

Олександр Скалій

Азбука ПЛАВАННЯ

ДЛЯ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ



Скалій О.В.

Азбука плавання

(для дітей та батьків)

Навчальний посібник

**Тернопіль
Астон
2002**

ББК 74.113

С-55

Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник. - Тернопіль: Астон, 2002. - 102с.

Рецензенти:

Шиян Богдан Михайлович - доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету ім. В.Гнатюка.

Євграфов Олег Леонідович - заслужений тренер України, старший тренер відділення плавання Тернопільської дитячо-юнацької спортивної школи №2 та СДЮШОР зі спортивної гімнастики.

Літературний редактор: **Морська Лілія Іванівна**

У посібнику використані рисунки художників Н.А.Лобанева, А.Ф.Берескіна, А.П. Нікіфорова. Художнє оформлення, фото та фотомонтаж О.В.Скалія.

Метою даного посібника є підвищення рівня знань і вмінь учнів з плавання у процесі фізичного виховання у школі. Він адресований як школярам, так і їхнім батькам та вчителям, і дозволяє за короткий період часу навчитися плавати стилем кроль на грудях і на спині. Крім цього, у посібнику містяться необхідні та достатні для навчання плавання теоретичні знання, а також цікавий пізнавальний матеріал для розширення кругозору школярів у галузі плавання.

ISBN 966-7995-84-4

© Скалій О.В., 2002

© Скалій О.В., Морська Л.І. 2002

© СМП “Астон”, 2002

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| Передмова | 4 |
| Плавання – ваше здоров'я, або вода – найкращий друг | 6 |
| Підступна стихія, або вода-ворог | 9 |
| Правила техніки безпеки | 11 |
| Що необхідно підготувати для занять плаванням | 12 |
| Основна розминка плавця | 14 |
| РОЗДІЛ І. ОСВОЄННЯ З ВОДНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ | 16 |
| Дещо з історії плавання | 27 |
| РОЗДІЛ ІІ. НАВЧАННЯ ЗАНУРЕННЯ У ВОДУ З ГОЛОВОЮ ТА ВИДИХУ У ВОДУ | 30 |
| Стилі плавання | 39 |
| РОЗДІЛ ІІІ. НАВЧАННЯ СПЛИВАННЯ І КОВЗАННЯ..... | 44 |
| Плавальні басейни | 53 |
| РОЗДІЛ ІV. НАВЧАННЯ РОБОТИ НОГАМИ | 56 |
| Старти та повороти | 65 |
| Спортивна класифікація | 67 |
| РОЗДІЛ V. НАВЧАННЯ РОБОТИ РУКАМИ | 69 |
| Підводне плавання | 78 |
| Синхронне плавання | 79 |
| Способи виживання у холодній воді | 80 |
| Спортивний інвентар плавців | 81 |
| РОЗДІЛ VI. УЗГОДЖЕННЯ РОБОТИ РУК, НІГ І ДИХАННЯ | 82 |
| Дитяча спортивна класифікація | 91 |
| Відповіді на запитання та ребуси | 98 |
| Список використаних літературних джерел | 101 |




ПЕРЕДМОВА

Незважаючи на те, що у програмі з фізичного виховання для учнів 2-6 класів середніх загальноосвітніх шкіл відведені години для навчання плавання, в практиці вони ефективно не реалізуються. Причиною цього є як відсутність відповідної матеріальної бази шкіл, так і слабе навчально-методичне забезпечення цього процесу. У результаті плаванню протягом багатьох років відводиться недостатня увага, в порівнянні з іншими засобами фізичного виховання, що є причиною низького розвитку плавальних умінь учнів. Водночас статистика щорічних утоплень свідчить про те, що третю частину жертв складають діти молодшого шкільного віку.

Метою даного посібника є підвищення рівня знань і вмінь учнів з плавання у процесі фізичного виховання. Він адресований як школярам, так і їхнім батькам та вчителям, і дозволяє за короткий час навчитися плавати стилем кроль на грудях і на спині. Крім цього, у посібнику міститься цікавий пізнавальний матеріал для розширення кругозору школярів у галузі плавання.

Посібник складається із шести логічно розташованих розділів, кожен з яких передбачений для вивчення протягом трьох занять. Кожен розділ розпочинається блоком пізнавальної інформації, яка використовується у процесі його засвоєння. У кожному занятті передбачено розминку, вправи на суші та у воді, а також домашні завдання для учнів, що складаються з теоретичної та практичної частин. У теоретичній частині містяться запитання і творчі завдання, що допомагають краще засвоїти матеріал, а в практичній – спеціальні вправи для виконання вдома.

Для того, щоб уникнути психологічних дискомфортів, пов'язаних з різноманітними страхами учнів (боязнь води, повного занурення тіла у неї, відчуття невагомості тощо), у посібнику дещо збільшено період освоєння з водним середовищем.

У всіх розділах подається загальна та спеціальна розминка на суші. Для виконання загальної розминки пропонується виконувати так звану “Основну розминку плавця”, яка передбачає виконання вправ для всіх суглобів тіла у чітко визначеній послідовності. На початку посібника подається примірний перелік цих вправ. Надалі в тексті він позначається лише знаком . Проте наведені в переліку вправи є лише зразком. У процесі занять необхідно прагнути до постійного їх оновлення та модифікації і спонукати до такої творчості учнів. Школярі повинні вивчити ці комплекси, зрозуміти логіку їх послідовності і вміти виконувати без сторонньої допомоги. Вправи для спеціальної розминки подаються окремо в кожному занятті.

У посібнику рекомендується рейтингове оцінювання знань та вмінь учнів з плавання. В кінці кожного із розділів міститься таблиця із критеріями оцінювання. Вона складається із двох частин: теоретичної та практичної, по п'ять запитань і завдань у кожній. Максимальна кількість балів, яку може отримати учень за вивчений розділ – 20. На сторінці 90 подається спеціальна таблиця, в яку необхідно заносити отримані під час тестування бали, і таким чином визначати рівень оволодіння плавальними вміннями учня. Не радимо переходити до вивчення наступного розділу, якщо рейтинговий бал учнів буде нижчим середнього рівня (менше 9 балів). У такому випадку необхідно повторити одне-два попередні заняття для кращого засвоєння навчального матеріалу. Рейтингова система оцінювання є диференційованою для учнів 7 і 8 років. Проте при визначенні рейтингів старших учнів (до 10 років) можна користуватися критеріями восьмирічних школярів.

Розроблена нами дитяча спортивна класифікація “Акварозряд” (стор. 91) введена в посібник для того, щоб учні різного вікового діапазону могли адекватно оцінити свої плавальні можливості, а при бажанні – максимально покращити їх і досягнути вищого акварозряду. Успішно вивчивши всі запропоновані у посібнику розділи, школярі можуть отримати акварозряд “Морського котика”, а для досягнення вищих акварозрядів потрібне подальше навчання і тренування.

Розділи посібника, рейтингова система оцінювання плавальних умінь учнів, а також дитяча спортивна класифікація становлять частину комп'ютерної програми “Акватренер”, яка успішно апробована в ряді загальноосвітніх та спортивних шкіл. Її застосування дозволило проводити заняття на високому емоційному рівні, підвищувало інтерес учнів до занять і забезпечило швидке оволодіння ними навчальним матеріалом.

Досконале плавання кролем на грудях і на спині не є основною метою навчання. Головне, щоб учні вміли плавати хоча б одним стилем, могли тривалий час триматися на воді і не боялися цього, у чому, сподіваємося, і допоможе даний посібник.

ПЛАВАННЯ – ВАШЕ ЗДОРОВ'Я, АБО ВОДА – НАЙКРАЩИЙ ДРУГ



Плавання відноситься до числа основних засобів фізичного виховання. Результати медичних, фізіологічних і педагогічних спостережень підтверджують те, що плавання є засобом гармонійного розвитку дітей.

Важко знайти інший вид фізичних вправ, де б так повно використовувався оздоровчий ефект повітря і води, як під час плавання. Вплив цих факторів у поєднанні з рухами сприяє зміцненню здоров'я, покращенню загального фізичного стану, всебічному розвитку та загальному загартуванню організму людини.

Чому плавання корисне? Плавання справедливо називають ідеальним видом рухової діяльності: жоден вид спорту не має такого великого гігієнічно-оздоровчого і лікувального значення. Визначається це багатьма факторами. Насамперед тим, що саме водне середовище і створювані ним фізичний, механічний, біологічний і температурний впливи викликають сприятливі реакції організму, стимулюють його функціональний розвиток, створюють умови для профілактики та лікування різних захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

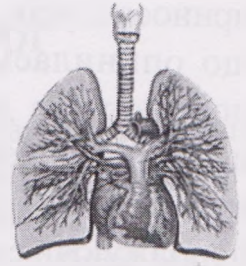
Особливо благотворно впливає плавання на організм дитини. Для дітей і підлітків плавання – найефективніший засіб зрівноважування нервових процесів.

Що відбувається з серцем? При плаванні створюються особливі умови для діяльності серцево-судинної системи. Тіло дитини, занурене у воду, знаходиться в горизонтальному положенні і наближене до стану невагомості. Серце при цьому збільшується в об'ємі і перекачує більшу кількість крові. Гідростатичний тиск, що впливає на поверхню тіла, сприяє руху венозної крові від периферії до серця, що є сприятливим для діяльності правого передсердя і шлуночка.



Що відбувається з легенями?

Глибоке дихання, спричинене подоланням тиску води на грудну клітку та черевну порожнину, сприяє розвитку дихальних м'язів. Внаслідок раціональних занять плаванням досить помітно збільшується життєвий об'єм легень.



Під час вдиху підсилюється робота дихальних м'язів, яким доводиться переборювати тиск води на грудну клітку. Видих, який плавець робить у воду, також утруднений. Така гімнастика стимулює розвиток дихальних м'язів, рухливість грудної клітки, збільшує життєву ємність легень. Річне збільшення обсягу грудної клітки в плавців у віці 9-15 років коливається від 300 до 1100 кубічних сантиметрів, що значно перевищує середні показники збільшення обсягу в дітей, що не займаються плаванням.

Що ще зміцнює плавання? У плавців нормалізуються функції органів травлення, підсилюється обмін речовин, активізується діяльність органів виділення. Навіть звичайне купання значно змінює склад крові. Наприклад, у дитини, що знаходиться у воді при температурі 20 градусів усього хвилину, кількість еритроцитів збільшується на 20-25 відсотків, підвищується гемоглобін і зменшується кількість лейкоцитів.

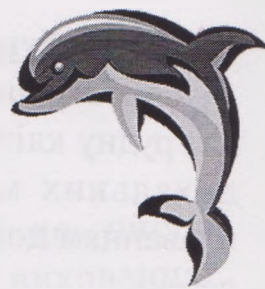
Плавання для оздоровлення. Не викликає сумнівів і оздоровча спрямованість плавання. Воно широко використовується як засіб загартування і профілактики захворювань, корекції функціональних відхилень. У школярів у процесі систематичних занять плаванням вдосконалюються серцево-судинна і дихальна системи, краще розвиваються фізичні якості.

Перебування у воді загартовує організм дитини, підвищує стійкість до простудних захворювань. На шкірний покрив вода робить не тільки механічний, але і термічний вплив. Вона ж змиває бруд, піт, «змащення» на шкірі, верхній шар епітелію – очищає і зміцнює покриви, сприяє поліпшенню шкірного дихання.

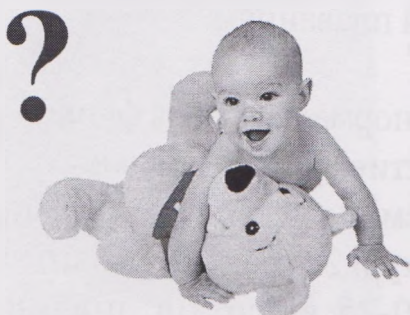
”Полегшений” стан тіла у воді звільняє опорно-руховий апарат від статичного навантаження, сприяє правильному (без жирових відкладень) фізичному формуванню дитини, допомагає виправленню постави. У той же час у худих дітей тренування сприяють нарощуванню шару підшкірного жиру, що разом зі збільшенням сили й обсягу м'язів також поліпшує фігуру.



Плавання для задоволення. Купання, ігри, плавання приносять усім, особливо дітям, щире задоволення. Людині, що опинилась у воді, хочеться плавати, пірнати. Все пояснюється досить просто: коли вода збуджує шкірні нервові закінчення (рецептори), виникає потік імпульсів, що надходять у мозок, а звідти – у внутрішні органи, породжуючи енергію і бадьорість.



Коли можна починати? Багато відомих плавців навчилися плавати ще увіці 4-5 років, а з 6-8 років вже регулярно тренувалися. Проте, на думку багатьох фахівців, найкращим віком для навчання плавання є 7-8 років. Це переломний етап у розвитку дитини. Інтенсивні та нерівномірні темпи росту



тіла дітей, характерні для попередніх років, сповільнюються. Збільшення росту і ваги проходить пропорційніше. Тому діти цього віку можуть успішно оволодівати тонкими і координаційно складними рухами, якщо вони помірні за амплітудою і не вимагають застосування великої сили.

В 7-8 річному віці діти відносно швидко засвоюють основи сучасної техніки спортивних способів плавання, чому сприяє висока рухомість в суглобах і природність рухів. Але при засвоєнні складних елементів техніки плавання у дітей спостерігаються різноманітні супутні рухи. Дітям цього віку притаманна також висока збудливість нервових центрів і слабкість процесів внутрішнього гальмування. Тому у них ще нестабільна увага і більша втомлюваність.

Чому кожному необхідно навчитися плавати? На жаль, недивлячись на передбачене програмою навчання школярів плавання починаючи з I класу, далеко не всі школярі цього віку набувають плавальних навичок. Проте плавання має не лише величезне оздоровче значення для дітей, воно – ще й життєво необхідна навичка. Відсоток невміючих плавати в країні серед 7-8 річних школярів – 80-90%. Тому не випадково 25-30% нещасних випадків на воді припадає на школярів віком до 14 років. Як бачимо, невміння триматися на воді може коштувати життя. Тому кожному дитину необхідно навчити плавати – це найкращий захист від можливих нещастя на воді.

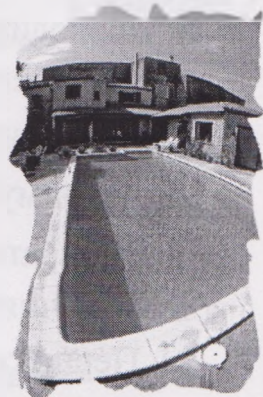
ПІДСТУПНА СТИХІЯ, АБО ВОДА-ВОРОГ

Плавання пов'язане з певним долею ризиком. Адже у разі потрапляння води у легені без надання своєчасної допомоги кисень припиняє поступати в організм, і людина гине. Не менш небезпечними є стрибки у воду, особливо у незнайомих місцях, що нерідко призводить до травм шийних хребців, голови, кінцівок. Практика показує, що в більшості випадків страждають ті, хто вже в деякій мірі освоївся з водним середовищем, набув певних плавальних умінь, і рівень його "страху" зменшився. Проте вода не прощає помилок і, як правило, жорстоко карає порушників її правил. Тому і батькам, і учням необхідно завжди чітко дотримуватися і виконувати необхідні вимоги техніки безпеки на заняттях з плавання.

Що ж це за правила?

Батьки, вихователі, вчителі!

Уважно вчитайтесь в наведені вимоги, суворо дотримуйтеся їх у практиці своєї роботи. Пам'ятайте, що безпека дітей знаходиться у ваших руках, і що найнепомітніше, на перший погляд, упущення в організації місця занять, колективу дітей може привести до негативних наслідків.



Бережіть життя дітей, вдумливо забезпечуйте заходи безпеки, охороняйте дітей від можливих випадковостей на воді. Роз'яснюйте їм небезпеку легковажного ставлення до пред'явлених вимог і добивайтеся свідомого їх виконання. Навчіть дітей користуватися палицями, дошками, надувними кругами та іншими плаваючими предметами, які допомагають триматися на воді.

Пояснюйте, в яких випадках необхідно кликати на допомогу, але ніколи не дозволяйте дітям заради розваги подавати фальшиві сигнали про допомогу. На першому занятті з плавання проведіть роз'яснювальну бесіду про техніку безпеки і поведінки на воді та особливості дисципліни у вашому навчальному закладі. Підкріпіть вашу бесіду "Пам'ятками" про техніку безпеки та поведінки, які повинен отримати кожен учень на першому занятті. Купаючи дітей чи навчаючи їх плавати, будьте готові в будь-яку хвилину надати необхідну допомогу.

Для дотримання вимог техніки безпеки необхідно:

! Допускати дітей до заняття лише з дозволу лікаря.

! Проводити заняття в місцях, що повністю відповідають вимогам безпеки. Вони обгороджуються, і дітям суворо забороняється запливати за межі позначених огорож.

! Підтримувати на заняттях сувору дисципліну. Не допускати неорганізованого купання та плавання, самовільних стрибків у воду та пірнання.

! Проводити групові заняття лише на мілководді.

! Не проводити групові заняття з плавання при температурі води – нижче 18 С.

! В місцях проведення занять мати приладдя для рятування на воді згідно вимог ТРВОД.

! Проводити поіменну перекличку дітей до заходу у воду та після виходу з неї. Уважно спостерігати за дітьми, що знаходяться у воді.

! Проводити заняття з групами, не більше 12-15 чоловік.

! Дотримуватися методично правильної послідовності навчання.

! Вибирати таке місце, з якого однаково добре можна бачити всю групу і кожного учня окремо.

! Перші спроби плавання на глибокому місці проводити не більше, ніж з одним-двома дітьми під безпосереднім наглядом вчителя, який веде заняття.

! Стрибати у воду дозволяти лише тим учням, які вже навчилися триматися на воді. У відкритих водоймах виконувати стрибки у воду з дозволу вчителя з висоти 0,5 - 1 м і тільки на ноги. На поверхні води під час стрибків не повинно бути зайвих предметів. Глибина води в місці стрибків повинна бути не меншою 1,5 - 2 м.

! Систематично перевіряти санітарний стан води.

! Знати дітей, особливості їх характеру, звички, а також дані фізичного розвитку та ступінь оволодіння навичками плавання. Суворо враховувати ці дані у своїй роботі.

! Якщо заняття проходять на морі, не проводити їх за наявності хвиль.

! Вести систематичний лікарський нагляд за станом здоров'я учнів, що займаються.

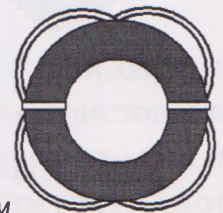
ЮНІ ДРУЗІ !

Уважно прочитайте і запам'ятайте правила поведінки під час занять плаванням. Завжди сумлінно дотримуйтесь їх. Не дозволяйте іншим учням порушувати ці правила. При виникненні будь-яких проблем під час заняття (погане самопочуття, судома, травма та ін.) негайно повідомте тренера чи вчителя! Не купайтесь і не стрибайте у незнайомих для вас водоймах. У них можуть знаходитися сторонні предмети, що може привести до отримання тяжких травм та ушкоджень. Ніколи не дозволяйте собі знаходитися у воді без нагляду дорослих. Це небезпечно для вашого життя!



Правила

поведінки та техніки безпеки
під час занять плаванням для учнів.



З метою попередження нещасних випадків та травматичних пошкоджень під час занять плаванням учням суворо забороняється:

- самовільно заходити чи залишати ванну басейну;
- стрибати у воду з бортиків, тумб, трамплінів без дозволу вчителя чи тренера;
- пустувати у воді, посилати фальшиві сигнали про допомогу;
- запливати за обмежувальні буї (на морі, річці) чи за встановлені керівником доріжки (у великому басейні);
- кидати у воду будь-які сторонні предмети;
- користуватися скляним посудом у душовій кімнаті;
- митися в душі у плавках чи купальних костюмах;
- бігати у приміщенні басейну;
- бути присутнім на занятті без дозволу лікаря;
- самостійно відвідувати тренажерний зал;
- без відома вчителя чи тренера відлучатись від групи.



Прочитайте “Пам’ятку про правила техніки безпеки під час занять плаванням”. Розкажіть батькам та друзям в школі, чого не можна робити у басейні і чому.

ТРИ ЗОЛОТІ ПРАВИЛА

Там, де є велика площа води, існує потенційна небезпека для життя. Заняття на воді та біля неї можуть перетворитися із веселощів та захоплення у трагедію, якщо не дотримуватися елементарних правил безпеки. Серед усіх утоплень одне із двадцяти трапляється у басейні, і в більшості страждають діти. Таких трагічних випадків можна було б уникнути, якщо б були дотримані основні правила поведінки у басейні.

ПРАВИЛО 1. НЕ ШТОВХАЙ ІНШИХ У ВОДУ!

Пам'ятай: вони можуть не вміти плавати;
вони можуть вдаритися головою;
вони можуть зіткнутися з кимось, хто вже знаходиться у воді;
вони можуть перелякатися і дістати шок;
вони можуть позбавитися впевненості в тому, що навчаться плавати, або у них з'явиться страх до води.

ПРАВИЛО 2. НЕ БІГАЙ ПО БОРТИКУ БАСЕЙНУ!

Пам'ятай: ти можеш поковзнутися і травмувати себе та інших;
ти можеш зіштовхнути у воду когось, хто не вміє плавати.

ПРАВИЛО 3. НЕ ГРАЙСЯ ІЗ ЗАСОБАМИ РЯТУВАННЯ НА ВОДІ!

Пам'ятай: ти можеш поламати їх і, таким чином, зробити непридатними для використання, а можливо саме тобі вони могли б і знадобитися.

Що необхідно підготувати для занять плаванням?

Перш ніж приступити до навчання плавання, необхідно підготувати необхідний для цього одяг та інвентар, а також запам'ятати кілька важливих порад.

- Для заняття в залі сухого плавання необхідно мати **спортивний костюм, спортивне взуття**. В залежності від температурних режимів костюм може бути замінений шортами і футболкою.

- Основний одяг плавця це **плавки** для хлопчиків і **купальні костюми** для дівчаток, а також **гумова шапочка**. Плавки повинні мати шнурівку для їх фіксування при виконанні різноманітних пересувань у воді, стрибків тощо. До



купальних костюмів немає особливих вимог, проте краще, щоб вони були суцільного типу.

Гумова шапочка повинна бути на відміну від хибної думки про запобігання потрапляння волосся у фільтри.



відповідного розміру і служить, збереження волосся сухим, для ванну басейну та очисні

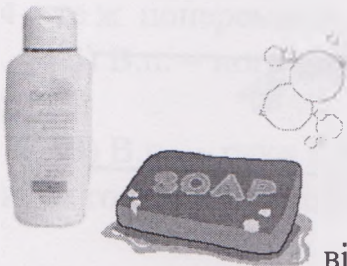


Гумове взуття в басейні необхідне як із санітарно-гігієнічних поглядів, так і з метою запобігання травм (як правило підлога у басейнах слизька). До нього також немає особливих вимог. Основне, щоб воно було зручним, швидко вдягалось і знімалося.

Рушник повинен бути такого розміру, щоб у нього можна було загорнутися (принаймні тулуб). Необхідно врахувати, що після заняття ним потрібно буде витерти усе тіло, тому мініатюрні рушнички не є найкращим рішенням.



Мило, губка, шампунь повинні мати свій окремий футляр чи торбинку. Не дозволяється використовувати скляний посуд для зберігання шампуня, так як розбившись, скельця можуть травмувати ноги відвідувачів.



Фен для тих басейнів, що не забезпечують відвідувачів послугами сушіння, повинен бути компактним

і без ушкоджень.

Окуляри для плавання. На перших заняттях ми не рекомендуємо їх використовувати. Вдягати окуляри доцільно лише пройшовши перші три розділи програми, тобто тим учням, які вже освоїлися з водним середовищем і вміють пірнати та роздивлятися підводний світ без їх допомоги.



Порада 1. Зайва пара теплих шкарпеток ніколи не зашкодить. Якщо ти ненароком намочиш ноги, завжди зможеш піти додому з сухим ногами.

Порада 2. Миючись у душовій кімнаті, знімай плавки та плавальний костюм – і помиєшся краще, і мило у басейн не потрапить.

Порада 3. Завжди добре витирай рушником все тіло, особливо вуха і голову. Ніколи не дозволяй собі залишати приміщення навіть з ледь вологою головою. Ретельно її висуши і трохи посидь після заняття. Це займе 10 хв, проте врятує від тяжких захворювань (мінінгіт, отит тощо).

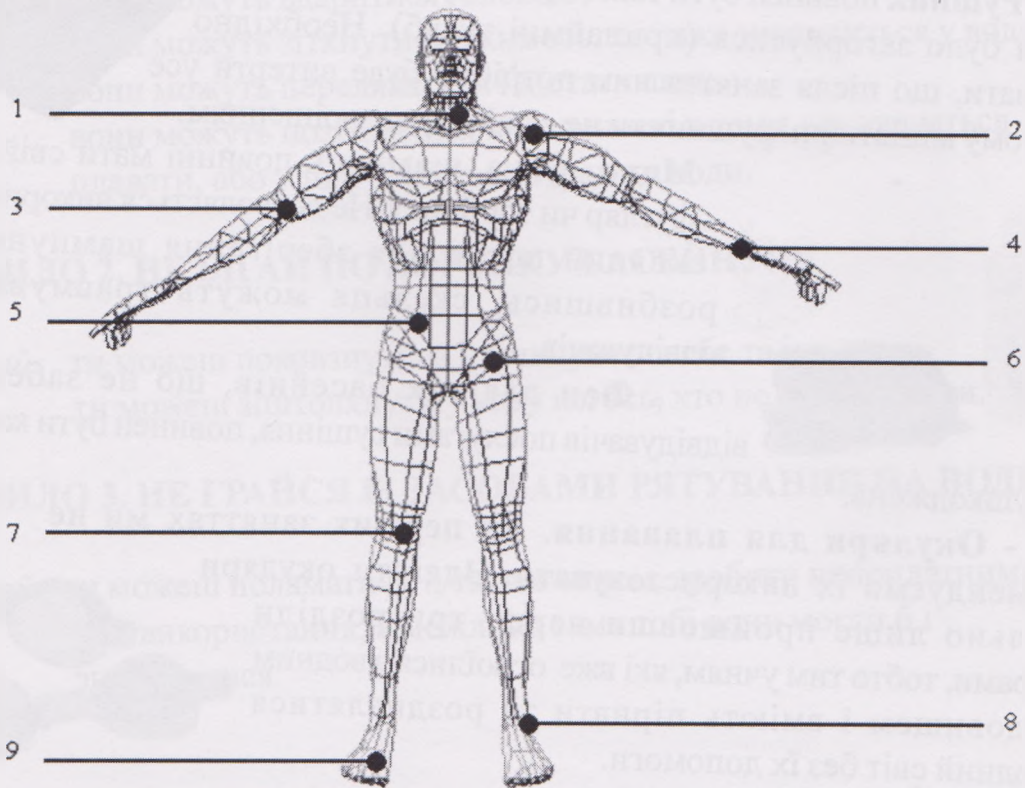
Порада 4. За півтора години до заняття не рекомендується вживати їжу.

Порада 5. Якщо тобі у вуха потрапила вода, то ретельно витри їх рушником. Якщо після цього вона залишилася ще там, пострибай на одній нозі, для правого вуха на правій, а лівого – на лівій, нахилиючи голову у відповідну сторону.

Перш ніж приступати до занять у воді, завжди необхідно проводити розминку на суші. Тривалість розминки 10-15 хв. Вона поділяється на загальну та спеціальну.

Основна розминка плавця.

Розминка, яку ми пропонуємо, не є незамінною, проте, на нашу думку, становить оптимальну модель, що гарантує ефективне збудження всіх м'язів і м'язевих груп, і при цьому легко запам'ятовується. Для кожного суглобу ми пропонуємо різні варіанти вправ. Вони вибираються на розсуд вчителя чи учня, які проводять розминку. У розминці вправи можна змінювати, проте послідовність їх виконання – ні.



Послідовність розминки суглобів під час основної розминки плавця

1. Шийний відділ хребта.

А) Вихідне положення (в.п.) – ноги нарізно, руки на пояс. 1- 4 колові оберти голови вправо. Те ж вліво.

Б) В.п. – ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил голови вліво; 2 – нахил голови вправо; 3 – нахил голови вперед; 4 – нахил голови назад.

В) В.п. – ноги нарізно, руки на пояс. Уявити, що на тім'ячку знаходиться ручка для письма. Завдання: написати уявною ручкою на стелі своє і'мя і прізвище.



2. Плечовий суглоб.

А) В.п. – основна стійка. 1-4 одночасні колові рухи плечима назад; 1-4 те ж вперед; 1-4 те ж поперемінно.

Б) В.п. – основна стійка, руки вгору. 1-4 одночасні колові рухи руками вперед; 1-4 одночасні колові оберти руками назад. Те ж поперемінно.

В) В.п. – основна стійка, руки вгору. Одночасні колові рухи руками: права вперед, ліва назад, і навпаки.



3. Ліктювий суглоб.

А) В.п. – ноги нарізно, руки перед грудьми. 1-4 одночасні колові рухи передпліччями назовні; 1-4 колові оберти передпліччями всередину; 1-4 – те ж поперемінно.

Б) В.п. – ноги нарізно, руки в сторони. 1 – руки до плечей; 2 – в.п.

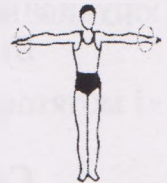
В) В.п. – руки в сторони. 1 – зігнути ліву руку за спину, праву руку за голову; 2 – змінити положення рук: праву руку за спину, ліву за голову.



4. Променево-зап'ястковий суглоб.

А) В.п. – руки перед грудьми, пальці переплетені: 1-4 колові рухи кистями і головою вліво, те ж вправо.

Б) Поперемінні й одночасні колові рухи кистей.



5. Таз.

А) В.п. – основна стійка, руки на пояс. 1-4 колові рухи тулубом вправо; 1-4 колові рухи тулубом вліво.

Б) В.п. – основна стійка, руки за голову: 1 – нахили тулуба вправо; 2 – нахили тулуба вліво; 3 – нахили тулуба назад, торкнутися руками п'ят; 4 – нахили тулуба вперед, прогнутися в спині, подивитися вперед.

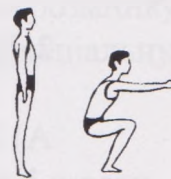
В) 3 в.п. упор лежачи, зміна положення тазу – вгору, вниз;

Г) 3 в.п. лежачи, руки за голову – піднімання тулуба в сід.



6. Кульшовий суглоб.

- А) В.п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – присід, руки вперед;
2 – в.п.
- Б) З вису на гімнастичній стінці піднімання ніг до кута 90° .
- В) В.п. – основна стійка. 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи;
3 – упор присівши; 4 – в.п.



7. Колінний суглоб.

- А) В.п. – півприсід, руки на колінах: 1-4 – одночасні та поперемінні колові рухи колін назовні, досередини.
- Б) В.п. лежачи на спині: 1-4 – “велосипед” ногами.



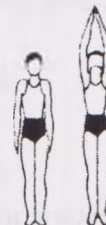
8. Таранно-гомільковий суглоб.

- А) В.п. – права нога вперед-вниз, руки на пояс: 1-4 – колові рухи стопою вправо, вліво; 1-4 те ж лівою.
- Б) Те ж – з в.п. лежачи на спині.



9. Стопа.

- А) В.п. – руки вгору: 1-4 одночасні піднімання на пальцях, руки вгору; 1-4 те ж поперемінно.
- Б) Піднімання різних предметів за допомогою пальців ніг.



Спеціальна розминка. У кожному розділі будуть пропонуватися різні вправи, що специфічні саме для даного розділу програми навчання.



РОЗДІЛ I ОСВОЄННЯ З ВОДНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ

Найважливішим етапом навчання плавання учнів є їх освоєння з водним середовищем. Саме від успішного засвоєння даного розділу, на нашу думку, і залежить вся подальша навчальна діяльність.

Навчання плавання – це подолання природніх або набутих страхів дитини. Це страх перед зануренням тіла у воду, страх перед невідомими відчуттями невагомості, страх перед зануренням під воду з головою тощо. Як тільки вдається подолати ці страхи – дитина миттєво навчиться плавати. Такі відчуття страхів є у

кожної людини, проте їх рівень є різним. Найгірше, коли страх набутий внаслідок падіння у воду, гіркою досвіду відчуття глибини або захлинання. В таких випадках потрібен тривалий час для подолання цих психологічних порогів, а іноді вони настільки сильні, що їх не вдається зруйнувати взагалі. Ось чому кидання новачків у воду, особливо у глибоких незнайомих місцях, є неприпустимим. Це може привести не лише до появи нездоланного психологічного бар'єру, а й до загибелі.

Тому батькам, вихователям необхідно докласти максимум зусиль для запобігання випадків набуття учнями додаткового "страху" на перших заняттях внаслідок неправильних дій. Краще продовжити період освоєння з водним середовищем для міцного засвоєння та звикання учнів до нових для них відчуттів.

Далі пропонуємо примірний зміст трьох занять з розділу "Освоєння з водним середовищем" та домашні завдання для учнів.



Заняття №1

Завдання: викликати у дітей зацікавленість до занять плаванням; приступити до освоєння водного середовища; ознайомити дітей з деякими властивостями води.

На суші:

1. Розповісти дітям про значення плавання і правила поведінки на воді. (Кожен учень повинен отримати пам'ятку про правила техніки безпеки на заняттях плаванням).



2. Ходьба, біг на місці протягом 1-2 хвилин.

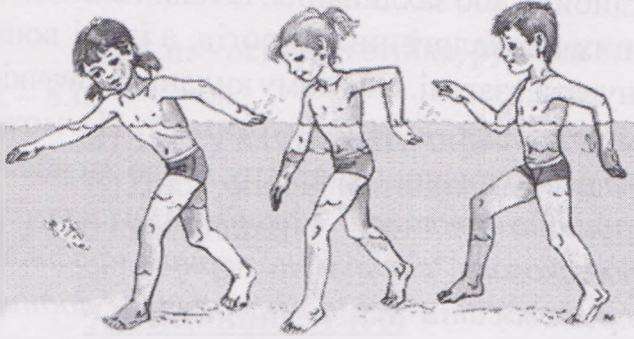
3. Основна розминка плавця (проводить тренер).

4. Стати носки разом, п'ятки нарізно, руки вниз. Піднятися на пальці і підняти руки вгору, потягнутися 5-6 разів.

5. В.п. основна стійка руки на пояс. Нахилитися вперед і назад – по 4-5 разів.

6. Прийняти основну стійку. Колові рухи прямими руками вперед і назад. Спочатку одночасно, потім поперемінно – по 10 разів.

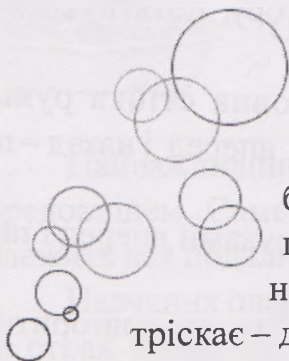
7. Зробити вдих і затримати дихання на 5-10 сек. Вправу повторити 2-3 рази.

**У воді:**

1. Діти заходять у воду до поясу.
2. Ходьба групою, парами, тримаючись за руки.
3. Ходьба самостійно, тримаючись за бортик басейну двома та однією рукою.
4. Ходьба та стрибки з гребковими рухами рук, руки за спину.
5. Стоячи на дні, дещо нахилитися вперед, рухати двома руками вправо-вліво, вперед-назад; поплескати долонями по воді; погладити воду (1-2 хв).
6. Набрати в долоні води, підкинути її вгору; помити лице; полити собі воду на голову.
7. Присідаючи, поступово зануритися до підборіддя.
8. Набрати в долоні води, подути на неї.
9. Тримаючись за бортик двома руками, присісти, подути зверху на воду, утворити хвилячки.
10. Ігри: “Бульбашка”, “Чаплі”, “Лісоруб у воді”.

Властивості води.

Чиста вода безбарвна, не має запаху і смаку. Оскільки вода є рідиною, вона не зберігає форми, текуча. Завдяки цій її властивості в природі є ріки, струмки, джерела, підземні води, які дають нам питну воду.

**Ігри у воді****“Бульбашка”**

Діти по команді вчителя “Утворюємо бульбашку” стають у коло, утворюють так звану бульбашку. Під керівництвом вчителя з бульбашкою починають творитися різноманітні чудеса. Бульбашка крутиться – діти ходять по колу, бульбашка росте – діти швидко збільшують коло, бульбашка зменшується – діти зменшують коло, бульбашка гостра – діти піднімають з’єднані руки в гору, бульбашка невидима – діти присідають з головою під воду, бульбашка тріскає – діти розбігаються в різні сторони по басейну.

“Чаплі”

Діти ходять по басейну імітуючи чапель. Вони високо піднімають ноги намагаючись переступити воду.

**“Лісоруб у воді”**

Діти шикуються в коло або шеренгу. Ноги нарізно поширше, руки в замок попереду. Згинанням і розгинанням тулуба діти б'ють руками по воді, утворюючи бризки. Це тріски, що летять в різні боки.

Домашнє завдання 1**А) Теоретична частина:**

1. Уважно прочитати і вивчити правила поведінки на воді. Дати відповідь на запитання: “Чому не можна плавати у незнайомих водоймах?”, “Чому у душову кімнату не можна вносити скляний посуд?”, “Чому не можна подавати фальшиві сигнали про допомогу?”.

2. Подумати і навести приклад предметів, які по-різному поводять себе у воді (тонуть швидко, не тонуть, тонуть дуже повільно). По можливості намалювати олівцями такі предмети на одному альбомному аркуші паперу. Наприклад: якір, дошка, м'яч, папір, гумка, пластилін, тощо.

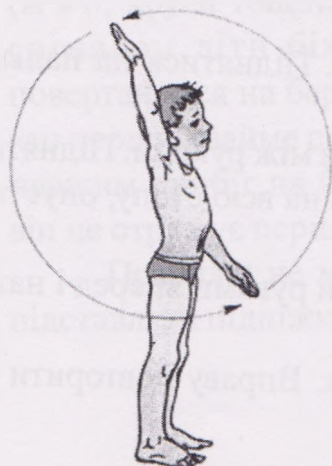
3. Розповісти батькам, які ігри ти вивчив на попередньому занятті, і які тобі найбільше сподобалися.



Що трапиться далі?
Чому?

Б) Практична частина.

1. Стати перед дзеркалом в положення: носки разом, п'ятки нарізно, руки вгору, голова між руками. Піднятися на пальці, потягнутися максимально вгору 5-6 разів. Саме в такому положенні буде виконуватися вправа у воді – ковзання. Слідкувати за тим, щоб тіло було вертикальним, рівним і не нахилилося ні вправо, ні вліво. Попросити батьків перевірити правильність виконання вправи. Повторити вправу із заплющеними очима кілька разів.



2. Перед дзеркалом прийняти основну стійку. Колові рухи прямими руками вперед і назад. Спочатку одночасно, потім попеременно – по 10 разів. Слідкуйте за тим, щоб руки при обертах були прямими, а голова дещо нахилена вперед.

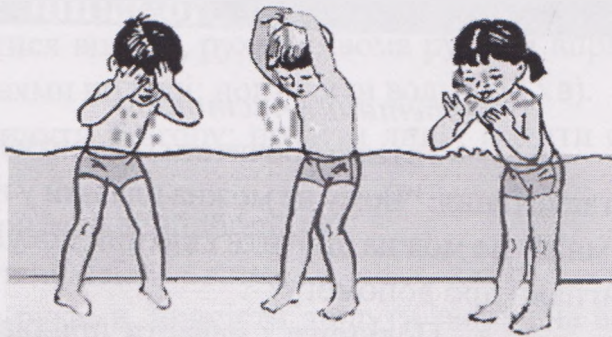


3. Зробити вдих і затримати дихання на 5-10 сек. Вправу повторити 2-3 рази. Повітря повинно залишатися в легенях, а не в ротовій порожнині. Якщо ротик нагадує ротик надутого хом'ячка, то вправа виконується неправильно.



4. Покласти на долоню шматочок паперу (листочок, травинку). Видути повітря з легень так, щоб предмет злетів з долоні. Міняючи щоразу відстань від долоні до рота, вправу повторювати 5-6 разів.

5. Подивися, що роблять діти на малюнку. Що тобі це нагадує? Спробуй і ти під час купання у ванній кімнаті повторити ці вправи.



Заняття №2

Завдання: привчити дітей сміливо і правильно заходити у воду, самостійно пересуватися у ній, не боятися бризків, не витирати лице руками; підготувати дітей до занурення у воду з головою.

На суші:

1. Перевірити та закріпити знання учнів про правила техніки безпеки на воді.



2. Розповісти дітям, як правильно потрібно заходити у басейн і залишати його.



3. Ходьба, біг по колу один за одним протягом 1-2 хвилин.

4. Основна розминка плавця (проводить тренер, звернути увагу учнів на послідовність вправ).

5. Стати носки разом, п'ятки нарізно, руки вниз. Піднятися на пальці і підняти руки вгору, потягнутися 5-6 разів.

6. Основна стійка, руки вгору, кисті з'єднані, голова між руками. Піднятися на пальці, потягнутися вгору, напружитись. Опуститись на всю стопу, опустити руки, розслабитись. Вправу повторити 3-4 рази.

7. Прийняти основну стійку. Колові рухи прямими руками вперед і назад. Спочатку одночасно, потім поперемінно – по 10 разів.

8. Зробити вдих, і затримати дихання на 5-10 сек. Вправу повторити 2-3 рази.

9. Лягти на живіт, випрямити ноги і підняти руки вгору - прогнутися, покачатися 5-7 разів.

У воді:

1. Діти заходять у воду до поясу. Біг на місці з високим підніманням колін, закиданням гомілок, зі зміною темпу бігу від мінімального до максимального.

2. Тримаючись руками за бортик, вистрибування з води за допомогою двох ніг і поперемінно правої та лівої.

3. Ходьба парами, тримаючись за руки.

4. Самостійне пересування по басейну, руки за спину зі зміною напрямку руху.

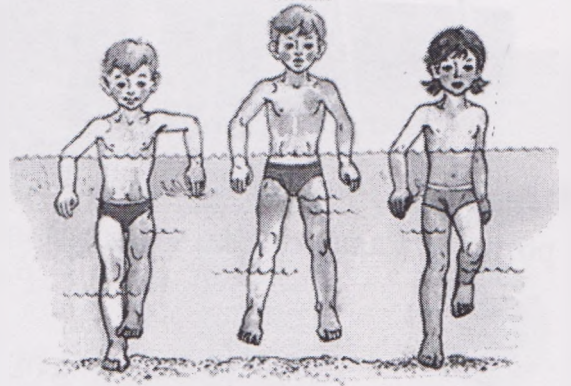
5. Ходьба та стрибки з гребковими рухами рук.

6. Стоячи на дні, присісти, набрати в долоні воду, опустити в неї лице, попередньо затримавши дихання на вдисі – 4-5 разів.

7. Набрати в долоні води, підкинути її вгору; помити лице; полоти собі воду на голову. Побризкати один одному в лице водою. (Увага! Емоційна вправа.)

8. Присідаючи, поступово зануритися до підборіддя, подути зверху на воду, утворити хвильки.

9. Ігри: “Бульбашка” (росте, зменшується, гостра), “Бігом за мячем”.



Ігри у воді

“Бігом за м’ячем”

Гравці стають в шеренгу на березі або на мілкому місці басейну на відстані кроку один від одного. На відстані 5-6 м від старту знаходяться плаваючі предмети (м’ячі, круги тощо), кількість яких дорівнює кількості дітей, що граються. За сигналом діти біжать за цими предметами і повертаються на берег або до бортика. Виграє той, хто першим займе своє місце на березі. Якщо учень першим прибіг на берег, але порушив правила, то він не отримує першого місця.



Правила: не можна забігати за обмежене місце, штовхати один одного, підставляти підніжки і перешкоджати товаришам.

Домашнє завдання 2

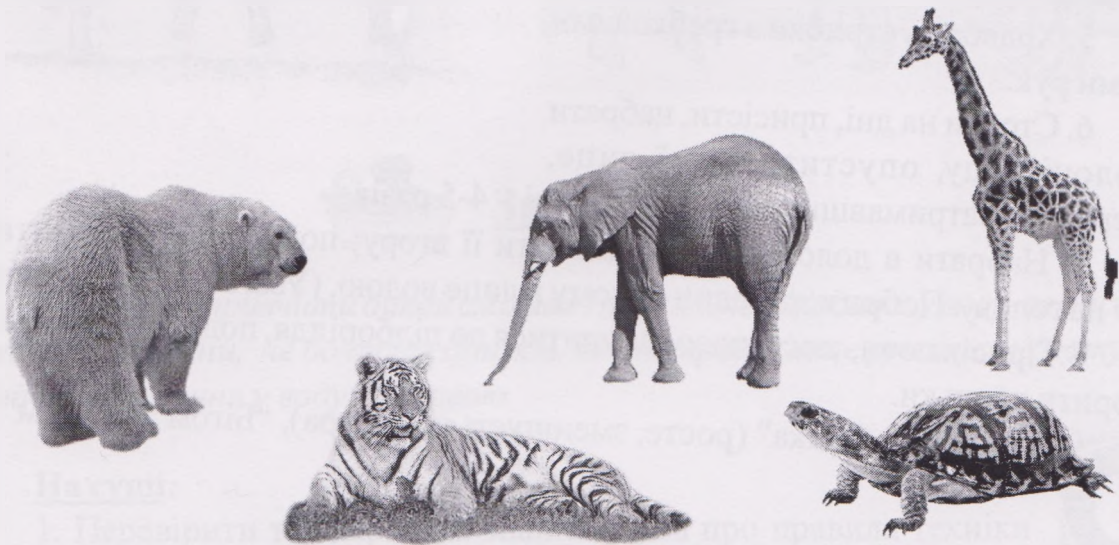
А) Теоретична частина:

1. Дати відповідь на запитання: “Як заходити у воду правильно, а як ні і чому?” Чи правильно виходить з басейну дівчинка на малюнку, чи ні?



2. Подумати і навести приклад тварин, які вміють плавати, а які ні. Яких неплаваючих тварин знають ваші батьки? Намалювати плаваючих і неплаваючих тварин на одному альбомному аркуші паперу. Уважно

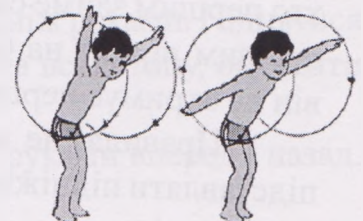
розглянь малюнок. Які з цих тварин, на твою думку, вміють плавати, а які ні?



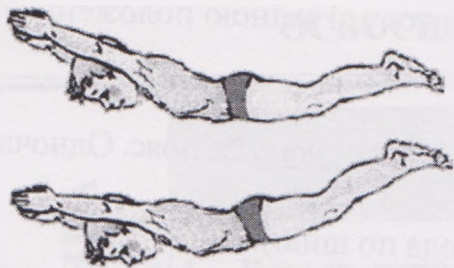
3. Розповісти батькам, які нові вправи та ігри ти вивчив на занятті, які тобі найбільше сподобалися.

Б) Практична частина.

1. Стати перед дзеркалом в основну стійку, руки вгору, кисті з'єднані, голова між руками. Піднятися на пальці, потягнутися вгору, напружитись. Опуститись на всю стопу, опустити руки, розслабитись. Вправу повторити 3-4 рази. Слідкувати за тим, щоб тіло було вертикальним, рівним і не нахилилося ні вправо, ні вліво. Попросити батьків перевірити правильність виконання вправи. Повторити вправу 3-4 рази.



2. Перед дзеркалом прийняти основну стійку. Колові рухи прямими руками вперед і назад. Спочатку



одночасно, потім поперемінно – по 10 разів. Слідкуйте за тим, щоб руки при обертах були прямими, а голова дещо нахилена вперед.

3. Лягти на живіт, випрямити ноги і підняти руки вгору – прогнутися, покачатися 5-7 разів.

4. У ванній кімнаті набрати в долоні воду, опустити в неї лице, попередньо затримавши дихання на вдисі – 4-5 разів.

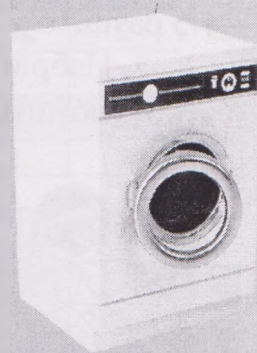
Цифри і факти

- Людський організм приблизно на 3/4 складається із води. Для підтримання життя нашому організму щоденно потрібно 2,5л води.

- Упродовж життя людина в середньому випиває понад 60 тис. л води.

- Людина помре, якщо втратить понад 20 відсотків води, яка міститься в її організмі.

- Близько 140 л води витрачається під час купання у ванні й не менше 120 л під час прання у пральній машині.



Заняття №3

Завдання: закріпити навичку дітей сміливо заходити у воду і самотійно пересуватися у ній; підготувати їх до занурення у воду з головою.

На суші:

1. Перевірити та закріпити знання учнів про правила входу у воду.

2. Ходьба, біг по колу один за одним протягом 1-2 хвилин.

3. Основна розминка плавця. (Проводить тренер, за бажанням окремі вправи демонструють учні).

4. Основна стійка, руки вгору, кисті з'єднані, голова між руками. Піднятися на пальці, потягнутися вгору, напружитись. Опуститись на всю ступню, опустити руки, розслабитись. Вправу повторити 3-4 рази.

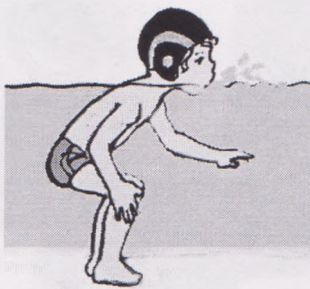
5. Прийняти основну стійку. Колові рухи прямими руками вперед і назад. Спочатку одночасно, потім поперемінно – по 10 разів.

6. Лежачи на спині, згрупуватися (коліна разом, голова щільно нахилена до ніг, спинка кругла), покачатися 10 разів.

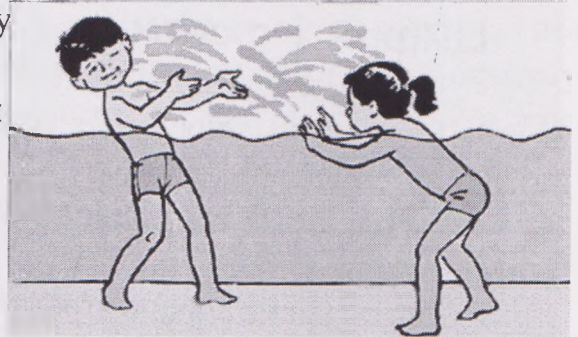


У воді:

1. Діти заходять у воду до поясу. Ходьба по колу зі зміною положення рук (вгору, всторони, за спину, на пояс).
2. Біг по колу з допомогою рук.
3. Стоячи в колоні по одному, покласти руки один одному на пояс. Одночасні стрибки на двох ногах (10 м).
4. Пересування по басейну в півприсіді (вода по шию).
5. Стоячи в шерензі, взятися за руки, високі одночасні вистрибування вгору (10 разів).
6. Стоячи на дні, присісти, набрати в долоні воду, опустити в неї лице, попередньо затримавши дихання на вдику – 4-5 разів.



7. Набрати в долоні води, підкинути її вгору; помити лице; полити собі воду на голову. Побризкати один одному в лице водою. (Увага! Емоційна справа.)



8. Присідаючи, поступово зануритися до підборіддя, подути зверху на воду, утворити хвильки.

На кожному третьому занятті розділу пропонуємо проводити тестування рівня оволодіння навичками плавання. Тестування містить 5 теоретичних запитань і 5 практичних тестів. Переходити до вивчення наступного розділу рекомендуємо лише після успішного оволодіння попереднього, тобто при отриманні на тестуванні не менше 9 балів.

Умовні позначення:

- +** - повна правильна відповідь;
- ±** - неповна правильна відповідь;
- - неправильна відповідь.

Максимальна кількість балів за розділ - 20. За кількістю балів, який отримає учень під час тестування, визначається рівень оволодіння його плавальними вміннями.

0 - 4

низький

5 - 8

нижче
середнього

9 - 12

середній

13 - 16

вище
середнього

17 - 20

високий

ОСВОЄННЯ З ВОДНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

| Запитання та завдання | Критерії оцінки | Бали | |
|--|-----------------|---------|---------|
| | | 8 років | 7 років |
| 1. Чому не можна плавати у незнайомих водоймах? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 2. Чому не можна подавати фальшиві сигнали про допомогу. | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 3. Чому не можна самостійно без дозволу стрибати в басейн? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 4. Подумати і навести приклад предметів які по-різному поведуть себе у воді. | 6 і > * | 2 | 2 |
| | 3-4 | 1 | 2 |
| | < 3 | 0 | 1 |
| 5. Як легше пересуватися (бігати) у воді: з допомогою рук чи без? | + | 2 | 2 |
| | - | 0 | 0 |

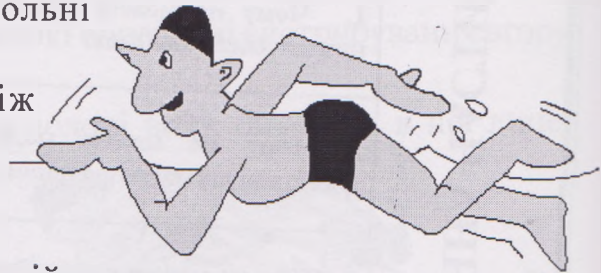
ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Самостійне пересування від бортика до бортика (10 м) з допомогою рук. | Сміливо, швидко і невимушено | 2 | 2 |
| | Повільно, з острахом | 1 | 1 |
| | Тримаючись за бортик | 0 | 1 |
| 2. Пересування стрибками (10м), руки на пояс. | Стрімко, без нахилів тулуба вліво-вправо. | 2 | 2 |
| | Швидко, але з допомогою рук, та "хитанням" тулуба | 1 | 1 |
| | З падіннями у воду, допомогою руками, повільно. | 0 | 0 |
| 3. Набрати повітря в легені, затримати дихання, опустити лице у воду. | 10 сек і > | 2 | 2 |
| | 5-9 сек | 1 | 2 |
| | 3-5 сек | 0 | 1 |
| | < 3 сек | 0 | 0 |
| 4. Нахилитися до води (по підборіддя), потужним видихом утворити хвилячки на поверхні води. | Видих сміливий, потужний, довгий. | 2 | 2 |
| | Видих короткий, несміливий, але з утворенням хвилячок | 1 | 1 |
| | "Дугтя" на воду без занурення підборіддя та утворення хвилячок. | 0 | 0 |
| 5. Вистрибування з-під води з опорою на бортик (без зупинки). | 5 разів | 2 | 2 |
| | 3-4 рази | 1 | 1 |
| | < 3 разів | 0 | 0 |

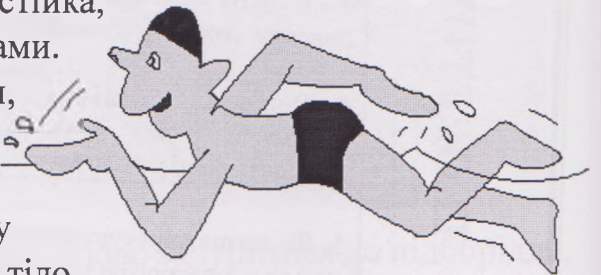
Домашнє завдання 3

А) Теоретична частина:

1. Подумати і навести приклад нових вправ, які ти тепер зможеш робити на озері, морі.
2. Розповісти батькам про контрольні вправи і оцінки, які ти за них отримав.
3. Знайти 10 відмінностей між малюнками.

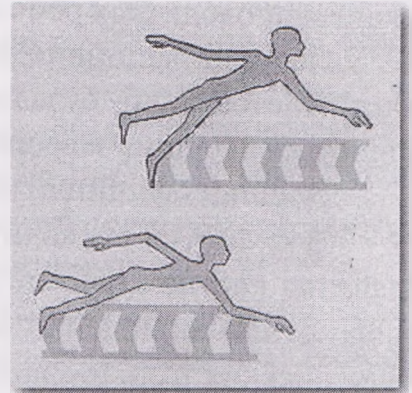
*Б) Практична частина.*

1. Стоячи перед дзеркалом, основна стійка, руки вгору, кисті з'єднані, голова між руками. Піднятися на пальці, затримати дихання, потягнутися вгору, напружитись. Опуститись на всю ступню, зробити видих, опустити руки, розслабитись. Вправу повторити 3-4 рази. Слідкувати за тим, щоб тіло було вертикальним, рівним і не нахилилося ні вправо, ні вліво. Попросити батьків перевірити правильність виконання вправи. Повторити вправу 3-4 рази.
2. Лежачи на спині, згрупуватися (коліна разом, голова щільно нахилена до ніг, спинка кругла), покачатися 10 разів.



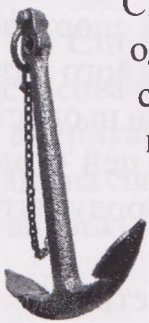
ДЕЩО З ІСТОРІЇ ПЛАВАННЯ

Коли і як навчилася людина плавати? Можна лише припустити, що плавання було знайоме їй з первісних часів. Добуваючи собі їжу полюванням і рибальством, рятуючись від переслідування ворогів і диких тварин, людина змушена була долати вплав різні водяні перешкоди, що зустрічалися на її шляху.



Про те, що люди вміли добре плавати ще в глибоку давнину, свідчать збережені пам'ятки матеріальної культури стародавнього Єгипту та стародавньої Греції. Вчені датують третім тисячоліттям до нашої ери найбільш давні зі знайдених зображень людей, що пливають. Так серед експонатів музею староегипетського мистецтва в м. Туріні (Італія) є великий камінь. На поверхні його вирізьблена фігура жінки, яка пливе способом, що нагадує сучасний брас. Учені вважають, що фігура вирізьблена за 1200—1700 років до н. е. Ця стародавня пам'ятка дає можливість припустити, що єгиптянам давно був відомий цей дуже поширений у наш час стиль плавання. Відомі слова древньогрецького суспільного діяча Солона, який, характеризуючи невігластво людини, говорив, що та "... не вміє ні плавати, ні читати".

Грецький вчений античного періоду Геродот у своїх працях розповідає, що вміння плавати надавало грекам безцінну допомогу в численних війнах, які вони вели десятиліттями. Відомо нам про знаменитого грецького пірнальника Скіліаса із Сікона, що діставав із дна моря затонулі цінності. Під час однієї з греко-перських воєн Скіліас і його донька Ціану перейшли на сторону греків. Одного разу в бурю вони кинулися у воду, доплили до місця стоянки перських кораблів, перерізали якірні канати і погубили цим частину перського флоту. Рятуючись потім від переслідування, вони пропливли в непогоду понад п'ять кілометрів.



Таким чином в давнину плавання використовувалося і як засіб активного відпочинку, і як гігієнічна процедура, і в найрізноманітніших прикладних цілях, включаючи господарську діяльність на воді, подолання всіляких водяних перешкод як в мирний, так і у воєнний час.

Проте, хоч в Древній Греції і проводилися змагання з плавання, в програму змагань древньогрецьких Олімпійських ігор воно не входило.

Перший друкований посібник із плавання було випущено в 1538 році.

Перші спортивні змагання з плавання були проведені на початку XVI століття у Венеції.

Ще 200 років тому в Німеччині плавців виховували в школі. У 1770 році вчитель Йоханес-Бернхард Базедов зробив плавання обов'язковим предметом вивчення для своїх учнів.

Перший закритий басейн був споруджений у Відні в 1842 році, а через рік такі басейни відкрилися в Англії, Німеччині і Чехословаччині. У цих басейнах починає проводитися робота з навчання спортивного плавання.

Перший офіційний клуб аматорів плавання був створений у 1867 році в Англії. Метою клубу була пропаганда спортивного плавання. У 1877 році в Англії ж відбувся перший у Європі офіційний чемпіонат країни зі спортивного плавання.

Перший офіційний чемпіонат Європи з плавання відбувся в 1890 році.

В кінці XIX ст., коли почалось будівництво штучних басейнів, спортивне плавання набуло широкої популярності в різних країнах світу. Відображенням цього стало включення змагань з плавання в програму перших сучасних Олімпійських ігор, що відбулися в 1896 р. в Афінах, і з тих пір цей вид спорту незмінно входить в програму всіх ігор Олімпіад.



На перших Олімпійських іграх, де змагання з плавання проходили в затоці при чотирибальному штормі і всього 13-градусній температурі води (див. фото), плавці – тільки чоловіки – змагались у чотирьох видах програми: на трьох дистанціях - 100, 500 і 1200 м, що долалися вільним стилем (дозволялося плисти будь-яким стилем), а також в окремому запливі для матросів на 100 м вільним стилем. Учасники перших олімпійських змагань пливли переважно способом брас і способом на боці без виносу рук з води.

Брас, мабуть, найдавніший з використовуваних нині стилів спортивного плавання: він бере свій початок ще з останньої чверті XVIII ст., а його назва (з французької слово “брас” означає “замах”) характеризує основні риси цього стилю – плавання одночасними широкими гребками. Проте сьогодні цей стиль не забутий, а продовжує успішно розвиватися. Доречі, володарем рекорду світу на дистанції 50 м брас – 26,2 сек – є українець Олег Лісогір.

У 70-х роках XI століття з'явився так званий “треджен-стиль”, який названий прізвиськом англійця, що запозичив цей стиль плавання під час свого перебування в Південній Америці: спортсмен пливе на грудях, тримаючи голову над водою, руки поперемінно виконують гребки і виносяться вперед над поверхнею води, а ноги під час гребка однієї з рук виконують рух “ножиці”.

Одним із перших олімпійських чемпіонів став угорець Альфред Хайош, що переміг на перших Олімпійських іграх у двох дистанціях - 100 м і 1200 м. На дистанції 500 м стартувало всього 3 учасники, а на 1200 м - 9. На 500-метровій дистанції першим був австрієць П.Пойман, а заплив для матросів на 100 м виграв

грек Й.Малокинис. Розіграні тоді 12 медалей розподілилися в такий спосіб: Угорщина- 2 золотих, Греція - 8 медалей (1 золота, 4 срібні, 3 бронзові), Австрія - 2 медалі (1 золота, 1 бронзова).

На II-х Олімпійських іграх 1900 р. у програму були включені змагання на 200 м на спині, а на третіх – спортсмени плавали стилем “брас”.

Змагання з плавання серед жінок уперше відбулися на V-х Олімпійських іграх в 1912 р. у Стокгольмі. Першою переможницею на 100 м вільним стилем стала Ф.Дюрэк з Австралії (1 хв. 22,2 сек.).

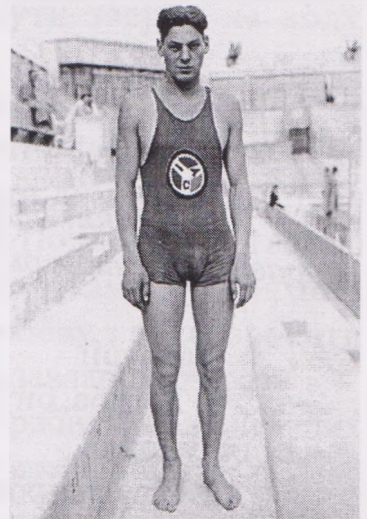


ФІНА - Міжнародна аматорська федерація з плавання заснована в 1908 р. Федерація розробляє правила та програми міжнародних змагань з плавання, стрибків у воду і водного поло, призначає суддів, встановлює порядок реєстрації світових рекордів.

На початку ХХ століття з'явився новий стиль плавання, який виявився найдосконалішим і найшвидшим із відомих людині способів плавання, що зовні нагадував рух повзучої людини і тому одержав назву “кроль” (це слово в перекладі з англійської означає “повзти”). Вперше такий стиль плавання продемонстрував Ален Вікхем, що народився на Соломонових островах у Тихому океані і навчився так плавати в місцевих жителів. Надалі початкова техніка плавання кролем (вільним стилем) — так званий двоударний кроль, при якому на гребок кожної руки припадає один рух ноги, — неодноразово удосконалювалася.

Першим плавцем у світі, що проплив 100 м швидше 1 хв., був американець Джонні Вейсмюллер (див. фото). У 1922 р. він показав результат 59,8 сек. Сьогодні рекорд світу на цій дистанції у басейні довжиною 25 метрів становить 46,74 сек., а рекорд України 48,72 сек.

Спосіб плавання “кроль на спині” був вперше застосований переможцем V-х Олімпійських ігор в 1912 р. американцем Х.Хебнером, який проплив дистанцію в 100 м на спині за 1 хв. 23,3 сек. Рекорд світу на цій дистанції становить 50,75 сек.





РОЗДІЛ II НАВЧАННЯ ЗАНУРЕННЯ У ВОДУ З ГОЛОВОЮ ТА ВИДИХУ У ВОДУ

Звикши до перебування тіла у водному середовищі, діти досить швидко навчаються занурюватися у воду повністю. Тому з перших занять необхідно навчати учнів *правильного дихання*. Неправильно засвоєне, воно не лише уповільнює навчання, але й стане причиною помилкового виконання інших рухових дій.

Перебуваючи під водою, *очі* учнів повинні бути *відкриті*, а *рот* - *закритий*. Також необхідно звернути увагу на затримання дихання, причому слід навчати *тримати повітря* не в ротовій порожнині (так звані щічки хом'ячка), що є хибним, а *в легенях*.

Скованість рухів та *перенапруження* м'язів – також одна із проблем даного розділу навчання плавання. Занурюючись у воду, учні намагаються якнайміцніше триматися за поручні чи бортик басейну. Тому необхідно вказувати їм на розслаблення, звертати увагу на те, щоб вони “ледь трималися” за бортик чи драбину при занурюваннях, навчати занурюватися в парах та без утримання.



Заняття №1

Завдання: навчити дітей занурюватись у воду з головою; ознайомити з правильним видихом.

На суші:

1. Ходьба, біг по колу з різним положенням рук – на пояс, в сторони, вгору, за спину тощо.



2. Основна розминка плавця. (Проводить тренер, за бажанням окремі вправи демонструють учні).

3. Основна стійка, руки вгору, кисті з'єднані, голова між руками. Піднятися на пальці, потягнутися вгору, напружитись. Опуститись на всю ступню, опустити руки, розслабитись. Вправу повторити 3-4 рази.

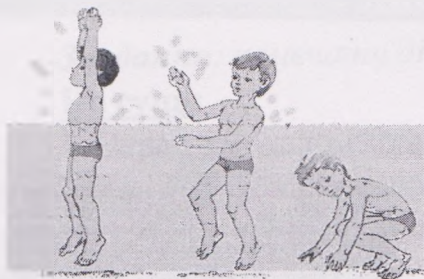
4. В парах, тримаючись за руки, по чергово присідати – 10 разів.

5. Стоячи, тримати на долоні зігнутої руки листочок, пір'ячко або інший легкий предмет. Широко розкривши рот, зробити швидкий і глибокий вдих, а потім, склавши губи, енергійний і повний видих, здути

листок з долоні. Повторити 4-5 разів.



У воді:



1. Зайти у воду. Стрибки по колу зі зміною положення рук.

2. Біг по колу, допомагаючи руками (спиною вперед, боком).

3. Стоячи в шерензі, взятися за руки, високі

одночасні вистрибування вгору (10 разів).

4. Набрати в долоні води, підкинути її вгору; помити лице; полоти собі воду на голову. Побризкати один одному в лице водою. (Увага! Емоційна вправа.)

5. Стоячи на дні, присісти, за сигналом зробити вдих, затримати дихання і

опустити лице у воду, випрямитися, повторити 4-5 разів.

6. Присідаючи, поступово зануритися до підборіддя, подути зверху на воду, утворити хвильки.

7. Стоячи до поясу у воді, широко розвести руки, присісти. Зробити глибокий вдих через рот, затримати дихання і опустити голову у воду (не видихати). Порахувати під водою

до 3, видихнути у воду і припідняти голову над водою (лице руками не витирати).

Видих повинен бути повним, таким, щоб, піднявши голову з води, зробити лише вдих, а не видихати залишки повітря! Повторити завдання 3-4 рази.

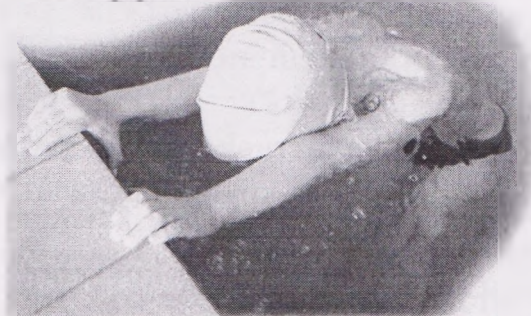
8. Занурити у воду губи, зробивши перед цим вдих, і зробити плавний видих у воду, пускаючи бульки. Повторити завдання 5-6 разів з перервами.

9. Ігри: “Бігом за м’ячем”, “Коробочка”, “Фонтан”.

10. Вільне купання.



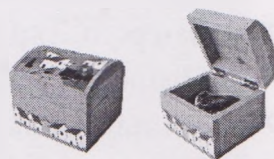
Видих



Ігри у воді

“Коробочка”

Присісти, руками обхопити стегна, підборіддя на поверхні води. Зробити глибокий вдих, затримати дихання, голову опустити під воду – у коробочки зачинили кришечку.



“Фонтан”

В парах учні утворюють бульбашки виконуючи видих у воду. Виграє той, хто створить найбільші бульбашки.

Домашнє завдання 1

А) Теоретична частина.

1. Подумати і дати відповідь на запитання:
”Як правильно виконувати вдих та видих при зануренні у воду з головою ?”

2. Якими під водою повинні бути твій рот і очі? Чому?

3. Придумати нові вправи для основної розминки плавця, зберігаючи послідовність розминки суглобів.

4. Розповісти батькам про нові вправи та ігри, які ти вивчив на занятті.



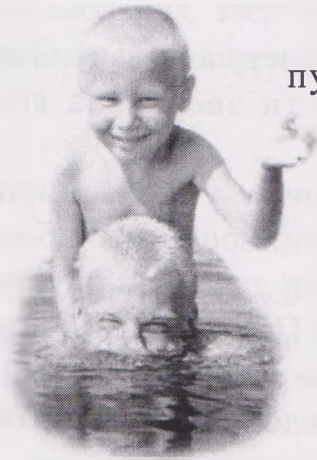
Б) Практична частина.

1. Миючись у ванні, продемонструвати батькам, як ти пускаєш бульбашки, тобто видихаєш повітря у воду.

Позмагатися з батьками, хто випустить краці бульбашки.

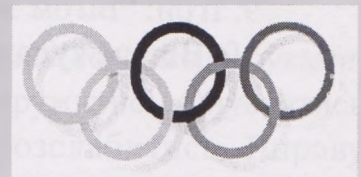
2. Лежачи на спині, згрупуватися (коліна разом, голова щільно нахилена до ніг, спинка кругла), покачатися 10 разів.

3. “Віджимання” плавця. (Див. рисунок).



Олімпійські рекорди

- Американець Джонні Вайсмюллер завоював 5 золотих медалей з плавання в 1924 та 1928 рр. (він зіграв роль Тарзана у 18 голлівудських фільмах).
- Плавець із США Марк Спіц у 1972 р. завоював 7 золотих медалей — найбільшу кількість медалей за одну Олімпіаду.
- Плавчиха зі Східної Німеччини Крістін Отто на Олімпійських іграх 1988 р. завоювала 6 золотих медалей.





Заняття №2

Завдання: привчати дітей відкривати очі у воді; розучити видих у воду.

На суші:

1. Перед дзеркалом ходьба, біг на місці з різним положенням рук. Самостійно контролювати виконання вправи.



2. Основна розминка плавця. (Проводить тренер, за бажанням окремі вправи демонструють учні).

3. Прийняти основну стійку. Колові рухи прямими руками вперед і назад. Спочатку одночасно, потім поперемінно – по 10 разів.

4. В парах, тримаючись за руки, по чергово присідати – 10 разів.

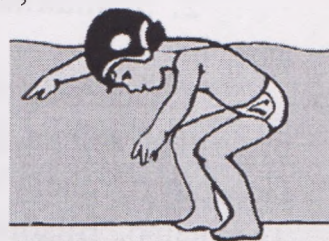
5. Роздивитися на дні басейну плиточки, іграшки, переконатися в тому, що вода прозора.

У воді:

1. Зайти у воду. Тримаючись руками за бортик чи поручень, затримати дихання, занурити голову під воду, відкрити очі, зробити видих.



2. Розвести руки в сторони, затримати дихання, зануритися з головою під воду, не відриваючи ніг від дна. Відкрити очі, зробити видих.



3. Біг, стрибки на місці біля бортика. Високі стрибки – присісти з головою під воду, поштовхом ніг вистрибнути вгору.

4. Стоячи на дні, присісти, за сигналом зробити вдих, затримати дихання і присісти у воду, зробити довгий видих через ледь відкритий рот.

Подивитися, у кого бульбашок виявиться більше, повторити 4-5 разів.



6. Присісти під воду, розплющити очі, порахувати, скільки пальців під водою вам показує вчитель, товариш. Вправу повторити 3-4 рази.

7. Ігри: “Бульбашка”, “Переправа”.

8. Вільне купання.

Ігри у воді

“Переправа”

Гравці шикуються в одну шеренгу вздовж бічної стінки басейну на відстані витягнутих рук один від одного. По команді вчителя починають “переправлятися на інший берег”, допомагаючи собі гребковими рухами рук. При цьому вони хором говорять:

Штовхаю, штовхаю руками я воду,
Водичка показує правильну дорогу.

Правила: не можна штовхати один одного.

Домашнє завдання 2

А) Теоретична частина.

1. На основі власного досвіду розповісти, що відбувається, коли присісти під воду і з силою видути повітря.
2. Яка морська тварина може найсильніше видихати повітря?
3. Розповісти батькам про контрольні вправи та оцінки, які ти за них отримав.

Б) Практична частина.

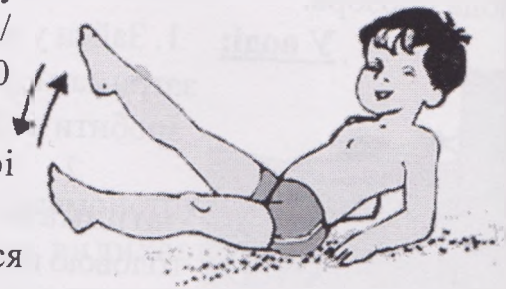
1. Сидячи на підлозі в упорі позаду на передпліччях, поперемінні рухи ногами вгору/вниз (як при плаванні кролем). 5 підходів по 10 сек.

2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

3. Основна стійка, нахилитися і спертися руками об коліна, дивитися прямо перед собою. Повернути голову вправо, зробити вдих, повернути голову прямо, зробити видих. Те ж вліво. Виконати вправу 4-5 разів.

4. Лежачи на грудях, руки вгору. Випрямити руки і ноги, прогнутись максимально назад і утримувати положення до 10 сек.

5. Лежачи на грудях, руки вгору утримують дощечку або книжку. Підняти голову, зробити вдих, опустити голову, затримати дихання на 3 сек, зробити видих.



Кити

Кит може знаходитися під водою годину і більше. Однак дихає він все-таки повітрям і тому змушений впливати для поповнення запасу кисню, необхідного для організму. Він запасає кисень у м'язах, а під час занурювання використовує і кисень, який міститься в легенях. Виринаючи, кит відкриває дихало — ніздрю, розташовану на маківці, — і видихає збіднене киснем повітря. Потім робить щонайменше один глибокий вдих. Під водою дихало закрите клапаном, а дихальне горло ізольоване від стравоходу, щоб вода не потрапляла в легені, коли тварина живиться.



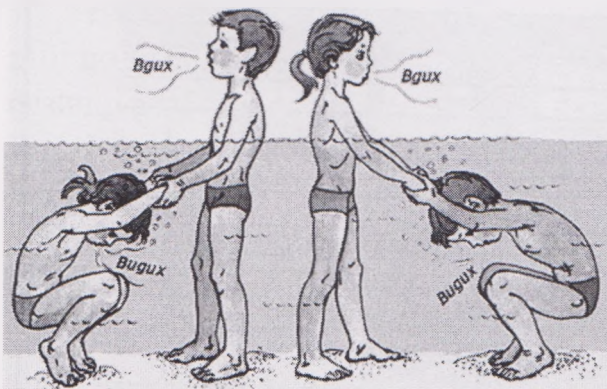


Заняття №3

Завдання: закріпити видих у воду, розучити видих у воду з поворотом голови.

На суші:

1. Ходьба, біг на місці (1-2 хв).
2. Основна розминка плавця. (Проводять учні по 1 вправі).
3. Прийняти основну стійку. Колові рухи прямими руками вперед і назад. Спочатку одночасно, потім поперемінно – по 10 разів.
4. Лежачи на животі на гімнастичній лаві (ноги за краєм лави), утримуючись руками, виконувати рухи ногами, як при плаванні кролем. Рухи виконувати швидко – 1-2 хв.
5. Основна стійка, нахилитися і спертися руками на коліна, дивитися прямо перед собою. Повернути голову вправо, зробити вдих, повернути голову прямо, зробити видих. Те ж вліво. Виконати вправу 4-5 разів.



У воді:

1. Зайти у воду. Стоячи лицем один до одного, триматися за руки. Почергово, зробивши глибокий вдих, присісти під воду, зробити видих.
2. В тому ж положенні по черзі зануритися у воду, відкрити очі, подивитися на товариша. Виконувати 5-6 разів.

3. Стоячи до грудей у воді, зробити 5-6 вдихів/видихів у воду без перерв.
4. Сісти на бортик басейну, руки в упор позаду, спина пряма, ноги прямі. Робота ногами, як при плаванні кролем, зі зміною темпу по команді.
5. Пірнаючи, відкривати очі, знаходити на дні басейну різноманітні предмети, діставати їх.
6. Присісти під воду, розплющити очі, порахувати, скільки пальців під водою вам показує вчитель (товариш). Вправу повторити 3-4 рази.
7. Прийом контрольних вправ.
8. Ігри: “Знайди іграшку”, “Переправа”.
9. Вільне купання.



НАВЧАННЯ ЗАНУРЕННЯ У ВОДУ З ГОЛОВОЮ ТА ВИДИХУ У ВОДУ (рейтингова система оцінювання)

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

| Запитання та завдання | Критерії оцінки | Бали | |
|--|-----------------|---------|---------|
| | | 8 років | 7 років |
| 1. Яке зображення людини бачить під водою: чітке чи розмите? | + | 2 | 2 |
| | - | 0 | 0 |
| 2. Як правильно виконувати вдих та видих при зануренні з головою під воду. | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| 3. Що відбувається, якщо зануритись у воду і з силою видути повітря? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| 4. Як люди плавали у давнину? | - | 0 | 0 |
| | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 2 |
| 5. Назви вправи, якими ти імітуєш плавальні рухи. | - | 0 | 1 |
| | 3 і > вправ | 2 | 2 |
| | 2 вправи | 1 | 2 |
| | 1 вправа | 0 | 1 |

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

| | | | |
|--|---|---|---|
| 1. Присісти під воду, розплющити очі, порахувати, скільки пальців під водою показує вчитель. | З першої спроби | 2 | 2 |
| | З другої спроби | 1 | 2 |
| | З третьої | 0 | 1 |
| 2. Стоячи до поясу у воді, широко розвести руки, затримати дихання, опустити голову у воду. | 10 сек. і > | 2 | 2 |
| | 5-9 сек. | 1 | 1 |
| | <5 сек. | 0 | 0 |
| 3. Вдихнути, затримати дихання, зануритися у воду, зробити довгий повний видих. | Повне занурення, повний видих | 2 | 2 |
| | Повне занурення, неповний видих | 1 | 1 |
| | Неповне занурення, неповний видих | 0 | 1 |
| | Занурення без видиху у воду | 0 | 0 |
| 4. Дістати іграшку, яка лежить на дні, стоячи до поясу у воді. | Очі відкриті, швидко, з першого разу. | 2 | 2 |
| | Очі закриті, повільно, навіпацки. З першої або другої спроби. | 1 | 1 |
| | Три і більше спроб | 0 | 0 |
| 5. Вистрибування з-під води, з допомогою рухів руками (без зупинки). | 5 разів | 2 | 2 |
| | 3-4 рази | 1 | 1 |
| | <3 разів | 0 | 0 |

Ігри у воді

“Знайди іграшку”

Діти шикуються в одну шеренгу вздовж бортика басейну, спиною до води. По першій команді вони присідають під воду (в цей час вчитель кидає кілька швидкотонучих іграшок у воду). За другим сигналом підіймаються з води і йдуть шукати іграшки. Кожен, хто дістане з дна і принесе іграшку, отримує 1 очко. Гра триває до 3 очок.

Коли всі іграшки повертаються до тренера, пошуки припиняються, і гра починається заново.

Правила: іграшку потрібно дістати самостійно, без сторонньої допомоги. Не можна забирати іграшку в того, хто її знайшов, а потрібно шукати іншу.



Внаслідок того, що вода має інші фізичні властивості, і відрізняється від повітря, перш за все, густиною, людина під водою бачить розмите зображення. Проте, якщо одягнути окуляри або маску, зображення буде чітким.

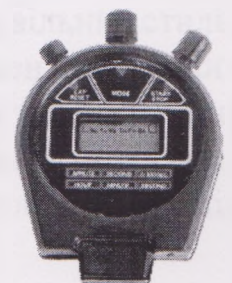


Домашнє завдання 3

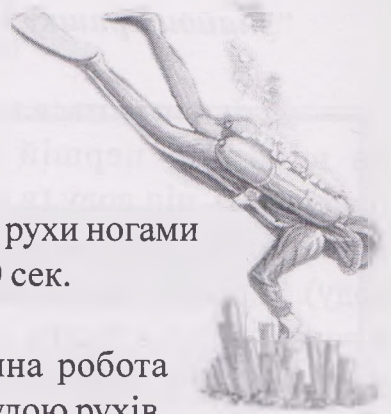
А) Теоретична частина.

1. Назвати тварин, які, як і кит, можуть довго знаходитися під водою, але дихають повітрям. Скільки секунд під водою можеш протриматися ти?

2. Розповісти батькам про нові вправи та ігри, які ти вивчив на занятті.



3. Подумай, як за допомогою повітряних бульбашок аквалангісти завжди знають, де поверхня води?



Б) Практична частина.

1. Сидячи на підлозі в упорі позаду, поперемінні рухи ногами ввєрх/вниз (як при плаванні кролем). 5 підходів по 10 сек.

2. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

3. Лежачи на грудях, руки вгору. Поперемінна робота ногами, як при плаванні кролем, з маленькою амплітудою рухів.

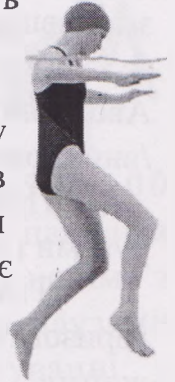
4. Одночасні колові рухи руками: правою – вперед, лівою – назад і навпаки. 5 підходів по 10 обертів у кожному випадку.

5. Розглянь головоломку. Скільки окулярів для плавання на ній зображено? При розв'язуванні користуйся олівцями або фломайстерами.



СТИЛІ ПЛАВАННЯ

Внаслідок багатолітніх спроб людини плавати з'являлися і зникали різноманітні способи плавання. До сьогоднішніх днів дійшли тільки ті, які забезпечують високу швидкість пересування у воді та дозволяють долати великі дистанції. Так у процесі свого вдосконалення люди помітили, що можуть триматися на поверхні води лише доти, поки все їхнє тіло знаходиться у воді. Досить людині підняти з води голову або руку, як її тіло занурюється глибше. Ось чому в сучасних плавців усе тіло і навіть голова покриті водою. Лише під час вдиху вони піднімають обличчя з води, а потім знову його занурюють. Хто не знає цього і намагається підняти голову як можна вище над водою, лише швидше занурюється у воду і займає вертикальне положення, як при ходьбі. Проте навіть при такому положенні можливо утримуватися на поверхні води за допомогою ритмічних колових рухів руками та поштовхів ногами, але при цьому витрачається набагато більше зусиль, ніж при традиційних способах плавання.



Таким чином, найбільш вигідне для плавання положення тулуба — близьке до горизонтального, при якому плавець легше переборює опір води. Тому всі плавальні рухи у сучасних стилях відбуваються у горизонтальному або наближеному до нього положенні.

Опір води не тільки заважає просуванню вперед. Вода має дуже цікаву властивість: вона чинить опір, що прямопропорційний квадрату швидкості руху. Це значить, що при збільшенні швидкості руху, наприклад, в три рази, опір збільшується в дев'ять разів. Здавалося б ця властивість повинна тільки заважати плавцю боротися за швидкість. Але виявляється, що завдяки цій властивості створюється добрий опір під час гребків, який допомагає досягти значної швидкості у плаванні. Саме через це плавець робить гребок швидко, а всі підготовчі рухи порівняно повільно. Звичайно, велике значення тут має і частота рухів.

Істориків давно цікавило питання: яким стилем плавали в давнину? Вони ретельно вивчили кам'яні барельєфи, письмові свідоцтва і прийшли до висновку, що древні жителі нашої планети плавали кролем і брасом. Ці стилі ввійшли в сучасне спортивне плавання, яке зародилося на межі XV-XVI віків.

Сучасне спортивне плавання включає чотири види: кроль (вільний стиль), плавання на спині, брас, батерфляй (дельфін). Як правило, кожен спортсмен у процесі своєї підготовки обирає для себе основним якийсь один зі стилів плавання. У цьому йому допомагає тренер. Проте існують і такі плавці, для яких всі стилі головні – ті, що змагаються у комплексному плаванні, тобто долають дистанцію всіма стилями у чітко визначеній послідовності.

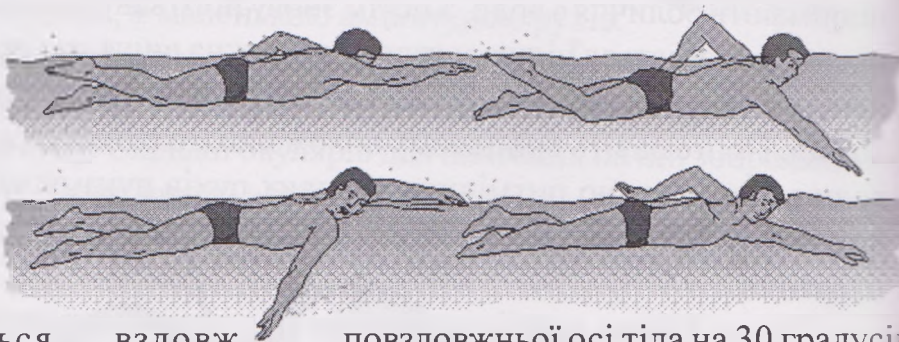
КРОЛЬ

Це найшвидший спосіб плавання. Цим стилем дистанцію у 100 метрів кваліфіковані спортсмени долають швидше, ніж за 1 хвилину. Тому коли спортсменам дозволяють користуватися вільним стилем, вони завжди, немов змовившись, обирають кроль.

Слово “кроль” означає “повзти”, а вигадали цей стиль плавання туземці Австралії. Проте в давнину австралійці працювали ногами не поперемінно вгору/вниз кожною ногою, а одночасно в сторони (ножиці).

При плаванні кролем, як і в інших видах плавання, розрізняють роботу руками і ногами.

Тіло займає горизонтальне положення, голова занурена у воду, очі відкриті, погляд спрямований вперед-вниз. При плаванні



тулуб повертається вздовж повздовжньої осі тіла на 30 градусів супроводжуючи підготовчу і робочу частини гребка руками.

Руки створюють основне тягове зусилля і працюють по чергово-



поперемінно виконуючи гребки вздовж тулуба. Розрізняють такі фази руху руки: захоплення води, основну частину гребка з піднятим ліктем, вихід руки із води, пронесення над водою з високо піднятим ліктем, вхід руки у воду.

Рухи **ногами** поперемінні, зустрічні вгору – підготовчі рухи, вниз – хлистоподібні, ступнею від стегна – робочі. Рухи ногами забезпечують

горизонтальне положення тіла у воді і створюють тягове зусилля, що покращує просування у воді.

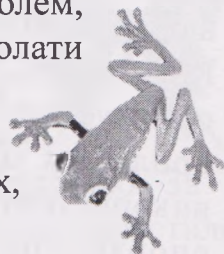
Дихання відбувається в тісному контакті з роботою рук. Як правило, плавець в кінці гребка рукою повертає голову вбік і через рот робить енергійний вдих під час пронесення над водою руки, потім повертає голову вниз, а під час гребка виконує видих у воду через рот і ніс одночасно, що виключає можливість попадання води у дихальні шляхи.



Змагання стилем кроль проводяться на дистанціях 50, 100, 200 та 400 м для чоловіків та жінок, на 800 м – для жінок та 1500 м – для чоловіків, а також в естафетному плаванні 4×100 м і 4×200 м.

БРАС

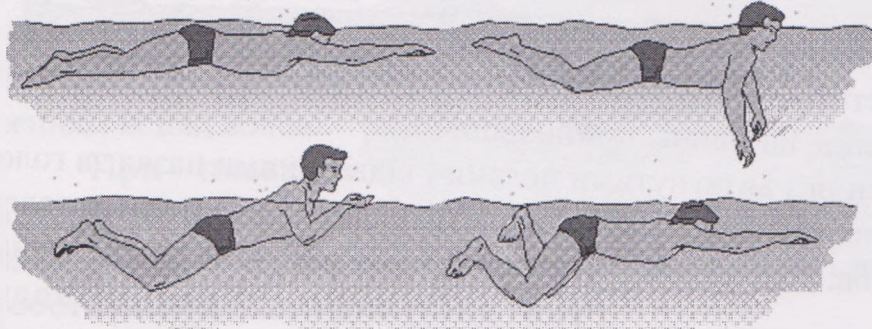
Цей давній стиль плавання був відомий людям ще 2000 років тому. Він схожий на рухи жабки. Хоча брас повільніший від плавання кролем, завдяки простоті й економності його рухів цим стилем можна подолати великі дистанції. Брас дуже зручний під час переправи вплав, оскільки плавець може бачити перед собою значну частину місцевості. Брас широко застосовується при рятуванні потопаючих, пірнанні та плаванні на хвилях.



Спосіб плавання брас представлений на змаганнях дистанціями 50, 100 та 200 м, а також у комплексному плаванні на третьому етапі. Для плавання брасом характерними є одночасні симетричні рухи як руками, так і ногами з

невеликими паузами при їх чергуванні у класичному брасі, і практично без них у швидкісному брасі.

Плавець знаходиться в горизонтальному, положенні, що



добре обтікається водою. Голова занурена у воду, очі відкриті. Погляд спрямований вниз-вперед.

При гребку **руками** розрізняють: захоплення води (після знаходження опори кистями рук), основну частину гребка (при згинанні рук у ліктьових суглобах і опорного руху кистей рук назад-вниз-всередину з високо піднятими ліктями), виведення рук вперед (після зближення кистей і ліктів), при цьому руки, випрямляючись, виводяться вперед для надання тілу обтікаючого положення.



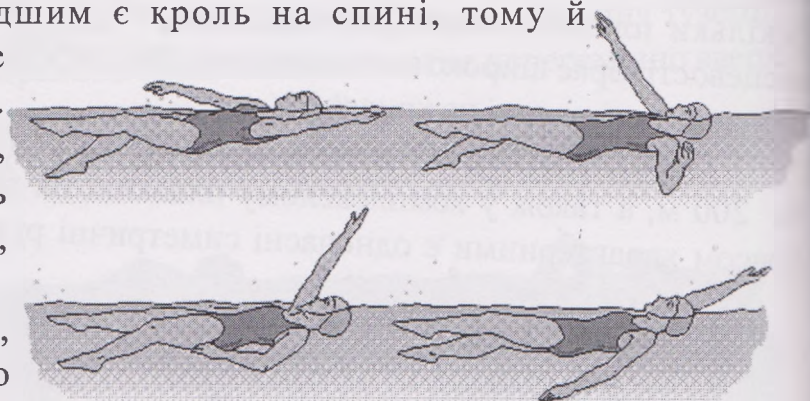
Поштовх **ногами** складається з підготовчої фази (коли ступні ніг плавно підтягуються до сідниць з розворотом ступней носками всторони), і робочої (відштовхування стегна, гомілки і стопи в суцільному русі виконується з великим зусиллям і носить вибуховий характер в напрямку назад-всередину). Після закінчення поштовху ногами відбувається невелика пауза, і ноги розслабляються.

У плаванні брасом дихання суворо підпорядковується рухам рук. При захопленні води в основній частині гребка плавець робить видих через рот і ніс одночасно, що дозволяє завершити його до моменту закінчення гребка руками, а в момент перенесення рук зробити енергійний вдих, піднявши плечі і голову над водою.

ПЛАВАННЯ НА СПИНІ

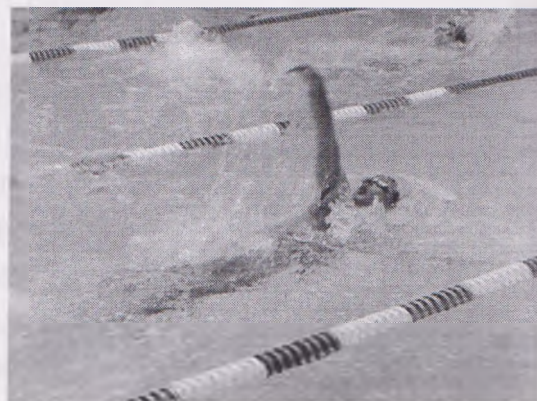
Практичне застосування цього стилю не є значним, і користуються ним щоб отримати психічне та м'язове розвантаження після плавання іншими стилями. Крім цього, плавання на спині не є безпечним, оскільки плавець погано орієнтується і не бачить того, що відбувається на воді. На спині можна плавати кролем, і брасом. Швидшим є кроль на спині, тому й використовується під час спортивних змагань. Навчаючись плавати кролем, обов'язково пробують плавати не тільки на грудях, а й на спині.

Плаваючи цим стилем, плавець повинен постійно знаходитися в положенні на спині, прийнявши горизонтальне положення з витягнутими ногами і відведеними назад за голову руками. В результаті гребкових рухів руками плечовий пояс повертається вздовж повздовжньої осі тулуба. Голова лежить потилицею на воді, шия розслаблена.



Руки виступають в ролі основної просувальної сили. Вони виконують почергові поперединні захоплення води з подальшим відштовхуванням по криволінійній траєкторії вздовж тулуба. Після закінчення гребка відбувається вихід руки із води, пронесення її по повітрю з наступним входом у воду. Цим закінчується один гребковий цикл руки.

У рухах **ногами** розрізняють підготовчу фазу в русі ногою зверху-вниз і робочу – знизу-вверх з хлистоподібним рухом від стегна, гомілки і стопи для підтримання тіла у горизонтальному положенні та створення просувальних сил. Зовнішньо цей рух нагадує рух ножиць.



У плаванні кролем на спині дихання в значній мірі полегшене, так як лице постійно знаходиться на поверхні води і не занурюється у воду. Вдих відбувається через рот у момент пронесення однієї із рук, а видих – через рот і ніс для видалення частинок води з лица плавця в момент гребка рукою.

На змаганнях цим стилем долають дистанції 50, 100 та 200 м, а також другий відрізок у комплексному плаванні на 200 та 400 м.

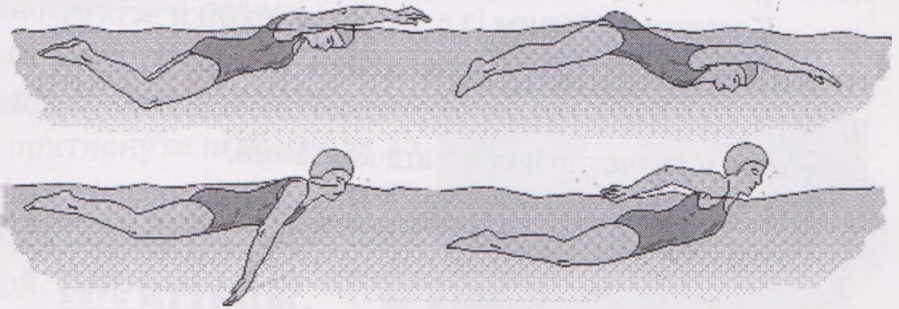
БАТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФІН)

“Батерфляй” в перекладі з англійської – “метелик”. Дійсно, руки плавця при плаванні цим стилем здіймаються над водою, немов крила. Батерфляй – наймолодший стиль плавання. Він складніший від інших і вимагає хорошої фізичної підготовленості. Тому плавці, що спеціалізуються у цьому стилі, завжди виділяються потужною тілобудовою. За швидкістю батерфляй поступається лише кролю. Зовнішньо цей стиль плавання характеризується одночасними симетричними рухами як ніг зверху-вниз (як хвіст у дельфіна – звідси і друга назва), так і одночасними



симетричними гребковими рухами рук під водою вздовж тулуба з наступним пронесенням їх над водою.

При плаванні батерфляєм тулуб плавця здійснює ритмічні хвилеподібні рухи вгору і вниз, що сприяє активній роботі ніг і особливо рук.

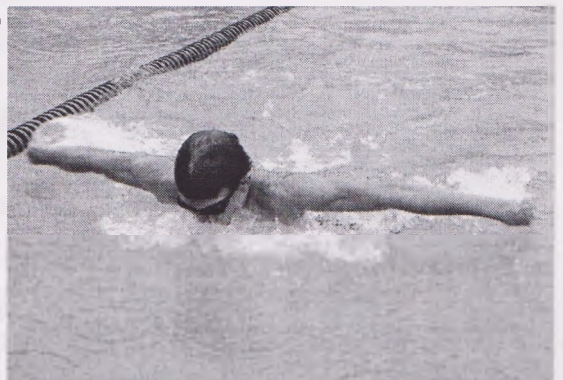


У роботі *рук* розрізняють фазу захоплення води кистями рук, інтенсивний гребок вниз-назад вздовж тулуба. У фінальній стадії гребка кисті наближаються до тазу, стегон, виходять із води з подальшим перенесенням-польотом над водою вперед.



Рухи ногами тісно пов'язані з хвилеподібним рухом тулуба. Розрізняють підготовчу фазу (при підніманні ніг вгору) та основну робочу (при хлистоподібному від тазу і стегна ударі стопи та гомілки вниз). Ступні дещо повернуті всередину, а п'яти – назовні.

Способу плавання батерфляй (дельфін) відведені у змаганнях дистанції 50, 100 і 200м. Він також використовується на першому відрізку комплексного плавання на 200 та 400м. Дихальні процеси тісно пов'язані з робочими і підготовчими фазами рухів руками та ногами. Видих починається з моменту занурення голови у воду та захоплення води кистями рук. У момент пронесення рук над водою голова піднімається, відбувається стрімкий вдих, і голова повертається під воду. На цьому дихальний цикл замикається.





РОЗДІЛ III НАВЧАННЯ СПЛИВАННЯ І КОВЗАННЯ

Вміння спливати залежить від важливої фізичної якості людського тіла – плавучості. В одних людей плавучість велика, що дозволяє розслабленому тілу без зайвих зусиль займати горизонтальне положення. В інших – плавучість низька і при зануренні у воду тіло поступово тоне. Тому необхідно навчитися керувати положенням свого тіла у воді, приймати горизонтальне положення та підтримувати його протягом тривалого часу.

Ковзання є одним із елементів техніки всіх стилів плавання, а в брасі вона триває цілу фазу. Тому навчаючись ковзання, дуже важливо досягнути чіткого правильного виконання цієї рухової дії, оскільки подальша техніка плавання буде базуватися і залежати саме від ковзання.

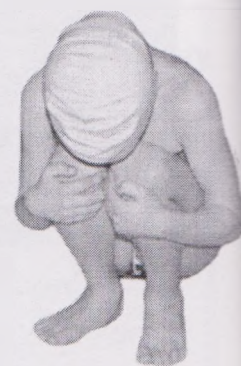


Заняття №1

Завдання: навчання пасивного плавання із затримкою дихання.

На суші:

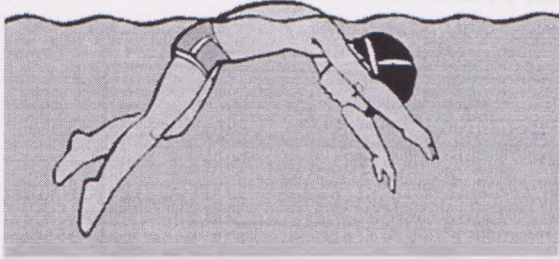
1. Розповісти дітям про спортивні стилі плавання.
2. Ходьба, біг по колу.
3. Основна розминка плавця. (Проводять почергово учні, демонструючи по одній вправі для кожного із суглобів).
4. Лежачи обличчям вниз, руки вгору. На 1-4 відірвати руки, груди, ноги від землі, прогнутися. На 1-4 в.п., розслабитися.
5. З положення стоячи присісти, згрупуватися, затримати дихання на 5 сек, голову притиснути до колін (див. рисунок).
6. Стоячи перед дзеркалом руки вгору-всторони, ноги нарізно, голова нахилена вперед. На 1-4 піднятися на пальці вгору, на 1-4 розслабитися.



У воді:

1. Біг по колу з допомогою гребкових рухів руками. Біг з високим підніманням колін. Рух по колу стрибками, руки на пояс.
2. В парах почергові присідання під воду з видихом у воду. Очі відкриті.

3. Тримаючись за поручень чи бортик (руки не згинати в ліктьових суглобах), зробити вдих, занурити обличчя у воду, відірвати ноги від дна басейну. В такому положенні протриматися на рахунок 10, виконати видих у воду, стати. Повторити вправу, намагаючись досягнути спливання тазу та п'ят на поверхню води.



4. “Медуза”. Зробивши вдих, нахилити голову вниз і з допомогою вчителя лягти на воду. Розслабитися, в цьому положенні протриматися 10 сек. (Див. рисунок). По закінченні виконання вправи зігнути ноги в колінах і впевнено стати на дно, підняти голову.

5. “Поплавочок”. Стоячи спиною до бортика, зробити вдих, притиснути підборіддя до грудей, присісти, нахилитися вперед, з підтримкою вчителя зануритися у воду, обхопити руками ноги і притиснути їх до грудей. Погойдатися на воді до 10 сек. Стати ногами на дно.



6. Тримаючись за поручень, зробити вдих, занурити голову у воду, відірвати ноги від землі, випрямити ноги, праву руку відвести вправо-всторону. Видих, стати ногами на дно. Повторити вправу, відводячи ліву руку всторону. Намагатися “лежати” на воді протягом 10 сек.

7. В парах навпроти, тримаючись за руки, почергово занурюватися у воду, відривати ноги від землі, розслаблятися. Змінювати положення голови і ніг.

8. Ігри “Бульбашка”, “Коробочка”, “Крокодил”.

Ігри у воді

“Крокодил”

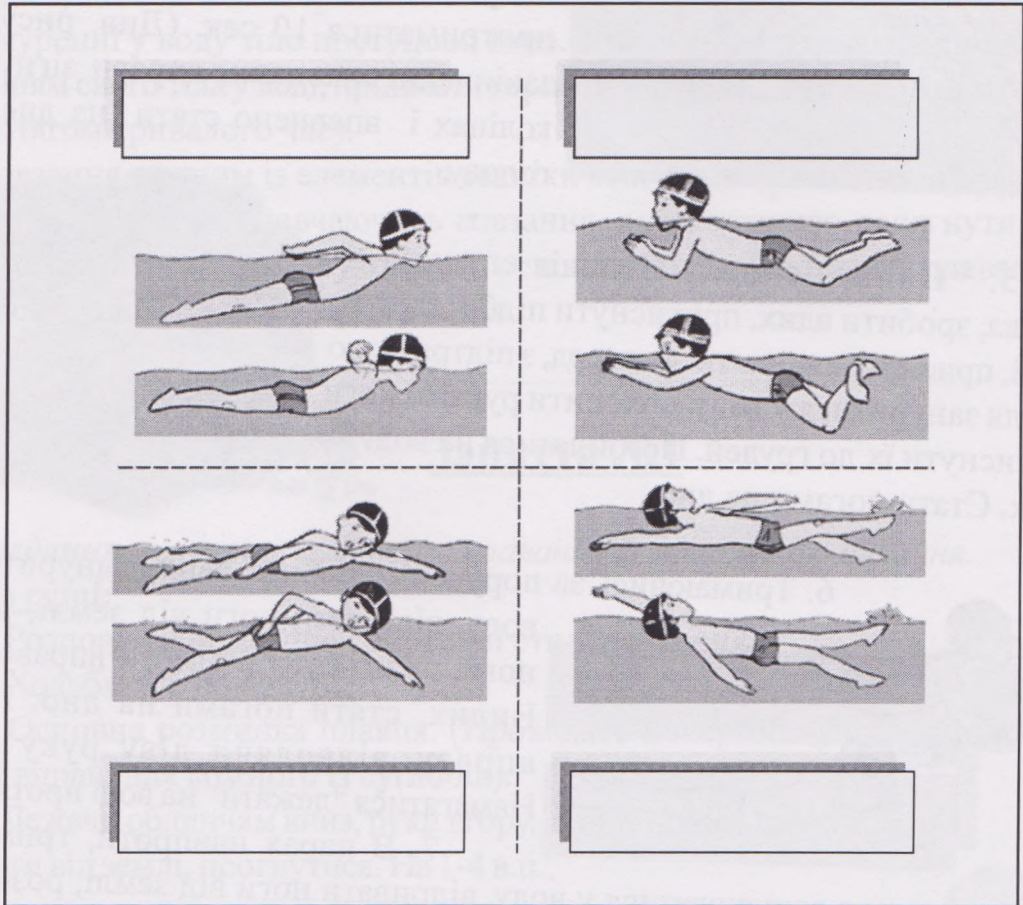
Учні розміщуються по периметру басейну, тримаючись руками за бортик чи поручні. За сигналом “Крокодил!” необхідно “сховатися” – відірвати ноги від землі, затримати дихання, занурити голову у воду і прийняти горизонтальне положення. Як правило, крокодил плаває 10-15 сек, а потім пливе геть. Виграє той, кого крокодил не з’їв, тобто, хто не став на землю і не підняв голову з води під час перебування крокодила у басейні.



Домашнє завдання 1

А) Теоретична частина.

1. Які спортивні стилі плавання ти знаєш? Який із вказаних стилів є найшвидшим? Підпиши у віконцях назви всіх стилів плавання, а найшвидший – червоним кольором.



2. Подумати і дати відповідь на запитання: “Що робиться з твоїм тілом, якщо набрати повні легені повітря, зануритися у воду і розслабитися? Як ти вважаєш, що трапиться, якщо під час виконання вправи “Медуза” видихнути повітря у воду?”

3. Розповісти батькам про нові вправи та ігри, які ти вивчив на занятті. Продемонструй на суші ті, які тобі найбільше сподобалися.

Б) Практична частина.

1. Стоячи, зробити вдих, присісти, згрупуватися, обхопивши коліна руками голову міцно притиснути до колін (“Поплавочок”). Встати, зробити видих. Вправу повторити 5-7 разів.

2. Лежачи на спині, згрупуватися, обхопивши коліна руками, притягнути її міцно до грудей, покачатися 10-15 разів.

3. Перед дзеркалом коліві рухи руками вперед одночасно та назад поперемінно.

4. Віджимання плавця. Три підходи по 10 разів.

5. Перед дзеркалом в.п. руки вгору-всторони, ноги нарізно, голова нахилена вперед. На 1-4 потягнутися на пальцях вгору, на 1-4 розслабитися.



Заняття №2

Завдання: закріпити вміння спливати, лежати на воді та підготувати дітей до ковзання.

На суші:

1. Основна розминка плавця. (Вправи демонструють учні по черзі).
2. Лежачи на спині, згрупуватися в положення “Поплавочок”. Покачатися 10 разів.

3. Лежачи обличчям вниз, руки вгору, за сигналом одночасно відірвати руки та ноги від землі і утримувати 20 сек.

4. Лежачи на гімнастичній лаві, працювати поперемінно ногами, як при плаванні кролем (див. рисунок).



У воді:

1. Поперемінна робота ногами, сидячи на бортику.

2. Зробити глибокий вдих, присісти під воду, згрупуватися у “Поплавочок”, почекати, поки тіло спливе до поверхні води, і на поверхні покачатися кілька секунд, як поплавочок.

3. Виконати вправу “Медуза” до 10 сек, після цього видихнути у воду і стати на ноги.



4. В положенні руки вгору-всторони, ноги нарізно, голова опущена вниз – лягти на воду і дочекатися, поки тіло спливе – “Зірочка”.

5. Виконати “Поплавочок” і зразу ж розгрупуватися та виконати “Зірочку”. Повторити вправу навпаки із “Зірочки” у “Поплавочок”.

6. Руки з’єднані і витягнуті вперед, тіло занурене у воду по шию.

Ходити по басейну, виконуючи вдих над водою, та видих, опускаючи голову в воду.



7. Стоячи спиною до бортика, тримаючись за дощечку, занурити лице у воду, штовхнутися від бортика ногами, виконати ковзання з дощечкою в горизонтальному положенні до повної зупинки. Вправо повторити 5-6 разів. Під час виконання вправи спробувати підняти голову і прослідкувати, що відбувається з твоїм тілом.

8. Ігри: “Бульбашка”, “Поїзд”.

9. Вільне купання.

Ігри у воді

“Поїзд”

Учні утворюють “поїзд”, шикуючись в колону по одному і кладучи руки один одному на пояс. За сигналом поїзд рухається зі зміною темпу (бігом, стрибками) по периметру басейну. Після кожного кола він зупиняється на станції, й учні виконують вправи для того, щоб вирушити до наступної станції. На станції “тунель” учням необхідно пірнути у гімнастичне коло, що вертикально розміщене під водою. На станції “шлагбаум” – подолати бар’єр (гімнастичну палицю), а на “грузовій” станції – дістати предмет із дна.



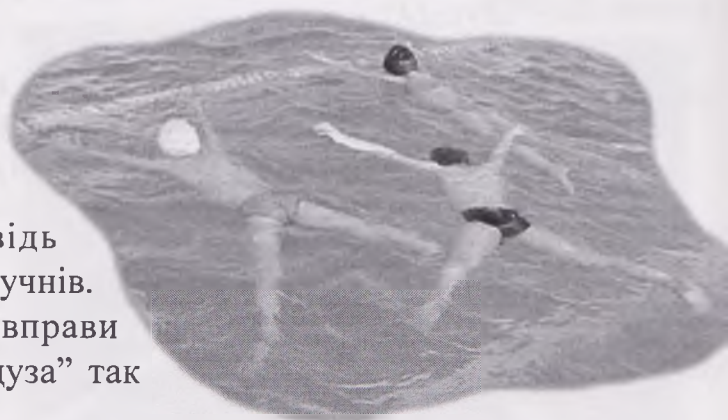
Домашнє завдання 2

А) Теоретична частина.

1. Уважно розглянь малюнок. Хто із учнів, на твою думку, виконує вправу “Зірочка” правильно, а хто – ні. Відповідь обгрунтуй, вказавши на помилки учнів.

2. Як ти вважаєш, чому вправи “Поплавочок”, “Зірочка” і “Медуза” так називаються?

3. Розповісти батькам про нові вправи та ігри, які ти вивчив на занятті.



Б) Практична частина.

1. Лежачи на спині, згрупуватися, обхопивши коліна руками, притиснути їх міцно до грудей, покачатися 10-15 разів.
2. Лежачи на животі, руки вгору, одночасно відірвати ноги і руки від поверхні якомога вище (коліна та лікті не згинати) і утримувати їх у такому положенні 20 сек.
3. Лежачи на спині, махові зустрічні рухи ногами (коліна не згинати), як при плаванні кролем.
4. Перед дзеркалом нахилитися вперед, виконувати колові рухи руками вперед та назад, спочатку одночасно, а потім по чергово.
5. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

“Ковзання”

Виконуючи вправу “ковзання”, необхідно зробити своє тіло максимально обтічним (“сховати” голову між руками, випрямити ноги, потягнутися). Таке положення зменшує опір, який виникає при терті тіла об воду, а отже збільшує швидкість його просування. Знаючи ці закономірності конструктори підводних човнів також намагаються надати їм найбільш “швидкісної” форми.



Уважно розглянь малюнок. Що на твою думку, “заважає” човну плисти швидше?



Заняття №3

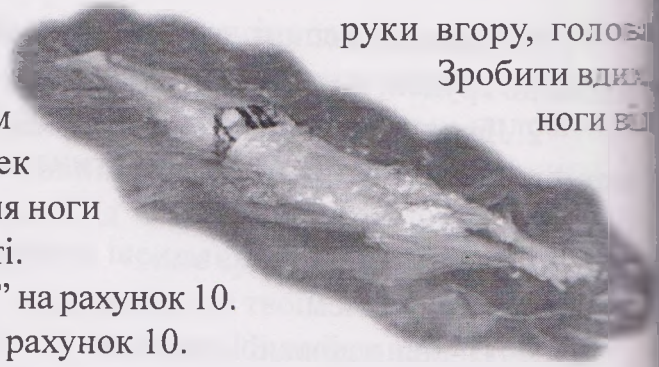
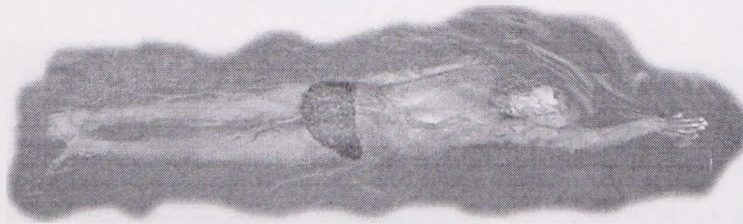
Завдання: закріпити вміння спливання і ковзання.

На суші:

1. Основна розминка плавця. (Вправи демонструють учні по черзі).
2. Лежачи на животі, руки вгору, за сигналом одночасно відірвати руки і ноги від землі та утримувати 20 сек.
3. В.п. те ж, за сигналом відірвати ноги від “поверхні води” і виконувати ритмічні по чергові рухи вверх-вниз, як при плаванні кролем.
4. Перед дзеркалом руки вгору. На 1-4 максимально потягнутися вгору, голову нахилити вперед.

У воді:

1. Ходьба, біг, стрибки по колу.
2. Стоячи спиною до бортика, нахилена вниз і затиснена між руками. нахилити тулуб до води, поштовхом бортика виконати ковзання до 10 сек (див. малюнок). При виконанні ковзання ноги повинні бути разом, носочки відтягнуті.
3. Виконати вправу “Поплавочок” на рахунок 10.
4. Виконати вправу “Зірочка” на рахунок 10.
5. Виконати ковзання з різним вихідним положенням рук: ліва вгору;



руки вгору, голова
Зробити вдих
ноги вліво

права вгору; руки в замок за голову; руки в замок за спину; руки на пояс; руки в сторони. Прослідкувати, в якому положенні ти можеш ковзати довше.

4. Виконати вправу “Поплавочок” до 5 сек, після цього без зупинки “Зірочку”.
5. Виконати ковзання на рахунок 5, без зупинки руки і ноги нарізно – “Зірочка” на рахунок 5. Виконати цю ж комбінацію із вправою “Поплавочок”.
6. Вигадати свою вправу із використанням ковзання, “Зірочки” і “Поплавочка”.
7. Прийом контрольних вправ.
8. Ігри: “Знайди іграшку”, “Поїзд”, “Бульбашка”.
9. Вільне купання.

Кораблі та люди

При плаванні корабель, як і людина, використовує основну частину енергії на подолання опору води. Більшість сучасних суден приводяться в рух одним-двома гвинтами, які обертаються за допомогою потужних дизельних чи газотурбінних двигунів, а на деяких військових кораблях використовується атомна енергія. Людина просуває своє тіло по воді за допомогою рухів руками та ногами, що виступають у ролі моторів.



Судном керують за допомогою стерна, однак при маневруванні можуть використовуватися і допоміжні гвинти малої потужності. У плавців кермом виступає все тіло та кінцівки, бо від незначного нахилу тулуба, голови чи зміни напрямку гребка миттєво змінюється напрямок руху людини у воді.

НАВЧАННЯ СПЛИВАННЯ І КОВЗАННЯ

(рейтингова система оцінювання)

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

| Запитання та завдання | Критерії оцінки | Бали | |
|---|-----------------|---------|---------|
| | | 8 років | 7 років |
| 1. Які стилі плавання ти знаєш? | Названі всі | 2 | 2 |
| | 3 стилі | 1 | 2 |
| | 1-2 стилі | 0 | 1 |
| 2. Що робиться з твоїм тілом, якщо набрати повні легені повітря, затримати дихання, зануритися під воду і розслабитися? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 3. Чому не можна користуватися скляним посудом у душовій кімнаті? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 2 |
| | - | 0 | 0 |
| 4. Який із стилів плавання є найшвидшим? | + | 2 | 2 |
| | - | 0 | 0 |
| 5. Назви вправи, які виконуються при розминці плавця. | 5 і > вправ | 2 | 2 |
| | 3-4 вправи | 1 | 2 |
| | < 3 вправ | 0 | 0 |

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

| | | | |
|---|--|---|---|
| 1. Виконання вправи "Поплавок". | 10 сек, правильне групування | 2 | 2 |
| | 5-10 сек, з похибками при групуванні | 1 | 1 |
| | Менше 5 сек, з похибками при групуванні. | 0 | 0 |
| 2. Виконання вправи "Зірочка". | 10 сек, без технічних порушень | 2 | 2 |
| | 5-9 сек, незначні погрешності | 1 | 2 |
| | 3-4 сек | 0 | 1 |
| | <3 сек, або неправильне виконання | 0 | 0 |
| 3. Ковзання на грудях з поштовху від стінки басейну (з дощечкою або без неї)* | 5 м і > | 2 | 2 |
| | 3-4 м | 1 | 1 |
| | < 3 м. | 0 | 0 |
| 4. Виконати ковзання, на рахунок 5 "Зірочка" ("Поплавок") | Правильне виконання всіх компонентів завдання, (без зупинки) | 2 | 2 |
| | Правильне виконання лише одного із компонентів (без зупинки) | 1 | 1 |
| | Зупиняючись, або виконання всіх елементів з похибками | 0 | 0 |
| 5. Стоячи у воді до грудей, присідати, і робити видихи у воду, без зупинки. | 10 і > разів | 2 | 2 |
| | 6-9 разів | 1 | 2 |
| | 3-5 разів | 0 | 1 |
| | <3 разів | 0 | 0 |

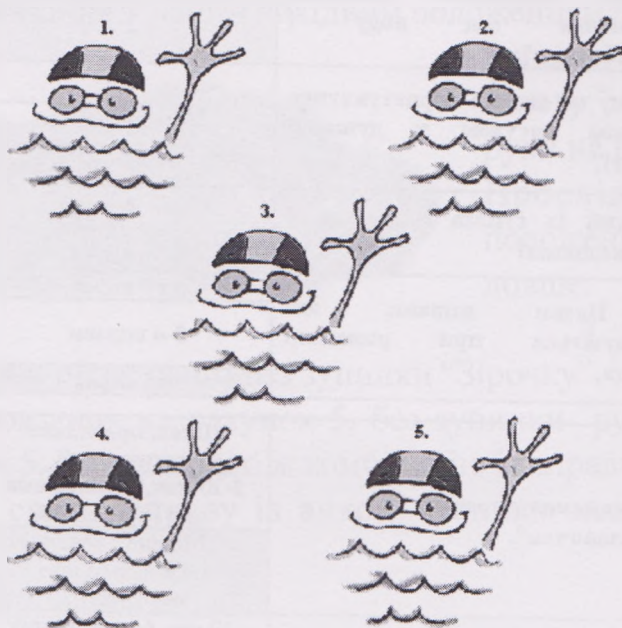
* Порушення техніки виконання цієї вправи недопустиме.

Домашнє завдання 3

А) Теоретична частина.

1. Подумати і дати відповідь на запитання: "Як правильно виконується вправа "Ковзання"? Які помилки допускали учні й ти під час виконання цієї вправи?"

2. Знайди серед п'яти братів-спортсменів одного, який відрізняється від інших. Вкажи, у чому різниця між ним і рештою плавців, зображених на малюнку.



3. Пригадати і записати назви вправ, які ти тепер вмєш виконувати у воді (не менше 4 вправ).

4. Розповісти батькам про контрольні вправи і рейтингові бали, які ти отримав.

Б) Практична частина.

1. Лежачи на животі, руки вгору, одночасно відірвати ноги і руки від поверхні якомога вище (коліна та лікті не згинати) і утримувати їх у такому положенні 20 сек.

2. Лежачи на животі, махові почергові рухи ногами (коліна не згинати, носками не торкатися підлоги), як при плаванні кролем.

3. Перед дзеркалом виконувати колові рухи руками вперед та назад, спочатку одночасно, а потім почергово. Вправу виконувати із затримкою дихання.

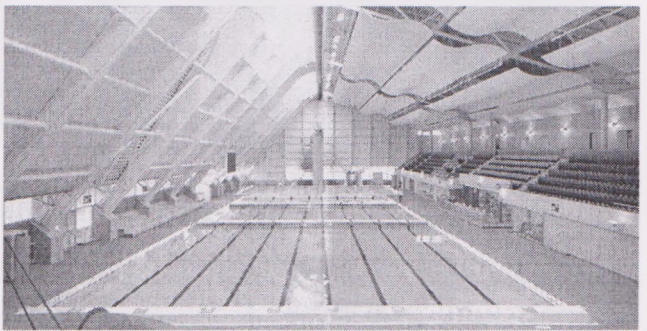
4. "Віджимання плавця".

ПЛАВАЛЬНІ БАСЕЙНИ

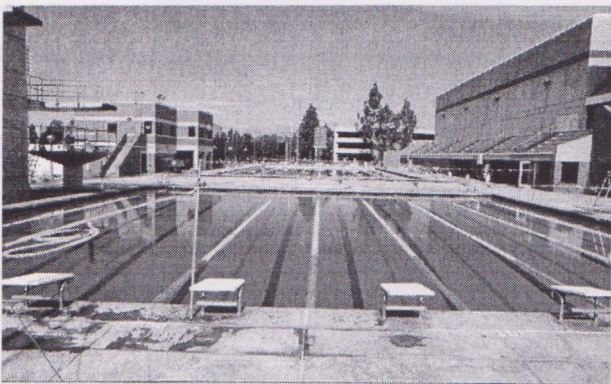
Плавання бере свій початок ще 2500 років до н.е. в древньому Єгипті і пізніше в древній Греції, Римі та Сирії. В Римі і Греції плавання було складовою навчання хлопчиків. Саме римляни збудували перші плавальні басейни для навчання, які відрізнялися від купальних ванн. Перший такий басейн з підігрівом збудував Гай Мецен в Римі в першому столітті до нашої ери. Гай Мецен був багатим римським лордом і вважався одним із перших покровителів мистецтва – він допомагав і всіляко підтримував таких відомих поетів як Гораций, Вергілій, роблячи можливим для них писати і жити в достатку.

Тим не менше плавальні басейни не були популярними аж до середини 19 століття. В 1937 році в Лондоні були збудовані шість закритих басейнів зі стрибковими вишками та трамплінами. А після сучасних Олімпійських ігор 1896 року, де було включено плавання, басейни набули популярності і почали будуватися по всьому світу.

Плавальні басейни поділяють за призначенням, довжиною дистанції та будовою. Так існують басейни для спортивного плавання або так звані професійні, басейни для відпочинку, стрибкові басейни для виконання стрибків, дитячі басейни. Спортивні професійні басейни, як правило, прямокутні. Всі інші види басейнів

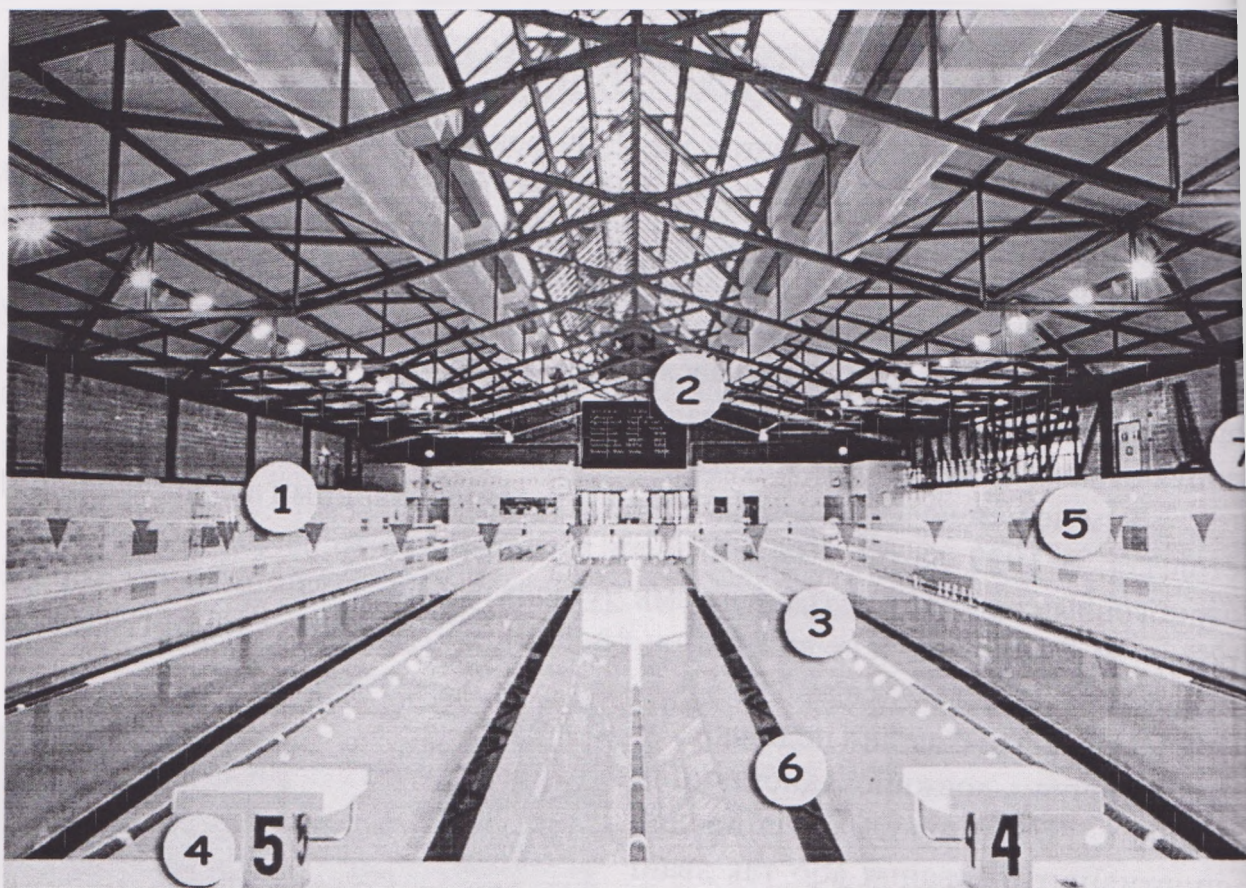


бувають найрізноманітніших форм – від звичної прямокутної до круглої чи овальної. Стандартна довжина професійного басейну 25 або 50 метрів. Глибина його коливається від 1-2 м з одного боку до 5-10 з іншого. Зміна глибини необхідна для безпечного виконання стрибків з трамплінів, а також для виконання стартів із тумб.



За будовою розрізняють закриті та відкриті типи басейнів. Закриті басейни знаходяться у замкнутому приміщенні і тому можуть працювати круглорічно. Відкриті – знаходяться на відкритому повітрі, і тому їх робота залежить від погодних умов. Такі басейни будуються,

як правило, у країнах із жарким кліматом, проте і в Україні відкриті басейни функціонують у Сімферополі, Севастополі, Дніпропетровську, Полтаві та інших містах. Існує ще один тип басейнів – комбінований, у якому передбачено розсувну стелю, що робить басейн як відкритим, так і закритим.



Спортивні плавальні басейни, на відміну від інших, обладнані спеціальними приладами та інвентарем, за допомогою якого проводяться тренування та спортивні змагання.

1 **Фальшстартовий мотузок**, зазвичай, натягнутий посередині плавального басейну. Має спеціальні вантажі для швидкого опускання у воду. У випадку якщо хтось зі спортсменів виконав фальшстарт, суддя опускає мотузок у воду перекриваючи цим самим рух плавців по дистанції.

2 **Електронне табло** інформує спортсменів та глядачів про результати запливу. Воно з'єднане із автоматизованою комп'ютерною системою керування змаганнями, а також із фінішними щитами, що розміщені на стінках по обидва боки басейну. Подолавши дистанцію, спортсмен із силою торкається щитів, зупиняючи секундомір на своїй доріжці. Іноді торкання не є достатнім для фіксування результату, тому судді обов'язково дублюють визначення часу ручними секундомірами.

3 **Протихвильові пластикові доріжки** використовуються для попередження зіткнення плавців. Ці доріжки складаються з кольорових дисків, як правило, синього та білого кольорів. Доріжки формуються червоними дисками на кінцях, що повідомляє плавців про закінчення басейну через 5 метрів. Диски побудовані таким чином, що розбивають хвилі, які надходять з інших доріжок.

4 **Стрибкові тумби** прикріплені до краю басейну і зроблені з міцного неслизького матеріалу – органічного скла. Кінці стартових тумб нахилені

до басейну, що допомагає спортсменам виконувати ефективні стрибки. Позаду кожної з тумб розміщені гучномовці для того, щоб всі плавці чули стартовий сигнал одночасно.

5 **Сигнальні прапорці** показують плавцям, які долають дистанцію на спині, що до закінчення басейну залишилося 5 метрів. Це дозволяє уникнути травмування рук і голови, а також підготуватися до виконання швидкісного повороту.

6 **Чорна лінія** на дні басейну вказує на центр доріжки. Так, пливучи на грудях, спортсмени зором контролюють положення свого тіла під водою відносно доріжки. Без такої розмітки дна басейну спортсмени б часто вдарялися в обмежувальні протихвильові пластикові доріжки.

7 **Трибуни** з місцями для глядачів, які присутні на змаганнях.

Змагання обслуговують судді, а керує ними головний суддя. Існують судді на доріжках (секундометристи), судді на поворотах, суддя на старті, суддя при учасниках.

Судді на доріжках знаходяться біля стартових тумб, фіксують старт і фініш спортсменів за допомогою секундомірів, а також слідкують за тим, щоб фініш був легальним.

Судді на поворотах контролюють виконання поворотів спортсменів. Усі повороти чітко обумовлені правилами змагань, тому при їх порушенні спортсмен знімається з дистанції, і його час не фіксується.

Суддя на старті подає всі команди та спеціальний сигнал для виконання спортсменами старту. Він визначає, чи був виконаний фальшстарт (виконання старту до стартового сигналу), і якщо був – подає сигнал про опускання фальшстартового мотузка у воду.

Суддя при учасниках оголошує спортсменам склад запливів і виводить сформовані групи до стартових тумб.



Так у Японії, в одному з найбільших відкритих басейнів м.Осака, святкують день плавання.



РОЗДІЛ IV НАВЧАННЯ РОБОТИ НОГАМИ

Рухи ногами при плаванні кролем допомагають триматися на поверхні води. Тому навчаючи плавати молодших школярів, значну увагу потрібно приділяти оволодінню ними правильною роботою ногами. З цією метою використовуються вправи, які були включені у спеціальну розминку ще у попередніх розділах.

При правильному виконанні рухів ногами п'ятка дещо підіймається і спінує воду, а стопи і гомілки постійно знаходяться під водою. Здійснювати ці рухи необхідно спокійно, ритмічно, без зайвого напруження. За допомогою оплесків у долоні можна задавати ритм виконання ударів ногами та змінювати його.

Також необхідно враховувати, що робота ногами при плаванні кролем на грудях та на спині практично не відрізняється, тому методика навчання роботи ніг у двох випадках схожа.



Заняття №1

Завдання: створити в учнів правильну уяву про роботу ногами кролем.

На суші:

1. Розповісти дітям про різновиди та облаштування плавальних басейнів.
2. Ходьба, біг по колу, галопом вправо, вліво; біг спиною вперед.
3. Основна розминка плавця. (Проводять учні за бажанням, використовуючи лише нові вправи).
4. Сидячи, руки в упор позаду на передпліччях, виконувати поперемінні рухи ногами вверх/вниз.
5. Те ж, лежачи на грудях на гімнастичній лаві.
6. "Віджимання плавця".

У воді:



1. Сидячи на бортику, руки в упор позаду, виконувати поперемінні рухи ногами вверх/вниз. Ноги в колінах сильно не згинати. Виконувати вправу зі зміною темпу за сигналом вчителя.



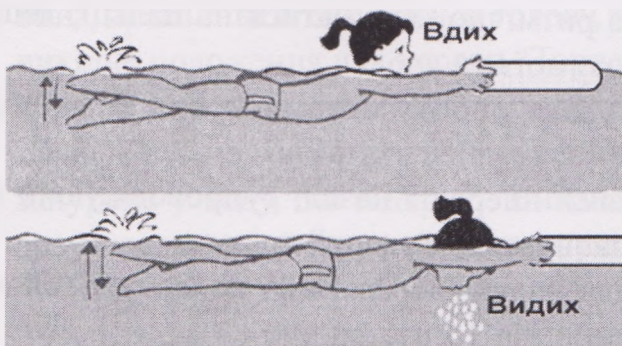
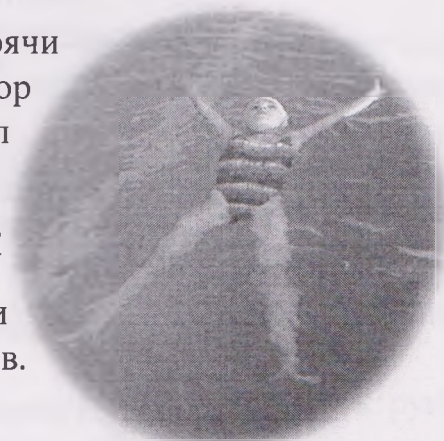
2. Виконати вправу “Поплавочок” (10 сек), “Зірочка” (10 сек).

3. Виконати ковзання на грудях 5-8 м з видихом у воду.

4. Робота ногами кроль, тримаючись за бортик чи поручень. При цьому необхідно зробити вдих, занурити обличчя у воду, повністю випрямити руки у ліктьових суглобах, вітягнути носочки. Робота ногами повинна

бути швидкою, ритмічною, без сильного згинання у колінних суглобах. Через 10-15 ударів зробити видих у воду, зупинитися. Після кожної серії роботи ногами виконувати 5-7 видихів у воду.

5. Виконати вправу “Зірочка” на спині. Стоячи лицем до бортика, руки вгору-всторони, нога в упор на бортику. За допомогою вчителя виконати нахил назад, прогнутися в спині, лягти на воду, розвести ноги нарізно, носочки відтягнути. Погляд спрямований вгору (на стелю), дихати вільно. У випадку, якщо таз починає тонути, розвести ноги ширше, голову нахилити назад, “показати” живіт (див. рисунок).



6. Вправа “Торпеда” з дощечкою. Стоячи спиною до бортика, руки випрямлені вперед, утримуючи дощечку. Виконати ковзання з дощечкою - 2 сек, почати ритмічно поперемінно працювати ногами. Забезпечити роботою ніг просування тулуба вперед (див. рисунок).

7. Ігри у воді “Поїзд”, “Вентилятор”, “Крокодил”.

Ігри у воді

“Вентилятор”

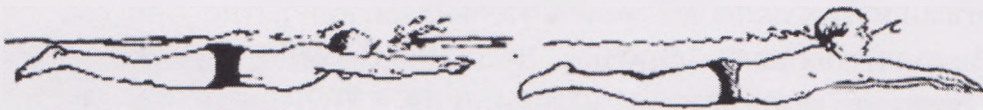
Глибина води до грудей. З поштовху учні виконують ковзання, в русі переверот із грудей на спину і навпаки через правий або лівий бік. Після цього виконується перекид вперед у воді без опори на ноги. Вправу виконувати 2-3 рази з перервами для відпочинку.



Домашнє завдання 1

А) Теоретична частина.

1. Подумати і дати відповідь на запитання: "Які різновиди басейнів ти знаєш?", "У якому типі басейну ти плаваєш?", "Які ще басейни є у твоєму місті?".
2. Як правильно повинні працювати ноги у воді? Які помилки ти допускаєш при виконанні вправи "Торпеда" з дощечкою?
3. Уважно подивися на рисунок. Хто із плавців неправильно виконує вправу "Ковзання"? Відповідь обгрунтуй, вказавши на помилки.



4. Розповісти батькам про нові вправи й ігри, які ти вивчив на занятті.

Б) Практична частина.

1. Стоячи перед дзеркалом, руки вгору, голова нахилена вниз. Потягнутися, імітуючи ходьбу на місці, поперемінно ритмічно підніматися на пальці, дещо згинаючи ноги в колінах, імітувати роботу ногами кроль.
2. Лежачи обличчям вниз, імітувати роботу ногами кроль зі зміною положення рук. Те ж на спині.
3. Колові поперемінні рухи руками вперед і назад, супроводжуючи їх імітацією роботи ніг. На кожен оберт виконувати 4 "удари" ногами.
4. Стоячи правим боком до дзеркала, нахил вперед. На 1 – повернути голову вправо, виконати вдих, подивитися на себе. На 2 – в.п. видих.

Заняття №2

Завдання: навчати роботи ногами кролем без дощечки; розучувати стрибок у воду з положення сидячи.

На суші:

1. Ходьба зі зміною положення рук (вгору, всторони, за голову).
2. Біг "змійкою" зі зміною швидкості за сигналом вчителя.
3. Основна розминка плавця в парах. Учні розбиваються на пари і по чергово демонструють один одному вправи, які необхідно виконати.

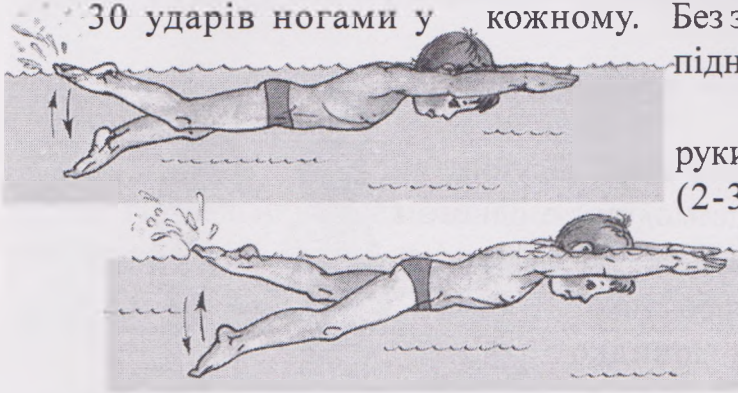


4. Лежачи на грудях, руки вгору, виконувати поперемінні рухи ногами вгору/вниз.
5. Сидячи, ноги нарізно, руки вгору. На 1-4 – пружні нахили вперед.
6. Стоячи, руки вгору. Потягнутися, імітувати рухи ногами, як при виконанні вправи “Торпеда”.

У воді:

1. В парах виконувати “Зірочки”, “Поплавочки”, “Медузи”. Контролювати виконання вправи партнером.

2. Робота ногами кроль, тримаючись за бортик чи поручень. 3 підходи по 30 ударів ногами у кожному. Без зупинки виконувати видих у воду та, піднявши голову, вдих.



3. Стоячи спиною до бортика, руки вгору, виконати ковзання на грудях (2-3 сек). Поперемінно ритмічно працювати ногами вгору/вниз із затримкою дихання (“Торпеда”). Під час виконання цієї вправи голова повинна бути затиснута між

руками, очі відкриті.

4. Виконувати вправу “Торпеда” з різним вихідним положенням рук: руки вниз, права/ліва вгору, руки за голову, за спину, на грудях. Придумати своє вихідне положення для вправи “Торпеда”.

5. Стоячи лицем до бортика, нахил вперед, лівою/правою рукою триматися за поручень чи бортик, лице занурене у воду, очі відкриті. Виконати видих у воду, повернути голову в сторону опущеної руки, зробити вдих, повернути голову вниз.



Виконати 3 підходи по 5-6 видихів/видихів у кожному.



6. В парах буксирувати один одного по периметру басейну.

“Буксир” тримає за руки товариша і швидко тягне його вперед. Учень, якого буксирують, допомагає роботою ногами. коло у басейні, учні міняються місцями.

Зробивши повне

7. Сидячи на бортику, руки вгору, голова міцно зафіксована між руками. За сигналом нахилитися вперед, штовхнутися ногами від бортика, стрибнути у воду, виконати ковзання із затримкою дихання.

8. Те ж із виконання вправи “Торпеда” після стрибка у воду, з виконанням видиху у воду.

9. Ігри у воді: “Знайди іграшку”, “Поїзд”, “Змагання торпед”, “Підводні човни”.

10. Вільне купання.

Ігри у воді

“Змагання торпед”

Учні стають посередині басейну в пари один навпроти одного і беруться за руки. За сигналом вони лягають у воду і, тримаючи руки прямими, сильно працюють ногами, намагаючись відсунути суперника назад. Перемагає той, хто перемістить суперника на протилежну частину басейну.

“Підводні човни”

На початку гри обираються двоє ведучих, які стають посередині басейну лицем один до одного і взявшись за руки, утворюють підводний тунель. Всі учні – підводні човни, які повинні або “тихо” (виконуючи ковзання), або швидко (виконуючи “Торпеду”) проплисти крізь тунель під водою. З кожною наступною спробою тунель стає все глибшим. Перемагає той, хто тричі пропливе крізь тунель, не торкнувшись до нього.



Домашнє завдання 2

А) Теоретична частина.

1. Подумати і дати відповідь на запитання: “Як правильно виконується стрибок у воду з положення сидячи”?
2. Чому вправа “Торпеда” має таку назву? Придумай для неї свою.
3. Розповісти батькам про нові вправи та ігри, які ти вивчив на занятті.

Б) Практична частина.

1. Стоячи перед дзеркалом, руки вгору. Виконувати поперемінні колові оберти руками вперед/назад. На кожен оберт виконувати 4 “удари ногами” (почергове піднімання на носочок правої/лівої ноги).
2. Те ж з поворотом голови для вдиху.

3. Лежачи на грудях, руки вгору. За сигналом зробити вдих, затримати дихання, поперемінно працювати ногами з максимальною частотою 10 сек. Вправу повторити 3-4 рази.

4. Затримати дихання, порахувати, скільки секунд ти можеш протриматися без повітря.

"Книга рекордів Гіннеса"

- Найбільший у світі плавальний басейн з морською водою - "Ортліб" в Касабланці, Марокко. Його довжина - 480 м, ширина - 75 м, площа - 3,6 га.

- Найбільший діючий природний басейн знаходиться у м.Варен, штат Огайо, США. Його довжина 183 м, а ширина 46 м.

- Плавальний басейн з найбільшою кількістю глядацьких місць знаходиться у м.Осака в Японії (див. фото на стор. 55) і може вміщати 13 тисяч 614 глядачів.



Заняття №3

Завдання: закріпити вміння працювати ногами кролем та стрибка у воду з положення сидячи.

На суші:

1. Ходьба, біг по колу зі зміною темпу та вихідного положення рук.
2. Основна розминка плавця (проводить один із учнів, за бажанням).
3. Сидячи на землі, згрупуватися у "Поплавочок". Покачатися на спині 10 разів.
4. Стоячи перед дзеркалом, права рука вгору. Колові рухи лівою, супроводжуючи їх імітацією роботи ніг та диханням.



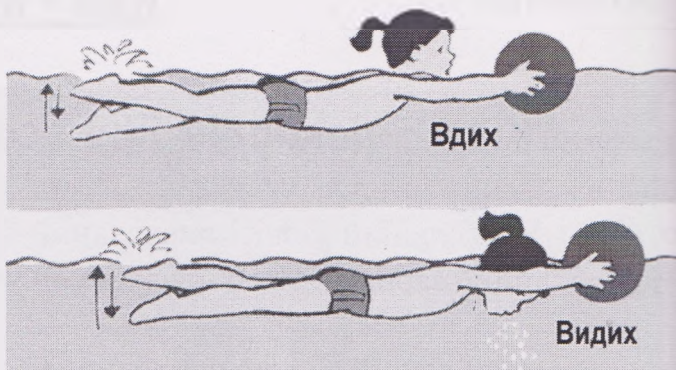
5. Те ж правою. Слідкувати, щоб тулуб був прямим і не нахилився всторони. Зором контролювати роботу руками.

6. Стрибки на правій нозі, лівій, на двох – руки на пояс (по 10 стрибків).

У воді:

1. По периметру басейну виконувати ковзання на грудях з різним вихідним положенням рук.

2. Виконувати “Торпеду” на грудях з дощечкою чи м’ячем. При виконанні вправи на кожні 10 ударів ногами виконувати видих у воду та, піднявши голову, вдих (див. рисунок).



3. Стоячи спиною до бортика, з поштовху ногою виконати ковзання, порахувати до 3, виконати “Торпеду” без дощечки. Вправу повторити 10 разів. Намагатися доплисти до протилежного кінця басейну без зупинки, виконуючи вдих та видих під воду.

4. “Торпеда” на спині. Стоячи лицем до бортика, прогнутися, виконати ковзання на спині, ритмічно працювати ногами. Вправу повторити 5 разів.

5. Стоячи біля бортика, виконувати вдих та видих у воду з поворотом голови в сторону. Вдихи/видихи виконувати підряд, без зупинки 10-15 разів.

6. Стрибок у воду з положення сидячи (10 разів). Після кожного стрибка виконувати вправи на вибір: ковзання, “Торпеду”, “Зірочку”, “Вентилятор”, “Поплавочок”, а також комбінацію із кількох вправ.

7. Робота ногами біля бортика із поступовим зростанням темпу виконання ударів (три підходи по 15 сек).

8. Прийом контрольних вправ.

9. Ігри: “Скутер”, “Поїзд”, “Змагання торпед”, “Підводні човни”.

Ігри у воді“Скутер”

Учні займають положення сидячи на бортику, руки вгору – “скутери на старті”. Існує два варіанти цієї гри.

Варіант 1. Вчитель почергово підходить до кожного учня-скутера і легким торканням рукою спини заводить його. Учень виконує стрибок у воду з вихідного положення сидячи, а, опинившись у воді, вмикає мотор – “Торпеда” з максимальною частотою рухів. “Скутер” пливе до протилежного бортика, де знову стає на старт.



Варіант 2. Вчитель одночасно “заводить” два “скутери”, і вони змагаються між собою.

НАВЧАННЯ РОБОТИ НОГАМИ

(рейтингова система оцінювання)

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

| Запитання та завдання | Критерії оцінки | Бали | |
|--|-----------------|---------|---------|
| | | 8 років | 7 років |
| 1. Як правильно виконується вдих та видих у воді? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 2. Як правильно повинні працювати ноги у воді? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 3. Розкажи, які різновиди басейнів ти знаєш? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 2 |
| | - | 0 | 0 |
| 4. Чому при виконанні вправи "Поплавок" людське тіло спливає? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 5. Назви вправи, які виконуються для вивчення роботи ногами при плаванні кролем. | 4 і > вправ | 2 | 2 |
| | 2-3 вправи | 1 | 2 |
| | 1 вправа | 0 | 1 |

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

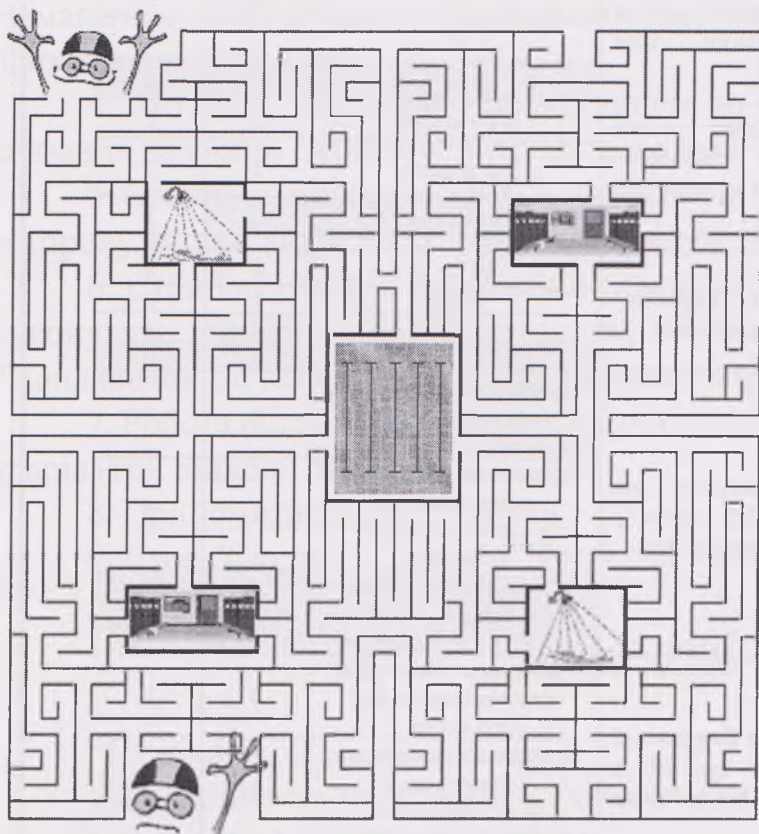
| | | | |
|--|--|---|---|
| 1. Виконання вправи "Торпеда" на грудях (з дощечкою або без). | 10 і > м | 2 | 2 |
| | 5-9 м | 1 | 2 |
| | 3-5 м | 0 | 1 |
| | < 3 м | 0 | 0 |
| 2. Комбінація: ковзання на грудях (на рахунок 3), видих у воду, "Торпеда" (на рахунок 3). | Правильне виконання всіх компонентів завдання (без зупинки). | 2 | 2 |
| | Правильне виконання лише одного із компонентів (без зупинки). | 1 | 1 |
| | Зупиняючись, або виконання всіх елементів з похибками. | 0 | 0 |
| 3. Робота ногами біля бортика: 3 серії ударів ногами по 10 у кожній, з видихом у воду після кожної із серій. | Правильне виконання всіх елементів без зупинки. | 2 | 2 |
| | Правильне виконання, з незначними недоліками та із зупинкою між серіями. | 1 | 1 |
| | Помилки у виконанні вправ та зупинки. | 0 | 0 |
| 4. З положення сидячи на бортику, руки вгору, виконати ковзання ("Торпеду"). | Сміливе, правильне виконання, 10м і >. | 2 | 2 |
| | Незначні похибки у виконанні, 5-9м. | 1 | 1 |
| | Падіння ("сповзання") у воду, а не стрибок. | 0 | 0 |
| 5. Стоячи у воді по груди, нахил вперед, виконувати вдихи і видихи у воду з поворотом голови. | 10 і > разів | 2 | 2 |
| | 6-9 разів | 1 | 2 |
| | 3-5 разів | 0 | 1 |
| | <3 разів | 0 | 0 |

Домашнє завдання 3

А) Теоретична частина.

1. Подумати і дати відповідь на запитання: "Як легше виконувати вправу "Торпеда" – на грудях чи на спині? Чому?"

2. Плавальний лабіринт. На малюнку нижче знаходяться два брати-плавці. Один із них вже плавав (той, що вгорі), а інший – ще ні (внизу). Він хоче потрапити у басейн, але не може знайти шлях до нього через лабіринт. Існує проблема: перед тим, як плавати у басейні, необхідно перевдягнутися і помитися в душі. Після цього можна пірнати. По закінченні тренування знову потрібно завітати в душ і одягнутися. Аж після цього можна йти на вихід до свого усміхненого брата. Необхідно зауважити, що кожен душ та роздягальня можуть використовуватися



лише один раз. Також не можна перетинати і ходити по тих "коридорах", які вже були використані.

Користуючись різнокольоровими олівцями чи фломастерами, допоможи брату поплавати у басейні та вийти із нього.

3. Назвати нові вправи для роботи ніг у воді, які ти тепер вмієш виконувати.

4. Розповісти батькам про контрольні вправи і рейтингові бали, які ти отримав.

Б) Практична частина.

1. У висі на перекладині виконувати поперемінні рухи прямими ногами, як при плаванні кролем.

2. Почергові піднімання на носочки правої та лівої ноги перед дзеркалом. Виконувати вправу із поступовим збільшенням темпу.

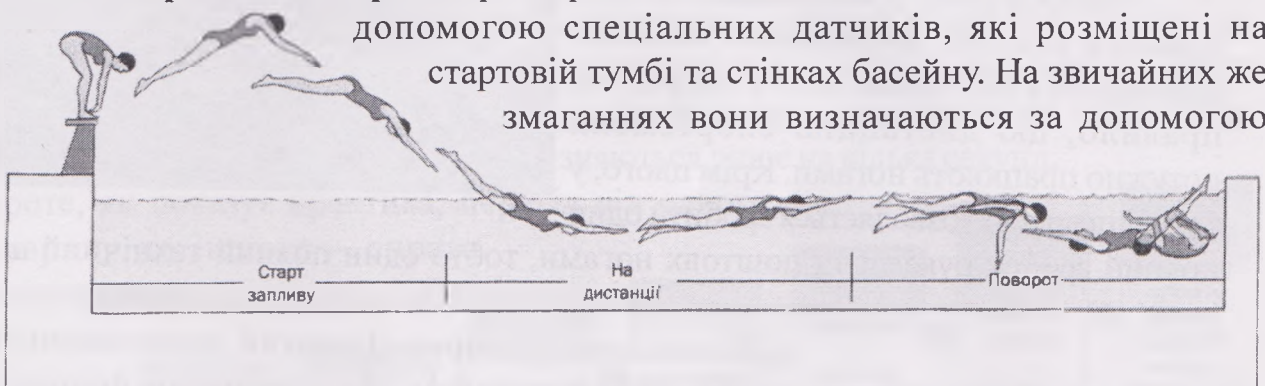
3. Лежачи на животі, за сигналом протягом 10 секунд виконувати почергові рухи ногами в максимальному темпі. Те ж на спині.

СТАРТИ ТА ПОВОРОТИ

Після оголошення запливу перший свисток, що подається суддею на старті, запрошує спортсменів на стартові тумби. Стартер перевіряє, чи всі плавці зафіксували стартову позицію і є нерухомими. Як тільки суддя переконався у цьому, він розпочинає заплив за допомогою стартового пістолета чи, здебільшого, електронного сигналу. Якщо плавець стартує перед стартовим сигналом, тобто робить фальшстарт, його дискваліфікують.

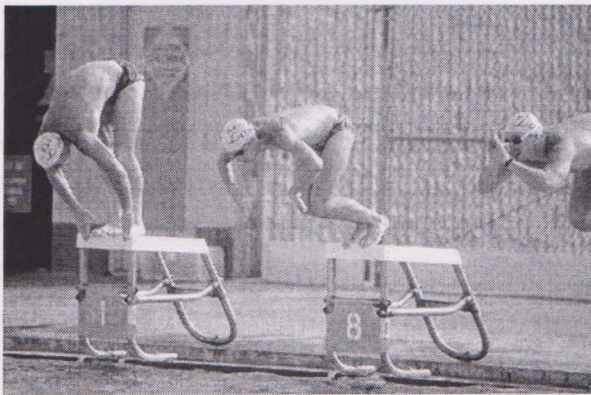
На спортивних змаганнях у плаванні розрізняють старт, проходження дистанції, повороти та фініш. Всі ці елементи запливу є дуже важливими і впливають на його результат.

Спортивний старт. Старт та фініш на великих змаганнях визначаються за допомогою спеціальних датчиків, які розміщені на стартовій тумбі та стінках басейну. На звичайних же змаганнях вони визначаються за допомогою



механічних чи електронних секундомірів. У цьому випадку результат залежить ще й від швидкості реакції судді, тобто наскільки швидко він запустить секундомір після старту і наскільки швидко його зупинить.

У кролі, брасі та батерфляї старт виконується зі стартової тумби, а на спині – з води. Існує багато різновидів таких стартів.



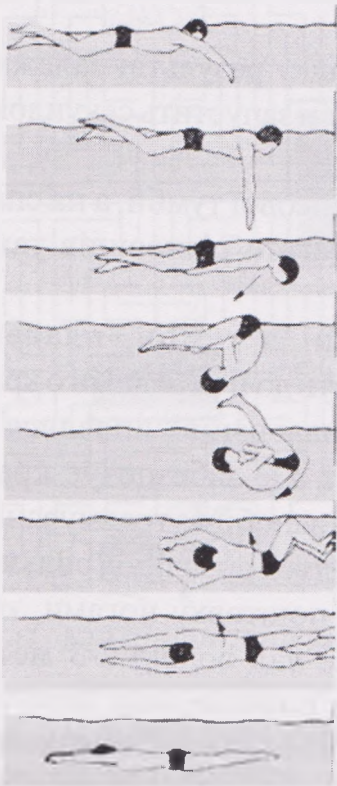
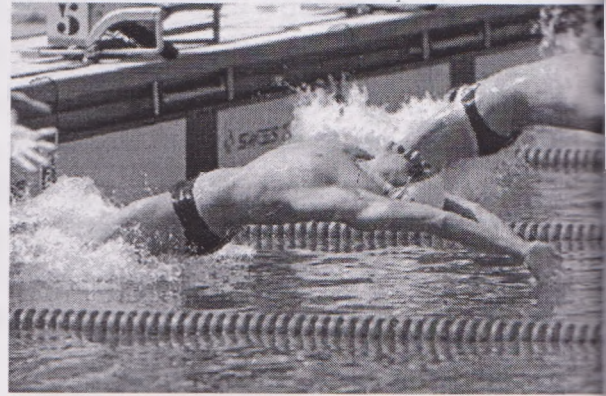
Стартуючи з тумби, плавець, зазвичай, підходить до її переднього краю, стаючи так, щоб пальці ніг “чіплялися” за виступаючий кут. Це забезпечує краще відштовхування і запобігає травмуванню. Стрибок відбувається внаслідок сильного замаху руками і поштовху ногами, коли плавець пролітає над водою 2-3 метри,

немов стріла, а потім м'яко входить у воду. У сучасних плавців іноді відсутній замах руками. Натомість перед стартом вони виконують нахил вперед, тримаючись руками за передній край стартової тумби (див. фото). В такому положенні тіло набуває властивостей стисненої пружини, яка після стартового сигналу із силою розтискається. Тому замах у таких стартах виконує тулуб. Проте для того, щоб виконати такий старт, необхідна велика гнучкість і довготривалі тренування.



За сигналом плавці різко штовхаються ногами, прогинаються в спині, викидають руки вгору і, пролітаючи над водою, виконують старт.

Після старту у всіх видах сучасні правила змагань дозволяють плавцям знаходитися під водою до 15 метрів. Як правило, цю дистанцію спортсмени потужно працюють ногами. Крім цього, у брасі під водою дозволяється зробити один повний гребок руками та поштовх ногами, тобто один повний технічний цикл руху.



На відміну від кролю, коли перший свисток судді на старті запрошує спортсменів зайняти свої місця на стартових тумбах, при плаванні на спині плавці за першим свистком стрибають у воду і готуються до старту з води. Плавці тримаються руками за спеціальні стартові поручні, які прикріплені до кожної зі стартових тумб (див. фото). Ноги зігнуті в колінах, а стопи притиснуті до стінки басейну.

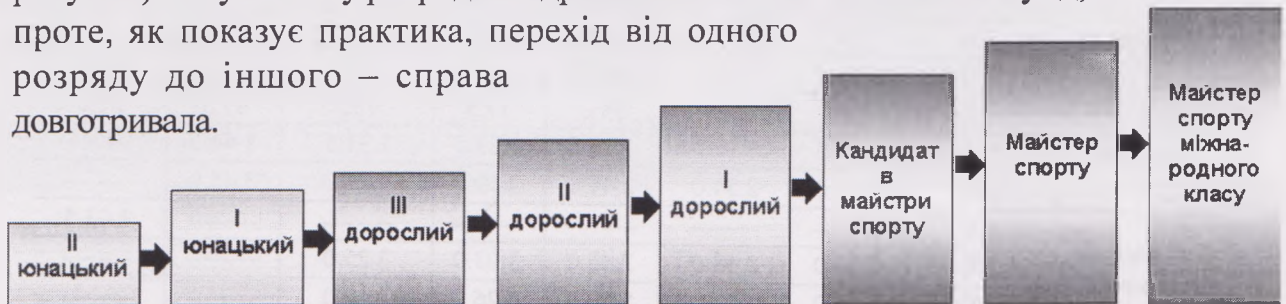
Швидкісний поворот. Швидкий, вдало виконаний поворот є дуже важливим для успішного подолання дистанції. У всіх стилях, підпливши до протилежного кінця басейну, плавець повинен торкнутися рукою стіни і виконати поворот. Проте у вільному стилі та при плаванні на спині дозволяється виконати швидкісний поворот, так званий перекид у воді, коли стінки торкаються лише ноги спортсменів. У брасі ж та батерфляї необхідно обов'язково торкнутися одночасно двома руками до стінки басейну.

Проходження дистанції. Запливи на 50 та 100 м, їх ще називають спринтерськими, є швидкісними і вимагають від плавців максимального напруження. Найменша помилка може коштувати дорогоцінних сотих долей секунди. Дистанція у 200 м вимагає у плавця відчуття ритму, темпу та вміння розподіляти власні сили. Ця дистанція вважається багатьма плавцями найважчою. Дистанція у 400, 800 та 1500 м вільним стилем вимагає у плавця постійно контролювати своє положення у воді та рівень втоми власних м'язів. Ці дистанції називаються

довгими або стаєрськими. Занадто інтенсивне чи занадто повільне пропливання їх першої половини може або вичерпати всі силові ресурси плавця і бути причиною невдалого фінішу, або спричинити великий розрив між суперниками, що виключить можливість наздогнати їх.

СПОРТИВНА КЛАСИФІКАЦІЯ

Вдосконалюючи свої плавальні вміння, різні спортсмени досягають різних результатів. Одні плавають швидко на коротких (50, 100 м – спринтерських) дистанціях, інші – на середніх (200, 400 м) та довгих (800, 1500 м – стаєрських). Тому візуально важко визначити, наскільки тренований плавець, і якого рівня плавальної майстерності він сягнув. Визначають цей рівень за допомогою часу, який плавець затратив на подолання тієї чи іншої дистанції. Зазвичай, це робиться на змаганнях. Після виконання спортсменом старту автоматично вмикається секундомір, а після фінішу вимикається, фіксуючи час пропливання дистанції. За часом плавцю присуджується спортивний розряд, який він виконав. Так найнижчий або початковий спортивний розряд – другий юнацький. За ним іде перший юнацький, третій дорослий, другий дорослий, перший дорослий, кандидат в майстри спорту, майстер спорту і майстер спорту міжнародного класу (див. рисунок). Результати у розрядах відрізняються лише на кілька секунд, проте, як показує практика, перехід від одного розряду до іншого – справа довготривала.



Іноді спортсмену доводиться тренуватися цілий рік для того, щоб покращити свій результат на кілька десятих долей секунди.

Звичайно мета кожного спортсмена (і не тільки у плаванні) – досягнути звання майстра, проте для цього необхідна тривала наполеглива праця.

Розряди нижчих класів (до кандидата в майстри спорту) присуджуються на міських та обласних змаганнях, якщо плавець проплив дистанцію за час, який передбачений розрядом у спеціальній спортивній класифікації (див. таблицю на стор. 68), а кандидата в майстри та майстра спорту – тільки на всеукраїнських.

Зі зміною швидкості сучасних плавців, їх техніки плавання змінюється і час, за який присуджується спортивний розряд. Ці зміни кожні 2 роки визначає Міжнародна асоціація плавання ФІНА. Так час пропливання 100 м вільним стилем, який у 1960 році відповідав розряду майстра спорту, сьогодні підпадає лише під другий дорослий розряд.

За часом, який витратив спортсмен на подолання дистанції, також визначається його місце на змаганнях. Іноді соті долі секунди вирішують усе. Трапляється так, що двоє або більше спортсменів демонструють абсолютно однаковий результат. У таких випадках спортсмени ділять призове місце на двох, або їм доводиться знову боротися за перемогу.

Всеукраїнська спортивна класифікація з плавання (2002 рік)

| БАСЕЙН 25 М | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|----------------------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|
| ЖІНКИ | | | | | | | | |
| Стиль | Дистанція м | Розряди і результати | | | | | | |
| | | МС | КМС | I | II | III | I юн. | II юн. |
| <i>Вільний стиль</i> | 50 | 26.5 | 27.5 | 29.0 | 32.0 | 37.0 | 42.0 | 49.0 |
| | 100 | 59.5 | 1.02.5 | 1.06.5 | 1.12.5 | 1.22.5 | 1.33.5 | ----- |
| | 200 | 2.07.0 | 2.14.0 | 2.23.0 | 2.37.0 | 2.57.0 | 3.19.0 | ----- |
| | 400 | 4.28.0 | 4.42.0 | 5.00.0 | 5.30.0 | 6.14. | ----- | ----- |
| | 800 | 9.16.0 | 9.44.0 | 10.24.0 | 11.30.0 | 13.04.0 | ----- | ----- |
| <i>Брас</i> | 50 | 33.5 | 35.5 | 38.5 | 43.0 | 48.0 | 53.5 | 59.0 |
| | 100 | 1.15.5 | 1.20.5 | 1.27.5 | 1.36.5 | 1.46.5 | 1.58.5 | ----- |
| | 200 | 2.42.0 | 2.52.0 | 3.06.0 | 3.25.0 | 3.45.0 | 4.13.0 | ----- |
| <i>Батерфляй</i> | 50 | 28.5 | 30.5 | 33.5 | 37.5 | 43.0 | 49.0 | 59.0 |
| | 100 | 1.04.5 | 1.09.5 | 1.16.5 | 1.25.5 | 1.36.5 | 1.48.5 | ----- |
| | 200 | 2.23.0 | 2.33.0 | 2.47.0 | 3.05.0 | 3.29.0 | ----- | ----- |
| <i>На спині</i> | 50 | 30.5 | 32.0 | 34.0 | 37.5 | 42.5 | 47.5 | 55.0 |
| | 100 | 1.07.5 | 1.11.5 | 1.16.5 | 1.23.5 | 1.33.5 | 1.44.5 | ----- |
| | 200 | 2.26.0 | 2.34.0 | 2.44.0 | 2.59.0 | 3.21.0 | 3.45.0 | ----- |
| <i>Комплексне плавання</i> | 100 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 2.03.5 |
| | 200 | 2.25.0 | 2.33.0 | 2.45.0 | 3.03.0 | 3.25.0 | ----- | ----- |
| | 400 | 5.06.0 | 5.24.0 | 5.50.0 | 6.26.0 | 7.12.0 | ----- | ----- |
| ЧОЛОВІКИ | | | | | | | | |
| <i>Вільний стиль</i> | 50 | 23.5 | 24.5 | 26.0 | 29.0 | 33.0 | 38.0 | 44.0 |
| | 100 | 52.5 | 55.5 | 1.00.5 | 1.07.5 | 1.16.5 | 1.26.3 | ----- |
| | 200 | 1.55.0 | 2.01.0 | 2.11.0 | 2.26.0 | 2.44.0 | 3.07.0 | ----- |
| | 400 | 4.06.0 | 4.19.0 | 4.39.0 | 5.09.0 | 5.52.0 | ----- | ----- |
| | 1500 | 8.32.0 | 8.58.0 | 9.38.0 | 10.38.0 | 12.12.0 | ----- | ----- |
| <i>Брас</i> | 50 | 29.5 | 30.5 | 32.0 | 36.0 | 40.5 | 46.0 | 55.0 |
| | 100 | 1.06.5 | 1.09.5 | 1.14.5 | 1.23.5 | 1.33.5 | 1.44.5 | ----- |
| | 200 | 2.25.0 | 2.31.0 | 2.40.0 | 3.00.0 | 3.21.0 | 3.43.0 | ----- |
| <i>Батерфляй</i> | 50 | 25.5 | 26.5 | 28.0 | 31.5 | 36.5 | 42.5 | 51.0 |
| | 100 | 57.5 | 1.00.5 | 1.05.5 | 1.13.5 | 1.24.5 | 1.36.5 | ----- |
| | 200 | 2.07.0 | 2.13.0 | 2.23.0 | 2.40.0 | 3.03.0 | 3.33.0 | ----- |
| <i>На спині</i> | 50 | 27 | 28 | 29.5 | 33 | 37.5 | 43.0 | 49.0 |
| | 100 | 59.5 | 1.02.5 | 1.07.5 | 1.15.5 | 1.25.5 | 1.36.5 | ----- |
| | 200 | 2.10.0 | 2.16.0 | 2.26 | 2.42.0 | 3.04.0 | 3.27.0 | ----- |
| <i>Комплексне плавання</i> | 100 | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 1.55.5 |
| | 200 | 2.11.0 | 2.17.0 | 2.27.0 | 2.41.0 | 3.03.0 | 3.33.0 | ----- |
| | 400 | 4.38.0 | 4.50.0 | 5.12.0 | 5.42.0 | 6.36.0 | ----- | ----- |



РОЗДІЛ V НАВЧАННЯ РОБОТИ РУКАМИ

Рухи руками при плаванні кролем забезпечують просування тіла вперед. Вони є досить складними для швидкого оволодіння школярами і вимагають додаткового часу для міцного засвоєння. Переходити до вивчення роботи руками необхідно після оволодіння вмінням роботи ногами. В якості підвідних вправ виступають різноманітні одночасні та попереминні колові оберти руками в різних вихідних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи, які були включені практично у всі попередні розділи, і до моменту вивчення цього розділу повинні бути міцно засвоєні учнями і виконуватися безпомилково.

Спочатку можна використовувати полегшену техніку виконання гребків руками – пронесення прямих рук над водою та їх згинання (у ліктьових суглобах) лише у фазі гребка під водою. А після її засвоєння – навчати ефективному пронесенню рук над водою.

Перед навчанням дітям обов'язково необхідно продемонструвати техніку виконання гребків у цілому, а потім приступати до їх розучування по частинах.




Заняття №1

Завдання: створити в учнів правильну уяву про роботу руками при плаванні кролем на грудях.

На суші:

1. Розповісти дітям про стрибки та повороти, які використовуються у спортивному плаванні.

 2. Основна розминка плавця. Проводить тренер. Звернути особливу увагу на виконання вправ для плечових і ліктьових суглобів.

3. Стоячи перед дзеркалом, руки вгору. На 1-4 колові рухи правою рукою. Те ж лівою. Самостійно контролювати виконання вправи. Руки не згинати в ліктьових суглобах.

4. Вихідне положення нахил вперед. На 1-4 одночасні колові рухи руками вперед, на 1-4 назад.

5. Вчителю продемонструвати учням правильну роботу руками, як при плаванні кролем на грудях.

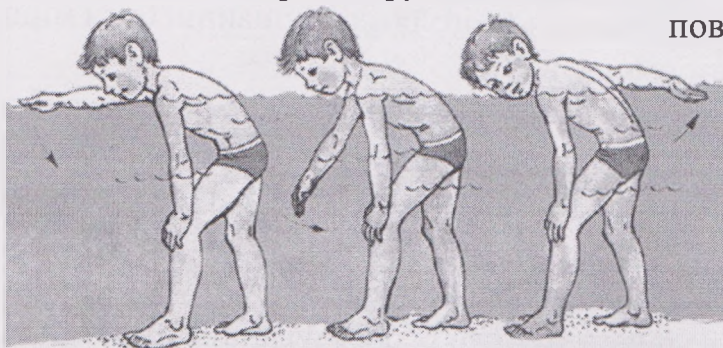
6. У повільному темпі синхронно з вчителем імітувати гребки руками, контролюючи виконання вправи.

У воді:

1. Виконувати вправу “Торпеда” на грудях з дощечкою чи м’ячем по периметру басейну. Вдих/видих виконувати через кожні 10-15 ударів ногами без зупинки.

2. Стоячи спиною до бортика, виконати ковзання протягом 5 сек, зробити одночасний потужний гребок двома руками вниз до стегон і проковзати в такому положенні ще 5 сек. Вправу повторити 3 рази.

3. Те ж, але гребки виконувати не одночасні, а поперемінні. Спочатку гребок правою рукою – ковзання, потім гребок лівою – ковзання. Вправу повторити 3 рази.



4. Нахилитися у воду, виконувати гребки прямою правою рукою. Те ж лівою. Слідкувати за тим, щоб пальці були з’єднані (див. рисунок).

5. Виконати вправу “Торпеда”, на 10-й удар ногами виконати одночасний гребок руками вниз до тазу. Вправу повторити 5 разів.

6. “Торпеда” на спині з різним вихідним положенням рук (права/ ліва вгору, руки за голову, руки на животі). Придумати своє вихідне положення для виконання “Торпеди” на спині.

7. З положення сидячи на бортику, руки вгору, виконати стрибок у воду, ковзання. Самостійно 5 разів.

8. Ігри: “Скутер”, “Переправа”, “Поїзд”.

Домашнє завдання 1**А) Теоретична частина.**

1. Подумати і дати відповідь на запитання: “Чим відрізняється спортивний старт у кролі від спортивного старту на спині?”

2. Розповісти батькам, як виконуються старту на спортивних змаганнях з плавання.

3. Уважно розглянь рисунок. Хто із дівчаток, на твою думку, правильно виконує вправу “Торпеда”, а хто ні? Відповідь обгрунтуй, вказавши на допущені помилки.



Б) Практична частина.

1. Стоячи перед дзеркалом, у повільному темпі виконувати колові рухи прямими руками, імітуючи гребки при плаванні кролем на грудях. Те ж на спині.
2. Лежачи на лівому боці, руки вгору. Виконувати колові рухи правою рукою. В момент проходження руки повз таз повернути голову вправо, зробити вдих, затримати дихання. Видих виконувати повільно протягом наступного оберту. Такі ж колові оберти лівою рукою, лежачи на правому боці.
3. Підтягування у висі на перекладині.

неправильно



Для виконання ефективного гребка руками необхідно, щоб пальці рук були з'єднані разом у так званий човник. Таке положення долоні робить руку дещо схожою на весло у човна чи гвинт, що допомагає людині краще штовхати своє тіло у воді. Якщо пальці розставити, то вода буде проходити між ними, і ефект від гребка рукою, навіть якщо він правильно виконаний, буде все одно мізерним. Саме тому у водоплаваючих тварин між пальцями

правильно



містяться спеціальні перетинки, які дозволяють їм виконувати сильні гребки, наприклад, у гусей, качок, тюленів.



Заняття №2

Завдання: навчити працювати руками кролем з поворотом голови для вдиху; вивчення стрибка у воду на ноги з положення стоячи.

На суші:

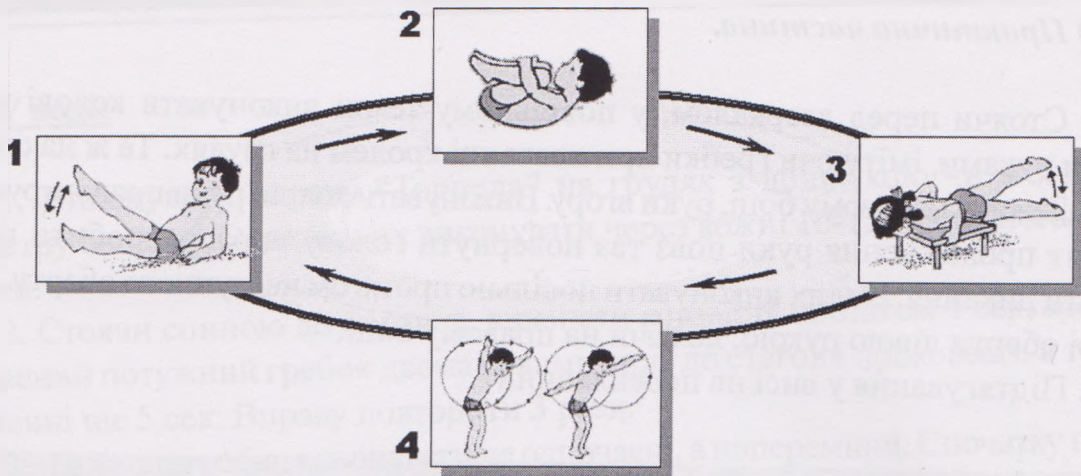
1. Розповісти дітям про спортивну класифікацію та порядок отримання спортсменами спортивних розрядів.



2. Основна розминка плавця. Виконується самостійно.

3. Спеціальна розминка проводиться у формі колового тренування. Для цього учнів ділять на чотири групи (за кількістю станцій). Необхідно пояснити учням, яке завдання вони повинні виконувати на кожній зі станцій. Найкраще на місці кожної з груп розташувати щит зі схематичним зображенням вправ. Учні займають свої місця на станціях і за сигналом починають виконувати вправи. Тривалість виконання вправ від 4 до 5 хвилин – за вибором вчителя.

Станція 1. Сидячи в упорі на передпліччях, виконувати поперемінні рухи ногами вверх-вниз. Слідкувати за тим, щоб ноги були прямими і не згиналися в



колінних суглобах. Вправу виконувати зі зміною темпу. Через кожні 10 сек робити паузу для відпочинку.

Станція 2. Лежачи на спині, згрупуватися. Покачатися вперед-назад. Слідкувати за тим, щоб тіло під час руху не нахилилося всторони.

Станція 3. Лежачи на гімнастичній лаві, виконувати почергові рухи ногами вверх-вниз із заданим ритмом. Через кожні 10 сек робити паузу для відпочинку.

Станція 4. Стоячи перед дзеркалом, виконувати одночасні та почергові колові рухи руками вперед і назад. Вправу повторювати серіями по 20 обертів у кожній.

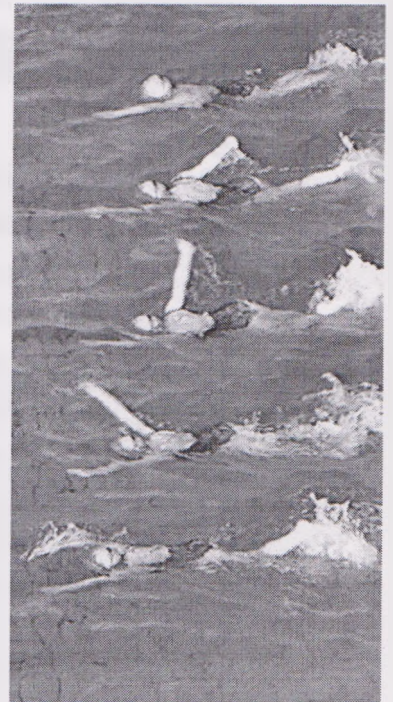
У воді:

1. “Торпеда” з дощечкою на грудях (5 разів) і на спині (5 разів, дощечка у випрямлених руках). Під час виконання вправи дихати через кожні 8-10 ударів ногами, повертаючи голову всторону.

2. Поштовхом ногою від бортика, виконати “Торпеду” на грудях з коловими обертами правою рукою і затримкою дихання (див. рисунок). В момент проходження робочої руки повз таз повернути в її сторону голову, зробити вдих. Видих робити протягом наступного гребка. Те ж лівою. Під час виконання гребків рука, яка їх не виконує, повинна бути прямою.

3. Вихідне положення – права рука вгору. Виконати комбінацію на грудях: 5 ударів ногами; пронести ліву руку над водою, а правою зробити гребок під водою; 5 ударів ногами. Те ж із в.п. ліва рука вгору.

4. В парах: один партнер, тримаючи ноги товариша, штовхає його вперед, а інший – виконує одночасні поперединні гребки руками кролем на грудях. Вправу повторити кожному по 5 разів.



5. Самостійно виконати “Поплавочок”, “Зірочку” із видихом у воду в кінці виконання вправи.

6. Виконати 5 стрибків у воду з положення сидячи. Після занурення у воду виконувати почергові гребки руками. Ногами не працювати.

7. Стоячи на краю басейну чи на стартовій тумбі, руки вздовж тулуба. “Зачепитися” пальцями ніг за передній кут для виконання безпечного стрибка. Дещо присівши, виконати стрибок поштовхом двома ногами вгору-вперед. В польоті тіло повинно бути прямим, а носочки відтягнутими (див. рисунок). Торкнувшись ногами дна басейну, амортизувати тіло, зігнувши ноги в колінах. Стрибки виконувати на глибині не менше 1,5 м з невеликої висоти. Перші спроби виконувати з допомогою та страхуванням учителя.

8. Ігри: “Вентилятор” (з роботою ніг), “Змагання торпед”, “Аеродром”.



Ігри у воді

“Аеродром”

Учні займають положення біля стінки басейну. Вони – літаки, які будуть летіти в далекий рейс. За сигналом “Прогріти правий мотор!” – учні виконують “Торпеду”, працюючи при цьому правою рукою ввівсили. Відповідно через кілька секунд лунає сигнал “Прогріти лівий мотор!”, на який учні працюють лівою рукою. За сигналом “Приготуватися до злету!” учні займають місця на “злітній смузі” і готуються до “польоту”. Команда “Злітаємо!” дозволяє “літакам” летіти з максимальною швидкістю (виконуючи “Торпеду”, працювати поперемінно руками – спрощений кроль).

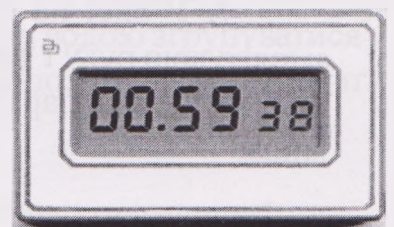


Правила гри: якщо два “літаки” зіткнуться або зачеплять один одного “крилами” – вони вибувають із гри. Переможуть ті учні, які зможуть подолати дистанцію в 4 маленьких басейни і при цьому не зазнають “аварії”. Зупинка на ноги посередині басейну також вважається катастрофою!

Домашнє завдання 2

А) Теоретична частина.

1. Користуючись спортивною класифікацією та показником секундоміра зображеного на рисунку, визначте, який спортивний розряд буде присуджено дівчині, яка проплила 100 м вільним стилем за такий час?



2. Розповісти, як правильно виконується стрибок на ноги з положення стоячи? Чому, на твою думку, він ще називається “солдатик”? Для чого “чіплятися” пальцями ніг за край тумби?

3. Розповісти батькам про нові вправи та ігри, які були вивчені на занятті.

Б) Практична частина.

1. Стоячи перед дзеркалом, руки вгору. Виконувати колові рухи правою/лівою рукою з поворотом голови для вдиху в сторону робочої руки. Вдих повинен бути різким і коротким, а видих довгим і повільним.

2. Стрибки зі скакалкою на правій, лівій, двох ногах.

3. Тримаючи руками палицю, виконувати півоберти руками вперед/назад. Через кожні 4 півоберти зменшувати відстань між руками аж доти, поки виконання вправи стане неможливим.



Заняття №3


Завдання: закріпити вміння працювати руками кролем з поворотом голови для вдиху.

На суші:

1. Нагадати учням правила безпеки під час виконання стрибків у воду.

2. Ходьба по колу з одночасними коловими обертами руками вперед і назад на кожен крок.

3. Біг підтюпцем.

 4. Основна розминка плавця (учні самостійно обирають вправи для розминки).

5. Стоячи перед дзеркалом, нахилитися, лівою рукою спертися на коліно. Правою виконувати колові рухи вперед з поворотом голови вправо і вдихом у момент пронесення руки повз стегно. Зором контролювати виконання вправи. Те ж лівою рукою.

6. Виконувати в повільному темпі імітацію гребків руками, як при плаванні кролем на грудях, супроводжуючи їх імітацією роботи ніг (почергові піднімання на носочки).

7. У висі на перекладині виконувати імітацію роботи ногами з малою амплітудою руху і високою частотою.

8. Те ж в парах змагатися, у кого із партнерів частота роботи ногами буде вища.

У воді:

1. “Торпеда” біля бортику зі зміною темпу роботи ногами. Без зупинки виконуються 4 серії ударів по 10 сек, супроводжуючи кожні 10-12 ударів ногами вдихом: 1 – ноги працюють у повільному темпі (“тихенько, як мишка”), 2 – ноги працюють у середньому темпі (“як котик”), 3 – ноги працюють у темпі, вищому за середній (“як песик”), 4 – у максимальному (“як слоник”).



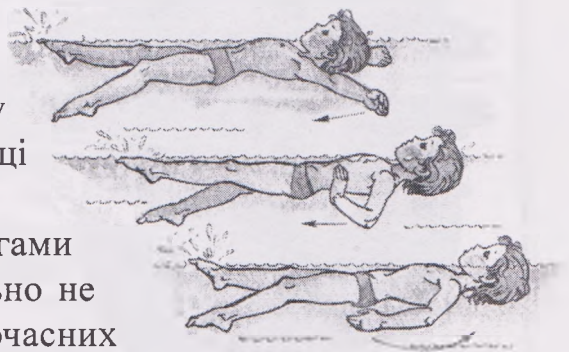
2. В парах: один партнер тримає товариша за ноги, інший – виконує гребки руками, як при плаванні кролем на грудях. Гребки повинні бути сильними, але виконуватися без поспіху. Вправу повторити 5 разів кожному. Під час виконання вправи намагатися зробити вдих та видих у воду. Вдих різкий, з поворотом голови всторону, видих повільний – під воду. Уникати піднімання голови над водою.



3. Стоячи біля бортика, штовхнутися, виконати ковзання 3 сек, працювати руками кролем без роботи ногами. Руки повинні працювати так, як зображено на рисунку. Виконання вправи обов’язково супроводжувати диханням. Продемонструвати фазу ковзання з правою/лівою рукою вгору.

4. З дощечкою виконувати вправу “Торпеда”, супроводжуючи почерговими гребками руками. Виконавши гребок, руку покласти на дощечку і почати виконання гребка протилежною рукою. Під час виконання кожного третього гребка виконувати вдих.

5. Виконати ковзання на спині 3 сек, зробити одночасний гребок руками вниз. Повторити вправу, але гребок зробити спочатку правою, а потім лівою рукою. Виконувати ці вправи 5 разів.



6. Те ж, але на спині працювати ногами кролем. Слідкувати за тим, щоб ноги сильно не згиналися в колінах. Виконати серію одночасних гребків руками вниз з наступним пронесенням рук вгору-назад у вихідне положення.

7. Стрибки у воду: з положення сидячи на груди та з положення стоячи на ноги. Виконуючи стрибок “солдатик”, після занурення під водою згрупуватися у “Поплавочок” і дочекатися, поки тіло спливе на поверхню. Так само виконати “Зірочку”.

8. Прийом контрольних вправ.

9. Ігри у воді: “Стрибки дельфінів”, “Крокодил”, “Знайди іграшку”.

10. Вільне купання.

Ігри у воді

“Стрибки дельфінів”

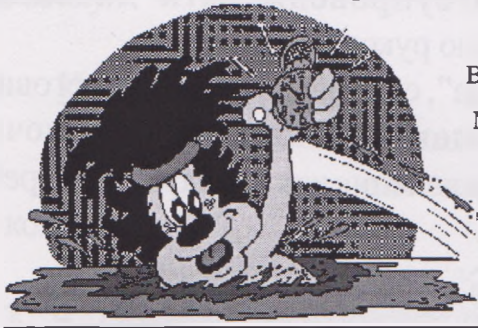
Глибина води по пояс. Дещо присісти, підняти руки вгору і дещо вперед так, щоб передпліччя закривали вуха. Після цього вистрибнути з води вперед, трохи зігнувшись, зробити вдих, затримати дихання і ввійти у воду витягнутими вперед руками та головою. Під час ковзання під водою прогнутися в попереку, направити руки і голову під кутом вперед-вгору. Ковзати з відкритими очима. Повторити 3-5 стрибків підряд.



Домашнє завдання 3

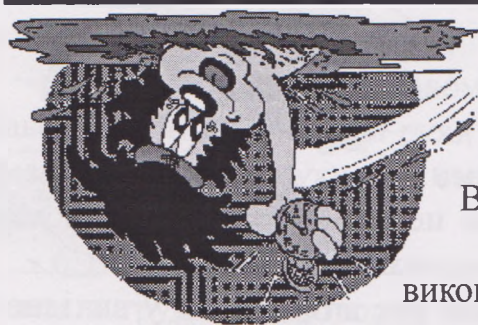
А) Теоретична частина.

1. Подумати і дати відповідь на запитання: “Як правильно виконується вдих і видих при плаванні кролем на грудях?”



2. Уважно розглянь малюнок дзеркала. З ним не все гаразд – щось трапилося, і дзеркальні малюнки мають 5 відмінностей. Знайди, у чому різниця!

3. Розповісти батькам про контрольні вправи і рейтингові бали, які ти отримав на занятті.



Б) Практична частина.

1. Лежачи на гімнастичній лаві, імітувати роботу руками, як при плаванні кролем, з поворотом голови та виконанням вдиху і видиху. Вправу виконувати у повільному темпі.

2. З положення упор присівши виконувати без зупинки 10 вистрибувань вгору, руки вгору.

3. Стоячи перед дзеркалом, виконувати колові рухи руками назад, імітуючи плавання на спині. Виконання вправи контролювати зором.

4. У висі на перекладині виконувати енергійні згинання/розгинання у попереку вперед-назад, а також вправо і вліво.



НАВЧАННЯ РОБОТИ РУКАМИ

(рейтингова система оцінювання)

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

| Запитання та завдання | Критерії оцінки | Бали | |
|---|-----------------|---------|---------|
| | | 8 років | 7 років |
| 1. Як правильно виконується стрибок у воду з положення сидячи? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 2. Які спортивні розряди ти знаєш? Розстав їх у порядку зростання. | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 3. Як правильно тримати пальці рук при виконанні гребка і чому? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 4. Назви ігри у воді, які ти знаєш. | 5 і > | 2 | 2 |
| | 3-4 | 1 | 2 |
| | 2 | 0 | 1 |
| | < 2 | 0 | 0 |
| 5. Назви вправи, які виконуються для вивчення роботи рук при плаванні стилем кроль. | 3 і > вправ | 2 | 2 |
| | 2 вправи | 1 | 1 |
| | < 2 | 0 | 0 |

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

| | | | |
|--|--|---|---|
| 1. З в.п руки вгору, ковзання – гребок правою, ковзання, гребок лівою, ковзання. | б і > м, правильна робота рук | 2 | 2 |
| | 4-5 м, незначні помилки | 1 | 1 |
| | 3 помилками | 0 | 0 |
| 2. "Торпеда", на 5 ударів ногами виконати гребок однією рукою, повторити 3 рази. | 15м і > правильна робота рук | 2 | 2 |
| | 8-14 м, допускаються незначні похибки роботи рук | 1 | 1 |
| | < 8 м або значні помилки в роботі рук або ніг | 0 | 0 |
| 3. Поперемінна робота руками кроль на грудях без роботи ніг (дощечка між ногами). | 5 правильних рухів | 2 | 2 |
| | 3-4 рухи | 1 | 2 |
| | 1-2 | 0 | 1 |
| | < 2 рухів | 0 | 0 |
| 4. З положення присівши, руки вгору, виконати стрибок у воду, "Торпеду". | Сміливо, правильне виконання, 10м і > | 2 | 2 |
| | Незначні похибки у виконанні, 5-9м | 1 | 1 |
| | "Сповзання" у воду а не стрибок | 0 | 0 |
| 5. Пересуваючись у воді по грудях, нахил вперед, імітувати роботу руками, робити вдихи і видихи у воду з поворотом голови. | 5 і > раз | 2 | 2 |
| | 4 раз | 1 | 2 |
| | 2-3 рази | 0 | 1 |
| | < 2 раз | 0 | 0 |

ПІДВОДНЕ ПЛАВАННЯ

Плавання під водою дає можливість побачити багато нового, незвичайного. Під водою можна полювати на морських тварин, за допомогою підводного фотоапарата або кінокамери знімати цікаві кадри. Опускання під воду необхідне і для багатьох важливих наукових досліджень.

Підводне плавання доступне майже кожному, хто вміє добре плавати, здоровий, витривалий, але займатися ним можна тільки з дозволу лікаря.



Найпростіше легке спорядження для підводного плавання складається з гумової маски з оглядовим склом, яка закриває ніс і очі, дихальної трубки та ластів. Воно призначене для плавання на поверхні води і занурення у воду на

глибину до п'яти метрів. При зануренні у воду на більшу глибину застосовується акваланг (по-грецьки — «підводні легені»).

Акваланг — це маска, сполучена спеціальними трубками з балонами, наповненими стиснутим повітрям або киснем.

Трубки закінчуються мундштуком із загубником, який плавець тримає в роті.

Через нього повітря з балонів надходить у легені. Балони з повітрям звичайно

прикріплюються у плавця на спині. Після

попереднього навчання людина може пробути під водою з аквалангом до 2 годин, пірнаючи на глибину 40—60 м, а іноді й глибше.



Людина, яка перебуває під водою в легкому водолазному спорядженні, не відчуває своєї ваги, ніби ширяє у воді. Гумові ласті, одягнені на ноги, допомагають швидко переміщатися під водою. Руки при цьому залишаються вільними, і це дає можливість плавцю користуватися під водою рушницею, фотоапаратом або виконувати яку-небудь іншу роботу.



Проте пірнання на глибину та довге перебування людини під водою завжди було пов'язане з ризиком. Це не лише небезпека від хижих тварин, наприклад, акул, але й можливість захворіти дуже небезпечними хворобами, що пов'язані зі зміною атмосферного тиску. Тому для пірнання, особливо на великі глибини, необхідне спеціальне тривале тренування.

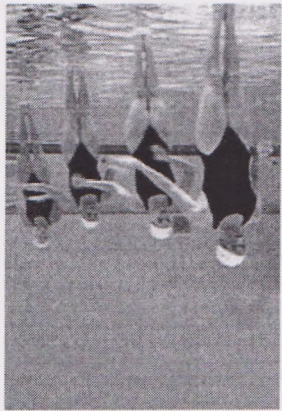
СИНХРОННЕ ПЛАВАННЯ

Синхронним плаванням називається такий вид плавання, коли двоє або більше спортсменок одночасно (тобто синхронно) виконують у басейні певні плавальні рухи, комбінації під музичний супровід. Синхронне плавання є олімпійським видом спорту, але у ньому змагаються лише жінки. Як правило, команда формується професійними плавцями, адже виконати навіть найпростішу фігуру у цьому виді спорту є надзвичайно важко, вже не говорячи про те, що вона має бути виконана абсолютно синхронно з усіма іншими членами команди. Тому спортсмени повинні мати належну підготовку з плавання, а особливо це стосується вміння затримувати дихання.



Іноді для виконання певної комбінації їм доводиться знаходитися під водою протягом тривалого часу.

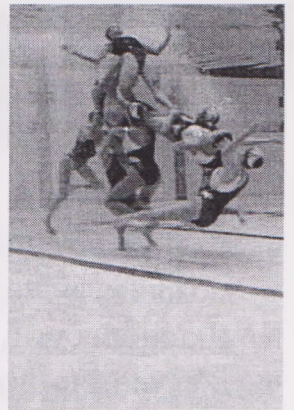
Змагання із синхронного плавання оцінюються суддівською колегією, яка виставляє бали за технічне, враховуючи всі помилки, а особливо синхронність, та артистичне виконання програми.



Як правило, спортсменки змагаються у кількох видах програми: обов'язковій, у якій вони за дві хвилини 50 сек. зобов'язані виконати чіткий перелік елементів, та довільної, яка триває до п'яти хвилин і може складатися із будь-яких вправ та комбінацій і супроводжуватися музикою за вибором

спортсменів. Щонайменше команда може складатися із двох спортсменок, в такому випадку вона називається дуєтом. А максимальна кількість учасників у команді 8. Зрозуміло, що підготуватися дуєту до змагань набагато легше, так як успіх залежить лише від дій двох спортсменів. Проте виступи команд у повному складі є надзвичайно видовищні і завжди викликають захоплення.

Крім того, у синхронному плаванні використовується спеціальне обладнання. Найважливішими є підводні гучномовці для того, щоб спортсменки могли добре чути музичний супровід під водою. При їх наявності спортсменки однаково добре чують ритм як під водою, так і на її поверхні, що допомагає їм рухатися синхронно.



Зазвичай, спортсменки одягнені у плавальні костюми і плавальні шапочки, що відповідають стилю та змісту музичного супроводу. Як не дивно, але у синхронному плаванні спортсменки люблять наносити макіяж спеціальною водостійкою косметикою.

СПОСОБИ ВИЖИВАННЯ У ХОЛОДНІЙ ВОДІ

Так як більшість нещасних випадків трапляється за кілька метрів від безпечного місця, той, хто вміє плавати, має більше шансів на виживання. Проте іноді небезпека чекає на значній відстані від берега та першої допомоги. Шанси на виживання у таких випадках зростають, якщо дотримуватися таких правил:



- Якщо ви займаєтеся водними видами спорту на відкритій воді (серфінг, парусний спорт), завжди

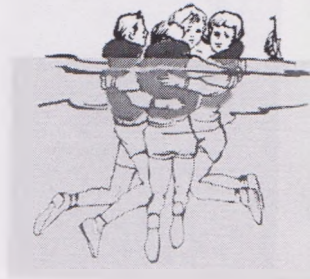
одягайте спеціальний гідрокостюм. Інколи необхідний і шолом безпеки, наприклад, у каное чи при плаванні по річці на плотах.



- Якщо човен перекинувся, залишайтеся біля нього, доки не підійде допомога. Користуйтеся ним для утримання на плаву.

- Якщо виникає така необхідність зануритися у

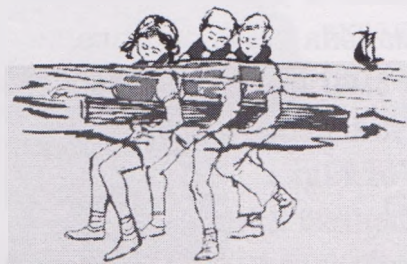
глибоку і холодну воду (що можна робити лише у крайніх випадках), залиште на собі якомога більше одягу. Скиньте лише той, що дуже сильно наповнюється водою і може потягнути вас на дно.



- Завжди намагайтесь утримувати голову над водою і знайти який-небудь плаваючий предмет, щоб утримуватися на поверхні води.

- **Прийміть** позу

збереження тепла в тілі, поки чекаєте на допомогу. Цей метод передбачає утримання голови над водою, коліна підтягнуті до грудей для зменшення тепловитрат у цих місцях. Крім цього, необхідно максимально притиснути плечі до грудної клітки.



- Якщо в небезпеці опинилося двоє або більше людей, потрібно обнятися. Така поза дозволяє довше

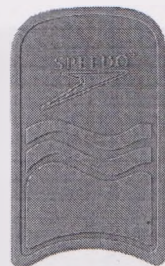
зберігати тепло тіла кожного із потерпілих. Проте така поза можлива лише за умови, що всі тримаються на поверхні води. Якщо відсутні рятувальні жилети, цього можна досягти за допомогою дерев'яного бруска, цистерни від пального чи рятувального круга.

- Обов'язково привертайте до себе увагу, утримуючись на плаву та використовуючи Міжнародний сигнал про небезпеку. Працюючи ногами кролем у вертикальному положенні, подавайте сигнал рукою, ритмічно підіймаючи її над водою, а потім опускаючи її вбік.



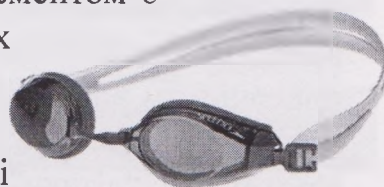
СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР ПЛАВЦІВ

Для того, щоб тренування проходили краще, а ефект від них був більшим, люди придумали багато спеціальних пристроїв та спорядження. З деякими із них ти вже знайомий. Так, наприклад, це дошка для плавання. Вона використовується тоді, коли треба працювати лише ногами, і забезпечує горизонтальне положення тулуба у воді.



Спортсмени-плавці часто користуються ще спеціальними маленькими дощечками, які затискаються ногами. Плаваючи з ними, плавець навпаки працює лише руками, а ноги відпочивають.

Наступним вже знайомим нам елементом є окуляри для плавання. За допомогою них плавець краще бачить у воді. Існує багато різноманітних видів окулярів, і хоча вони на вигляд усі схожі, можливості у них різні. Наприклад, є такі, що покриті антизапотіваючою плівкою – і тому вони ніколи не запотівають.



А є такі, в яких можна стрибати у воду, і вони ніколи не злетять з голови.



Плавальні рукавички дещо нагадують звичайні, але мають ще перетинки між пальцями, як у жаб. Вдягнувши такі рукавички, починаєш плисти значно швидше, хоча і сили витрачаєш також більше. Спортсмени використовують їх для вдосконалення гребка рукою, а також для збільшення сили цього гребка.

Також існують спеціальні пояси для плавання. Вони бувають двох типів – полегшуючі та обтяжуючі. Полегшуючі, як правило, зроблені з пінопласту і підтримують тулуб при плаванні (див. рисунок). Обтяжуючі – навпаки, створюють опір. Вони складаються із багатьох ковшиків, які направлені отворами до напрямку руху. Тому чим швидше плавець пливе, тим більший опір чинить такий пояс.



Існують також спеціальні ласті для тренування. Вони мають різну конструкцію і відрізняються вагою, довжиною та еластичністю.

Найцікавішими є спеціальні гідрокостюми для швидкісного плавання. Такий костюм має спеціальне покриття, що схоже на шкіру акули, і дозволяє плавцю розвивати велику швидкість при плаванні.

Для тих плавців, які болісно переносять потрапляння води в ніс і вуха, розроблені спеціальні затискачі та пробочки. Перед плаванням спортсмен затискачем скріплює ніс, закриває пробочками вуха і пливе, а після заняття видаляє їх.





РОЗДІЛ VI УЗГОДЖЕННЯ РОБОТИ РУК, НІГ І ДИХАННЯ

Останній розділ навчання плавання – найважчий. Учням молодшого шкільного віку ще досить важко виконувати складнокоординаційні рухи. Тому у попередніх розділах були вивчені окремі рухи, які в сукупності формують складну техніку плавання кролем на грудях. Мета даного розділу – об’єднати всі вивчені частини в одну діючу модель.

Серед типових помилок, які допускають учні при узгодженні роботи рук і ніг – це так зване “забування” або упускання одного із складників вправи. Тому перед початком кожної вправи вчителю необхідно знову і знову повторювати і нагадувати всі елементи руху. Найкраще все проводити в ігровій формі та порівнювати вправи із предметами. Наприклад, коли працюють одночасно і руки, і ноги, варто сказати, що у “літака” працюють всі “двигуни” – і передні, і задні. Крім цього, “літаку” необхідно “заправитися паливом” – зробити вдих. Такий підхід не лише сприяє активізації уваги учнів, але й підвищує емоційність занять.



Заняття №1

Завдання: підготувати до вивчення вправ на оволодіння загальною координацією плавальних рухів.

На суші:

1. Розповісти дітям про особливості підводного плавання та спортивний інвентар для нього.



2. Основна розминка плавця. По одній вправі демонструють учні.

3. Стоячи перед дзеркалом, синхронно з вчителем імітувати техніку виконання стилю кроль. Виконувати поперемінні колові рухи руками вперед з поворотом голови в сторону для вдиху та, супроводжуючи поперемінними підніманнями на носочки, імітація роботи ніг.

4. Те ж на спині. Контролювати зором свої рухи в дзеркалі. Намагатися виконувати вправу синхронно із вчителем.

5. Лежачи на грудях, за сигналом відірвати руки і ноги від землі, прогнутися в спині. Утримувати таке положення 10 сек. Вправу повторити 3 рази з паузами для відпочинку.

6. “Віджимання плавця”. Намагатися максимально прогнутися у попереку.



У воді:

1. Ковзання на грудях з поступовим видихом у воду – 8-10 разів.

2. Ковзання на спині з рухами ногами, як при плаванні кролем 1-2 хв.

3. З дощечкою в руках плавати кролем на грудях, працюючи ногами і виконуючи почергові гребки руками та вдихи у зручну для кожного сторону – 5 хв.

4. Ходьба по басейну в нахилі, імітуючи роботу руками і дихання. З в.п. нахил вперед, руки вгору, виконати гребок правою рукою до стегна, повернути голову вправо, зробити вдих, пронести руку над водою у вихідне положення, голову опустити у воду. Виконати гребок лівою, протягом якого виконувати довгий видих у воду.

5. Плавання кролем в координації в повільному темпі – 5 хв. На кожен гребок рукою виконувати 3 удари ногами. На фотографіях, змонтованих з підводного відеозапису, видно всі основні фази руху, які виконує спортсмен, плаваючи кролем. Звернути особливу увагу на виконання вдиху (фото перше зверху), коли голова не підіймається над водою, а повертається. Для цього також необхідно дещо повернути тулуб.

6. Тримаючись за бортик басейну, виконувати високі вистрибування вгору із подальшим зануренням під воду. Вправо виконувати без зупинки 10 разів. В момент вистрибування робити вдих, в момент занурення – видих. Допомогати собі руками так, щоб у крайній верхній точці стрибка вони були випрямлені.

7. Виконати стрибок у воду з вихідного положення сидячи, після занурення працювати ногами кроль з максимальною частотою рухів. Вправо повторити 5 разів.

8. Виконувати стрибки у воду з положення стоячи (“солдатик”) з різним вихідним положенням рук (вгору, на пояс, за голову, всторони).

9. Те ж, але після занурення у воду зробити повний видих і намагатися лягти на дно. Очі при цьому повинні бути відкритими. Під водою протриматися до 10 сек. Вправо повторити 3-4 рази.

10. Ігри у воді: “Вентилятор” (з роботою ніг), “Змагання торпед”, “Стрибки дельфінів”.



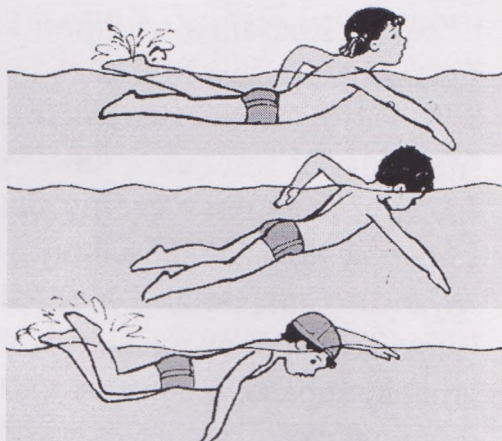
Домашнє завдання 1

А) Теоретична частина.

1. Уважно розглянувши малюнок, визначити, які помилки допускає кожен із учнів, плаваючи кролем на грудях. Які із названих помилок іноді допускаєш і ти, а які ні?

2. На окремому аркуші паперу намалювати плавців, які плывуть кролем на грудях і на спині.

3. Розповісти батькам про те, як ти плаваєш стилем кроль на грудях.



Б) Практична частина.

1. Стоячи перед дзеркалом, імітувати рухи, як при плаванні кролем на грудях із виконанням повороту голови для вдиху/видиху. Вправу виконувати в середньому темпі 3 підходи по 3 хв.

2. Стрибки вгору з глибокого присіду, руки вгору. Без зупинки виконувати 5-10 стрибків у кожному із трьох підходів.

3. “Віджимання плавця” 15-20 разів.

4. У висі на перекладині виконувати попереминні рухи ногами, як при плаванні кролем, з максимальною частотою рухів.



Заняття №2

Завдання: вивчення вправ на оволодіння загальною координацією плавальних рухів; навчити виконувати стрибок із положення присівши та у півприсяді.

На суші:

1. Розповісти дітям про синхронне плавання та змагання з нього. Пояснити, що всі вправи на даному занятті будуть виконуватися також синхронно.

2. Основна розминка плавця – проводить учитель, а учні синхронно повторюють.

3. “Віджимання плавця” одночасно за підрахунком 10 разів.

4. Стоячи перед дзеркалом, руки вгору, імітувати роботу ногами, як при плаванні кролем. На 1 – оберт правою рукою, в момент пронесення її біля тазу

повернути голову вправо, зробити вдих. На 2 – оберт лівою, повільний видих. На 3,4 – те ж.

5. Стати в коло, руки один одному на плечі. Виконати 10 вистрибувань вгору з глибокого присіду. Вистрибуючи, голосно промовляти номер стрибка, намагатися не впасти і не розірвати руки.

У воді:

1. Тримаючись за бортик, за сигналом лягти у воду, працювати ногами кролем. 3 серії, по 20 сек. кожна. Через кожні 10-15 ударів робити вдих, повертаючи голову в зручну сторону.

2. Комбінація (виконується одночасно і синхронно). За першим сигналом – ковзання (2 сек), за другим – “Торпеда” (3 сек), за третім – плавання кролем у максимальному темпі. Вправу повторити 3 рази.

3. Комбінація. На 1 – виконати ковзання, на 2 – “Поплавочок”, на 3 – “Зірочка”. Вправу виконувати із затримкою дихання.

4. Стоячи лицем до стінки басейну, за першим сигналом – ковзання на спині (2 сек), за другим – “Торпеда” на спині (3 сек), за третім – плавання кролем на спині у максимальному темпі. Вправу повторити 3 рази.

5. Стоячи лівим боком до стінки басейну, ліва рука – на бортик, права – вгору. Нахилитися до води, занурити обличчя у воду, виконувати гребки правою рукою з поворотом голови для вдиху та видихом у воду. Те ж лівою рукою, стоячи правим боком до стінки. Вправу виконувати синхронно!

6. Плавання ногами кроль на спині з дощечкою. В даній вправі дозволяється змінювати положення дощечки – як утримувати її в прямих руках, так і зігнувши руки – підкласти під голову. Плавати протягом 4-5 хв.

7. Виконувати одночасні стрибки у воду з положення сидячи, пливучи кролем до кінця басейну після занурення у воду (5 стрибків).

8. Стоячи на краю басейну, “зачепитися” пальцями

ніг за його кут, присісти, руки вгору, голова чітко зафіксована між руками. Дещо нахилившись вперед, сильно штовхнутися ногами, пролетіти над водою

руками вперед і зануритися у воду. При виконанні даної вправи

забороняється піднімати голову.

Вправу виконувати із допомогою

вчителя. Повторити 3-4 рази. Те ж у півприсяді.

9. Ігри у воді: “Аеродром”, “Форт Боаярд”.



Ігри у воді

“Форт Боаярд”

Учні діляться на 2 команди і займають свої місця по обидва боки басейну. Біля кожної команди знаходиться дощечка для плавання - “банк”. Вчитель кидає в басейн (посередині між командами) великі монети (найкраще підходять монети номіналом у 5 копійок) в кількості 20 шт. За першим сигналом учні без окулярів пірнають і намагаються знайти ці “скарби”. Знайшовши монету, учень “транспортує” її до “банку” – пливе кролем на грудях, а потім знову повертається до пошуків. Після того, як із дна буде піднята половина скарбу (10 монет), подається команда “Одягнути окуляри!” – і діти продовжують пошуки з окулярами, що значно пришвидшує цей процес. Під час гри одному гравцю забороняється транспортувати одночасно дві або більше монет. Якщо таке трапляється – всі монети із банку команди-штрафника повертаються на дно.



Гра закінчується, коли всі монети будуть підняті з дна. Виграє та команда, в банку якої виявиться більша кількість монет. Інший варіант гри – діставати монети різного номіналу і рахувати по закінченні не їх кількість, а суму.

Домашнє завдання 2

А) Теоретична частина.

1. Розповісти батькам про синхронне плавання. Подумати і назвати вправи, які ти з товаришами також можеш виконувати у воді синхронно.
2. Дати відповідь на запитання: “Як відбувається дихання при плаванні кролем на спині?”
3. Розповісти батькам про нові стрибки, які ти вивчив на занятті.

Б) Практична частина.

1. В положенні лежачи на гімнастичній лаві імітація плавання кролем на грудях у середньому темпі з виконанням дихання та роботою ніг. Те ж на спині.
2. Стоячи перед дзеркалом, виконувати колові одночасні рухи: правою рукою вперед, лівою – назад. Повторити вправу 3-4 рази зі зміною темпу виконання та напрямку руху руками.
3. Стрибки на правій і лівій нозі – по 10 разів для кожної, а також 10 стрибків на двох. При виконанні стрибків на двох ногах вистрибувати вище, руки вгору. Повторити вправу 3 рази.



Заняття №3

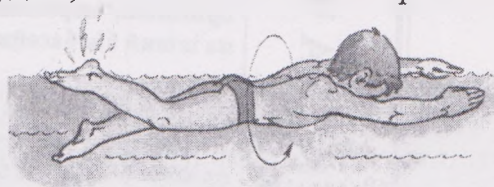
Завдання: закріпити та перевірити вміння учнів плавати кролем на грудях і на спині.

На суші:

1. Розповісти дітям про додатковий інвентар спортсменів-плавців.
2. Основна розминка плавця. Учні виконують самостійно, використовуючи лише нові вправи.
3. Ходьба по колу в повільному темпі з імітацією рухів руками, як при плаванні кролем на грудях. За сигналом учні “перевертаються” на спину – ходять по колу спиною вперед, імітуючи рухи руками.
4. Лежачи на грудях, за сигналом відірвати ноги і руки від землі, прогнутися в спині, працювати ногами, як при плаванні кролем 10 сек, після цього повністю розслабитися. Вправу повторити 3 рази.
5. Виконувати вистрибування вгору. На кожен четвертий рахунок вистрибувати вище, піднімаючи руки вгору.

У воді:

1. Самостійно виконати і повторити відомі вправи для спливання і ковзання: “Поплавочок”, “Зірочка”, “Ковзання” на грудях і спині.
2. Плавання кролем на грудях і на спині з дощечкою. Забороняється зупинятися посередині басейну.
3. Плавання кролем на грудях і на спині в координації, по 5 хв. Намагатися не зупинятися посередині басейну. Виконувати вдих в сторону при плаванні кролем на грудях.
4. Комбінація: пливучи кролем на грудях, виконати 4 гребки, перевернутися на спину, виконати 4 гребки кролем на спині, знову перевернутися. Вправу виконувати протягом трьох хвилин.
5. Виконувати стрибки у воду з положення присівши та півприсівши, після входу у воду виконувати ”Торпеду” 3 сек і перевертот на спину (див. рисунок).
6. Прийом контрольних вправ.
7. Змагання. Дистанція 1 – Виконавши стрибок з положення присівши, плисти кролем на грудях до кінця басейну. Дистанція 2 – стоячи лицем до бортика, штовхнутися ногами від бортика, плисти кролем на спині. Перемагає той, хто першим торкнеться стінки протилежного краю басейну.



УЗГОДЖЕННЯ РОБОТИ РУКАМИ, НОГАМИ І ДИХАННЯ (рейтингова система оцінювання)

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

| Запитання та завдання | Критерії оцінки | Бали | |
|--|-------------------|---------|---------|
| | | 8 років | 7 років |
| 1. Які різновиди стрибків у воду ти знаєш? | Більше 3 | 2 | 2 |
| | 2 | 1 | 1 |
| | Менше 2 | 0 | 0 |
| 2. Який стиль в перекладі з англ. означає "метелик" і чому? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 3. Як правильно виконувати вдих при плаванні кролем на грудях? | + | 2 | 2 |
| | ± | 1 | 1 |
| | - | 0 | 0 |
| 4. Який додатковий спортивний інвентар плавців та пірнальників ти знаєш? | 4 і > найменувань | 2 | 2 |
| | 3 найменування | 1 | 2 |
| | 2 найменування | 0 | 1 |
| | < 2 | 0 | 0 |
| 5. Назви відомі тобі вправи із "розминки плавця". | 7 і > вправ | 2 | 2 |
| | 4-6 | 1 | 1 |
| | < 4 | 0 | 0 |

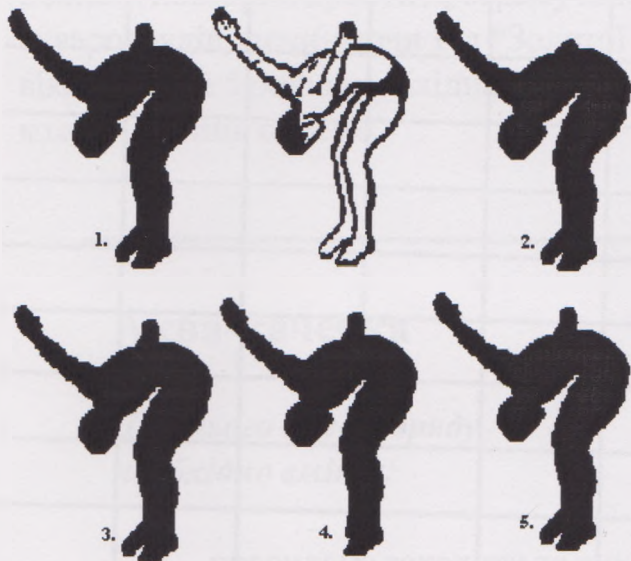
ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

| | | | |
|---|--|---|---|
| 1. Кроль на грудях в координації. | 15 і > м, правильна робота рук | 2 | 2 |
| | 11-14 м, незначні помилки | 1 | 2 |
| | 8-10 м, незначні помилки | 1 | 1 |
| | < 7 м, з помилками | 0 | 0 |
| 2. Стрибок у воду з положення присівши, перепливання кролем на інший бік басейну (10-15м) | Правильна робота рук, ніг і виконання стрибка. | 2 | 2 |
| | Виконання вправи з незначними погрешностями | 1 | 1 |
| | Зупинка під час виконання | 0 | 0 |
| 3. "Торпеда" на грудях з роботою правою (лівою) рукою та вдихом-видихом. | 5 правильних рухів | 2 | 2 |
| | 3-4 правильних рухи | 1 | 1 |
| | < 3 рухів | 0 | 0 |
| 4. Діставання предметів з дна басейну стрибком з в.п стоячи. | 3 1-ї спроби | 2 | 2 |
| | 3 2-ї спроби | 1 | 1 |
| | Більше 2 спроб | 0 | 0 |
| 5. "Торпеда" на спині. | 8м і > | 2 | 2 |
| | 5-8м | 1 | 2 |
| | 3-4м | 0 | 1 |
| | < 3м | 0 | 0 |

Домашнє завдання 3

А) Теоретична частина.

1. Розповісти, який спортивний інвентар спортсменів-плавців ти знаєш. Яким ти вже користувався під час навчання, а яким ні?



2. Знайди на рисунку серед п'яти чорних тіней ту, яка належить плавцю. Будь уважним при пошуках.

3. Подумати і дати відповідь на запитання: "Скільки метрів ти можеш проплисти кролем на грудях, а скільки кролем на спині? Яким стилем більше, чому?"

3. Розповісти батькам про контрольні вправи і рейтингові бали, які ти отримав на занятті.

Б) Практична частина.

1. Імітація рухів руками і ногами, як при плаванні кролем, стоячи перед дзеркалом. Виконувати вдих, повертаючи голову в сторону робочої руки.

2. Вистрибування вгору з положення глибокого присіду, руки вгору. Намагатися стрибнути максимально високо.





3. Сидячи в упорі на передпліччях, виконувати поперемінні рухи ногами, як при плаванні кролем.

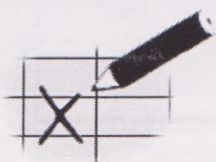
Подальші заняття необхідно присвятити вдосконаленню вивченої техніки плавання кролем на грудях і на спині, а також розучуванню плавання брасом та батерфляєм. Необхідно досягати того, щоб учні щоразу пропливали все більші дистанції – до 25 метрів та більше. Також необхідно навчати техніки сучасних спортивних стрибків у воду.

Зрозуміло, що не всі учні зможуть досконало засвоїти техніку плавання кролем на грудях та на спині. Нехай вони вдосконалюють саме той стиль, який їм найбільше подобається. Головне, щоб усі учні вміли тривалий час триматися на воді і плавали хоча б одним стилем.

ТАБЛИЦЯ

визначення рівня оволодіння плавальними вміннями протягом навчання

| Рівень оволодіння плавальними вміннями | БАЛИ | Розділ I | Розділ II | Розділ III | Розділ IV | Розділ V | Розділ VI |
|--|------|---|---|---|--|---|---|
| | |  |  |  |  |  |  |
| Високий | 20 | | | | | | |
| | 19 | | | | | | |
| | 18 | | | | | | |
| | 17 | | | | | | |
| Вищий за середній | 16 | | | | | | |
| | 15 | | | | | | |
| | 14 | | | | | | |
| | 13 | | | | | | |
| Середній | 12 | | | | | | |
| | 11 | | | | | | |
| | 10 | | | | | | |
| | 9 | | | | | | |
| Нижчий за середній | 8 | | | | | | |
| | 7 | | | | | | |
| | 6 | | | | | | |
| | 5 | | | | | | |
| Низький | 4 | | | | | | |
| | 3 | | | | | | |
| | 2 | | | | | | |
| | 1 | | | | | | |



Після закінчення вивчення кожного із розділів і отримання рейтингових балів необхідно закреслити клітинку навпроти відповідного балу та вивченого розділу.

Дитяча спортивна класифікація “Акварейтинг”

Організаційні вимоги до занять.

Акварейтинг розрахований для учнів віком від 5 до 15 років. Розряд присвоюється учню тренером чи вчителем у випадку виконання ним усіх розрядних вимог.

У випадку, коли учні не відвідували занять більше, ніж три місяці, вони повинні повторно пройти програму попереднього акварозряду. Це стосується всіх акварозрядів, починаючи від “Золотої рибки” до “Тюленя” включно. Для дітей віком менше 5 років необхідна присутність одного із батьків або інструктора для кожної дитини окремо.

Аква-качечка

Для цього акварозряду необхідно вміти:



- правильно заходити та виходити із басейну;
- поводитися у воді;
- гратися іграшками у воді;
- занурювати обличчя у воду;
- лягати на воду, виконувати “Зірочку”;
- триматися руками за бортик басейну;
- ковзати на грудях з дощечкою;
- імітувати рухи руками кролем на грудях біля бортику;
- виконувати комбінацію ковзання – “Зірочка” (з допомогою або без);
- пускати бульбашки (видих у воду);
- ковзання на грудях з підтримкою;
- ковзання на спині з підтримкою;
- підводні спостереження (відкривання очей під водою).

Додаткові вміння:

- відсутність страху до води;
- самостійне перебування у басейні (без підтримки батьків);
- здатність швидко і правильно виконувати всі вказівки вчителя.

Золота рибка

*Для цього акварозряду
необхідно вміти:*



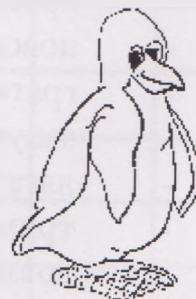
- безпечно заходити і виходити з басейну;
- імітувати роботу ногами кролем;
- самостійно пересуватися у воді на міліні;
- пускати бульбашки 5 разів;
- занурювати обличчя у воду;
- самостійно ковзати на грудях з дощечкою і без неї;
- ковзати на спині з дощечкою;
- виконувати “Торпеду” з дощечкою на грудях і на спині;
- виконувати стрибок з бортику у воду зі страхуванням вчителя (батька).

Додаткові вміння:

- пускати бульбашки під водою з відкритими очима;
- діставати іграшки з дна басейну на мілководді.

Пінгвін

*Для цього акварозряду
необхідно вміти:*



- затримувати дихання на 8-10 сек;
- виконувати “Поплавочок”;
- виконувати “Зірочку” на рахунок 10;
- швидко пересуватися на міліні з допомогою рук (бігати);
- не боятися води, відкривати очі під водою;
- самостійно ковзати на грудях на рахунок 10 з наступною зупинкою;
- виконувати самостійну швидку “Торпеду” на грудях на рахунок 10;
- виконувати “Торпеду” на спині на рахунок 10;
- виконувати рухи однією рукою кролем під час виконання “Торпеди”;
- самостійно виконувати стрибок у воду з в.п. стоячи.

Додаткові вміння:

- виконувати комбінацію “Торпеда” – “Зірочка” – “Поплавочок” без зупинки;
- виконувати “Зірочку” на спині.

Морський котик



*Для цього акварозряду
необхідно вміти:*

- мати акварозряд “Пінгвіна”;
- виконувати “Торпеду” на спині не менше 10 м;
- виконувати стрибок у воду з в.п. присівши;
- плавати кролем на грудях не менше 10 м без зупинки (без дихання);
- виконувати вправу “Вентилятор” (ковзання на грудях-перекид-ковзання на спині);
- підтримувати себе на плаву (вертикальне положення тулуба) не менше 7 сек;
- виконувати вдих у бік та видих у воду з імітацією роботи рук кролем з в.п. стоячи, нахил вперед;
- виконувати комбінацію: ковзання на спині – “Зірочка” на спині;
- виконувати комбінацію: стрибок з в.п. присівши – ковзання на грудях – “Торпеда”, перекид, “Торпеда” на спині;
- діставати іграшки на глибині (вода по груди);
- виконувати рухи однією рукою (правою і лівою) кролем на спині під час виконання “Торпеди” на спині.

Додаткові вміння:

- виконувати стрибок у воду з в.п. стоячи з одночасним діставанням іграшок з дна;
- комбінація: ковзання на спині – “Торпеда” на спині – “Зірочка” на спині.

Тюлень



*Для цього акварозряду
необхідно вміти:*

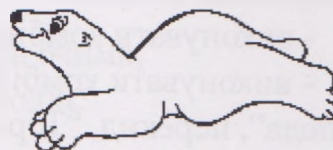
- мати акварозряд “Морського котика”;
- плавати кролем на грудях з боковим диханням не менше 10 м;
- плавати кролем на спині не менше 10 м;
- мати досвід плавання на річці, озері, морі;

- плавати у великому басейні глибиною більше 1,5 м;
- швидко виконувати вправу “Вентилятор” (5 разів без зупинки);
- користуватися основними засобами рятування на воді (рятувальне коло, рятувальний жилет);
- виконувати підводне дослідження – протягом 15 сек спостерігати за товаришами під водою, подавати їм звукові сигнали;
- швидко змінювати напрям руху, швидкість, інтенсивність;
- плавати з різним ритмом рухів;
- рухи ногами на спині, як у батерфляї;
- виконувати поштовх від бортика в глибину, одночасний гребок двома руками.

Додаткові вміння:

- виконувати стрибок у воду з групуванням;
- комбінація: ковзання на спині – “Торпеда” на спині – “Зірочка” на спині.

Білий ведмідь



**Для цього акварозряду
необхідно вміти:**

- мати акварозряд “Тюленя”;
- плавати кролем на грудях 25 м з диханням;
- виконувати спортивний старт;
- пірнати та діставати предмети на глибині більше 2 м;
- знати про негативний вплив алкоголю та наркотичних речовин на плавців;
- плавати кролем на спині 25 м;
- проводити підводне дослідження: лягати на дно на спину та на груди;
- виконувати поштовх ногами брасом з дощечкою;
- знати властивості води на глибині (поняття тиску);
- виконувати пірнання на глибину стрибком з в.п. стоячи, присівши;
- виконувати рухи ногами, як у батерфляї, на спині і на грудях;
- виконувати простий поворот при плаванні кролем на грудях.

Додаткові вміння:

- виконувати простий поворот при плаванні кролем на спині;
- виконувати спортивний старт на спині.

Піранія

*Для цього акварозряду
необхідно вміти:*



- мати акварозряд “Білого ведмедя”;
- взяти участь у змаганнях з плавання;
- виконувати повороти на грудях і на спині (прості, перекидом);
- виконувати рухи руками батерфляй;
- працювати ногами брасом без дощечки 15 м;
- плавати без зупинки обраним стилем протягом 5 хв;
- без зупинки пропливати ногами кроль на спині або на грудях 50 м;
- виконувати двостороннє дихання при плаванні кролем на грудях;
- пропливати кролем на грудях та на спині 50 м зі старту без зупинки з виконанням поворотів.

Додаткові вміння:

- проплисти кролем на грудях 15 м з максимальною швидкістю із затримкою дихання;
- виконувати 25 видихів у воду без зупинки у зручній для учня позі.

Морський лев

*Для цього акварозряду
необхідно вміти:*



- мати акварозряд “Піранії”;
- протриматися на глибині 30 сек;
- вміти виконати стрибок в глибину та в довжину (на міліні);
- пропливати під водою 4 довжини тіла, піднімаючи пірнальні кільця;
- виконати стрибок у глибину і проплисти 10 м під водою;
- виконувати одночасні гребки руками на спині, ноги кроль, 25 м;
- поперемінно виконувати поштовх ногами брас, гребок руками брас (5 разів);

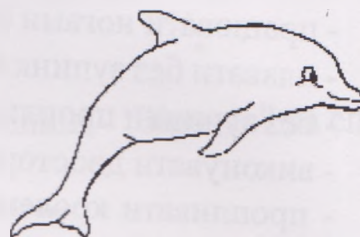
- плавати кролем на грудях з виконанням двостороннього вдиху через 3 гребки руками;
- володіти поняттям “гіпотермія”.

Додаткові вміння:

- проплисти під водою до бортика 5 м, розвернутися і без дихання повернутися на 5 м;
- виконувати стрибок у воду з розбігу.

Дельфін

*Для цього акварозряду
необхідно вміти:*



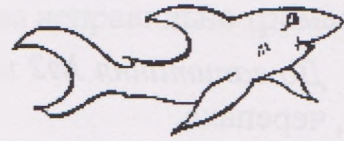
- мати акварозряд “Морського лева”;
- перебувати 1 хв під водою на глибині;
- виконувати рухи батерфляй ногами з дощечкою 15 м;
- підбирати об’єкти з глибокого кінця басейну на відстані 8 м від старту;
- одягати рятувальний жилет за 30 сек і плавати у ньому на глибині;
- 7 хв безперервно плавати, використовуючи способи кроль, кроль на спині, брас;
- виконувати комплекс рятувальних заходів;
- зі старту проплисти кролем 25 м;
- дістати об’єкт із глибини 2 м;
- протриматися під водою 30 сек;
- проплисти кролем на спині або брасом 25 м;
- проплисти брасом 50 м;
- проплисти 25 м ноги і руки батерфляєм на спині;
- продемонструвати рятування на воді;
- стрибок у групуванні вертикально вниз.

Додаткові вміння:

- проплисти без зупинки 25 м кролем, 25 м кролем на спині, 25 м брасом;
- збирати 5 і більше предметів на глибині 3 метрів.

Біла акула

*Для цього акварозряду
необхідно вміти:*



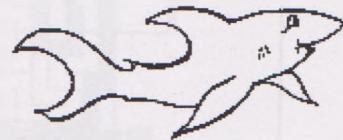
- мати акварозряд “Дельфіна”;
- виконувати стрибок з трубкою і маскою;
- виконувати поворот перекидом у кролі на грудях та на спині;
- знати правила надання необхідної допомоги при сонячному ударі;
- 10 хв плавати без зупинки всіма стилями крім батерфляю;
- проплисти 100 м комплексним плаванням за самостійно вибраною послідовністю стилів та зі зміною інтенсивності;
- виконувати одночасні гребки двома руками на грудях батерфляєм – 20 м;
- проплисти 20 м ногами батерфляєм без дощечки;
- швидко позбутися зайвого верхнього одягу під водою;
- взяти участь у змаганнях 3х50 м.

Додаткові вміння:

- стрибати в глибину із вишки 3-5 м;
- стрибати з трампліну.

Китова акула

*Для цього акварозряду
необхідно вміти:*



- мати акварозряд “Білої акули”;
- пірнути за цеглиною на глибину 4 м та доставити її на берег;
- плавати в ластах на поверхні та під водою;
- знати про особливості роботи серцево-судинної системи у водному середовищі та при навантаженнях;
- плавання 300 м, використовуючи всі стилі крім стилю батерфляй;
- 200 м комплексного плавання зі старту;
- знати етикет спортсменів-плавців;
- проплисти під водою брасом 15 м.

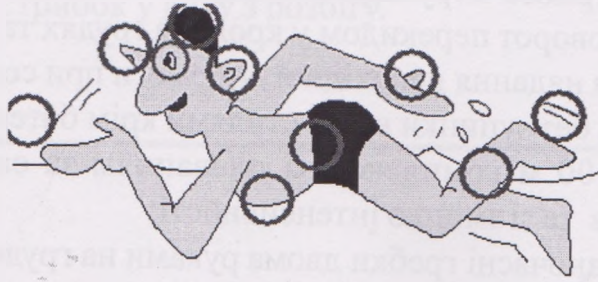
Додаткові вміння:

- проплисти кролем 400 м;
- плисти без зупинки 60 хв будь-яким стилем.

**Відповіді на запитання
та правильні розв'язання ребусів.**

До запитання №2 на стор. 22, розділ 1. Плавати вміють: білий ведмідь, слон, черепаха.

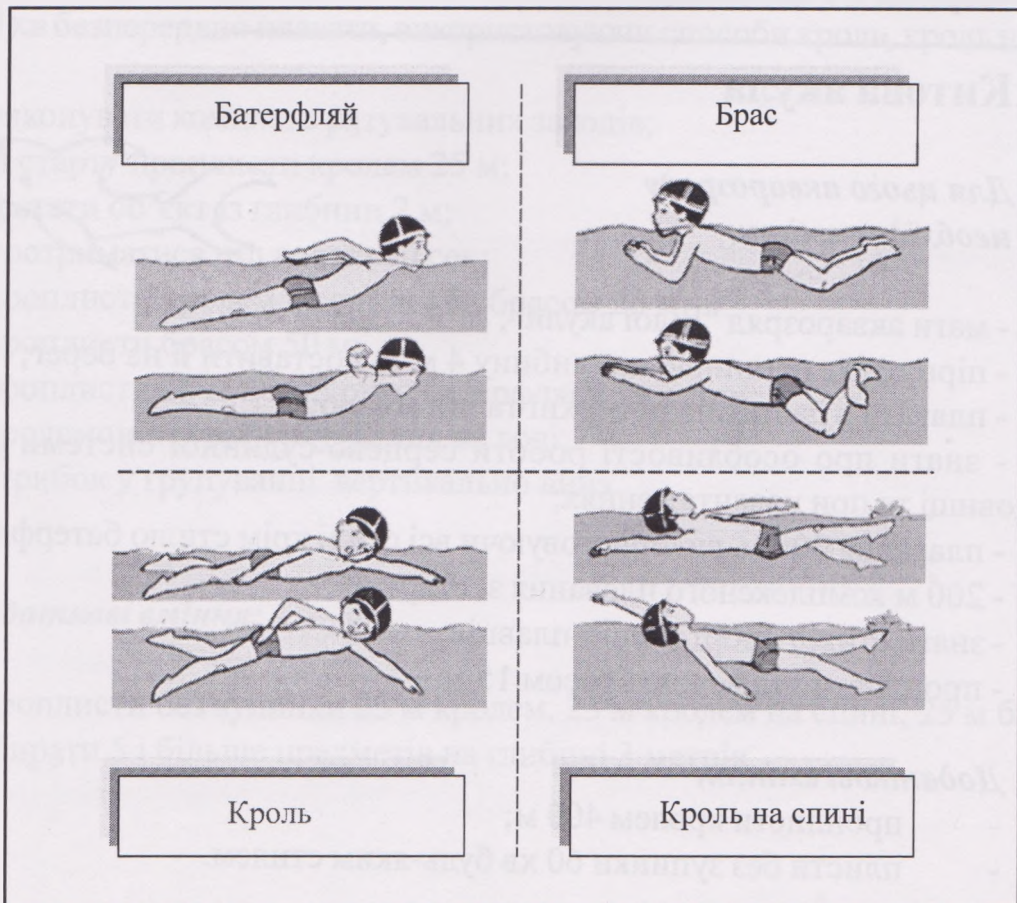
До ребусу на стор. 26, розділ 1. Всі відмінності позначено червоними кругами.



До запитання №1 на стор. 37, розділ 2. Під водою можуть довго знаходитися крокодил, бегемот, черепаха.

До ребусу на стор. 38, розділ 2. На малюнку зображено 15 пар окулярів для плавання.

До ребусу на стор. 46, розділ 3.



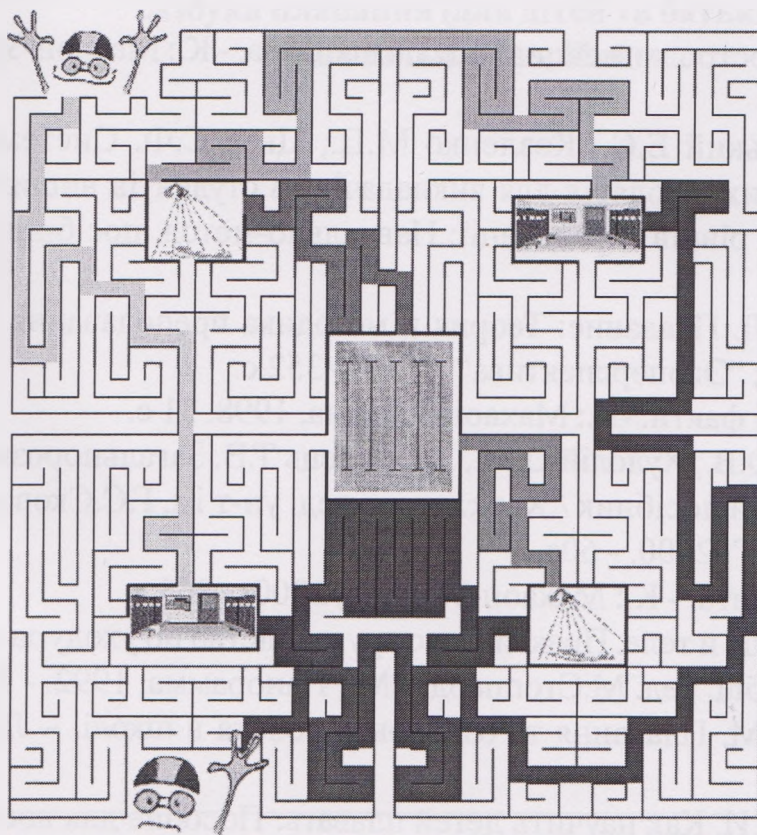
До завдання №1 на стор. 48, розділ 3. Правильно вправу “Зірочка” виконує тільки учень, позначений червоним колом. Інші двоє недостатньо занурили голову у воду. Дівчинка зправа неправильно тримає руки і ноги.



До ребусу на стор. 52, розділ 3. Від усіх відрізняється брат № 4. Він має тільки одну лінію на окулярах між очима.

До завдання №3 на стор. 58, розділ 4. Вправу “Ковзання” неправильно виконує лівий плавець. Він підняв голову.

До ребусу на стор. 64, розділ 4.



До завдання №3 на стор. 70, розділ 5. Вправу “Торпеда” неправильно виконує дівчинка в чорній плавальній шапочці.

До завдання №1 на стор. 73, розділ 5. Дівчинка виконала розряд Майстра спорту.

До ребусу на стор. 76, розділ 5. Малюнки відрізняються: білою плямкою на носі, темною голубою водою, пов’язками на голові, годинниками, нігтем на пальці.

До завдання №1 на стор. 84, розділ 6. Перша дівчинка пливе з піднятою головою. Хлопчик посередині не працює ногами, і тому у нього опустився таз. Учень на нижньому малюнку дуже сильно згинає ноги в колінних суглобах.

До ребусу на стор. 89, розділ 6. Плавцю належить тінь № 5.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Велика ілюстрована енциклопедія школяра. - К.: Махаон-Україна, 2001. - 492 с.
2. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-II рівнів акредитації: Навчально-метод. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 232 с.
3. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. - Мн: "Четыре четверти"; "Экоперспектива", 1998. - 352 с.
4. Дивовижні факти. - К.: Махаон-Україна, 1998. 31 с.
5. Іващенко О.В., Худолій О.М., Карпунець Т.В. Загальнорозвиваючі вправи: Методичний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. - Харків.: ТОВ "ОВС", 2000. - 60с.
6. Книга ерудита. - К.: Махаон-Україна, 2000. - 368 с.
7. Книга о лице и теле. Практическое руководство по уходу за внешностью: Пер. с англ./ Под общ. ред. М.Стоппард. - М.: Панорама, 1992. - 256 с.
8. Ніфака Я.М. Плавання та оздоровча робота в школі. – Луцьк, 1997. – 175с.
9. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.
10. Парфенов А.В. , Абсалямов Т.М. Повороты в спортивном плавании. - К.: Здоровье, 1989. - 72 с.
11. Плавание: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт: 1988. - 32с.
12. Платонов В.Н., Гуськов С.И.. Олимпийский спорт. Кн. 2. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 384 с.
13. Черняев Є.Г., Топоров В.Н. Как научить детей плавать: Альбом. - К.: Рад. шк., 1987. - 76с.

Скалій О.В.
Азбука плавання (для дітей та батьків).
Навчальний посібник.

Підписано до друку 20.06.2002р. Формат 60x84 1/16
Папір офсетний. Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.
Умовно-друк. арк. 9,41. Облік.-видавн. арк. 11,23. Зам №51
СМП "Астон" м.Тернопіль
вул. Гайова, 8 тел. (0352) 22-25-60, 22-71-36
Віддруковано в ТОВ "Гал-Друк" м.Тернопіль, вул Гайова, 8