

ПІЛЬОВА С.Г.

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ З МІОПІЄЮ

Одеса – 2013 р.

Пільова С.Г.

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ З МІОПІЄЮ
(Методичний рекомендації)

Рекомендована до друку Вченою Радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Одеса – 2013 р.

УДК: 796/799+797.212+373.2

Рецензенти: доктор педагогічних наук, професор кафедри
Державного закладу «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського» **Долинський Б.Т.;**

в.о. доцента кафедри кафедри фізичного виховання
Державного закладу «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського» **Панасюк І.В.**

Рекомендована до друку Вченою Радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського» як методичні рекомендації для студентів
Інституту фізичного виховання та реабілітації (протокол № від .0. 2013 р.)

Пільова С.Г.

Оздоровче плавання для дітей 6-7 років з міопією: [методичні
рекомендації] / С.Г. Пільова. – Одеса: , 2013. - 47 с.

У посібнику пропонується курс занять оздоровчого плавання для дітей 6-7 років з міопією. Посібник складається з 16 уроків з плавання, надається докладний план-конспект уроку. Надається практичний матеріал який містить велику кількість рухливих ігор для занять з плавання, підібрані вправи для ознайомлення з простішими елементами техніки навчання плаванню. Посібник рекомендується студентам, викладачам, фахівцям педагогічних закладів.

Розробка комплексної реабілітації фізичного та психоемоційного стану, що сприяє правильному використанню фізичних вправ на заняттях з дітьми, які страждають на короткозорість, є актуальною проблемою. Це особливо важливо в зв'язку з тим, що за останні роки в літературі нерідко з'являються повідомлення, в яких пропонуються досить сумнівні, науково не обґрунтовані методи профілактики фізичного розвитку дітей з міопією.

Серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання; широко використовуються ігри. Вони сприяють розв'язанню навчальних, здоровчих, розвиваючих і виховних завдань [7, 11, 13]. Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру в дитячі та юнацькі роки. Граючи, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички та вміння, у них виховуються сміливість, воля, кмітливість, спритність, швидкість. У цей період ігровий метод посідає провідне місце, набуває характер універсального методу фізичного виховання. Але тільки правильно підібрані та методично обґрунтовані ігри можуть бути надійним засобом впливу на колектив чи окремих учнів. За допомогою ігрового методу можна швидко створити позитивну атмосферу спілкування, пробудити в дітей бажання швидше включитися в запропоновану діяльність [1, 4, 5, 15].

Виняткова роль належить іграм у становленні та зміцненні дитячого колективу, адже іграм завжди властиві елементи здорового суперництва, цікавого змагання. Ігрові змагання вчать дітей спільних дій, дисципліни, винахідництва, відстоювання інтересів колективу [5, 15, 22].

Як свідчать власні спостереження та дані наукової літератури, ігрова діяльність завжди пов'язана з виникненням і розвитком між гравцями певних стосунків. Вона сприяє активному спілкуванню дітей, встановленню контактів. Не у всіх дітей, особливо на перших заняттях, однаковий нахил до зближення. Одні діти товариські, інші замкнені, сором'язливі. Під час гри вдається включити всіх учнів у колективну діяльність, допомогти зайняти належне місце серед своїх однолітків. Отже, для дітей ігри - це їхнє безпосереднє життя, а за

допомогою ігор в них формуються позитивні зміни характеру, розвиваються фізичні якості, формуються життєво важливі рухові навички та вміння, виховується інтерес і звичка до занять фізичними вправами. Тільки за цих умов можна досягти бажаного та правильного результату [2, 13, 16].

На заняттях фізичною культурою, а зокрема оздоровчим плаванням, домінує Ігрова діяльність. Психологи [8, 9, 13, 14] характеризують ігрову діяльність як інтрогенну поведінку, тобто поведінку, що детермінована внутрішніми факторами особистості (потреби, інтереси), на відміну від екстрогенної поведінки, що визначається зовнішньою необхідністю. Однак своєрідність гри, на відміну від інших форм інтрогенної поведінки, в тому, що гра є генеральною формою поведінки, всі форми екстрогенної поведінки можуть скласти зміст гри [12].

Л.С. Виготський [9] визначав гру як розумну та доречну, підпорядковану визначеним правилам поведінки або затрати енергії. Дитина у грі отримує ожливість реалізувати прагнення здійснити поведінку та діяльність дорослого. Ігровій діяльності в молодшому шкільному віці належить особливо значна роль в формуванні властивостей її особистості та збагачення и внутрішнього змісту [8, 14].

Ігри - різновид ігрової діяльності, їх основу становлять творчі, активні рухові дії з мотивованим сюжетом. Ці дії зумовлені мінливими ігровими обставинами, а також спрямуванням на подолання визначеної мети. Для ігор характерні активність і самостійність гравців, колективізм дій і безперервна зміна умов діяльності. Дії гравців підпорядковані правилам гри, які полегшують вибір тактики та керівництво грою. Виділяють дві основні групи ігор: некомандні та командні. Але, крім них, є ще невелика група проміжних ігор — перехідних. Некомандні ігри поділяють на ігри з ведучими або без ведучих. До командних належать два основних види: ігри з одночасною участю всіх гравців і з участю гравців по черзі (естафети) [6, 17, 20].

В основу ігор покладено рухові дії. Кожна гра, яка обирається для фізичного виховання, повинна обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, вихрених і оздоровчих завдань [7, 18]. Вибір гри визначається конкретними завданнями та умовами її проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості вибору та методика проведення гри. Учні 1-2 класів більше захоплюють ігри імітаційні, сюжетного характеру [9, 18].

Згідно авторам [8, 11, 12], необхідно говорити про домінування ігрової діяльності в молодшому шкільному віці, а не про обумовленості вікових особливостей дитини провідною діяльністю. Завдяки цьому відкривається можливість на основі вивчення діяльності, з одного боку, та руху діяльності, зміни провідних її видів, з іншого, вести спрямований пошук механізмів і шляхів впливу організованої діяльності по формуванню зростаючої особистості [6, 19]. Гра не лише включає в себе знання дітей про оточуючу соціальну дійсність, але й піднімає їх на новий етап розвитку, надає їм свідомий і узагальнюючий характер. Також поступово в процесі гри спостерігається значний розвиток координаційних можливостей. Зростають показники сили, швидкості, спритності, витривалості; вдосконалюється пристосованість організму до фізичного навантаження. Бажання краще виконати ігрове завдання спонукає до виявлення сміливості, винахідливості, активності, тобто морально-вольових якостей [3, 20].

Грі властиві можливості для формування у дітей соціально-психологічної підготовки до сумісної діяльності. Внаслідок того, що через ігрову діяльність дитина оволодіває суспільно виробленим досвідом дій і відносин, гра генерує основні психологічні утворення [5, 9]. Разом вони створюють цілісну систему, яка визначає основні напрямки психічного розвитку дитини [5, 9].

На нашу думку, основний сенс гри є в багатогранності переживань, значимих для дитини, що в процесі гри виникають глибокі перетворення первинних афективних тенденцій і задумів, що складаються в її життєвому досвіді. Це дозволяє використовувати ігрову діяльність не лише для розвитку

особистості дитини (зокрема, для збагачення її емоційного досвіду), але й для профілактики та корекції її психічних станів [7, 11].

Саме гра, в першу чергу, активно впливає на психофізичний розвиток першокласників з міопією. Ми вважаємо, що збільшення рухових навантажень для слабозорих дітей за рахунок використання ігор у процесі навчання плавання є одним з факторів підвищення психофізичної підготовленості та фізичного розвитку. Тому ігри повинні займати належне місце у процесі і фізичного виховання, і оздоровчого плавання, оскільки вони є основною та обов'язковою формою фізичного виховання дітей з міопією [3, 20, 21].

Навчання рухам у воді розглядається як один з видів пізнавальної діяльності дитини. Це високоорганізований і цілеспрямований педагогічний процес взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей [1]. Навчання приймає індивідуалізований характер і потребує врахування особливостей будови тіла, фізичної підготовленості, рухових можливостей, гетерхонії функціонального розвитку організму, а також строків і ступеня враження органу зору [1, 16].

Завдяки різноманітним рухам у воді дитина всебічно розвивається: зміцнюються її нервова, серцево-судинна, дихальна системи, формується правильна постава, гармонійно розвиваються фізичні якості, функції всіх органів і систем організму, підвищується опірність захворюванням і покращується емоційний стан [2, 13, 16]

Плавання - вміння триматися на воді та пересуватися в ній за допомогою визначених рухів руками та ногами без використання різних пристосувань [10, 16]. Поряд зі спортивним має місце ігрове та лікувальне плавання, завдяки якому можна проводити терапію та профілактику деяких захворювань. Плавання розглядається, в основному, дисциплінами ТМФВ, а в психології йому відведена незначна роль, так як воно не вважається засобом корекції психічного стану дитини [5, 9]. Нажаль, для слабозорих дітей програма навчання плаванню не розроблена взагалі, хоча спеціалістами в галузі

спеціальної психології доведено, що плавання позитивно впливає на психоемоційний стан дітей з вадами зору.

Знаходження в водному середовищі позитивно впливає на організм дитини: суттєво зменшується вага тіла, відтік крові від периферії до центру полегшений [5, 10]. Перебування у воді також гігієнічно впливає на шкіру, масуючи внутрішні органи, розслаблюючи м'язи. Позитивний вплив води на організм дитини визначається її фізичними, хімічними та біологічними властивостями, які посилено використовуються для досягнення визначених педагогічних цілей в практиці фізичного виховання та спорту. Лікувальне плавання спрямоване також на корекцію недоліків функціонального розвитку організму дитини [10, 16, 23].

КУРС ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ ДЛЯ
ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ З МІОПІЄЮ

Урок №1.

Тема: Звикання до води.

Мета: 1. Освоєння дітей у водному середовищі.

2. Навчання дітей окремих елементів техніки плавання - пересування у воді на мілкій і глибокій частинах басейну, занурювання під воду, набирання горизонтального положення у воді.

3. Загальний фізичний розвиток учнів, розвиток координації рухів і уваги дітей.

Інвентар: гумові м'ячі, віхи, мотузки.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс загально-розвиваючих вправ і спеціальних фізичних вправ:

- 1 Ходьба проста, спортивна, в присіді.
- 2 Ходьба з різними рухами руками.
- 3 Біг, стрибки.
- 4 Нахили тулубу.
- 5 Присідання.
- 6 Махи ногами.
- 7 Віджимання, вправи на гнучкість.
- 8 Вправи для пресу.

У воді:

1. Ходьба та біг: звичайні, вперед спиною, за допомогою гребкових рухів руками.
2. «Полоскання білизни».
3. В.п. те саме. Гребкові рухи одночасно обома руками, зігнутими в ліктях перед грудьми, у формі горизонтально витягнутої вісімки. Намагаючись не губити відчуття опори долонями на воду.
4. Присісти, відштовхнутися ногами від дна, а руками від поверхні води та вистрибнути вгору.

5. Зробити вдих, затримати дихання та опустити обличчя в воду - «Умивання».
6. Зробити вдих, затримати дихання та опустити обличчя у воду - «Хто довше продержить обличчя у воді?».
7. Зробити вдих, затримати дихання та зануритися у воду з головою.

Рекомендовані ігри: «Морські звірі», «Дві сестрички», «Гуси», «Дощик», «Передача м'яча», «Морський бій», «Поплавці», «Жучок-павучок», «Чапля та жабенята», «Поїзд», «Розвідники», «Качки-нирці».

Методичні вказівки. До початку занять плаванням інструктор повинен: 1) визначити рівень плавальної підготовленості кожної дитини та на основі цього комплектувати навчальні групи; 2) вивчити з дітьми комплекс загально-розвиваючих і спеціальних фізичних вправ; 3) ознайомити дітей з правилами безпеки під час плавання та купання. Основна задача перших занять - освоєння дітей з водою, її можна вважати вирішеною, коли діти будуть без страху входити до води, плескатися, не витираючи очі руками, закривати рот і затримувати дихання під час вдиху, не похлинаючись і не ковтаючи воду. На першому занятті діти входять у воду, тримаючись за руку тренера. Категорично забороняється змушувати дітей насильно входити до води, стидити їх, попrikати відсутністю сміливості та ін. На перших заняттях вправи доцільно виконувати в парах: т.ч. привноситься елемент змагання в заняття, забезпечується взаємне страхування партнерів, а також своєчасна сигналізація у випадку небезпеки. Вправи лише тоді можуть виконуватися в ігровій формі, коли вони засвоєні всією групою.

Урок №2.

Тема: Звикання до води.

Мета: 1. Освоєння дітей у водному середовищі.

2. Засвоєння дітьми окремих елементів техніки плавання - пересування у воді, на мілкій і глибокій частинах басейну, занурювання під воду.

3. Навчання дітей набуття горизонтального положення у воді, відкривання очей у воді, дихання.

4. Загальний фізичний розвиток.

Інвентар: гумові м'ячі, м'яч на мотузці, яскраві предмети, монети.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс загально-розвиваючих вправ і спеціальних фізичних вправ:

1. Ходьба проста, спортивна, в присіді.
2. Ходьба з різними рухами руками.
3. Біг, стрибки.
4. Нахили тулубу.
5. Присідання.
6. Махи ногами.
7. Віджимання, вправи на гнучкість.
8. Вправи для пресу.

У воді:

1. Ходьба та біг: звичайні, вперед спиною, за допомогою гребкових рухів руками.
2. «Полоскання білизни».
3. Гребкові рухи одночасно обома руками, зігнутими в ліктях перед грудьми, у формі горизонтально витягнутої вісімки.
4. Вистрибування.
5. «Умивання», «Хто довше продержить обличчя у воді?».
6. Зробити вдих, затримати дихання та зануритися у воду з головою.
7. Рухи ногами кролем на грудях, опираючись руками на воду чи дно.

Рекомендовані ігри: «Мисливці та качки», «Слухай сигнал», «М'яч на мотузці», «Сплав лісу», «Шукачі перлин», «Дивись в обидва», «Пройти тунель», «Водяна лілія», «До п'яти», «Підводний телеграф», «Видих».

Методичні вказівки. До початку занять плаванням інструктор повинен вивчити та вдосконалювати з дітьми комплекс загально-розвиваючих і спеціальних фізичних вправ. Основна задача - освоєння дітей з водою, її можна вважати вирішеною, коли діти будуть без страху входити до води та поводитися вільно. На другому занятті діти входять у воду вже не тримаючись за руку тренера. Категорично забороняється змушувати дітей насильно входити до води. На перших заняттях вправи доцільно виконувати в парах. Вправи лише тоді можуть виконуватися в ігровій формі, коли вони засвоєні всією групою.

Урок №3.

Тема: Звикання до води.

Мета: 1. Освоєння дітей у водному середовищі.

2. Закріплення учнями окремих елементів плавання - пересування у воді занурювання під воду, відкривання очей у воді.

3. Навчання дітей узгоджувати дихання у воді з занурюванням під воду, з відкриванням очей, з набиранням горизонтального положення у воді.

4. Навчання дітей окремих елементів техніки плавання - дихання, лежання та спливання.

Інвентар: секундомір.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс загально-розвиваючих вправ і спеціальних фізичних вправ:

1. Ходьба проста, спортивна, в присіді.
2. Ходьба з різними рухами руками.
3. Біг, стрибки.
4. Нахили тулубу.
5. Присідання.
6. Махи ногами.
7. Віджимання, вправи на гнучкість.
8. Вправи для пресу.

9. Імітація рухів ногами способом кроль.

У воді:

1. Ходьба та біг: звичайні, вперед спиною, за допомогою гребкових рухів руками.
2. «Полоскання білизни», «Умивання», «Хто довше продержить обличчя у воді?».
3. Занурювання у воду з головою.
4. Рухи ногами кролем на грудях, опираючись руками на воду чи дно.
5. Рухи ногами кролем на грудях, опираючись руками на воду чи дно.
6. Видих у воду потім зануритися у воду з головою та зробити безперервний тривалий видих через рот.

Методичні вказівки. На заняттях плавання інструктор повинен вивчити та вдосконалювати з дітьми комплекс загально-розвиваючих і спеціальних фізичних вправ. Вправи лише тоді можуть виконуватися в ігровій формі, коли вони засвоєні всією групою.

Рекомендовані ігри: «Рибка у сітці», «Водяний орган», «Дельфін на міліні», «Пухирі», «Дельфіни й кашалоти», «Пароплав», «Медуза», «Поплавці», «Лотос».

Урок №4.

Тема: Звикання до води.

Мета: 1. Освоєння дітей з водою.

2. Закріплення окремих елементів плавання - дихання, спливання.
3. Навчання таких елементів техніки плавання, як лежання чи ковзання у воді.

Інвентар: камінці чи металеві предмети, буйки, надувні іграшки, гумові м'ячі.

Місце проведення: басейн.

На суші: Виконати комплекс загально-розвиваючих вправ і спеціальних фізичних вправ для вивчення способу кроль:

1. Ходьба проста, спортивна, в присіді.

2. Ходьба з різними рухами руками.
3. Біг.
4. Стрибки.
5. Нахили тулубу.
6. Присідання.
7. Махи ногами.
8. Віджимання, вправи на гнучкість.
9. Вправи для пресу.
10. Імітація рухів ногами способом кроль.
11. Вправи з гумовими амортизаторами.

У воді: Вправи 1-7 з попереднього уроку.

8. Рухи ногами кролем на грудях, опираючись руками на воду чи дно.
9. Видих у воду потім зануритися у воду з головою та зробити безперервний тривалий видих через рот.
10. Рухи ногами кролем на спині, опираючись руками на бортик чи дно.

Рекомендовані ігри: «Будь уважним», «Лежання у воді», «Лежання на воді», «Слухай», «Буксир», «Торпеда на міліні», «Маневри», «Міна», «Стріли», «Перевірка міха», «Ковзання».

Методичні вказівки. На занятті вивчаються та вдосконалюються комплекси загально-розвиваючих і спеціальних фізичних вправ.

Урок №5.

Тема: Техніка роботи ніг при плаванні кролем.

Мета: 1. Закріплення навичок спливання, лежання та ковзання у воді.

2. Ознайомлення дітей з рухами ніг, як при плаванні кролем під час пересування по дну на руках.
3. Освоєння видиху у воду серіями.

Інвентар: буйки.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс загально-розвиваючих вправ і спеціальних фізичних вправ для вивчення способу кроль:

Вправи 1-12 з попереднього уроку.

У воді:

Вправи 1-9 з попереднього уроку.

10. Рухи ногами кролем на спині, опираючись руками на бортик чи дно.

Рекомендовані ігри: «Карусель», «Фонтан», «Алфавіт Нептуна», «Швидкий буксир», «Клювання», «Насос», «Млин», «Хто вище вистрибне з води?», «Хто довше продержить обличчя у воді?», «Хто скоріше пробіжить намічену відстань?», «Хто скоріше сховається у воду?».

Урок №6.

Тема: Ковзання на поверхні води на грудях і на спині.

Мета: 1. Закріплення навичок роботи рухів ногами, як при плаванні кролем під час пересування по дну на руках, закріплення видиху у воду серіями.

2. Навчання дітей ковзанню по поверхні води на грудях і на спині.

3. Ознайомлення з видихом у воду та з поворотом голови для вдиху.

Інвентар: обручі, гумові або коркові круги.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс, звертаючи особливу увагу на імітацію вправ «Поплавець», «Ковзання», рухи ногами та руками, як при плаванні кролем; показати техніку плавання кролем на грудях і на спині у виконанні гарного плавця. Нагадати дітям правила безпеки під час занять плаванням.

У воді:

1. Ходьба та біг у воді за допомогою гребкових рухів руками.

Вистрибування з води та занурення у воду.

2. Полоскання білизни», «Пишемо вісімки».

3. «Футбол». В. п. - стоячи на дні один проти одного, тримаючись за руки. Відводячи назад одну ногу, «замахнутися» та «вдарити» підйомом стопи по воді. Те саме іншою ногою.
4. Рухи ногами кролем на грудях, спираючись руками на бортик чи дно.
5. Видихи у воду. Видих повинен бути безперервним і тривалим — приблизно в 3 рази довшим, чим вдих.
6. Рухи ногами кролем на спині, спираючись на бортик чи дно.
7. Відкривання очей під водою. Виконується в парах. Почергово занурюватися під воду з розплющеними очима та рахувати пальці партнера, наближені до обличчя.
8. «Сядь на дно»: зробити вдих, затримати дихання та зануритися під воду, намагаючись сісти на дно.
9. «Поплавець»: робити вдих, затримати дихання, присісти, щільно обхватити коліна руками та опустити до них обличчя. В цьому положенні щільного групування спливати на поверхню.
10. Стоячи обличчям до бортика, впертися в нього руками. Лягти на груди, підняти до поверхні таз і п'ятки, зробити вдих і опустити обличчя у воду.
11. Ковзання на грудях. Стати обличчям до протилежного бортику, руки вгору, кисті з'єднані, голова між руками. Зробити вдих, затримати дихання, присісти, та, відштовхнувшись ногами від дна, лягти на воду та виконати ковзання.
12. Ігри на основі вправ, засвоєних більшістю дітей.

Методичні вказівки. Окрім освоєння з водою, основна задача заняття навчити дітей триматися на поверхні води. Це досягається за рахунок виконання серії вправ з зануреннями та пірнаннями («Сядь на дно», «Водолази», пірнання під ноги партнера або під доріжку та ін.), що дозволяє дітям відчувати виштовхуючу силу води та готує їх до засвоєння вправ «поплавець», «ковзання». Для успішного виконання цих вправ необхідно (наскільки це можливо) збільшувати плавучість тіла. Тому всі вправи, що

пов'язані зі спливанням на поверхню, з лежанням на воді та ковзаннями, виконуються з затримкою дихання на вдиху. При цьому грудна клітина повинна бути заповнена повітрям, як добре надута повітряна куля.

До того часу, поки діти не навчаться плавати, кожне заняття повинне починатися з розминки - виконання серії вправ, вивчених на попередніх заняттях. Така розминка в швидкому темпі розігріває м'язи, дозволяє дітям освоїтися з місцем для заняття, повторити пройдений матеріал.

Успіхи на перших етапах навчання позитивно психологічно впливають на новеньких. В зв'язку з цим особливу увагу потрібно приділяти підбору вправ, доступних для засвоєння більшості дітей групи. Якщо завдання посилене, у дитини з'являється впевненість у своїх силах, і, таким чином, підвищується довіра до тренера, що забезпечує ефективність навчання.

Рекомендовані ігри: «Поплавці», «Медуза», «Сплав лісу», «Горпеда», «Хто швидше?», «Гойдалка», довільне плавання.

Урок №7.

Тема: Техніка роботи ніг при плаванні кролем на грудях і на спині.

Мета: 1. Закріплення вміння ковзання на поверхні води на грудях і на спині; повторення навичок видиху у воду з поворотом голови для вдиху.
2. Вивчення плавання кролем на грудях і на спині за допомогою рухів ногами.

Інвентар: поплавці або буйки, гумові м'ячі, пінопластові дошки.

Місце проведення: басейн.

На суші: повторити матеріал попереднього уроку.

У воді:

1. Сісти на край басейну, спустивши ноги у воду. По команді під рахунок виконувати рухи ногами, як при плаванні кролем.
2. Розминка у воді. Виконати серію вправ, вивчених на попередніх заняттях: ходьба, біг обличчям і спиною вперед за допомогою гребкових

рухів руками («човники»), стрибки, занурення у воду, «полоскання білизни», «футбол», «пишемо вісімки» та ін.

3. Вправи «сядь на дно», «поплавець», видихи у воду.
4. Ковзання на грудях.
5. Рухи ногами кролем на грудях, спираючись руками на бортик чи дно.
6. Стоячи боком до бортику, взятися рукою на зливний жолоб і лягти на спину, витягнувши другу руку вздовж тіла. Те саме, помінявши положення рук.
7. Ковзання на спині. Стати спиною до дистанції, руки притулити до тулубу, зробити вдих, затримати дихання присісти, та, легко відштовхнувшись ногами, лягти на спину та виконати ковзання. Підняти до поверхні води живіт, не «сідати», наблизити підборіддя до грудей. Слід пояснити дітям, що зберегти стійке положення на спині допомагають гребкові рухи кистями біля тулубу.
8. Рухи ногами кролем на спині, спираючись руками на бортик чи дно.
9. Ковзання на грудях з наступними рухами ногами кролем
10. Ковзання на спині (руки вздовж тулуба) з наступними рухами ногами кролем.

Методичні вказівки. На цьому та наступних заняттях основна увага приділяється засвоєнню ковзання на грудях і на спині. Ковзання на грудях діти засвоюють швидше, чим на спині, тому останнє вивчається в положенні «руки вздовж тулубу». Показником гарного ковзання є відстань, яку подолає дитина після відштовхування. Щоб збільшити довжину ковзання, потрібно навчитися напружувати м'язи тулуба та витягуватися в напрямку поштовху. При вивченні рухів ногами на суші та у воді тренер повинен голосно рахувати, щоб складався потрібний темп виконання вправи, не дозволяючи дітям широко розмахувати ногами, згинати коліна, тобто попереджувати можливі помилки. При вивченні нових вправ не потрібно робити дітям декілька зауважень одночасно: це знижує

інтерес до занять і впевненість в своїх і силах. Якщо завдання виконується дітьми з першого разу, потрібно обов'язково похвалити їх. Якщо після декількох спроб вправа не виконана, необхідно замінити її іншою, подібною по спрямованості впливу, а потім на основі вже засвоєних вправ повернутися до її вивчення. Кожне заняття потрібно завершувати іграми або виконанням улюблених вправ, стимулюючи таким чином бажання дітей продовжувати заняття плаванням. На цьому та наступних заняттях всі вправи, що пов'язані з ковзанням і плаванням, виконуються в положенні на грудях і на спині (у співвідношенні 1:1).

Рекомендовані ігри та вправи: «Ковзання на грудях», «Акули та дельфіни», «Сплав лісу», дихання у воді, плавання кролем на грудях (з допомогою ніг з дошкою в руках), плавання кролем на спині (з допомогою ніг з дошкою в руках), плавання кролем на грудях і на спині, «Каскад», ігри з відкриванням очей у воді, пірнанням, ковзаннями, видихами у воду, «Достань скарб», «Водолази», «Торпеди», довільне плавання.

Урок №8.

Тема: Дихання у воді.

Мета: 1. Закріплення плавання кролем на грудях і на спині за допомогою рухів ногами.

2. Навчання узгодження ковзання з видихом у воду.

Інвентар: пінопластові дошки.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс вправ попереднього уроку.

У воді:

1. Виконати вправи 1 і 2 з попереднього уроку.
2. Ковзання на грудях і на спині.
3. Рухи ногами кролем на грудях і на спині, спираючись руками на бортик або дно. В перервах між серіями - видихи у воду.

4. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях і на спині (з дошкою). В перервах між серіями - видихи у воду.
5. Ковзання на грудях і на спині з наступними рухами ногами кролем. В перервах між серіями - видихи у воду.
6. Зробити вдих і затримати дихання. Виконувати почергові гребки зігнутими в ліктях руками перед грудьми зверху вниз або рухи типу «пишемо вісімки». Спираючись долонею та передпліччям на воду, зігнути ноги та на деякий час відірвати їх від дна. З кожною спробою намагатися якнайдовше протриматися на воді.

Методичні вказівки. Основна задача цього заняття - навчання дихання у воді, а також засвоєння горизонтального положення тіла та рухів ногами як при плаванні кролем на грудях і на спині. Виконання ковзань дозволяє кожній дитині набути більш обтічного положення тіла, витратити оптимальні м'язові зусилля для підтримання робочої пози плавця, а також зберігати рівновагу в горизонтальному положенні.

Рекомендовані ігри та вправи: «Ковзання на грудях», плавання кролем на грудях (з допомогою ніг з дошкою в руках), плавання кролем на спині (з допомогою ніг з дошкою в руках), «Сплав лісу», плавання кролем на грудях з допомогою ніг з дошкою в руках з поворотом в бік для вдиху, видих після повороту голови у воду, ковзання на грудях і на спині з роботою ніг, як при плаванні кролем із затримкою дихання, «Казан», «Ковзання», ігри із зануреннями у воду, відкриванням очей, ковзаннями, видихами у воду; довільне плавання.

Урок №9.

Тема: Закріплення техніки роботи ніг на грудях і на спині.

Мета: 1. Повторення та закріплення навичок узгодження ковзання з видихом у воду.

2. Закріплення навичок плавання на грудях і на спині.

Інвентар: гумові м'ячі.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс вправ попереднього уроку.

У воді:

1. Виконати вправи 1-4 з попереднього уроку.
2. Ковзання на грудях і на спині.
3. Рухи ногами кролем на грудях і на спині, спираючись руками на бортик або дно. В перервах між серіями - видихи у воду.

Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях і на спині (з дошкою). В перервах між серіями - видихи у воду. Ковзання на грудях і на спині з наступними рухами ногами кролем. В перервах між серіями - видихи у воду. Зробити вдих і затримати дихання. Виконувати почергові стрибки зігнутими в ліктях руками перед грудьми зверху вниз або рухи типу «пишемо вісімки». Спираючись долонею та передпліччям на воду, зігнути ноги та на деякий час відірвати їх від дна. З кожною спробою намагатися якнайдовше протриматися на воді.

Методичні вказівки. Основна задача цього заняття - засвоєння горизонтального положення тіла та рухів ногами як при плаванні кролем на грудях і на спині. Виконання ковзань дозволяє кожній дитині набути більш обтічного положення тіла, витратити оптимальні м'язові зусилля для підтримання робочої пози плавця, а також зберігати рівновагу в горизонтальному положенні. Вдосконалення рухів ногами кролем вивчається поступово в умовах, наближених до їх виконання під час плавання: спочатку на місці з опорою, потім з опорою на плавальну дошку, при ковзанні, в плаванні кролем за допомогою ніг в узгодженні з диханням. При виконанні рухів ногами в плаванні кролем, необхідно нагадувати, що ноги повинні бути прямими, а носки відтягнутими. Рухи ногами кролем виконуються від стегна, м'яко, еластичне, з невеликим розмахом між ногами. При плаванні на грудях за допомогою ніг на поверхні води повинні бути видні п'ятки плавця та лишатися пінний слід. При плаванні на спині коліна не повинні з'являтися над поверхнею

води, але під час рухів носками ніг на поверхні повинен також лишатися пінний слід. Плавання на спині за допомогою ніг, виконуючи невеликі підтримуючі гребки кистями біля тулубу, дуже швидко засвоюється дітьми. Користуючись цим способом, який має велике прикладне значення, можна довготривалий час триматися на воді. В зв'язку з цим кожна дитина повинна навчитися плавати та відпочивати на спині.

Рекомендовані ігри та вправи: ковзання на грудях з довільним видихом у воду, «Акули та дельфіни», «Сплав лісу», плавання кролем на грудях і спині з допомогою ніг з дошкою в руках, плавання кролем на грудях і на спині із затримкою дихання на відстані 4-5м, «Каскад», довільне плавання.

Урок №10.

Тема: Дихання під час плавання.

Мета: 1. Закріплення плавання на грудях і спині.

2. Навчити дітей вдихати та видихати у воду під час ковзання.

Інвентар: пінопластові дошки або надувні м'ячі.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс вправ, звертаючи увагу на рухи руками кролем в узгодженні з диханням.

В. п. — стоячи в нахилі, ноги нарізно, руки впираються в коліна, голова повернута в бік. В цьому положенні відкрити рот, зробити вдих, потім повернути обличчя вниз (у воду) і зробити видих, який повинен бути безперервним і тривалим (виконується через рот).

У воді:

1. Розминка: виконати серію ковзань на грудях і на спині з наступними рухами ногами кролем. Ковзання на спині виконувати, спочатку витягнувши руки вздовж тіла, а потім вперед. В перервах між серіями - видихи у воду.
2. Рухи ногами кролем на грудях і на спині, спираючись руками на бортик чи дно. В перервах між серіями - видихи у воду.

3. Видихи у воду з поворотом голови на вдих.
4. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях і на спині (з дошкою).
5. В. п. - стоячи в нахилі, ноги нарізно, плечі та підборіддя занурені у воду, одна рука спереду, друга позаду біля стегна. В цьому положенні виконувати колові рухи руками, як при плаванні кролем. Дивитись вперед, плечі та тулуб нерухомі, руки прямі; гребкові рухи виконувати під животом, продовжуючи гребок до стегна.
6. Ковзання на грудях і на спині з наступними рухами руками кролем.
7. Спробувати пропливти кролем на грудях в повній координації з затримкою дихання.
8. Спробувати пропливти кролем на спині в повній координації.
9. В. п. - стоячи, руки перед грудьми. Виконувати почергові гребки зверху вниз у швидкому темпі або рухи типу «пишемо вісімки». Кисті напружені, пальці зжаті, долоні щільно спираються на воду, одночасно ноги трохи відриваються від дна. З кожною спробою намагатися довше продержатися на поверхні воді.

Методичні вказівки. Задача цього заняття - узгодження дихання з вдосконаленням техніки рухів ногами кролем.

На цьому занятті починається вивчення узгодження дихання з рухами руками кролем у воді, а також дихання з поворотом голови на вдих. Розминка на кожному занятті змінюється та ускладнюється у відповідності з підвищенням рівня плавальної підготовки дітей. Коли вони навчаться триматися на поверхні та пересуватися у воді, основною задачею кожного наступного заняття буде плавання на більш дальні відстані.

Рекомендовані ігри та вправи: ковзання на грудях, руки вгору; ковзання на спині, руки вниз; лежачи на грудях і тримаючись руками за бортик басейну чи в упорі лежачи на дні водойми, рухи ногами кролем; те саме, обличчям у воду, Підняти голову та зробити вдих через рот, опустивши голову - видих через рот і

ніс; ковзаючи із затримкою дихання (обличчя у воді), виконувати рухи ногами кролем; плавання з дошкою виконуючи рухи ногами способом кроль (6-8м), «Водолази», «Морський бій», «Торпеди».

Урок №11.

Тема: Затримування дихання під час пірнання.

Мета: 1. Закріплення вміння вдихати та видихати у воду під час ковзання.
2. Навчання дітей затримувати дихання під час пірнання у глибину та на дальність.

Інвентар: яскраві іграшки.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс вправ, звертаючи увагу на рухи руками кролем в узгодженні з диханням.

У воді:

1. Розминка: виконати серію ковзань на грудях і на спині з наступними рухами ногами та руками кролем. Ковзання на спині виконувати, спочатку витягнувши руки вздовж тіла, а потім вперед. В перервах між серіями - видихи у воду.
2. Рухи ногами кролем на грудях і на спині, спираючись руками на бортик чи дно. В перервах між серіями - видихи у воду.
3. Видихи у воду з поворотом голови на вдих.
4. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях і на спині (з дошкою).
5. Ковзання на грудях і на спині з наступними рухами руками кролем.

Методичні вказівки. Задача цього заняття - навчання затримування дихання під час пірнання.

Рекомендовані ігри та вправи: стоячи на дні або тримаючись за бортик басейну вдихнути, присісти, занурюючись під воду з головою, зробити тривалий видих; та сама вправа, але видих швидше, енергійніше; та сама вправа, але занурюватись та затримувати дихання випрямившись, видихнути;

те саме, що і у вправі 3, але зробити короткий видих (5с) і знову затримати дихання; те саме, що у вправі 4, але після часткового видиху зробити 2-3 ковтальних рухи при закритому роті, після чого видихнути повітря, що залишилося; зануритися під воду з головою, зробити повний видих і затриматися під водою 5-10с; «Змагання з пірнання», довільне плавання.

Урок №12.

Тема: Техніка занурювання під воду та спливання на поверхню.

Мета: 1. Закріплення навички затримування дихання під час пірнання у глибину

2. Навчити дітей занурюватись під воду та спливати на поверхню.

Інвентар: яскраві та менш яскраві іграшки та предмети.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс вправ, звертаючи увагу на рухи руками кролем в узгодженні з диханням.

У воді:

1. Розминка: виконати серію ковзань на грудях і на спині з наступними рухами ногами та руками кролем. Ковзання на спині виконувати, спочатку витягнувши руки вздовж тіла, а потім вперед. В перервах між серіями - видихи у воду.
2. Рухи ногами кролем на грудях і на спині, спираючись руками на бортик чи дно. В перервах між серіями - видихи у воду.
3. Видихи у воду з поворотом голови на вдих.
4. Плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях і на спині (з дошкою).
5. Ковзання на грудях і на спині з наступними рухами руками кролем.

Методичні вказівки. Задача цього заняття - навчання техніки занурювання під воду та спливання на поверхню. Пояснити дітям техніку безпеки при виконанні даних вправ.

Рекомендовані ігри та вправи: вправи 1-6 з уроку №11, тільки не винирювати, а повільно спливати на поверхню за допомогою роботи ніг способом кроль, довільне плавання, пірнання.

Урок №13.

Тема: Техніка пірнання в глибину та вдосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині.

Мета: 1. Повторення та закріплення навичок занурювання під воду, затримування

дихання під час занурювання та спливання на поверхню.

2. Навчити дітей пірнати на глибину та спливати на поверхню води.

3. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині.

Інвентар: буйки або поплавці.

Місце проведення: басейн.

На суші: повторити матеріал попереднього заняття.

У воді:

1. Спад у воду з положення сидячи на бортику: сісти на бортик, впертися ногами на зливний жолоб або стінку. Підняти руки вгору (голова між руками), сильно нахилитися вперед, майже торкаючись грудьми колін, і впасти у воду.
2. Серії ковзань на грудях і спині з наступними рухами ногами кролем. В перервах між серіями - видихи у воду.
3. Рухи однією та двома руками кролем в узгодженні з диханням (стоячи та в ходьбі по дну).
4. Пропливання серії відрізків кролем на грудях з затримкою дихання, чергуючи його з плаванням в повній координації.
5. Пропливання серії відрізків кролем на спині в повній координації, чергуючи його з плаванням за допомогою ніг.
6. Плавання кролем на грудях за допомогою ніг.

7. Плавання кролем на грудях, чергуючи плавання в повній координації та з затримкою дихання.
8. Пропливання кролем на спині можливо більшу відстань.
9. Пропливання серії відрізків кролем на грудях, чергуючи їх з плаванням на спині.
10. Старт з води. Стати обличчям до бортику, триматися за нього руками, набрати положення щільного групування та поставити ноги на стінку, одночасно проносити руки над водою, та виконати ковзання на спині.
11. Спад у воду з положення сидячи на бортику зігнувшись.
12. Спад у воду з положення стоячи зігнувшись: стати на бортик, захопивши його край пальцями ніг, підняти руки вгору (кисті з'єднані, голова між руками). З цього положення нахилитися низько до води і, втративши рівновагу, упасти в воду. Ноги не згинати в колінних суглобах і якомога довше не відривати їх від опори.
13. Зіскок вниз ногами. Стати на бортик, обхопивши його край пальцями ніг, руки вздовж тулуба. Винести вперед одну ногу, приєднати до неї другу та виконати зіскок у воду. Те саме, руки вгору.
14. Стрибок вниз ногами. В. п. - те саме, що в попередній вправі. Зігнути ноги в колінних суглобах, відштовхнувшись вгору та стрибнути у воду. Те саме, витягнувши руки вгору.

Методичні вказівки. Задачею цього та наступних уроків є вдосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині та збільшення відстані, що пропливається, а також техніка пірнання в глибину.

Перед пропливанням відрізків кролем на грудях необхідно виконувати вправи на узгодження рухів кролем з диханням. При виконанні цієї вправи необхідно звертати увагу на:

- 1) правильне вихідне положення;
- 2) виконання вдиху в кінці гребка, коли рука знаходиться біля стегна;

3) положення плечей і щоки плавця під час вдиху (повинні знаходитись на поверхні води).

Подальше вивчення техніки плавання відбувається за рахунок чіткого узгодження рухів руками, ногами та дихання, що, в свою чергу, досягається шляхом пропливання серій відрізків кролем на грудях і на спині, чергуючи плавання в повній координації та плавання з затримкою дихання.

При плаванні кролем на грудях можуть виникати труднощі, пов'язані з порушенням узгодження рухів руками з диханням. Щоб легше було засвоїти дихання з поворотом голови на вдих, можна спочатку плавати, виконуючи вдих через 2-3 гребки, поступово досягти його виконання на кожен гребок рукою. Вдосконалюючи техніку, діти поступово вчать набувати обтічного положення тіла та максимально просуватися вперед в результаті кожного гребка; м'яко виймати руки з води та вкладати їх у воду та дихати, не порушуючи ритму рухів руками та ногами.

Рекомендовані ігри та вправи: лежачи на грудях, руки вгору, ноги загнуті, вдихнути, зробити поштовх ногами й енергійний рух ногами назад, піднятися якомога вище над поверхнею води й зануритися під воду вниз ногами; та сама вправа, але при зануренні притиснути руки до стегон; та сама вправа, але при занурюванні робити повільні рухи руками знизу вгору; те саме, що у вправі 3, але після поштовху ногами на початку занурення згрупуватися, та, зробивши рух руками, виконати півоберт уперед, випрямити ноги та зануритися головою вниз; те саме, що у вправі 3: піднімаючи голову та плечі над водою, вдихнути, згрупуватися та, відштовхнувшись ногами й зробивши рух руками та головою вперед-униз, зануритись з головою вниз, ноги випроставши вгору; «Естафета з перешкодами», довільне плавання, пірнання, ковзання.

Урок №14.

Тема: Закріплення навичок занурення під воду та спливання на поверхню; вдосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині.

Мета: 1. Закріплення навички пірнання в глибину та спливання на

поверхню води.

2. Закріплення навички занурення під воду та спливання на поверхню.

3. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині.

Інвентар: будь-які невеликі предмети.

Місце проведення: басейн.

На суші: повторити матеріал попереднього заняття.

У воді:

1. Спад у воду або стрибок вниз ногами.
2. Пропливання серії відрізків кролем на грудях і спині за допомогою ніг (дихання вільне). В перервах між серіями - видихи у воду.
3. Плавання кролем за допомогою ніг (з дошкою).
4. Рухи однією та двома руками кролем в узгодженні з диханням (стоячи та в ходьбі по дну).
5. Пропливання серій відрізків кролем на грудях в узгодженні з диханням і триманням дошки в ногах.
6. Пропливання серій відрізків кролем на грудях (з затримкою дихання та диханням через декілька циклів), чергуючи його з плаванням кролем на грудях в повній координації.
7. Пропливання серій відрізків кролем на грудях, чергуючи його з плаванням кролем на спині в швидкому темпі.
8. Виконати декілька стартів з води та пропливти кролем на спині можливо більшу відстань.
9. Плавання кролем на грудях за допомогою рук в узгодженні з диханням.
10. Пропливти кролем на грудях можливо більшу відстань.
11. Пропливти можливо більшу відстань любим способом, не відпочиваючи та не станаючи ногами на дно.

Методичні вказівки. На кожному занятті необхідно збільшувати кількість відрізків (у вигляді серій), а також довжину дистанцій при плаванні на можливо більшу відстань. В останньому випадку всі рухи дітей (особливо кролем на грудях) повинні бути підпорядковані ритму дихання з подовженим видихом і коротким вдихом. Подальше вдосконалення техніки відбувається за рахунок плавання в повній координації, а також плавання за допомогою рук і ніг: спочатку в полегшених умовах - на коротких відрізках, з підтримкою, з затримкою дихання та дихання через декілька гребків, а потім на дистанціях різної довжини. Довжина дистанції встановлюється в залежності від того, скільки може пропливти дитина, не припускаючи помилок в техніці.

При вдосконаленні техніки плавання кролем на грудях необхідно добиватися того, щоб:

1. Тіло плавця було напруженим і зберігало горизонтальне положення, особливо в момент виконання вдиху;
2. Рухи ногами виконувались від стегна, без згинання ніг у колінах.
3. Рухи руками та ногами підпорядковувались ритму дихання;
4. Вдих узгоджувався з рухами руками та виконувався в кінці гребка рукою біля стегна;
5. Гребок виконувався під груддю зігнутою в лікті рукою.

Рекомендовані вправи та ігри: вправи 1-5 з уроку №13, ковзання на грудях, руки вгору, голова між руками, активно нахилитися: вперед, підвівши ноги вгору, й зануритися головою вниз; та сама вправа, але занурюючись допомагати рухами рук; занурившись ногами або головою вниз, спливати на поверхню води з допомогою рухів руками, гребучи до стегон; та сама вправа, але спливати на поверхню води за допомогою рухів ногами кролем; пірнання в глибину й спливання на поверхню, дістаючи з дна предмет; «Летюча рибка».

Урок №15.

Тема: Визначення способів пересування під водою; вдосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині.

Мета: 1. Закріпити у дітей навички пірнання в глибину й спливання на поверхню води.

2. Навчити способів пересування під водою.

3. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині.

Інвентар: пінопластові дошки.

Місце проведення: басейн.

На суші: повторити матеріал попереднього заняття; показати техніку плавання кролем на грудях і на спині у виконанні гарного плавця.

У воді:

1. Виконати любий стрибок у воду.
2. Виконати старт з води та пропливти кролем на спині можливо більшу відстань.
3. Узгодження рухів руками кролем з диханням (стоячи на місці та пересуваючись по дну).
4. Плавання кролем на грудях за допомогою рук в узгодженні з диханням.
5. Плавання кролем за допомогою ніг (з дошкою).
6. Плавання кролем в повній координації.
7. Пропливання серії відрізків кролем на грудях в швидкому темпі.
8. Плавання кролем на спині за допомогою ніг.
9. Плавання кролем на спині в повній координації.
10. Пропливання серії відрізків кролем на спині в швидкому темпі.
11. Пропливання серій відрізків кролем на грудях в повній координації, чергуючи їх з плаванням і з затримкою дихання та дихання через декілька циклів.
12. Пропливти кролем на грудях можливо більшу відстань.

Методичні вказівки. Для того, щоб збільшити або зменшити навантаження, що отримується в процесі занять, необхідно знати спрямованість впливу основних вправ. Так, плавання на грудях за допомогою ніг - найбільш доступна та легка вправа.

Значно складніше плавання кролем на спині в повній координації, однак ця вправа легше, чим плавання кролем на грудях.

Плавання кролем з підтримкою за допомогою рук доступніше, чим плавання кролем в повній координації. Перша вправа спрямована на узгодження рухів руками з диханням (в спрощених умовах рівноваги — ноги не тонуть). Плавання кролем в повній координації з затримкою дихання дозволяє засвоїти правильне положення тіла, виробити потрібний ритм рухів ногами та руками, визначити можливу швидкість плавання.

Плавання з затримкою дихання дозволяє сконцентруватися на правильному узгодженні рухів, тоді як при плаванні кролем в ритмі дихання увага, як правило, сконцентрована на вдиху. Чергування плавання з затримкою дихання та плавання в повній координації допомагає дітям зберегти стійке положення тіла у воді, почуття ритму та швидкості, що виникає під час затримки дихання.

Крім перерахованих вправ можна використовувати інші, але вони повинні відповідати віку дітей, рівню їх підготовленості, умовам для занять. На кожному занятті необхідно навчати плаванню по елементах і плаванню в повній координації.

Рекомендовані ігри та вправи: вправи 6-11 з уроку №14, плавання, гребучи руками до стегон, а ногами кролем (8-10м); пірнання у довжину, виконуючи рухи ногами кролем, руки вгору, голова між руками, підборіддя біля грудей (6-8 разів); пірнання в довжину на боці з поштовхами ногами, руки вгору, голова між руками; пірнання у довжину, гребучи руками до стегон; довільне плавання.

Урок №16.

Тема: Вивчення зміни глибини занурення, напрямку руху під водою; вдосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині.

Мета: 1. Закріплення навички пересування під водою.

2. Навчити дітей змінювати глибину занурення та напрямку руху під водою.

3. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині.

Інвентар: надувні круги.

Місце проведення: басейн.

На суші: повторити матеріал попереднього заняття; ознайомити дітей з правилами виконання старту, фінішу та порядком проходження дистанції на змаганнях.

У воді:

1. Виконати стрибок у воду та пропливти можливо більшу відстань любим способом.
2. Плавання кролем на грудях за допомогою ніг.
3. Узгодження рухів руками кролем з диханням.
4. Плавання кролем в повній координації, чергуючи його з плаванням кролем за допомогою рук з підтримкою.
5. Плавання кролем в повній координації, чергуючи його з плаванням кролем з затримкою дихання.
6. Пропливти кролем на грудях 25м з врахуванням часу.
7. Плавання кролем на спині за допомогою ніг, чергуючи його з плаванням на спині в повній координації.
8. Пропливти 25м кролем на спині з врахуванням часу.
9. Пропливти кролем на грудях можливо більшу відстань.
10. Виконати старт з води та пропливти можливо більшу відстань кролем на спині.

Методичні вказівки. Задача цього заняття - підготовка до участі в змаганнях. Необхідно ще раз нагадати дітям правила змагань з плавання, допомогти обрати оптимальний спосіб плавання. На цьому занятті продовжується вдосконалення техніки плавання, виправлення можливих помилок і збільшення відстаней, що пропливаються. Порушення в узгодженні рухів руками кролем з диханням можуть бути перешкодою для збільшення відстаней, що пропливаються. Щоб виправити цю помилку, необхідно продовжувати

виконання вправ на узгодження рухів однією та обома руками кролем з диханням.

Рекомендовані ігри та вправи: вправи 6-11 з уроку №15; ковзання під водою на грудях, руки вгору, голова між руками, занурення на більшу глибину з допомогою рухів головою та кистей рук вниз; те саме, що у вправі 7, але з допомогою згинання у тазостегнових суглобах і нахилу голови вниз; пірнання у довжину, змінюючи напрям з допомогою рухів тулуба та руху у потрібний бік; «Проникни в круг», довільне плавання.

ПРИКЛАД ЗАНЯТТЯ З ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Приклад першого заняття з оздоровчого плавання

Тема: Звикання до води.

Мета: 1. Освоєння дітей у водному середовищі.

2. Навчання дітей окремих елементів техніки плавання - пересування у воді на мілкій і глибокій частинах басейну, занурювання під воду, набирання горизонтального положення у воді.

3. Загальний фізичний розвиток учнів, розвиток координації рухів і уваги дітей.

Інвентар: гумові м'ячі, віхи, мотузки.

Місце проведення: басейн.

На суші: виконати комплекс загально-розвиваючих вправ і спеціальних фізичних вправ:

1. Ходьба проста, спортивна, в присіді.
2. Ходьба з різними рухами руками.
3. Біг, стрибки.
4. Нахили тулубу.
5. Присідання.
6. Махи ногами.
7. Віджимання, вправи на гнучкість.
8. Вправи для пресу.

У воді:

1. Ходьба та біг: звичайні, вперед спиною, за допомогою гребкових рухів руками.
2. «Полоскання білизни».
3. В.п. те саме. Гребкові рухи одночасно обома руками, зігнутими в ліктях перед грудьми, у формі горизонтально витягнутої вісімки. Намагаючись не губити відчуття опори долонями на воду.
4. Присісти, відштовхнутися ногами від дна, а руками від поверхні води та вистрибнути вгору.

5. Зробити вдих, затримати дихання та опустити обличчя в воду - «Умивання».
6. Зробити вдих, затримати дихання та опустити обличчя у воду - «Хто довше продержить обличчя у воді?».
7. Зробити вдих, затримати дихання та зануритися у воду з головою.

Рекомендовані ігри: «Морські звірі», «Дві сестрички», «Гуси», «Дощик», «Передача м'яча», «Морський бій», «Поплавці», «Жучок-павучок», «Чапля та жабенята», «Поїзд», «Розвідники», «Качки-нирці».

Методичні вказівки. До початку занять плаванням інструктор повинен: 1) визначити рівень плавальної підготовленості кожної дитини та на основі цього комплектувати навчальні групи; 2) вивчити з дітьми комплекс загально-розвиваючих і спеціальних фізичних вправ; 3) ознайомити дітей з правилами безпеки під час плавання та купання. Основна задача перших занять - освоєння дітей з водою, її можна вважати вирішеною, коли діти будуть без страху входити до води, плескатися, не витираючи очі руками, закривати рот і затримувати дихання під час вдиху, не похлинаючись і не ковтаючи воду. На першому занятті діти входять у воду, тримаючись за руку тренера. Категорично забороняється змушувати дітей насильно входити до води, стидити їх, поприкати відсутністю сміливості та ін. На перших заняттях вправи доцільно виконувати в парах: т.ч. привноситься елемент змагання в заняття, забезпечується взаємне страхування партнерів, а також своєчасна сигналізація у випадку небезпеки. Вправи лише тоді можуть виконуватися в ігровій формі, коли вони засвоєні всією групою.

Вступна бесіда тренера (7 - 10 хв.):

- Доброго дня, шановні батьки та діти! Ви прийшли на перше заняття з плавання. Займатися ми будемо в цьому чудовому басейні, в якому тренується велика кількість дітей і дорослих і в якому було виховано велику кількість титулованих спортсменів і спортсменок, які колись такими ж малюками вперше переступили поріг палацу спорту.

- Чому ми обрали плавання? Відповідей безліч.. У стародавні часи греки про неосвічену людину казали так: «Він не вміє ані читати, ані плавати», вбачаючи у плаванні не лише оздоровчий, а й освітній засіб. І дійсно, коли ми з вами будемо долати значні труднощі, ми опануємо нові незвичні рухи, потім навчимося їх узгоджувати і зрештою дістанемо уявлення про комплексну дію плавання певним способом.

- Наше кожне заняття буде складатися з декількох частин: ЛФК, масаж, «сухе плавання» та власне плавання. ЛФК - це лікувальна фізична культура, яка проводиться перед заняттям у воді. ЛФК носить спрямована на виправлення порушень опорно-рухового апарату, які є у певної кількості дітей. Основними завданнями цих корекційних занять є: загальне зміцнення організму; зміцнення м'язової системи; формування правильної постави; покращення функціональних зв'язків між основними системами організму; покращення кровообігу та трофіки тканин ока; зміцнення м'язів ока; усунення дефектів постави та деформацій нижніх кінцівок; підвищення емоційного стану дітей. Заняття ЛФК триває від 15 до 20 хв., на якому ми готуємо дитячий організм до фізичного навантаження. Враховуючи це дітям потрібно приходити на заняття приблизно за 45 хв. до початку уроку, щоб вони встигли переодягтися, підготуватися до заняття та відвідати ЛФК і масаж.

Потім частина дітей йде на масаж (який проводять спеціалісти) та який триває 15 хв. Масаж роблять чотири масажисти або до, або після заняття у воді. В зв'язку з тим, що в нашій групі займається велика кількість дітей, часу на масаж може не вистачити і тому всі масажисти чітко за графіком приймають дітей до або відразу після заняття.

Після переодягання та душу, діти виходять на бортик для «сухого плавання». «Сухим плаванням» ми будемо займатися не більше як 15 хв. У першій частині заняття, яке формує правильну техніку рухів і розвиває фізичні якості дітей і яке складається з загально-розвиваючих вправ і

спеціальних фізичних вправ: (ходьба проста, спортивна, в присіді; ходьба з різними рухами руками; біг, стрибки; нахили тулубу; присідання; махи ногами; віджимання; вправи на гнучкість; вправи для пресу). А потім ми вже входимо у воду.

- Зараз я попрошу батьків допомогти діткам перевдягтися в роздягальні та вивести їх на бортик для розминки на суші.

Після переодягання та ЛФК (15 хв.) діти шикуються на бортику. На бортику виконуються ЗРВ і спеціальні вправи (10 хв.).

- Діти, зараз ми починаємо розминати м'язи для того, щоб потім, коли ви ввійдете у воду, ви могли б правильно і швидко виконувати всі вправи. Спочатку ми з вами виконаємо загально-розвиваючі вправи, тобто будемо бігати та стрибати як зайчики, ходити в напівприсяді як каченята та виконувати інші різні вправи. Всі вправи я буду вам показувати, а ви, будь ласка, уважно дивіться та повторюйте.

- Тепер, коли ми розігріли м'язи, ми виконаємо вправу, яка має назву «махи руками» або «розкручування», як її називають справжні плавці. Станьте прямо, ноги нарізно та підніміть руки вгору. Добре. Зараз ми всі одночасно почнемо виконувати колові рухи руками вперед. Уявіть, що у кожній руці у вас олівець, а по боках два великих аркуші паперу. Ви повинні зробити рухи руками так, щоб олівчиками намалювати великі кола на папері. Зрозуміло? Виконуємо вправу та паралельно звертаємо увагу на те, що махи були максимально великими, руки вгорі майже торкались одна одної, а внизу торкались стегон, тоді виконання вправи вважається правильним. При цьому ви держите спину прямою, а дихання не затримуєте.

- Добре. Бачите, як добре у вас все виходить! Молодці! А зараз виконуємо те саме, тільки уявно малюємо великі кола в зворотному напрямку - виконуємо махи руками назад. Ось ми розім'яли плечові суглоби. Для наступної вправи підходимо до лав і лягаємо на них. Зараз

ми будемо виконувати вправу, яка допоможе нам в майбутньому опануванні роботу ногами кролем на спині та на грудях. В цьому вихідному положенні починаємо почергові рухи ногами як це роблять барабанщики своїми паличками. При цьому намагаємося ноги не згинати у колінах (пригадаємо барабанні прямі палички), міцно триматися руками за лаву та не затримувати дихання. Дуже добре! А зараз з того самого вихідного положення ми спробуємо виконати рухи ногами як при плаванні брасом. Щоб ви знали, як це робиться, давайте пригадаємо маленьких жабенят. Пригадали? Так от, зараз ми будемо виконувати рухи ногами, як це роблять маленькі жабенята. При цьому ми також не забуваємо про те, що потрібно міцно триматися руками за лаву та правильно дихати.

- Добре. Тепер ми піднімаємося з лави та виконуємо наступну вправу, рухи якої імітують плавання кролем на грудях. Ця вправа виконується в нахилі, її рухи нагадують рухи коліс пароплава, які почергово рухаються і просувають пароплав вперед. Зараз і ми спробуємо виконати те саме. Звертаємо увагу на те, що коли рука знаходиться вгорі, вона не повністю випрямляється. Коли рука опускається вниз, вона виконує рух, який нагадує напів-вісімку. Рух повинен починатися максимально спереду, а закінчуватися максимально низько біля стегна. При виконанні даної вправи необхідно звертати увагу на правильність виконання кожного окремого елемента та дихання.

- Молодці! Наступна вправа, яку ми виконаємо, дуже подібна до попередньої. Ми будемо виконувати рухи руками, як при плаванні кролем на спині. Для цього потрібно стати прямо, одну руку підняти вгору та майже торкатися нею вуха, а іншу опустити вниз до стегна. Тепер одночасно почнемо рухати руки назад по колу як це роблять вітряки. Бачили? Тепер спробуємо і ми. Головне, на що треба звернути

увагу, це пряма постава та правильність виконання вправи в узгодженні з диханням.

Після виконання загально-розвиваючих і спеціальних вправ дітям пропонуються ігри (10 хв.).

- А тепер, щоб трохи відпочити та розслабити м'язи, ми з вами пограємо в ігри! Перша з них – «Виконуй команду». Давайте розташуємося у залі напівколом. Я стану на відстані від вас і буду наказувати виконувати певний рух, при цьому показуючи інший. Ви маєте виконувати команду, а не рух, показаний мною. Той, хто помилився, робить крок уперед і продовжує гру. «Чемпіонами» з неухвальною вважають тих, хто в кінці гри опиниться найближче до мене. Правило: крок уперед роблять гравці, які заплющували очі під час гри, а також ті, хто невчасно виконав команду. Почали!

- Молодці! Майже всі впорались з завданням! Треба тільки уважніше виконувати завдання. Наступна гра, у яку ми будемо грати, називається «У відповідь на сигнал». Граючи в цю гру, ви повільно рухаєтесь по колу на відстані їм одне від одного. Я називаю чотири різні сигнали, у відповідь на які ви маєте виконати певний рух або вправи. Один свисток - присісти; один плеск у долоні - зупинитись; два свистки - сісти на підлогу; два оплески - зупинитись і зігнути вперед ноги. Перемагають найуважніші!

- Дуже добре! А гра «Ловіння метеликів» дозволить нам трошки побігати. Уважно слухайте правила гри: двоє дітей, взявшись за руки, стоять у накресленому у кутку залу колі. Це - ловці. Всі інші – «метелики» — довільно бігають, розмахуючи руками, немов крильцями. За командою: «лови!» ловці намагаються спіймати «метелика», з'єднавши навколо нього руки. Спійманий «метелик» приєднується до ловців, беручи одного з них за руку. Гра продовжується, аж поки у залі не залишиться два-три «метелика», які й стануть переможцями.

- Молодці! Далі ми пограємо у гру «Коники». В цій грі ми поділимося на 3-4 однакові команди та станемо у колони по одному за лінією «старт-фініш». За сигналом перші стрибають на правій нозі до лінії повороту, накресленої на відстані. І, повернувши назад, стрибають на лівій нозі. Фінішуючи, передають естафету дотиком до руки наступного гравця. Те саме роблять усі інші. Перемагає команда, яка першою і з найменшою кількістю помилок закінчує гру.

- Добре! Всі діти правильно виконали завдання! «Ловіння парами» – наша наступна гра. Її правила прості: всі довільно розташовуються в залі. Я призначаю двох дітей ловцями, які беруться за руки. За сигналом ловці намагаються спіймати будь-кого з гравців. Якщо це вдалося, спійманий вибуває з гри та чекає. Гра триває, коли ловці спіймають другого гравця, обидва спійманих утворюють ще одну команду ловців. І так далі. Переможцями вважаються 2-3 гравці, яких не вдалося спіймати ловцям.

Вправи (7 хв.) у воді та ігри (9 хв.):

- Дуже добре. А зараз ми по черзі будемо входити у воду. Саме головне при цьому спускатися спиною вперед, міцно триматися за поручні та не поспішати. Коли всі спустяться до басейну, то шикуються вздовж бортику та тримаються за нього руками. Щоб не мерзнути у воді, рухайтесь і стрибайте у воді. І перше, що ми почнемо робити у воді, так це ходьба та біг: звичайні, вперед спиною, за допомогою гребкових рухів руками. Це допоможе нам швидше освоїтися з водою та розігріти м'язи. Вийшло? Добре. Зараз у воді ми спробуємо пограти у гру, яка називається «Полоскання білизни». Ви всі повинні прийняти стійке положення на дні та виконувати гребкові рухи обома руками вперед, назад, вправо, вліво, по чергово напружуючи та розслаблюючи м'язи рук. Зверніть увагу на те, що тільки напружена кисть забезпечує опору долоней на воду. Наступна вправа - в.п. те саме. Гребкові рухи одночасно обома руками, і ж зігнутими в ліктях перед грудьми, у формі

горизонтально витягнутої вісімки. Намагайтесь не губити відчуття опори долонями на воду.

- Молодці! Майже всі виконали все правильно, але у декого не всі рухи були виконані правильно. Але не засмучуйтесь, це наше перше заняття і згодом ми всі навчимося все робити правильно! Наступна вправа - присісти, відштовхнутися і ногами від дна, а руками від поверхні води та вистрибнути вгору, як це роблять ракети, що летять у небо. Намагайтесь не боятися занурити обличчя під воду. А зараз ми спробуємо виконати наступну вправу - потрібно зробити вдих, затримати дихання та опустити обличчя в воду - «Умивання». А тепер будемо ускладнювати попередню вправу: треба зробити вдих, затримати дихання та опустити обличчя у воду - «Хто довше продержить обличчя у воді?». Потім зробити вдих, затримати дихання та зануритися у воду з головою.

- Зараз ми знову будемо грати. Наступна гра має назву «Морські звірі». Давайте довільно розташуємося у воді й за моїми командами ви будете зображувати різних тварин. За командою: «Крокодил!» ви лягаєте грудьми у воду й, переставляючи руки по дну, пересуваєтеся до берега тягнувши тіло, а за командою: «Рак!» рухаєтеся так само, але в зворотному напрямку ногами вперед. За командою «Краб!» передбачається рух за допомогою рухів ніг і рук зігнувшись. За командою: «Жаба!» на глибині 20-25см, спираючись руками на стегна, підстрибуєте на двох ногах і рухаєтеся вперед. Команду: «Тюлень!» виконують, лежачи на грудях і перевертаючись з одного боку на другий, спину, груди. Команда: «Пінгвін!» виконується на глибині до пояса просуванням до берега з розгойдуванням з боку у бік і виконанням руками рухів біля стегон. За командою: «Дельфін» на глибині до пояса підстрибуєте та присідаєте у воду по шию. За командою: «Летюча риба», розігнавшись, стрибаєте ногами вперед, падаючи спиною на воду. За командою: «Чапля» на глибині 10-15см підстрибують уздовж бортика на одній нозі. За

командою: «Білий ведмідь» на глибині до колін, опутивши голову у воду та пирсаючи, рухаються вздовж бортика, переступаючи руками та ногами.

- Ще гра, в яку ми пограємо – «Дві сестрички», її правила: тримаючись за руки, ви парами рухаєтесь у воді, повторюючи за мною:

По теплесенькій водиці крокують дві сестриці.

За камінь зачепилися, у воду повалилися.

З останніми словами всі падають у воду та занурюються. Підвівшись і продовжують:

Бул-бул-бул, не біда, дуже тепла вода!

- Сподобалось? Давайте грати ще! Наступна гра: «Морський бій». Я вас поділю на дві команди. Зайшовши у воду, ви станете обличчям одна до одної на відстані 1-1,5м і за моїм сигналом поштовхом об воду долонями бризкаєтесь одна на одну, змушуючи суперників відступити. Перемагає та команда, яка виявить більше стійкості та збереже до кінця гри початкове положення в строю, або та, що менше порушувала правила.

- Далі будемо грати у гру «Чапля та жабенята». Для цього необхідно поділитись на дві команди та призначити ведучого – «чаплю». Одна команда утворює коло, друга – «жабенята» - розміщується в середині кола. «Чапля» стоїть за колом. За сигналом гравці, тримаючись за руки, опускають їх під воду так, щоб «чапля» могла перескочити коло за «жабенятами». Інші, в свою чергу мають утікати, пірнувши під руками дітей на рівні води. Поквацане «жабеня» міняється ролями з «чаплею» і гра продовжується. Після декількох повторень гравці, що утворюють коло, міняються місцями з «жабенятами», і гра знову повторюється.

Підведення підсумків заняття (2 хв.):

- Тепер давайте всі вийдемо на бортик, де підведемо підсумки нашого першого заняття. Хочу всім подякувати та сказати, що сьогодні всі молодці та правильно й старанно виконували завдання та з задоволенням

грали у всі запропоновані ігри. Перед тим, як ви підете перевдягатися, а дехто'на масаж, я хочу дати вам домашнє завдання. Будь ласка, покажіть дома своїм батькам або родичам, як ви навчились на цьому занятті розкручуватись, виконувати спеціальні рухи, занурювати обличчя під воду, плескатись та ін. Домовились? А тепер ми всі організовано підемо до роздягальні, а потім до батьків, які на вас чекають.

Після перевдягання діти виходять до батьків або йдуть на масаж.

- Шановні батьки! Дякую Вам за те, що привели своїх діток на заняття. В цілому хочу відзначити всіх дітей, які старалися та виконували всі завдання. Давайте поаплодуємо нашим маленьким спортсменам!!! Окремо по кожній дитині ще рано щось говорити після першого заняття, але це буде можливо після декількох занять. Свої враження після заняття Вам розкажуть Ваші дітки. Сьогодні ми встигли не так багато, тому що це було перше заняття і ми тільки знайомились з басейном і водою, але з кожним наступним заняттям ми будемо встигати та вивчати набагато більше матеріалу. Ще раз дякую всім за заняття! Чекаю на Вас наступного разу!

Список використаної літератури.

1. Биомеханика плавания (зарубежные исследования): пер. с англ. В.М. Зарноцкого. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 135 с., ил.
2. Валлон А. Психология развития ребенка. – М., 1967. – 195 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М., 1976. (Эволюционная необходимость эмоций: С.100 – 105).
5. Висковатов Ю.И. Физическая культура и спорт во вспомогательной школе: [книга для учителя и тренера] / Ю.И. Висковатов, В.В. Шелковникова, И.Н. Чабан. – Одесса, ЮУПУ, 1999. – 207 с.
6. Висковатов Ю.И. Коррекционная направленность физического воспитания учащихся вспомогательной школы. – Одесса, ЮУПУ, 1998. – С. 21-25.
7. Вісковатова Т.П. Проблеми генезу і діагностики у психолого-педагогічній корекції затримки психічного розвитку в дітей: автореф...д. псих. н.: 19.00.08. – К., 1997. – 25 с.
8. Вісковатова Т. П. Розвиток уяви в урочний та позаурочний час у дітей із затримкою психічного розвитку: [метод. рекомендації] – Одеса: ПНЦ АПН України, 2003. – 55 с.
9. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. – М.: АПН РСФСР, 1956. – С. 156-162.
10. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: [учебник] - Мн.: Четыре четверти, Экосперспектива, 1998. – 352 с., ил.
11. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, Л.О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.

12. Дети с глубокими нарушениями зрения / Под ред. М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Певзнер. – М., 1976. – 258 с.
13. Ермаков В.П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: [Справочно-методическое пособие для учителя] / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.
14. Земцова М.И. Учителю о детях с нарушениями зрения. – М.: Просвещение, 1973. – 56 с.
15. Коган В.М. Исследование индивидуальных различий у детей с глубокими нарушениями зрения // Дефектология, 1978. - №3. – С. 9-12.
16. Мараховська А.В. Застосування ігрового методу на початковому етапі навчання плавання. – Полтава, 1997. – 70 с.
17. Моргулис И.С. организация коррекционно-воспитательного процесса в школе слепых. – Ч.1,2. – Киев, 1991. – 16 с.
18. Примерная программа проведения групповых и индивидуальных занятий по коррекции недостатков развития слепых и слабовидящих детей (1-5 классы). – К., 1989. – 14 с.
19. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. – К.: Здоровье, 1987. – 112 с.
20. Феоктистова В.А. Формирование нейрофизиологических механизмов зрительного восприятия в процессе индивидуального развития ребенка // Физиол. Человека, 1978. – Т. 4. – С. 654-667.
21. Horvat, M., Crose, R., & Roswal, G. (1993). Magnitude and reability of measurementns of muscle strength across trials for individuals with mental retardation. *Perceptual and Motor Skills*, 77. – P. 643-649.
22. Horvat, M., Crose, R., & Roswal, G. &Seagraves, F. (1995). Single trail versus maximal or mean values for tvaluting strength in individuals with mental retardation. *Adapter Physical Activity Quarterly*, 12. – P. 52-59.
23. Hourcade, J.J. (1989). Special Olympics: a review and critical analysis. *Therapeutic Recreation Journal*, 23 (1). – P. 58-65.