька раз.

6. Ковзання на спині. Стати спиною до бортика, руками обняти корпус, зробити вдих, затримати подих, присісти і, злегка відштовхнувшись ногами, лягти на спину. Відразу підняти вище живіт і доторкнутись підборіддя до грудей. Не сідати.

7. Ковзання на грудях і спині з рухами ніг кролем.

8. Встати у воду по груди або плечі. Зігнутими в ліктях руками робити по черзі часті гребки знизу нагору перед грудьми. Кисті рук напружені, пальці стиснуті, долонею спиратися об воду, як об щільний предмет, одночасно трохи відштовхуючи ноги від дна. З кожною новою спробою намагатися протриматися на воді як можна довше.

9. Занурення під воду і розшукування на дні предметів за завданням викладача.

10. Прийняти положення «поплавця», потім «стріли» і «хреста».

11. Гра «М'яч по колу».

Спочатку ковзання на грудях виходить значно швидше і краще, ніж на спині. Це не повинно бентежити вчителя. Після кожного ковзання на грудях обов'язково давати ковзання на спині, спочатку з руками уздовж тіла, потім з руками, витягнутими вперед. Пам'ятати, що при виконанні ковзання на спині потрібно підняти нагору живіт, підборіддям торкатись до грудей, очі відкриті, відштовхуватись ногами несильно й обов'язково вперед, а не нагору і м'яко лягати на воду.

Заняття 5.

На цьому і наступному занятті продовжується освоєння з водою, а також виконання на суші загально та спеціальних фізичних вправ, що допомагають освоєнню техніки плавання. Однак основна увага приділяється вправам для вивчення техніки плавання. До цих вправ відносяться рухи ніг і рук кролем, а також узгодження рук з подихом і узгодження рухів ніг і рук при плаванні кролем на грудях і на спині. З вправ на освоєння з водою постійно застосовується тільки ковзання.

На суші:

1. Виконати комплекс 1.
2. Вправа «млин» у положенні стоячи ноги нарізно і нагнувши вперед.
3. Рухи рук, як при плаванні кролем. Ноги на ширині плеч.

У воді:

1. Ходьба, біг, стрибки, занурення, видихи у воду.
2. Ковзання па грудях і на спині (до 10 разів).
3. Рух ніг кролем на грудях і на спині.
4. Видихи у воду з поворотом голови для вдиху (до 10—15 разів).
5. Рух рук кролем. Ноги на ширині плеч, плечі на воду, підборіддя на воду.

Не квапитися.

6. Ковзання на грудях і спині з рухами рук кролем. Повторити 4—6 раз.

7. Видихи у воду з поворотом голови для вдиху (10—15 разів).
8. Ковзання з руками ніг кролем на грудях і на спині (10 разів).
9. Плавання кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг.
10. Занурення під воду і розшукування на дні предметів за завданням викладача.

11. Ввійти у воду по груди. Зігнутими в ліктях руками (по черзі лівої і правої) робити часті гребки перед грудьми зверху вниз, спираючи долонями об воду. Одночасно зігнути ноги і підтягти коліна до грудей. Повторити 3—5 разів.

12. Гра «Плавучі стріли».

При виконанні вправ для ніг і рук кролем викладач не перестає повторювати, що руки і ноги повинні бути прямими. Якщо цього вдається домогтися на суші, то у воді гребкові рухи, ноги і руки будуть згинатися саме стільки, скільки потрібно для ефективного гребка.

Заняття 6.

На суші:

Виконати комплекс 2. Звернути увагу на вправи: а) рух рук кролем; б) узгодження подиху з рухами однією рукою кролем; в) узгодження рухів рук кролем з подихом.

Дві останні вправи можна вважати ключовими для оволодіння технікою плавання кролем на грудях. Виконання вправ на узгодження рухів рук і повороту голови потрібно довести до автоматизму спочатку на суші, потім в воді, тому що саме дихання є перешкодою для швидкого освоєння кролю. Уважно стежити за тим, щоб вдих обов'язково збігався з кінцем гребка і виконувався в той момент, коли рука знаходиться біля стегна. Спочатку, для кращого запам'ятовування, можна зупиняти руку в момент вдиху біля стегна. Для цього дається вказівка наприкінці гребка торкнутися рукою стегна і затримати руку в цьому положенні.

У воді:

1. Ковзання на грудях і на спині з руками ніг кролем (до 10 разів).
2. Рух ніг кролем на грудях і на спині, спираючись руками в бортик.
3. Видих у воду з руками однієї руки кролем. Ноги на ширині пліч, нахилитися вперед, плечі торкаються поверхні води, однією рукою обпертися об коліно витягнути її вперед, взятися за бортик, інша біля стегна, у положенні гребка.
4. Видихи у воду з поворотом голови для вдиху.
5. Узгодження рухів рук кролем з подихом, стоячи у воді. Вправа виконувати 2—3 хв.
6. Плавання кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг.
7. Рухи рук кролем, стоячи і пересуваючи по дну. Дивитися вперед, плечі і підборіддя опустити на воду.
8. Ковзання на грудях і на спині з наступними рухами рук кролем. Повто-

рити не менш 10—12 разів.

9. Плавання кролем на спині за допомогою одних ніг (хто більше пропливе).

10. Дати кілька спроб плавати самостійно, можливо якнайбільшу відстань. Не наполягати на виборі способу — кожний пливе як хоче.

11. Гра «Салки», «Поплавці», виконання за завданням викладача «поплавця», «медузи», «стріли», «хреста».

Тепер, коли хлопці навчилися ковзати по воді і робити найпростіші гребкові рухи руками, потрібно намагатися кожен урок якнайбільше плавати і якнайменше ходити. Спочатку всі ковзання на грудях виконуються швидше і легше, ніж на спині. Зате група швидше освоює плавання на спині, тому що тут не потрібно робити видих у воду. При довільному плаванні на найбільшу відстань не треба наполягати на визначеному способі (кожний пливе як хоче), а заохочувати плавання за допомогою одних ніг на спині з підтримуючими рухами рук біля стегон.

Домашнє завдання. Виконувати ранком під час зарядки комплекс 2, особливо вправи на узгодження рухів однієї і двох рук кролем з диханням.

Заняття 7.

На суші:

Виконати комплекс 2. Звернути увагу на вправи: а) руху рук кролем на грудях; б) рух однієї руки кролем з диханням; в) руху рук кролем з диханням.

У воді:

1. Ковзання на грудях і на спині з рухами ніг кролем (до 15 разів).
2. Видихи у воду з поворотом голови для вдиху (не менш 20 разів).
3. Видихи у воду з рухом однієї руки кролем. Повторити кожною рукою до» 1—2 хв.
4. Рух рук кролем, стоячи і пересуваючись по дну з диханням (до 2 хв.).
5. Ковзання на грудях і на спині з наступними рухами рук кролем (до 10 разів) зі спробами повернути голову і зробити вдих.
6. Плавання кролем на грудях і на спині з затримкою подиху на вдиху (до 10 разів).
7. Пропливти кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2X25м.
8. Пливти на спині за допомогою одних ніг 2X25 м.
9. Пливти можливо якнайбільшу відстань, користуючись будь-якими елементами розучених способів.
10. Гра «Балки», «Поплавець», «Фонтан».

Заняття 8.

На суші:

Виконати комплекс 2. Звернути увагу на усі вправи для узгодження рухів рук кролем з диханням. Виконати вправи для узгодження рухів при плаванні кролем.

У воді:

1. Ковзання на грудях і на спині з рухами ніг кролем (до 10 разів).
2. Видихи у воду з рухами однієї руки кролем (до 20 разів кожною рукою).
3. Рухи рук кролем, стоячи та пересуваючи по дну з подихом.
4. Плавання кролем на грудях зі спробами повернути голову і зробити вдих спочатку один раз на кілька гребків, потім частіше (до 5—6 разів).
5. Плавання кролем на грудях і на спині з затримкою дихання на вдиху (до 10 разів).
6. Плавати кролем на спині за допомогою одних ніг 2X25 м.
7. Плавати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2X25 м.
8. Плавати можливо якнайбільшу відстань кролем на спині.
9. Плавати можливо якнайбільшу відстань будь-яким способом.
10. Гра «Боротьба за м'яч», «Риби і сітка».

На кожному занятті перед групою ставиться задача не тільки удосконалювати техніку плавання кролем на грудях і на спині, але і пропливати можливо якнайбільшу відстань, не відпочиваючи і не встаючи на дно. При запливах на дальність не потрібно робити ніяких вказівок щодо вибору способу плавання, так як плисти на спині легше, ніж на грудях.

Гарною вправою для освоєння є плавання кролем із затримкою дихання. Затримка дихання на вдиху полегшує освоєння техніки плавання, збільшує плавучість, поліпшує положення корпусу, допомагає зосередитися на виконанні безупинних гребків руками. Коли буде освоєна безперервність у роботі рук кролем, можна погоджувати рухи рук з подихом. Спочатку краще дихати через два-три гребка, поступово підводячи черговий вдих під кожен гребок правої чи лівої руки.

Для покращення техніки плавання кролем потрібно робити наступні зауваження:

- при плаванні на грудях і на спині тіло тримати напруженим, не розслаблюватися;
- робити вдих у кролі тільки під час кінця гребка рукою;
- під час вдиху не відривати щоку від води і не лягати на бік;
- гребти;
- при руками тільки під живіт, а не убік від корпусу;
- працювати ногами від стегна, не згинати ноги в колінах.

При плаванні на спині:

- не сидіти, а лежати, підняти вище живіт, корпус тримати напруженим;
- гребок рукою робити до стегна і виймати руку з води в стегна;
- не опускати руку під час гребка глибоко у воду;
- працювати ногами від стегна так, щоб коліна не з'являлися над водою;
- обов'язково випрямляти ноги в коліннях, різко розгинаючи їх при русі

ноги нагору.

Домашнє завдання. Виконуючи комплекс, звернути особливу увагу на вправи для узгодження рухів рук і дихання, а також вправи для узгодження руху ніг і рук.

Заняття 9.

На суші:

Виконати комплекс, звертаючи увагу на усі вправи, зв'язані з узгодженням рухів рук з диханням. До вправи на узгодження рухів ніг і рук під рахунок «раз, два, три» і т.д. додати поворот голови і вдих.

У воді:

1. Плавати можливо якнайбільшу відстань будь-яким способом.
2. Плавання кролем на грудях і на спині з затримкою подиху (до 10 разів), домагаючись безупинних кругових рухів руками.
3. Руху рук кролем на грудях з подихом на місці й у пересуванні по дну, (до 20 разів).
4. Плавання кролем на грудях з диханням через кілька гребків (до 5 разів); те ж на спині.
5. Плавати на спині за допомогою одних ніг 25 м.
6. Плавати можливо якнайбільше відстань кролем на спині.
7. Плавати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 25 м.
8. Плавати можливо більша відстань кролем на грудях.
9. Спад у воду з положення сидячи на бортику.
10. Зіскок у воду вниз ногами.

Заняття 10.

Проводиться поточний залік по пройденому навчальному матеріалі. Викладач і його помічники оцінюють виконання наступних вправ.

На суші:

Комплекс загально розвиваючих вправ.

У воді:

Ковзання на грудях; ковзання на спині; ковзання на грудях з рухами ніг кролем; ковзання на спині з рухами ніг кролем; плавання кролем з дошкою за допомогою одних ніг; плавання кролем на грудях; плавання кролем на спині.

Усі вправи оцінюються з урахуванням техніки виконання і відстані, що пропливають при цьому. Після заняття обов'язково пояснити, що отримані оцінки, за виконання кожної вправи, і вивести загальний сумарний бал за 10 уроків у цілому. Окремі вправи і техніку плавання кращих плавців показати всій групі. Закінчити заняття грою або стрибками у воду.

7.2 Варіанти 10-ти занять для тих що вміють плавати.

Після десяти уроків ті що вміють і не вміють плавати освоїлись з водою і познайомилися з основами техніки плавання кролем на грудях і спині.

Подальша програма навчання ставить наступні задачі:

- фізичний розвиток, зміцнення здоров'я і загартовування в процесі занять плаванням;
- удосконалення техніки плавання кролем на грудях і спині і на цій основі збільшення відстані, що пропливають.

За цей час студенти навчилися виконувати комплекс фізичних вправ на суші, його можна ускладнити, додавши нові вправи. За рахунок ускладнення навчального матеріалу і поступового збільшення дистанції, що пропливають на заняттях, росте навантаження і підвищується тренованість. Викладач повинен будувати заняття так, щоб студенти як можна, більше плавали і якнайменше стояли і ходили по дні басейну.

Заняття 1.

На суші:

1. Ходьба проста, спортивна, у присіді, з рухами рук: з положення перед грудьми в сторони ривком; одна нагору, інша вниз, змінювати положення ривками; зігнути руки, кисті до пліч, кола руками вперед та назад, одночасні і по чергові. Біг, стрибки.

2. Нахили тулуба вперед, назад, у сторони (10— 12 разів).

3. Повороти корпусу вправо в ліво, руки на поясі, таз на місці (10—12 разів).

4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

5. Лежачи на грудях на лавочці, ноги спираються об підлогу, руки за голову, підняти голову і плечі (10 разів).

6. Сісти, взятися однією рукою за п'яту, іншої за носок, крутити стопу в різні сторони (кожну по 20 разів).

7. Сісти, руки за голову, ноги прями, носки -відтягнути. Виконувати руху ніг кролем під рахунок учителя.

8. «Млин» (усі варіанти).

9. Прийняти положення ковзання біля стінки.

Вправи на узгодження рухів однієї й обох рук кролем з подихом.

У воді:

1. Зробити зіскок униз ногами у воду з кроку і зі стрибка.

2. Пропливати можливо якнайбільшу відстань будь-яким способом.

3. Пропливати з дошкою за допомогою одних ніг 25 м, звертаючи увагу на безупинний, ритмічний подих.

4. Плавання кролем на грудях з затримкою подиху (4Х6м).

5. Пропливати кролем на спині за допомогою одних ніг 25 м.

6. Пропливати можливо якнайбільшу відстань кролем на спині.

7. Руху одною та обома руками кролем на грудях з диханням на місці й у пересуванні по дну (до 2 хв.).

8. Плавання кролем на грудях з диханням через кілька гребків і в кожному циклі (до 10 спроб).

9. Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 25 м.

10. Стрибки у воду — зіскок униз ногами

Домашнє завдання . Щодня виконувати комплекси 2 або 3, звернувши особливу увагу на усі варіанти вправи «млин» і узгодження рухів рук і дихання в кролі.

Заняття 2.

На суші:

Виконати комплекс, звернувши увагу на рухи рук кролем з диханням. Виконати вправи для узгодження рухів при плаванні кролем і вправ з рухами рук, як при плаванні кролем на спині (3 хв.).

У воді:

1. Ввійти у воду стрибком униз ногами.

2. Пропливати будь-яким способом 2X25 м.

Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2X25 м.

4. Пропливати кролем на спині за допомогою одних ніг 2X25 м.

5. Рухи рук кролем на грудях, стоячи і пересуваючись по дну з диханням (2—3 хв.).

6. Плавання кролем на грудях зі спробами повернути голову і зробити вдих спочатку один раз на кілька гребків, потім частіше (до 10 спроб).

7. Пропливати можливо якнайбільшу відстань кролем на спині.

8. Плавання кролем на грудях і спині з затримкою подиху (до 10 спроб).

9. Плавання кролем на грудях і на спині.

10. Спад у воду.

Заняття 3.

На суші:

Виконати комплекс, звертаючи увагу на вправи, зв'язані з узгодженням рухів та дихання.

У воді:

1. Зробити спад з положення стоячи на бортику.

2. Пропливати можливо якнайбільшу відстань, користаючись способами плавання кріль на грудях і спині в будь-яких сполученнях.

3. Рух рук кролем з диханням на місці й у русі (до3раз).

4. Пропливати кролем на грудях до 25 м.

5. Пропливати кролем на спині до 25 м.

6. Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2x25м.

7. Пропливати кролем на спині за допомогою одних ніг 2X25 м.

8. Плавання кролем на грудях і спині з затримкою дихання (до 10 спроб).
9. Пропливати кролем на спині 2X25 м.
10. Пропливати кролем на грудях 2X25 м.
11. Виконати різні стрибки у воду: зіскок униз ногами; стрибок униз ногами; спад з положення стоячи на бортику. Пам'ятати, що при виконанні стрибків черговий стрибок робиться тільки по команді вчителя після того, як попередній стрибун з'явиться на поверхні води і відпливає в безпечне місце.

Заняття 4.

На суші:

Виконати комплекс, звертаючи увагу на вправи для узгодження рухів рук з диханням.

У воді:

1. Стрибок у воду з краю бортика (5 раз).
2. Пропливати 2x25 м. чергуючи плавання кролем на грудях і на спині.
3. Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2X25м.
4. Пропливати кролем на спині за допомогою одних ніг 2X25 м.
5. Рух рук кролем з диханням, стоячи й у пересуванні по дну (3 хв.).
6. Пропливати кролем на грудях 2x25 м.
7. Пропливати кролем на спині 2X25 м.
8. Гра «М'яч тренеру».

Заняття 5.

На суші:

Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

У воді:

Виконати стрибок у воду вниз головою з поштовхом ніг.

Повторити кілька разів.

2. Пропливати кролем на грудях 2X25 м.
3. Пропливати кролем на спині 2X25 м.
4. Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2X25 м.
5. Пропливати кролем на спині за допомогою одних ніг 2X25 м.
6. Рух рук кролем з диханням на місці й у пересуванні по дну.
7. Пропливати кролем на грудях 2X25 м.
8. Пропливати кролем на спині 2X25 м.
9. За бажанням провести гру, або розважальні стрибки у воду.

Учитель продовжує виправляти помилки й удосконалювати техніку плавання дітей. Необхідно домогтися, щоб корпус був напруженим при ритмічній, безупинній роботі ніг і рук. Гребок руками повинен бути довгим з виносом руки з води біля стегна. При плаванні на грудях гребти під себе, не лягати на бік під час вдиху, робити вдих одночасно з кінцем гребка рукою біля стегна. При плаванні на спині «не сідати» на воду, підняти вище живіт, коліна не висувати з

води. Під час гребка не опускати руки глибоко вниз, робити гребок під поверхнею води до стегна.

Заняття 6.

На суші:

Провести бесіду про гігієнічно-оздоровчий вплив плавання на організм дітей. Виконати комплекс і підготовчі вправи для вивчення стартового стрибка: спад у воду з положення зігнувши і стрибок униз головою.

У воді:

1. Виконати кілька разів спад у воду і стрибок униз головою.
2. Пропливати можливо якнайбільшу відстань кролем на грудях.
3. Пропливати можливо якнайбільшу відстань кролем на спині.
4. Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2X25м. (стежити за подихом).
5. Пропливати кролем на спині за допомогою одних ніг 2X25 м.
6. Рухи рук кролем з диханням (до 3 хв.).
7. Пропливати кролем на грудях 4x25 м.
8. Пропливати кролем на спині 4x25 м.
9. Виконати серію ковзань на грудях і на спині з різними положеннями рук: вперед, біля стегон, одна вперед, інша біля стегна з рухами ніг кролем (5—7 хв.).
10. Виконати всі розучені стрибки у воду.

Заняття 7.

На суші:

Виконати Комплекс. Замість кругових рухів корпусу зробити кругові рухи таза вправо вліво, руки на пояс.

У воді:

1. Стрибок ввійти у воду і пропливати можливо якнайбільшу відстань кролем
 2. Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2X25м.
 3. Зробити серію ковзань і пірнать на грудях і на спині з рухами ніг кролем.
 4. Пропливати кролем на спині 2X25 м.
 5. Рухи рук кролем з диханням.
 6. Пропливати кролем на грудях 4x25м.
- Провести гру «Естафета уплав».

Заняття 8.

На суші:

Виконати комплекс, звертаючи увагу на узгодження рухів рук і дихання.

У воді:

1. Стрибнути у воду і пропливати можливо якнайбільшу відстань кролем.
2. Виконати серію ковзань.

3. Рух рук кролем з диханням, стоячи на місці.
 4. Пропливати кролем на грудях 2X25 м.
 5. Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2X25м.
 6. Пропливати кролем на спині 2X25 м.
 7. Виконати ковзання з води на спині — узятися руками за хвилеріз, прийняти положення щільного угруповання, ноги поставити на стінку басейну. З цього положення викинути руки вперед на воду, відштовхнутися ногами, постаратися якнайбільше проковзати вперед. Повторити кілька разів.
 8. Пропливати кролем на спині за допомогою одних ніг 2X25 м після старту з води.
 9. Зі старту з води пропливати можливо якнайбільшу відстань кролем на спині.
- Гра, розваги, стрибки у воду.

Заняття 9.

На суші:

Провести бесіду про прикладне значення плавання, як життєва необхідна навичка. Розповісти про те, які правила безпеки потрібно дотримуватись, купаючись у відкритих водоймах морі, річках, озерах, як входити у воду, яким способом і в яких напрямках плавати.

Виконати комплекс вправ для узгодження рухів при плаванні кролем на грудях і на спині.

У воді:

1. Зробити стрибок у воду і пропливати кролем на грудях (хто скільки зможе).
 2. Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2x25м.
 3. Рух рук кролем з диханням, стоячи на місці.
 4. Пропливати кролем на грудях 2X25м.
 5. Пропливати кролем на спині за допомогою одних ніг 2X25 м.
 6. Виконати серію ковзань і пірнень, використовуючи елементи техніки, що сподівається, плавання кролем на грудях і на спині.
 7. Пропливати кролем із затримкою подиху 4X6 м. у середньому темпі.
 8. Виконати елементи поворотів при плаванні. Розучити на місці торкання рукою стінки басейну, угруповання, обертання, постановку ніг на стінку, поштовх і наступне ковзання.
 9. Зі старту з води пропливати на спині можливо якнайбільшу відстань.
- Гра, розваги, стрибки у воду за бажанням учнів.

Заняття 10.

На суші:

Провести заключну бесіду з групою. Дати пораду продовжувати заняття плаванням, використовуючи для цього будь-які можливості. Якщо немає умов для плавання, потрібно продовжувати виконувати комплекс, розучений під

час занять, звертаючи увагу на вправи «млин», «ковзання» у положенні стоячи біля стінки. Ці вправи придадуться, як тільки представиться випадок потрапити у воду. Обов'язково плавати і купатися влітку в природних водоймах — морі, ріці, озері. На дальність відстані в цих умовах плавати тільки уздовж берега. При плаванні кролем і на спині не закривати очі, увесь час орієнтуєтесь на берег. Не залишатися байдужими до товаришів що не вміють плавати. Постаратися навчити їх, що знаєш сам. Пам'ятати, що усі вправи потрібно робити тільки убік берега або мілкого місця. Однак навіть уміючи плавати людина під час купання повинний бути дуже обережною і пам'ятати російське прислів'я: «З вогнем не жартуй, а воді не вір».

Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

У воді:

1. Зі старту пропливати кролем на грудях 50 м.
2. Пропливати кролем на грудях з дошкою за допомогою одних ніг 2X25м.
3. Пропливати кролем кілька відрізків із затримкою дихання.
4. Пропливати кролем на спині за допомогою одних ніг 2X25 м.

Пропливати кролем на спині 50 м.

6. Гра, розваги, стрибки у воду.

На останнім занятті підводяться підсумки за всім курсом навчання плавання. Спочатку потрібно дати розім'ятися на суші, виконавши знайомий комплекс вправ. Потім в обстановці офіційних змагань організувати прийом норм по плаванню.

Після змагань у показових запливах можна продемонструвати техніку плавання кращих плавців кролем на грудях, на спині, брасом, дельфіном, а також правильне виконання старту і повороту. На заключному занятті можна організувати свято «Нептуна». Проведення такого заходу вимагає гарної попередньої підготовки. Щоб відведений час найбільш повно використовувати для рішення поставлених задач, до занять плаванням потрібно організувати попередню підготовку до них. За місяць до початку занять плаванням група повинна почати виконання комплексів загально розвиваючих і спеціальних вправ, що підводять до освоєння техніки плавання.

Контрольні питання:

1. Чи змінюються вимоги і нормативи в різних групах ?
 2. Вікові особливості занять в різних групах
 3. Що найважливіше при навчанні плаванню в різних групах?
 4. Які основні форми занять в різних групах з плавання?
- Які є види занять з плавання, коли і де їх застосовують?*

Рекомендована література:

Липский Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловцов. Физкультура и спорт, 1983. – с.75-79.

Булгакова Н.Ж. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ШКОЛЕ. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – с.18-28.

Парфенов В.А. Плавание. - К.:» Высшая школа «,1978.-с.55-78.

Булгакова Н.Ж. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ . - М.: ФОН. 1996. – с.107-118.

Спортивное плавание. ПУТЬ К УСПЕХУ.

Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев - Олимпийская лит., 2012 г.

8. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ НА ВОДІ

8.1. Попередження нещасних випадків на воді

Основною причиною загибелі людей на воді є порушення правил безпеки, недотримання заходів безпеки при купанні або на заняттях плаванням.

Треба добре знати та виконувати такі правила:

1. *плавати та купатися лише у басейнах, на навчальних пляжах, водних станціях та інших місцях, які відповідають заходам безпеки;*
2. *ті, хто не вміють плавати, повинні займатися у спеціальних місцях глибиною 0,6-0,9 метра;*
3. *всі справи треба виконувати у напрямку берега;*
4. *займатися плаванням лише з дозволу лікаря;*
5. *займатися лише у чистій воді при температурі + 15 ° та вище, тривалість від 5 до 25 хвилин ;*
6. *входити до води та виходити з води тільки з відома викладача;*
7. *до початку вивчення стрибків у воду і пірнання треба допускати тих учнів, які вміють плавати.*

Учням забороняється:

1. *запливати за спеціальні знаки та купатися в заборонених місцях;*
2. *підпливати близько до пароплавів, катерів, човнів ;*
3. *плавати посередині річки та перепливати її ;*
4. *стрибати та пірнати у незнайомих місцях з невідомою глибиною ;*
5. *залазити на буйки;*
6. *далеко запливати на дошках, стовбурах дерев, камерах, надувних матрацах та інших предметах;*
7. *залишатися у басейні та на пляжі після закінчення їх роботи.*

Конституція “Допомогти потопаючому – обов’язок кожного громадянина”

Для того, щоб попередити нещасні випадки на воді, створена спеціальна організація - товариство рятівників на воді. Основні завдання -охорона життя людей на воді та способи надання допомоги потерпілим, активна участь в роз’яснювальній роботі серед населення. Велике значення мають змагання з порятунку потопаючих. З 1971 р. проводяться чемпіонати світу з рятування (міжнародна федерація порятунку).

- 1.*Вихід катера на порятунок на відстань 1000 метрів;*
- 2.*Порятунок на відстані 50 метрів;*
- 3.*Гребля на рятувальних шлюпках на відстань 1000 метрів;*
- 4.*Павання 200 метрів ВС з перешкодами;*

5. Кидання рятівного круга на відстань та точність.

Щоб запобігти потопанню, треба вміти користуватися рятівними засобами.

Рятувальні круги дозволяють допомогти потерпілому на відстані до 15 метрів. Круг треба кидати з берега або човна, зробивши 2-3 розмахи та кинути у горизонтальному напрямку якнайближче до потерпілого.

Метальний кінець виготовляють з пенькового або капронового тросу довжиною 30 метрів і товщиною 5-10 мм. На одному кінці зроблена маленька петля довжиною 350-400 мм для рятівника, а на іншому кінці петля 600-900 мм для потерпілого. На кінці великої петлі кріпляться 2 поплавки, які забезпечують не потопання петлі. За допомогою метального кінця можна витягнути людину на відстані до 25 метрів.

Рятівний багор призначається для того, щоб витягнути потопуючого з води або з пролому льоду. Рятівний багор – прилад, на кінці якого кріпиться залізний оцинкований гак. Гак забезпечений пінопластовими кулями, які збільшують плавучість багра та запобігають пораненням. Для надання швидкої допомоги застосовують у басейнах звичайні шести довжиною 3-6 метрів (дерево, дюралюміній, пластмасові труби).

Рятівні нагрудники, пояси, жилети, бушлати одягають заздалегідь.

Рятування з човна або катера більш ефективне і дозволяє якнайближче наблизитися до потопуючого. Важливо не вдарити людину бортом або веслом, витягувати потерпілого на катер краще не з корми (човна), а з боку борта, щоб не поранити гвинтом.

Надання допомоги тому, хто впав під лід. Надання допомоги ускладнене тим, що дуже важко наблизитися. Застосовують : човни з полоззями, плавучі сани, рятівні драбини, дошки, фанеру. Ці засоби рятівник штовхає вперед та пересувається по них.

8.2. Рятування потопуючого

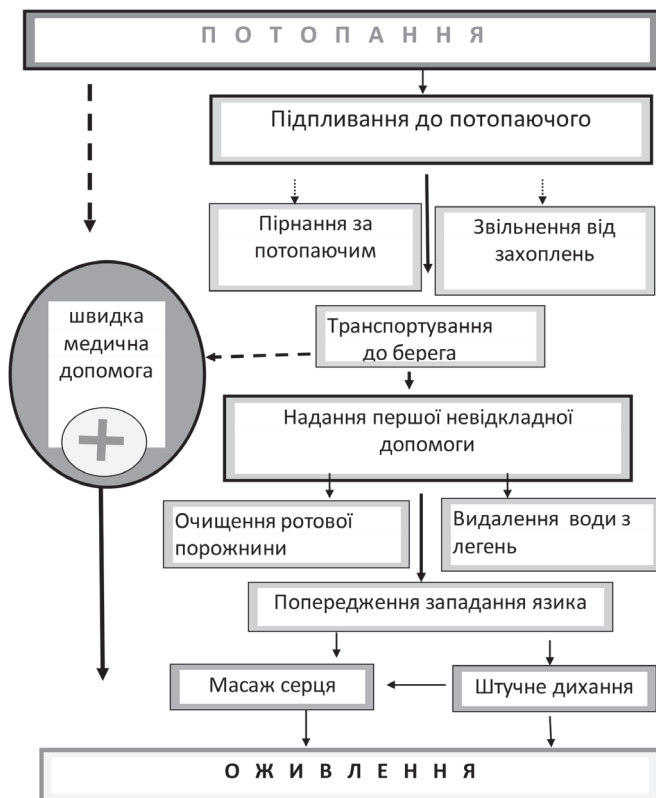
При нещасливому випадку, перш ніж кидатися у воду, потрібно швидко, виходячи з ситуації, що склалася, вибрати спосіб надання допомоги. Не завжди потрібно самому підпливати до потопуючого. Іноді, якщо подія відбувається недалеко від берега, краще кинути з берега який-небудь предмет, за який може схопитися потопуючий: рятувальне коло, дошку, колоду, надуту шину та ін.

Якщо поблизу є човен, то потрібно його використати. Якщо потопуючий знаходиться далеко, то краще цю відстань пробігти по березі, щоб плити довелось якнайменше. Якщо ріка зі швидкою течією, то потрібно ввійти у воду з таким розрахунком, щоб плити до потопуючого за течією. Рятувальник не повинний стрибати у воду в одязі. Потрібно спокійно, без поспішності, швидко роздягнутися й обов'язково зняти взуття. Якщо рятувальник не знає глибини води і рельєфу дна, він не повинен стрибати у воду вниз головою. У таких

випадках потрібно стрибати з берега вниз ногами, згинаючи їх після торкання до води. До потопуючого потрібно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятувальника і не став чіплятися за нього. Якщо потопуючий занурився під водою, рятувальник повинен пірнати, щоб визначити його місцезнаходження.

Якщо ріка зі швидким плином, то потопуючого може віднести від місця занурення і його потрібно шукати нижче за течією. Дуже часто потопуюча людина лякається і втрачає самовладання. У такому стані людина не дає собі звіту, що судорожні хапання за рятувальника заважають йому виконувати рятувальні дії. У випадку, якщо потопуючий схопить рятувальника, останній повинен знати, як звільнитися від таких захоплень. Алгоритм послідовності дій рятувальника схематично показаний в (таб.3).

Дії виконуються послідовно одна за одною, поділяючись на дії у воді та на суші.



Таб.3 Алгоритм послідовності дій рятувальника.

Звільнення від захоплень попереду.

1. При захопленні за одну чи обидві руки потрібно провести різкий ривок з поворотом рук убік великих пальців потопуючого. Якщо потопуючий схопив рятувальника за одну руку, то іншою вільною рукою рятувальник захоплює великий палець руки потопуючого і відтягає його.

2. При захопленні попереду за тулуб двома руками рятувальник упирається в підборіддя потопуючого правою рукою і відгинає його голову назад.

3. При захопленні двома руками за руки і тулуб рятувальник різко піднімає лікті нагору і пірнає в глибину.

4. При захопленні за шию чи голову руки потопуючого відштовхуються нагору і рятувальник іде вниз, у глибину.

5. При захопленні за ногу потрібно звільнитися різким ривком, у крайньому випадку відштовхнутися від потопуючого вільною ногою.

Звільнення від захоплень позаду.

1. При захопленні обома руками рятувальник групується, ставить ноги на груди або живіт потопуючого, одночасно опустивши голову у воду і, вштовхнувшись ногами, іде вперед.

2. При захопленні за тулуб під руками рятувальник береться за великий палець руки потопуючого, відгинає його і різким рухом корпусу виривається, повертаючи потім потопуючого спиною до себе.

Від захоплення позаду за тулуб над руками і захоплення за шию позаду рятувальник звільняється таким же чином, як від аналогічних захоплень попереду.

Транспортування потопуючого.

Транспортувати потопуючого до берега можна по-різному. Спосіб транспортування залежить у першу чергу від стану потерпілого. Якщо людина утомилася, але контролює свої дії і підкоряється вказівкам рятувальника, то його потрібно доставляти до берега таким способом. Рятувальник пливе брасом на грудях, потерпілий кладе руки на плечі плавця зі сторони спини і, тримаючись за рятувальника, лежить на поверхні води, допомагаючи просовуванню уперед легкими рухами ніг. Якщо потерпілий погано орієнтується і не слухається рятувальника, то звичайно застосовуються наступні способи транспортування.

1. Спосіб на спині. Потерпілий лежить на спині. Рятувальник теж лягає на спину і зі сторони голови бере людину обома руками за підборіддя так, щоб долоні рук закривали його щоки і вуха. Таким чином, плечі потопуючого знаходяться ніби над тазом рятувальника, що пливе, працюючи ногами брасом, одночасно утримуючи обличчя потерпілого над поверхнею води.

2. Спосіб на боці. Потерпілий лежить на спині. Рятувальник просовує свою, наприклад ліву, руку під ліву руку потопуючого зі сторони спини і бере його цією же рукою за підборіддя. Після цього рятувальник пливе на правому

боці, виконуючи гребкові рухи правою рукою та поштовхи ногами, підтримуючи обличчя потерпілого над водою. Якщо рятувальнику зручніше плисти на лівому боці, то він тримає потерпілого правою рукою.

3. **Якщо потерпілий поводиться неспокійно**, продовжує чіплятися за рятувальника і заважає йому, тоді застосовується наступний варіант транспортування. Потерпілий лежить на спині. Рятувальник просовує свою ліву руку під пахвою лівої руки людини попереду за його спину і бере його за передпліччя зігнутої в лікті правої руки. У цьому положенні рятувальник пливе, виконуючи гребкові рухи правою рукою і ногами, так само як у попередньому випадку транспортування. Транспортувати потопаючого навіть кваліфіковано-му плавцеві дуже нелегко. Тому рятувальнику повинні по можливості допомагати інші плавці. Добре, якщо вони можуть по черзі транспортувати потерпілого, підмінюючи один одного. У цей момент непогано кинути у воду що-небудь з підручних підтримуючих засобів, щоб потерпілий зміг без зусиль триматися на воді. Тоді рятувальнику значно легше буксирувати його до берега.

8.3. Надання першої допомоги

Після того як потерпілого доставили на берег, йому необхідно надати першу допомогу. Характер допомоги може бути різним, тому що це залежить від стану потопаючого. Якщо потерпілий не втратив свідомості, а тільки переохолоджений, наляканий, має ушкодження, то його потрібно негайно розтерти сухим рушником, одягти і зігріти. Добре дати випити гарячого чаю, кави або вина. Якщо потерпілий скаржиться на забиті місця, біль, має садно, що кровоточить, то необхідно показати його лікарю для уточнення ступеня ушкодження і лікування. Якщо потопаючий знепритомнів, але дихає і серце його працює, то потрібно привести його до тями. У таких випадках потерпілому дають понюхати нашатирний спирт і обов'язково намагаються його зігріти, розтерти тіло, укутати, дати попити гарячого.

У випадку, якщо потопаючий не дихає, але серце ще працює, потрібно негайно викликати швидку допомогу лікаря і, не чекаючи їхнього прибуття, терміново зробити штучне дихання. Точно так само потрібно діяти, якщо в потерпілого відсутні і дихання, і серцебиття.

Перш ніж почати робити штучне дихання, потрібно підготувати потерпілого до цього. Підготовка повинна проводитися дуже швидко, тому що найменша втрата часу може коштувати життя. Постраждалого потрібно роздягнути і видалити в нього із рота і носа слиз та бруд. Якщо щелепи судорожно стиснуті, то потрібно енергійно розтерти долонями м'язи на щоках потерпілого. Після цього буде неважко відкрити рот потерпілого. Потім потрібно покласти потерпілого животом на коліно своєї ноги так, щоб його голова звисала вниз. У цей час потрібно стежити, щоб рот був відкритий і вода, що потрапила в горло і дихальні шляхи, вилілася назовні.

Спосіб «із рота в рот» — найбільш ефективний спосіб штучного ди-

ханья. Після огляду й очищення рота і дихальних шляхів потерпілого кладуть на спину, підклавши під плечі м'який валик, і кривають його зверху ковдрою або іншим одягом. Потім відгинають назад голову, підклавши одну руку під шию постраждалого, а іншу кладуть на його чоло, у результаті чого корінь язика відходить від задньої поверхні глотки і, таким чином, відкриває дихальні шляхи. Для більшої впевненості у вільному проході в дихальні шляхи висувається вперед нижня щелепа потерпілого. Якщо виникає необхідність, потрібно повернути голову потопаючого убік, додатково очистивши порожнину рота пальцями.

Рятувальник стає на коліна збоку від голови потерпілого і робить глибокий вдих, потім нахилиється над постражданим і, охопивши його рот своїми губами, рівномірно, але енергійно вдмухує в постраждалого повітря через носову хустку, накинуту на обличчя. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті, то вдмухувати повітря можна через ніс. Однак рятувальнику потрібно мати на увазі: якщо штучне дихання виконується через рот, то ніс у цей час потрібно затиснути пальцями. Якщо ж через ніс, то рот також повинен бути закритий.

Кількість вдихання повинна бути не більше 12 за хвилину. Після того як грудна клітка розширилася, варто припинити вдихання. Якщо вдихання повітря проводиться правильно, — це буде помітно по розширенню грудної клітки потерпілого. Видих відбувається самостійно за рахунок спадання грудної клітки. Виконавши кілька вдихання, рятувальник повинен уважно стежити, чи піднімається верхня частина грудей потерпілого. Необхідно також перевірити пульс на сонній артерії. Якщо пульс є, то потрібно продовжувати вдихання до прибуття лікаря, не змінюючи кількості вдихання.

При наданні допомоги дітям варто враховувати, що обсяг легень у них значно менший. Тому кількість повітря, що вдихається, повинна бути менша, інакше може відбутися розрив легеневої тканини.

Якщо, незважаючи на вдмухування, в постраждалого немає пульсу і розширилися зіниці, то необхідно негайно приступити до непрямих, чи зовнішнього, масажу серця.

Непрямий масаж виконується за штучним диханням, а не перед ним і надалі суворо чергується зі штучним диханням аж до повного відновлення самостійного кровообігу. Починати масаж серця треба після того, як уже зроблено 4-5 вдмухування повітря в легені потерпілого. Виконуючий, знаходячись з лівої сторони потерпілого, накладає обидві кисті рук на груди на рівні їх нижньої третини і, натискаючи на ребра долонями, робить штовхальні здавлювання грудей. Тиск повинен бути спрямований суворо по середній лінії спереду назад, його роблять швидко й сильно, використовуючи як силу рук, так і вагу свого тіла.

Непрямий масаж серця робиться в ритмі 50-60 натиснень на груди за хвилину, що відповідає нормальному ритму серцевих скорочень. Таким чином, кожне здавлювання триває в межах однієї секунди. Непрямий масаж серця в дітей і підлітків робити набагато легше, ніж у дорослих, у зв'язку з більшою рухливістю грудної клітки. При масажі серця в дітей тиск потрібно робити не

на нижню третину, а на середину грудей, тому що в дітей діафрагма знаходиться вище, ніж у дорослих.

Успіх допомоги багато в чому залежить від правильного сполучення штучного дихання і масажу серця.

Штучне дихання повинне строго чергуватися з масажем серця, їх ні в якому разі не можна робити одночасно, порушуючи визначену черговість: *слотчатку роблять 1-2 подихи, потім 4-5 поштовхів грудної клітки і потім знову 1-2 штучні дихання і т.д.* Під час вдиху натиснення на груди не робиться. Під час видиху виконується масаж шляхом натиснення на груди.

Якщо допомогу потерпілому роблять двоє, то один здійснює вдих, а інший після видиху робить 4 поштовхи, голосно рахуючи при цьому. Після рахунку «чотири» масаж припиняють, а рятівник, що знаходиться біля голови потерпілого, знову робить вдих.

Штучне дихання роблять протягом години, іноді півтори годин, поки потерпілий не почне дихати. Припиняти штучне дихання можна тільки з дозволу лікаря. Першою ознакою оживлення можна вважати появу пульсу відповідно до ритму масажу. Це можна перевірити на сонних, стегнових, плечових і променевих артеріях. Якщо обличчя, груди і слизова оболонка (це можна перевірити, відтягнувши нижню повіку) поступово стають рожевого кольору, значить штучне дихання принесло значний позитивний ефект. Одною з ознак успішних дій рятувальників по оживленню потерпілого є звуження зіниць. І, нарешті, найбільш підбадьорюючим симптомом повернення до життя є відновлення самостійного дихання.

Спосіб Сильвестра. Так само як при проведенні штучного дихання способом «із рота в рот», потерпілого кладуть на спину, попередньо підклавши йому під лопатки м'який валик з одягу. Голову закидають назад і повертають її убік. Потім відкривають потерпілому рот, витягають із рота язик і фіксують його утримувачем язика чи прив'язують хусткою до підборіддя, видаляють з легень воду, а з носоглотки слиз і т.д. Після цього можна почати робити штучне дихання. Для виконання штучного дихання потрібно стати на коліна біля голови потерпілого і взяти його за передпліччя. На рахунок «раз» відвести руки потерпілого за голову так, щоб його лікті були на рівні голови. У цей момент грудна клітка потерпілого розширюється, повітря входить у легені, що викликає штучний вдих. У цьому положенні руки залишаються на рахунок «два» і «три», а корпус рятувальника випрямляється і відхиляється назад. На рахунок «чотири» підняти руки нагору, зігнути їх у ліктях і пригорнути до грудей потерпілого, надавши передпліччями зверху і з боків на його ребра. Це положення буде відповідати видиху. Для більш повного видиху надаючи допомогу нахиляється вперед і вагою свого тіла через випрямлені руки давить на груди потерпілого. У цьому положенні руки залишаються на рахунок «п'ять» і «шість». Рухи відбуваються в такому темпі, щоб вони збігалися з вдихом і видихом людини, що робить штучне дихання.

Спосіб Сильвестра (або, як його ще називають, спосіб на спині) по ефек-

тивності впливу значно поступається способу «із рота в рот». Однак застосування цього способу забезпечує активний вдих і видих. При проведенні штучного дихання цим методом можуть виникнути перешкоди, до яких рятувальник повинен бути підготовлений.

Через положення тіла на спині в дихальних шляхах потерпілого можуть бути залишки води. Крім того, під час мимовільних блювотних рухів туди можуть потрапити часточки їжі. Якщо немає утримувача язика, то цілком можливе западання язика, що також утруднює проведення штучного дихання. Застосування цього способу цілком виключається, якщо в потерпілого зламані ребра або мають місце переломи рук. У таких випадках штучне дихання проводиться способом «із рота в рот».

Спосіб Шевера. Потерпілого кладуть на груди, одну руку витягають уздовж тіла, іншу згинають у лікті і кладуть на неї голову щочкою. Виконуючий допомогу стає на коліна зверху над стегнами потерпілого. Долоні рук кладе на нижню частину грудної клітки так, щоб пальці йшли уздовж рюбег, а мізинці торкалися останнього ребра. На рахунок «раз» і «два» рятувальник надавлює на нижній відділ грудної клітки, одночасно підштовхуючи її вперед. На рахунок «три» рятувальники випрямляє руки, нахилиє корпус і переносити вагу свого тіла на руки. На рахунок «чотири» рятувальники різко відштовхується від грудної клітки потерпілого і випрямляється у вихідне положення. У цей момент відбувається активний видих. На рахунок «п'ять» і «шість» рятувальник відпочиває й у цей же час пасивно відбувається вдих.

Перевага цього способу перед іншими в більш зручному положенні потерпілого для очищення дихальних шляхів, при якому виключається також западання язика.

Штучне дихання роблять 60—90 хв., поки потерпілий не почне дихати. Припиняти штучне дихання можна тільки з дозволу лікаря. У практиці неодноразово бували випадки, коли потерпілого вдавалося повернути до життя через годину і більше з моменту надання першої допомоги. Тому, якщо навіть відразу після витягування з води потерпілий не подає ознак життя, усе одно йому необхідно надати першу допомогу і почати робити штучне дихання.

Терміновий виклик медичної допомоги обов'язковий у всіх випадках. Іноді після відновлення подиху може настати погіршення роботи серця і припинення дихання. Найбільш часте ускладнення - це швидкий набряк легень, що розвивається. Тому у всіх випадках подальше спостереження за потерпілим слід доручити медичним працівникам.

Контрольні питання:

Що таке системні заходи?

Як можна запобігти нещасним випадкам на воді?

Рятування потопуючого - це обов'язок чи бажання?

Хто може надавати першу невідкладну допомогу потопуючому?

Які переваги того чи іншого способу штучного дихання?

Рекомендована література:

Липский Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловцов .- Физкультура и спорт, 1983. – с.5-79.

Булгакова Н.Ж. ПЛАВАНИЕ. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – с35-78.

Парфенов В.А. Плавание. - К.: Высшая школа,1978.-с55-78.

Булгакова Н.Ж. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ.- М.: ФОН. 1996.-с.7-118.

5.Спортивное плавание. ПУТЬ К УСПЕХУ.

Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев - Олимпийская лит., 2012 г.

Питання
з перевірки теоретичної, методичної та практичної успішності.
(варіанти)

1. Значення плавання у системі фізичного виховання.
2. Плавання як життя необхідна навичка.
3. Еволюція способів плавання.
4. Розвиток інших плавальних видів спорту.
5. Поняття про техніку плавання.
6. Термінологія, прийнята при описі техніки плавання.
7. Показники раціональної техніки спортивного плавання.
8. Використання законів гідростатики та гідродинаміки.
9. Загальні вимоги до техніки плавання.
10. Техніка виконання стартів
11. Техніка виконання поворотів.
12. Основні завдання при навчанні плаванню.
13. Етапи навчання плаванню.
14. Фактори, що сприяють успішності навчання плаванню.
15. Комплектування груп для початкового навчання плаванню.
16. Навчання плаванню дітей, вибір способу плавання.
17. Навчання плаванню дорослих, вибір способу плавання.
18. Техніка безпеки на заняттях з плавання.
19. Вікові особливості плавання.
20. Статеві особливості плавання.
21. Педагогічні принципи, які застосовують при навчанні плаванню.
22. Методи навчання плаванню.
23. Засоби початкового навчання плаванню.
24. Значення загально розвиваючих та спеціальних фізичних вправ.
25. Підготовчі вправи, спрямовані на освоєння водного середовища.
26. Навчальні стрибки до води.
27. Методичний аналіз ігор та розваг на воді.
28. Ігри, що застосовуються в процесі навчання плаванню.
29. Допоміжні вправи для вивчення спортивних способів плавання.
30. Помилки у плаванні, їх попередження і виправлення.
31. Організація та планування роботи з плавання у школі.
32. Складання плану-конспекту уроку та його методичний аналіз.
33. Методи проведення занять з плавання.
34. Види занять з плавання.
35. Значення прикладного плавання.
36. Класифікація прикладного плавання.
37. Аналіз техніки плавання на боці.
38. Аналіз техніки плавання способом «брас» на спині.

39. Види пірнання.
40. Правила, що забезпечують безпеку при пірнанні.
41. Плавання у різних умовах.
42. Плавання з предметами.
43. Способи відпочинку на воді.
44. Плавання з допоміжними засобами.
45. Попередження нещасних випадків на воді.
46. Завдання товариства рятування на воді.
47. Основні рятувні засоби.
48. Аналіз техніки плавання «кролем» на спині.
49. Аналіз техніки плавання «кролем» на грудях.
50. Аналіз техніки плавання способом «брас».
51. Аналіз техніки плавання способом «дельфін».
52. Аналіз сил, які рухають тіло.
53. Рятування потопуючого.
54. Надання першої допомоги потопуючому.
55. Плавання як засіб фізичного виховання.

Рекомендована література:

1. Вайцеховский С.М. Система подготовки пловцов к Олимпийским играм. Современный олимпийский спорт. КГИФК, 1993.- 158 с.
2. Каунсильмен Дж. Спортивное плавание - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 140 с.
3. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.: «Радуга», 1982. 95-150 с.
4. Спортивное плавание. ПУТЬ К УСПЕХУ. Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев - Олимпийская лит. Книга 1, 2011 г.-480 с.
5. Липский Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловцов. Физкультура и спорт, 1983.- 45-54 с.
6. Булгакова Н.Ж. ПЛАВАНИЕ - М.: Физкультура и спорт, 1984 г.-75-84 с.
7. Парфенов В.А. Плавание - К.:» Высшая школа «,1978.-52-103 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов вузов физ.воспитания и спорта. К.: «Олимпийская литература», 1997.-122-130 с.
9. Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. Н. посібник для вчителів, викладачів, спортивних тренерів, наукових працівників. К.: МОУ, 1995.-105 с.
10. Шульга Л.М. Оздоровче плавання Л.М. Шульга Навчальний посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2008 – 232 с.
11. Плавание. Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература. – 2000. – 494 с.;
12. Плавание. Под ред. Н. Ж. Булгаковой. Учебник для вузов – М.: ФиС , 2001. – 400 с.;
13. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. Б.Д. Розпутняк – Луцьк, ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 110 с.;
14. Спортивное плавание. ПУТЬ К УСПЕХУ. Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев - Олимпийская лит. Книга 2, 2012 г.-543 с.

З -43 Звонар В.В. Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О.

Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання: Навчальний посібник.-Ужгород 2021. - 88 ст.

Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання є навчальним посібником, призначеним для фахівців фізичної культури, студентів факультетів фізичного виховання і спорту, вчителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання. Навчальний посібник складено у відповідності до лекційного курсу з основ методики викладання плавання. В посібнику стисло викладені основи знань з плавання як навчальної дисципліни, термінології, техніки плавання, організації та методики проведення навчальних занять, спортивних тренувань, наведені приклади занять для тих що вміють та не вміють, організації спортивних змагань, оздоровчого плавання, а також вікові та статеві особливості проведення занять з плавання. Приділена увага організації системних заходів безпеки на воді, способам рятування потопуючих та надання першої невідкладної допомоги.

УДК 797.21 (075.8):37.016

ББК Ч 517.175 я 73

З - 43

Звонар В.В., Петрушко М.І., Мордвінцев Г.О.

**ОРГАНІЗАЦІЙНО –МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
З ПЛАВАННЯ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК