

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
«Основи навчання плаванню студентів»
до самостійної роботи
з дисципліни «Фізичне виховання»
для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр»
усіх спеціальностей та форм навчання

Черкаси
2018

УДК 797.2(07)
М 54

*Затверджено методичною радою ЧДТУ,
протокол № 3/17-18 від 29.05.2018 р.,
згідно з рішенням кафедри фізичного виховання та
здоров'я людини,
протокол № 3 від 31.10.2017 р.*

Упорядники Мариненко С.І., ст. викладач,
Матусевич А.М., ст. викладач,
Кандиба П.О., ст. викладач
Рецензенти Загородній В.В., к.м.н.,
Онопрієнко О.М., к.п.н.

М 54 **Методичні рекомендації «Основи навчання плаванню студентів»**
до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичного
виховання» для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» усіх
спеціальностей та форм навчання [Електронний ресурс] /Упор.
Мариненко С.І., Матусевич А.М., Кандиба П.О.; М-во освіти і
науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2018.
– 41 с.

У методичних рекомендаціях до самостійної роботи з навчальної
дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр»
усіх спеціальностей та форм навчання розглянуто питання допомоги студентам,
які самостійно готуються здати нормативи з плавання.

УДК 797.2(07)

Виробничо-практичне
електронне видання
мережного використання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
«Основи навчання плаванню студентів»
до самостійної роботи
з дисципліни «Фізичне виховання»
для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр»
усіх спеціальностей та форм навчання

Упорядники **Мариненко** Степан Ігорович,
Матусевич Андрій Михайлович,
Кандиба Павло Олексійович

В авторській редакції

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Історичний огляд розвитку плавання.....	8
Основні засоби навчання плаванню.....	13
Основи техніки спортивного плавання.....	19
Загальні основи навчання і тренування.....	24
Проведення спортивно-масової роботи з плавання.....	31
Правила безпеки під час проведення занять з плавання.....	35
Рекомендована література.....	37
Додатки.	39

ВСТУП

З часів своєї появи на землі людина завжди була неминуче пов'язана з водою. Водоймища, навколо яких поселялись люди, потрібні були їм не тільки як джерело необхідної для життя води, а і як місце добування їжі, як перешкода, що захищала від раптових нападів, як зручний шлях сполучення, торгівлі.

Величезне значення води в житті первісної людини, необхідність освоєння цього незвичного середовища, вимагали від неї уміння плавати, щоб не загинути в суворій боротьбі за існування.

На думку вчених, перші плавці з'явилися на узбережжі Середземного та Чорного морів приблизно 75 тис. років тому.

Відомості про пересування людини у воді можна почерпнути вивчаючи археологічні знахідки, наскельні малюнки, що збереглися з тих часів і які відображають практичну діяльність первісної людини. Нажаль, неможливо встановити точно, які способи плавання та пірнання застосовували первісні люди. Але дякуючи окремим наскельним зображенням можна припустити, що основним прийомом пересування у воді було плавання з поперемінними рухами руками у поєднанні з різноманітними варіантами рухів ногами: від перемінних ударів гомілкою або всією ногою у вертикальній площині, як у сучасному кролі на грудях, до горизонтального удару „ножицями” як при сучасному плаванні на боці. Знайдене також зображення на камені, що нагадує техніку плавання брасом: плавець лежить на грудях із зігнутими, як у жаби, ногами й розведеними вбік руками.

З виникненням держав плавання почало застосовуватись не тільки в побуті, а й у військовій справі. Воїни стародавніх єгиптян, греків, римлян вміли добре плавати з різноманітними допоміжними засобами, і без них.

Панівні класи використовували в ті часи плавання і як оздоровчо-гігієнічний засіб.

Однак слід відмітити, що плавання в ті часи мало й певне спортивне значення. Воно, разом із змаганнями з музики, входило до програми щорічних свят. Підтвердження цьому ми знаходимо у повідомленнях Геродота, який відмічає, що у стародавній Греції не тільки плавання, а й стрибки у воду були обов'язковими видами програми великих Істмійських Ігор.

Широке розповсюдження мало плавання і серед слов'янських народів, що населяли територію нашої Батьківщини. Візантійський історик Маврикій у своїй праці „Тактика і стратегія” наводить про це цікаву згадку: „Вони (слов'яни – С.Б.) особливо здатні переправлятися через річки, тому, що більше й краще, ніж інші люди, вміють триматися на воді”.

Таким чином ми бачимо, що основними причинами виникнення плавання були необхідність долати водні перешкоди, полювання та рибальство, торгівля, участь в спортивних змаганнях та святах, військова справа та інші.

Поняття „плавання” означає здатність людини триматись на поверхні води без підтримуючих засобів (В.О. Парфьонов, 1978) Н.Ж. Булгакова (1979) більш

широко трактує це поняття.

Під плаванням вона розуміє здатність людини триматися на поверхні води і пересуватись у воді за допомогою пересувних рухів.

Більш повне визначення цього поняття дає Б.М. Нікітський (1981). Під поняттям «плавання» він розуміє здатність людини триматися на поверхні води і пересуватися в заданому напрямку без сторонньої допомоги.

Програмний матеріал з плавання вивчається на теоретичних та практичних заняттях. Теоретичні заняття проводяться у формі лекцій та семінарів. На теоретичних заняттях викладається програмний матеріал з основ теорії плавання та методики його викладання, даються вказівки для більш детального вивчення курсу, висвітлюється новий матеріал, якого немає в доступній літературі.

На практичних заняттях студенти оволодівають загальнорозвиваючими та спеціальними вправами, технікою полегшених і спортивних способів плавання, прикладного плавання, стрибків у воду, елементами водного поло, іграми та розвагами на воді, тренувальними вправами в плаванні, набувають знання з методики навчання та початкового спортивного тренування, проходять навчальну практику. Окрім вказаних занять значна увага приділяється самостійній роботі студентів.

Основними завданнями дисципліни «Плавання з методикою викладання» є формування у студентів знань, сприяння вихованню професійно-педагогічних навичок та вмінь для здійснення таких видів діяльності:

- організація та проведення навчання різних контингентів населення плаванню;
- підготовка людей різного віку до складання нормативів державних тестів з плавання і організація змагань з прийому цих нормативів;
- проведення занять з оздоровчого та прикладного плавання;
- впровадження норм безпечного проведення занять та правил їх організації;
- проведення початкового тренування з плавання спортсменів-початківців;
- пропаганда плавання як життєво важливої, корисної фізичної вправи і масового виду спорту;
- застосування занять з плавання як дійового засобу, що сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості.

У відповідності з прийнятою класифікацією розрізняють:

- спортивне плавання;
- прикладне плавання;
- ігри та розваги у воді;
- синхронне або художнє плавання;
- водне поло;
- стрибки у воду;
- підводний спорт.

Під „спортивним плаванням” розуміють – подолання змагальної

дистанції без спеціальних пристроїв, з використанням техніки рухів передбачених правилами змагань.

Змагання з спортивного плавання проводяться по видах (естафетне, комплексне плавання, плавальне багатоборство), дистанціях і способах плавання і регламентуються правилами.

Змагання проходять в басейнах 25 або 50 м на дистанціях від 50 м до 25 км.

В Олімпійській програмі з плавання розігруються такі дистанції:

- вільний стиль – 50, 100, 200, 400 м (чоловіки і жінки), 800 м (жінки), 1500 м (чоловіки);
- брас – 100, 200 м (чоловіки і жінки); батерфляй – 100, 200 м (чоловіки і жінки); на спині – 100, 200 м (чоловіки і жінки);
- комплексне плавання – 200, 400 м (чоловіки і жінки);
- естафетне плавання – 4x100, 4x200 м вільним стилем (чоловіки і жінки);
- 4x 100 комбінована (чоловіки і жінки).

У комплексному плаванні спортсмен долає дистанцію послідовно використовуючи чотири способи: батерфляй (дельфін), кроль на спині, брас та кроль на грудях. На дистанції 200 м комплексного плавання він пливе чотири відрізки по 50 м кожним способом, на чотирьохсотметровці – відповідно вдвічі більше.

В естафетному плаванні 4x100 та 4x200 метрів вільним стилем, 4x100 метрів комбінована, беруть участь чотири плавці, кожен з яких пропливає однаковий відрізок 100 або 200 метрів.

В комбінованій естафеті 4x100 метрів плавці застосовують певний спосіб плавання, відповідно: перший етап – кроль на спині; другий – брас; третій – батерфляй (дельфін); четвертий – кроль на грудях.

До спортивного плавання відносять також і масові запливи в природних водоймах. Вони підрозділяються на дистанційні, естафетні та зіркові.

Прикладне плавання включає в себе: рятування, потопаючих, пірнання в довжину та глибину, подолання водних перешкод з допомогою підтримуючих засобів та без них, плавання в одязі, транспортування вплав різних предметів та інше. Останнім часом до прикладного плавання почали відносити і рятувальне багатоборство. Змагання з цього виду складається з чотирьох вправ: буксирування потопаючого; плавання на 200 м з перешкодами; кидання рятувального крута вагою 3,5 кг на дальність; веслування на дистанцію 150 м з витяганням манекену.

Ігри у воді широко використовуються на заняттях з дітьми. За педагогічною спрямованістю поділяються на:

- ігри спрямовані на ознайомлення з водним середовищем;
- ігри, що сприяють оволодінню технікою спортивного плавання;
- ігри, спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- ігри, спрямовані на засвоєння елементів прикладного плавання;

- ігри з елементами водного поло;
- ігри, що допомагають засвоїти техніку простих стрибків у воду.

Розваги у воді поділяються на індивідуальні та групові, є різноманітністю ігор, але в них відсутній змагальний елемент. Це вправи у воді на мілкому місці та плавання з перешкодами і ускладненнями.

Спеціально споруджені пристосування: гірки, рухливі барабани і т. п., дозволяють розширити коло розваг у воді, підвищити емоційність та ефективність занять.

Синхронне плавання поділяється на сольне і групове. Включає обов'язкову та довільні програми. Оцінюється в балах. Вправи у синхронному плаванні виконуються під музичний супровід. В основі синхронного плавання лежать індивідуальні вправи, групові перебудови, створення різних фігур.

Водне поло бере свою назву від англ. ватерполо, що означає «гра в м'яч руками на воді». У грі беруть участь дві команди по 7 чоловік (6 польових + 1 воротар) в кожній. Мета гри – закинути м'яч у ворота суперника. Гра продовжується 28 хвилин чистого часу, поділеного на 4 періоди по 7 хвилин кожен. Між періодами робиться перерва на 2 хвилини. Розміри поля для гри у водне поло – 20 x 30 м, воріт – 300 x 90 см; вага м'яча – 400 - 450 г.

Стрибки у воду поділяються на спортивні та неспортивні. Спортивні стрибки виконуються з трамплінів висотою 1 та 3 метри і вишок 5 та 10 метрів. До неспортивних стрибків відносяться навчальні, прикладні та акробатичні стрибки. Виступ спортсменів в цьому виді спорту оцінюється в балах.

Підводний спорт – вид спорту, пов'язаний з плаванням під водою та використанням спеціального знаряддя і обладнання, дихальних апаратів, ластів, масок, окулярів. Підводний спорт включає в себе:

- швидкісне плавання в ластах;
- підводне орієнтування;
- підводну спортивну стрільбу;
- підводне фотографування.

В кожному з перерахованих видів встановлені розрядні вимоги. Заняття плаванням мають велике виховне значення.

ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ

Розвиток плавання у дореволюційний період

Перші спроби організованого навчання плаванню здійснювались в Росії в середині XVII – початку XVIII століття, у військах. Велика заслуга в цьому належить Петру I. Він зробив навчання плаванню обов'язковим, запропонував проводити його у груповому порядку, вперше включив плавання у навчальні плани морської академії та інших військових навчальних закладів.

Однак найбільший розвиток навчання плаванню у військах дістало у другій половині XVIII століття, коли загальна кількість військових частин і навчальних закладів значно збільшилась. Розвиток плавання у цей період пов'язують з ім'ям О.В. Суворова. Він вважав плавання за необхідну навичку для досягнення перемоги в бою, використовував його як потужний засіб фізичного загартування та удосконалення солдата.

В цей час починають з'являтися перші друковані праці з плавання. Так в «Экономическом месяцеслове» за 1776 р. докладно розбирається питання про те, яку властивість набирає тіло людини, якщо його легені наповнені повітрям. Це повітря, пише автор, «повинно тримати тіло на поверхні води і не допускати його тонути».

В «Собрании сочинений» за 1792 р. вперше описується техніка рухів, яка за своїм характером нагадує спосіб брас.

Таким чином, ми бачимо, що у другій половині XVIII століття були закладені наукові основи плавання, дані практичні рекомендації з освоєння цієї навички.

В першій половині XIX століття в Росії починають відкриватись перші школи плавання. Найбільшу популярність дістала школа, якою керував шведський викладач Гейнц Паулі. Вона була відкрита у Петербурзі в 1834 році. В ній навчали всім відомим на той час способам плавання: брасу на грудях, на спині, на боку, дельфіну, „по-собачому” і саженками.

Відвідувачів школи навчали також навичкам прикладного плавання: пірнання, рятуванню потоплюючих, плаванню зі зброєю, в одязі.

В 1832 р. в інженерному корпусі російської армії були проведені перші офіційні змагання за спеціально розробленими правилами. Згідно з ними звання відмінного плавця діставав той, хто вмів добре плавати на спині і животі; в одязі; міг стрибати у воду головою та ногами; пірнати і доставати з дна важкі предмети, виконувати інші складні вправи.

У другій половині XIX століття техніка плавання та методика навчання продовжували вдосконалюватись. Цьому сприяла поява низки праць з плавання. Серед них А. Ганіке. Видана ним у 1897 р. книга „Самообучение плаванню” містить опис основних груп підготовчих вправ та основних прийомів і методів навчання плаванню. Вперше в історії плавання він запропонував спосіб ковзання, як один з прийомів привчання учня до

впевнених рухів у воді. Цей прийом і зараз з успіхом застосовується в усіх сучасних школах плавання.

Автори посібників того часу пропонували спочатку вивчати плавальні рухи на суші; радили використовувати при навчанні у воді коркові поплавці, надувні мішки, вудки; рекомендували виконувати вправи у полегшених умовах і т.п.

Наприкінці XIX, на початку XX століття в Москві, Петербурзі та Києві відкрились 8 невеликих критих плавальних басейнів. Найбільший, розмірами 17,5 x 8 м., знаходився у будинку морського пажеського корпусі міста Петербурга.

Велику роль у розвитку плавання відіграла Шуваловська школа плавання, яка була відкрита у 1908 році. Це була перша спортивна школа плавання, де проводилось навчання усім існуючим на той час способам плавання: кролю на грудях, брасу на грудях та на спині, плаванню на боці. Однак основу навчання в школі складав спосіб брас.

Шуваловська школа в значній мірі вплинула на розвиток плавання в країні. Вона була:

- своєрідною кузнею інструкторсько-викладацьких кадрів, добре володіючих технікою плавання та методикою навчання;
- методичним та пропагандистським центром з розвитку та популяризації плавання в країні;
- одним з перших плавальних центрів, де були підготовлені видатні плавці, які захищали честь Батьківщини на Олімпійських іграх. Шуваловська школа проіснувала 9 років і закінчила свою роботу у 1917 році.

В Україні теж в той час існували школи плавання. Перші з них були відкриті у 1910 році в Чернігові та Києві, а у 1914 році в Миколаєві, Харкові та інших містах.

Однак не дивлячись на наявність шкіл плавання, методичних посібників і окремих ентузіастів цієї справи, масове навчання плаванню населення в дореволюційної Росії не проводилось.

Розвиток плавання у перші після революційні роки.

В ті роки вся робота з фізичної культури і спорту була підпорядкована завданням захисту Республіки від зовнішніх ворогів. Необхідні були кадри бійців, які б мали добру військову та всебічну фізичну підготовку.

В 1918 р. було прийнято рішення про організацію всезагального військового навчання трудящих (Всевобуч), складовою частиною якого було плавання. Органи Всевобучу проводять спортивні змагання серед допризовників, організовують масове навчання населення плаванню, залучають до цієї роботи тренерів та спортсменів.

В великих містах поступово створюється матеріальна база. Починається будівництво водних станцій на відкритій воді.

Продовжується робота з підготовки фізкультурних кадрів. Спочатку в 1918 р. в Москві, а потім 1919 році в Петрограді відкриваються інститути

фізичного виховання.

Відчутні зрушення відбулися й у розвитку наукового забезпечення спортивного плавання. Тренери і плавці одержали добре виконані посібники з плавання: „Теорія і практика спортивного плавання” Л. Геркана (1925 р.), „Водний спорт” О. Жемчужникова (1927 р.), „Плавання, стрибки у воду і водне поло” М. Бутовича (1928 р.) та інші. Завдяки цьому тренери і плавці вже на науковій основі, за методичними рекомендаціями фахівців почали вдосконалювати техніку плавання, краще готувати і проводити тренування.

В цей період починають створюватись спортивні товариства. Одним з перших було організовано спортивне товариство „Дельфін” (1920 р.). Воно проіснувало понад шість років і внесло великий внесок у розвиток плавання. Плавці – вихованці „Дельфіну” стали в подальшому відомими чемпіонами, видними фахівцями та тренерами (Н.А. Бутович, В.Ф. Китаєв, Г.П. Чернов, В.П. Поджукевич та інші).

Розвиток плавання у передвоєнний період та період Великої Вітчизняної війни.

Подальшому розвитку плавання сприяло введення у 1931 – 1934 р. комплексу ГПО, де плавання було одним з основних видів фізичних вправ. Це дало новий поштовх для будівництва водних станцій, басейнів та місць для масового навчання населення плаванню.

Починає розширюватись мережа фізкультурних навчальних закладів. В 1931 році відкривається інститут фізичної культури в Києві, а в Харкові та Дніпропетровську – технікуми фізкультури.

В 1939 році в країні нараховувалось понад 500 літніх плавальних баз, було створено більше 20-ти ДЮСШ плавання. В Україні перші ДЮСШ були відкриті в Києві, Харкові, Одесі та інших містах.

В 1934 році були затверджені ЕВСК, спортивне звання „Заслужений майстер спорту”, а в 1935 році – „майстер спорту”. Все це сприяло підвищенню рівня спортивної майстерності плавців, залученню до занять плаванням талановитої молоді.

Починаючи з 1935 р. наші плавці починають брати участь у різних міжнародних змаганнях. Наприкінці 30-х років плавцями нашої країни було встановлено 70 всесоюзних рекордів, з яких 8 перевищували рекорди світу та Європи.

В 1941 році розвиток спорту в країні, в тому числі і плавання, було загальмовано. Фізкультурні організації змушені були перебудувати свою роботу в інтересах фронту. Необхідно було готувати особовий склад армії та флоту до ведення бойових дій, форсуванню водних перешкод. Резерви для діючої армії треба було навчити плаванню в найкоротші строки. Цю роботу, за скороченою програмою, здійснювали викладачі плавання, плавці-розрядники, а також численні працівники фізичної культури та спорту. І це завдання було з гідністю виконано. Так, тільки у 1943 році було навчено плаванню і переправам вплавав понад 500 тис. осіб. Володіння навичкою плавання під час війни надало

неоцінимо послугу багатьом воїнам, рятуючи їм життя, допомагаючи виконувати відповідальні та складні бойові завдання.

Однак війна не перервала повністю спортивну роботу з плавання. Починаючи з 1943 р. в країні поновлюється навчально-тренувальна робота з молоддю, проводяться спортивні змагання.

Розвиток плавання у післявоєнні роки.

Післярозгрому і вигнання з нашої території німецько-фашистських окупантів перед спортсменами-плавцями було поставлене завдання досягти, а потім і перевищити довоєнний рівень результатів з плавання.

Розпочалась відбудова та будівництво водних баз та штучних плавальних басейнів. Відновлювалась робота фізкультурних навчальних закладів, відкривались нові.

Дякуючи цим заходам вже у 1948 році був досягнутий довоєнний рівень кількості людей, що займаються плаванням, а також відкритих водних баз і штучних басейнів.

Значно було розширено підготовку спеціалістів з плавання середньої та вищої кваліфікації. На цей час їх випускали вже понад 50-ти інститутів та технікумів фізичної культури.

Важливою подією у розвитку спортивного плавання в країні був вступ у 1947 р. Всесоюзної секції плавання у члени Міжнародної федерації плавання (ФІНА).

В 1952 році наша країна вперше взяла участь в Олімпійських іграх. Нажаль, у Хельсінкі ми виступили невдало. Лише спортсменка з Вінниці М. Гавриш на дистанції 200 м брасом пробилася у фінальний заплив і зайняла шосте місце. Вона й здобула перше і єдине залікове очко команді плавців на XV Олімпіаді. Серед причин цього невдалого виступу – помилки в методиці тренувань збірної команди, неправильне планування навантажень з загальної фізичної підготовки, непродумане нашарування їх.

Після виступу в Хельсінкі в країні була здійснена низка заходів спрямованих на підвищення кваліфікації тренерських кадрів; поновлена науково-дослідна робота; розширена географія плавання; збільшена кількість 50-ти метрових плавальних басейнів; впорядковано планування і проведення змагань з плавання; перероблені і максимально наближені до міжнародних правила змагань.

В 1953 р. була введена посада головного тренера збірної команди з плавання.

В 1956 р. почали проводити Спартакіаду народів СРСР і союзних республік.

Все це дозволило значно покращити результати виступів наших плавців на міжнародній арені. Так уже в 1956 р. на XVI Олімпіаді в Мельбурні були завойовані дві бронзові нагороди (Х. Юнічев – 200 брас, естафета 4x200 в/с), а у 1964 р. на XVIII іграх – перше золото та срібло (Г. Прозуменщикова,

Г.Прокопенко – 200 брас).

За підсумками виступів у різних міжнародних змаганнях 1966-1968 р.р. наші плавці вийшли на 1-ше місце у Європі та 3-тє у світі, після США і Австралії.

Сучасний етап розвитку плавального спорту в Україні.

В період з 1970 по 1975 роки в Україні, як і по всій країні була прийнята низка заходів по збільшенню масовості занять дітей плаванням.

Створена широка мережа ДЮСШ з відділеннями плавання та ШВСМ. Підготовчі та навчальні групи усіх ДЮСШ почали комплектувати дітьми 9-10-річного віку. З'явилися басейни, в яких дітей почали навчати плаванню з дошкільного віку. Збільшилась кількість загальноосвітніх шкіл, що мають свої басейни. У найбільш обладнаних, були відкриті спортивні спеціалізовані класи з плавання. Одними з перших вони були відкриті у Полтаві, Києві, Харкові, Запоріжжі та інших містах. В деяких великих містах у 1-4 класах загальноосвітніх шкіл були введені обов'язкові уроки плавання, які були включені у навчальні програми, а в 1984 році – обов'язковий залік з плавання.

На базі спеціалізованих ДЮСШ, починаючи з 1976 року були створені плавальні центри: в Києві – „Либідь”, Харкові – „Ехо”, Дніпропетровську – „Метеор”, Сімферополі – „Таврія” та інші, в яких були забезпечені усі необхідні умови для підвищення майстерності плавців, досягнення ними світового рівня. Реалізація вказаних заходів дозволила значно підвищити масовість занять плаванням, збільшити кількість обдарованої молоді, підняти рівень плавальної підготовленості українських плавців.

Вперше в історії вітчизняного „чоловічого” плавання чемпіоном Олімпійських ігор в Москві став Сергій Фесенко (200 бат.), а другу золоту нагороду завойовує Олександр Сидоренко (400 комп.), на долі секунди випередивши свого товариша по збірній С. Фесенка, який здобув срібло. Третім на дистанції 100 м на спині страв харків'янин Володимир Долгов.

На XXIV Олімпійських іграх в Сеулі (1988) українські плавці Олексій Бориславський (Зугрес) та Володимир Ткаченко (Київ) відзначилися двома срібними медалями (естафета 4x100 в/с). Три бронзи у скарбничку збірної додали Вадим Ярошук (Дніпропетровськ) (естафета 4x100 комб. та 200 м к/п) та Валерій Лозик (Шахтарськ) (естафета 4x100 комб.).

У Барселоні в 1992 р. двічі на другу сходинку п'єдесталу пошани піднімається плавець з Вінниці Павло Хникін (естафети 4x100 в/с і комб.), бронзу, також в естафеті, завойовує Ольга Кириченко (Кривий Ріг).

За всю історію виступів українських плавців в складі збірної Радянського Союзу на олімпійській арені була завойована 31 медаль – 9 золотих, 11 срібних, 11 бронзових. Першим яскравим досягненням стала золота медаль Галини Прозуменшикової на іграх XVIII Олімпіади (1964 р.). Ця перемога стала поштовхом до успіхів й інших плавців, які на іграх різних Олімпіад ставали чемпіонами і призерами, – Г. Прокопенко, Т. Дев'ятова, Ю. Громак, В.

Немшилов, В. Раскатов, М. Юрченя, С. Красюк, Ю. Присекін, О. Круглова та згадувані вище О. Сидоренко, С. Фесенко, О. Бориславський, В. Лозик, В. Ткаченко, В. Ярощук, О. Кириченко, П. Хникін. Це стало результатом найширшого охоплення дітей масовим навчанням плаванню, діяльності великої мережі дитячих спортивних шкіл і дитячих тренерів, груп та центрів олімпійської підготовки.

Нову сторінку в історії розвитку вітчизняного плавання було відкрито у 1996 р., коли національна команда України вперше взяла участь в XXVI Олімпійських іграх в Атланті.

Однак найбільшого успіху було досягнуто на XXVII Олімпійських іграх в Сіднеї (Австралія) у 2000 р., вони повернулися з ігор, маючи у своєму активі дві золоті та дві срібні нагороди. Яскраво виступили Яна Клочкова (2 золоті + 1 срібна) та Денис Селантьєв. Свій високий клас "золота рибка" України підтвердила і на наступних Олімпійських іграх в Афінах, завоювавши 2 золоті нагороди на своїх коронних дистанціях 200 і 400 м комплексним плаванням. Бронзову нагороду на дистанції 100 м батерфляй, завойовує також Андрій Сердинов.

На жаль, на Іграх XXIX Олімпіади (2008 р.) в Пекіні плавці України не змогли збільшити медальний доробок, фактично проваливши свої виступи і не завоювавши жодної медалі, що стало наслідком грубих помилок в підготовці збірної команди країни, відсутністю належних умов для підготовки найближчих резервів та загальнонаціональної програми розвитку плавання – від шкільного басейну до виховання олімпійських чемпіонів.

ОСНОВНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

1. Підготовчі вправи для освоєння з водою

За допомогою підготовчих вправ для освоєння з водою вирішуються наступні завдання:

- формування комплексу рефлексів (кінестетичних, слухових, зорових, тактильних, дихальних і вестибулярних), що відповідають основним властивостям і умовам водного середовища;

- освоєння робочої пози плавця, почуття опори об воду і дихання у воді – як підготовка до вивчення техніки спортивного плавання;

- усунення інстинктивного страху перед водою – як основа психологічної підготовки до навчання.

Виконання підготовчих вправ дозволяє новачкові ознайомитися з фізичними властивостями води, випробувати виштовхуючу підйомну силу води і почуття опори об воду, виробити вміння орієнтуватися в незвичних умовах водного середовища.

Всі вправи для освоєння з водою виконуються на затримці дихання після вдиху. Освоєння з водою відбувається одночасно з вивченням найпростіших вправ, які є елементами техніки спортивних способів плавання.

Особлива увага приділяється вправам в ковзанні, які сприяють виробленню рівноваги, горизонтального положення тіла, поліпшенню обтічності тіла при плаванні. Елементарні гребкові рухи руками і ногами виробляють почуття води: вміння спиратися про воду, відчувати її долонею, передпліччям, стопою, гомілкою, що є основою для постановки раціонального гребка.

Уміння дихати і відкривати очі у воді, одержуване на перших заняттях, також є необхідною складовою грамотного пересування у воді. Навички занурення у воду з головою полегшують оволодіння такими елементами прикладного плавання, як пірнання в довжину і глибину. Вправи для освоєння з водою можна розділити на п'ять підгруп:

- вправи для ознайомлення з щільністю і опором води;
- занурення у воду з головою, піднирювання і відкривання очей у воді;
- спливання і лежання на воді;
- видихи у воду;
- ковзання.

2. Вправи для ознайомлення з щільністю і опором води

Завдання:

- швидке освоєння з водою, ліквідація почуття страху перед новою, незвичною середовищем;
- ознайомлення з температурою, густиною, в'язкістю і опором води;
- формування вміння спиратися на воду і відштовхуватися від неї основних гребних поверхонь: долонею, передпліччям, стопами, гомілкою (це необхідно в подальшому для оволодіння гребкових рухів руками і ногами).

1. Ходьба по дну, тримаючись за розмежувальну доріжку або бортик басейна.

2. Ходьба по дну в парах: перейти басейн туди і назад - спочатку кроком, потім бігом.

3. Ходьба по дну без допомоги рук з переходом на біг, зі зміною напрямку руху.

4. Ходьба приставними кроками (лівим і правим боком) без допомоги рук з переходом на біг.

5. Ходьба по дну, нахилившись вперед: руки витягнуті вперед, кисті з'єднані.

6. «Хто вище вистрибне з води?» Присісти, відштовхнутися ногами і руками від води і вистрибнути вгору.

7. Почергові рухи ногами (як удар у футболі), відштовхуючи воду підйомом стопи і передньою поверхнею гомілки.

8. Почергові рухи ногами (як зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи) брасом.

9. Біг вперед за допомогою попереми́нних або одночасних гребкових рухів руками.

10. Те ж вперед спиною.

11. Стоячи на дні, шльопати по поверхні води: кистями, стиснутими в

кулаки; долоньями з широко розставленими пальцями; долоньями з щільно стиснутими пальцями.

12. «Полоскання білизни». Стоячи на дні, виконувати рухи руками вправо-вліво, вперед-назад із зміною темпу рухів.

13. «Пишемо вісімки». Стоячи на дні, виконувати гребкові рухи руками покриволінійних траєкторіях.

14. Стоячи на дні, витягнувши руки вперед, повернути кисті долоньями назовні і розвести руки в сторони («розсунути» воду в сторони); потім повернути кисті долоньями вниз і з'єднати перед грудьми.

15. Опустившись у воду до підборіддя, ходьба в положенні нахилу, відштовхуючи воду в сторони-назад без виносу рук з води.

16. Опустившись у воду до підборіддя і стоячи в нахилі, виконувати поперемінно гребкові рухи руками.

17. Опустившись у воду до підборіддя, ходьба в положенні нахилу, допомагаючи собі поперемінними гребковими рухами руками.

18. Опустившись у воду до підборіддя і стоячи в нахилі, виконувати одночасно гребкові рухи руками.

19. Опустившись у воду до підборіддя, ходьба в положенні нахилу, допомагаючи собі одночасними гребковими рухами рук.

3. Занурення у воду

Завдання:

- усунення інстинктивного страху перед зануренням у воду; ознайомлення з відштовхувальною підйомною силою води;

- навчання відкриванню очей і орієнтуванню у воді.

Під час виконання вправ в басейні навчитися не витирати очі руками.

Вправи

1. Набрати в долоні воду та облити себе.

2. Зробити вдих, закрити рот і повільно зануритися у воду, опустивши бличчя до рівня носа.

3. Зробити вдих, затримати подих і зануритися у воду, опустивши обличчя до рівня очей.

4. Зробити вдих, затримати подих і повільно занурити голову у воду.

5. Те ж, тримаючись за бортик басейна.

6. «Сядь на дно». Зробити вдих, затримати подих і, занурившись у воду, спробувати сісти на дно.

7. Піднирювання під розмежувальну доріжку (гумовий круг, дошку) при пересуванні по дну басейна.

8. Занурившись у воду з головою, відкрити очі і порахувати кількість облицювальних плиток до дна басейна.

9. «Дістань скарб». Занурившись у воду з головою, відкрити очі і знайти скарб (шапочку), кинуту на дно басейна.

10. Вправа в парах «водолази». Занурившись у воду, відкрити очі і порахувати кількість пальців на руці партнера, піднесеній до лиця.

11. Вправа в парах. Стоячи обличчям один до одного, зробити вдих, зануритися у воду і підпірнути між широко розставленими ногами партнера.

4. Спливання і лежання на воді

Завдання:

- ознайомлення з незвичним станом гідростатичної невагомості;
- освоєння навичку лежання на воді в горизонтальному положенні;
- освоєння можливої зміни положення тіла в воді.

Вправи

1. Взятись прямими руками за бортик, зробити вдих і, опустивши обличчя у воду (підборіддя притиснутий до грудей), лягти на воду, піднявши таз і ноги до поверхні води.

2. Те ж, що і попередня вправа, але після того, як ноги і таз припіднялись до поверхні води, відштовхнутися кистями від бортика.

3. «Поплавок». Зробити повний вдих, затримати дихання і, повільно зануритись в воду, прийняти положення щільного групування (підборіддя впирається в зігнуті коліна). У цьому положенні, порахувавши до десяти, спливати на поверхню.

4. «Медуза». Виконавши вправу «поплавок», розслабити руки і ноги.

5. «Зірочка». З положення «поплавець» розвести ноги і руки в сторони (або, зробивши вдих і опустивши обличчя у воду, лягти на воду; руки і ноги в сторони).

6. «Зірочка» в положенні на грудях: кілька разів звести і розвести руки і ноги.

7. Тримаючись рукою за низький бортик (руку партнера), лягти на спину (інша рука вздовж тіла), потім повільно опустити руку від бортика.

8. «Зірочка» в положенні на спині: опуститися по шию у воду потім опустити потилицю у воду (дивитися строго вгору; вуха мають бути у воді), відштовхнутися від дна; руки і ноги в сторони.

9. У тому ж вихідному положенні кілька разів звести і розвести руки і ноги.

10. «Зірочка» в положенні на спині; потім ноги і руки звести (вдих із затриманням дихання) і перевернутися на груди - «зірочка» в положенні на грудях.

5. Видихи у воду

Завдання:

- освоєння навичку затримки дихання та вдиху;
- вміння робити видих-вдих із затримкою дихання на вдиху;
- освоєння видихів у воду.

Вправи

1. Набрати в долоні воду і, зробивши губи трубочкою, потужним видихом здути воду.

2. Опустити губи до поверхні води і видути на ній лунку (видих, як дмуть на гарячий чай).

3. Зробити вдих, а потім, опустивши губи в воду - видих.
4. Те ж, опустивши обличчя у воду.
5. Те ж, занурившись у воду з головою.
6. Зробити 20 видихів у воду, піднімаючи і занурюючи обличчя у воду.
7. Вправа в парах - «насос». Стоячи обличчям один до одного, взявшись за руки, по черзі виконувати видих у воду.
8. Пересуваючись по дну, опустивши обличчя у воду, робити вдихи-видихи (для вдиху підіймати голову вперед).
9. Зробити 20 видихів у воду, повертаючи голову для вдиху наліво.
10. Те ж, повертаючи голову для вдиху направо.
11. Пересуваючись по дну, опустивши обличчя у воду, дихати, повертаючи голову для вдиху наліво.
12. Те ж, повертаючи голову для вдиху направо.

6. Ковзання

Завдання:

- освоєння рівноваги і обтічного положення тіла;
- вміння витягуватися вперед у напрямку руху;
- освоєння робочої пози плавця і дихання.

Вправи

1. Ковзання на грудях: руки витягнуті вперед. Стоячи на дні басейну, підняти руки вгору; нахилившись вперед, зробити вдих, опустити обличчя у воду і відштовхнутися ногами.
2. Те ж: права рука попереду, ліва уздовж тулуба.
3. Те ж, помінявши положення рук.
4. Те ж, руки вздовж тулуба.
5. Ковзання на лівому боці: ліва рука витягнута вперед, права у стегна.
6. Ковзання на спині, руки вздовж тулуба.
7. Те ж, права рука попереду, ліва уздовж тулуба.
8. Те ж, помінявши положення рук.
9. Те ж, руки витягнуті вперед.
10. Ковзання з круговими обертаннями тіла-«гвинт».
11. Ковзання на грудях: руки витягнуті вперед; в середині ковзання зробити видих-вдих, піднявши голову вперед.
12. Те ж: права рука попереду, ліва уздовж тулуба; в середині ковзання зробити видих-вдих в ліву сторону.
13. Те ж, помінявши положення рук; видих-вдих в праву сторону.
14. Ковзання на правому боці: в середині ковзання зробити швидкий видих-вдих.
15. Те ж на лівому боці.

Навчальні стрибки у воду

Завдання:

- усунення інстинктивного страху перед водою і швидке засвоєння з незвичним середовищем;

- підготовка до успішного засвоєння стартового стрибка і елементів прикладного плавання.

Вправи

1. Сидячи на бортику і упершись в нього однією рукою, за сигналом педагога зістрибнути в воду ногами вниз.

2. Сидячи на бортику і упершись ногами в зливний жолоб, підняти руки вгору (голова між руками), сильно нахилитися вперед, спираючись груддю до коліна і відштовхнувшись ногами, впасти в воду.

3. Стоячи на бортику і зачепившись за його край пальцями ніг, прийняти положення упору присівши, витягнути руки вгору (голова між руками), нахилитися вниз і, втративши рівновагу, впасти в воду.

4. У тому ж вихідному положенні (руки притиснуті до тулуба) винести вперед над водою одну ногу, приєднати до неї іншу і виконати зіскок в воду. Теж, витягнувши руки вгору. У тому ж вихідному положенні зігнути ноги в колінних суглобах, відштовхнутися вгору і зістрибнути в воду ногами. Спочатку руки витягнуті уздовж тулуба, потім вгорі. Стоячи на бортику басейну і зачепившись за його край пальцями ніг, підняти руки вгору (голова між руками), нахилитися вперед-вниз і, втративши рівновагу, впасти в воду. Те ж, що і в попередній вправі, але зігнути ноги в колінах і відштовхнутися від бортика.

ОСНОВИ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ

Людина, яка опинилася у воді, може пересуватися в ній тільки виконуючи певні рухи. Ці рухи будуть відрізнятися між собою за формою, характером, кількістю витраченої енергії і кінцевим результатом.

Ті рухи, що забезпечують безперервне просування плавця вперед з найбільш високою швидкістю і найменшою витратою сил, дістали назву спортивні способи плавання. До них відносяться: кроль на грудях та на спині, брас та дельфін. Інші види і способи, які застосовуються при плаванні з прикладною метою і які мають у своїй основі елементи техніки спортивного плавання, дістали назву неспортивні або самобутні (прикладні). До них відносяться: плавання способом на боці, брасом на спині, кролем без виносу рук та інші. Загальна кількість можливих способів плавання за даними Н.А. Бутовича, В.Л. Лопухина, 1979; перевищує 500 тис.

З появою спортивних способів плавання виникло поняття „техніка плавання”.

Під технікою спортивного плавання розуміють раціональну систему рухів, яка дозволяє досягнути найбільш високих результатів на змаганнях в плаванні тим або іншим способом (Макаренко Л.П., 1979).

І.В. Вржесневський (1921) під технікою плавання розуміє спосіб виконання плавальних рухів для досягнення певної цілі в конкретних умовах зовнішнього середовища.

Б.М. Нікитський (1981) під технікою плавання розуміє сукупність різноманітних за структурними відносинами рухів, які виконуються людиною в умовах водного середовища.

В поняття „техніка плавання” входить і вміння плавця найкращим чином координувати та використовувати для просування вперед усі внутрішні та зовнішні сили, які діють на тіло.

Техніка плавання постійно розвивається і вдосконалюється. В кожному способі існують свої варіанти раціональної техніки.

Під раціональною технікою плавання розуміють найбільш доцільну систему рухів, яка застосовується для досягнення максимальних спортивних результатів.

При виборі для свого учня того або іншого варіанту, тренер повинен враховувати перш за все рівень технічної підготовленості спортсмена, його індивідуальні морфофункціональні особливості, рівень розвитку фізичних якостей тощо.

Не менш важливе значення має вивчення тренером основних закономірностей біомеханіки плавання, законів гідродинаміки та гідростатики, а також знайомство з деякими властивостями води, в умовах якої плавець виконує рухи.

Основні фактори, які визначають техніку плавання. До них будуть відноситись:

- цільова спрямованість і основні завдання, які необхідно вирішити із застосуванням плавання. Наприклад, при рятуванні потопуючого основною метою буде вміння надати йому допомогу.

При пірнанні – вміння проплисти певну відстань під водою і виконати необхідну дію (дістати предмет, потопуючого тощо);

Умови плавання. В спортивному плаванні основною умовою є правила змагань. Вони визначають техніку плавання, розміри дистанцій, способи плавання, правила пропливання дистанції, старту, поворотів, фінішу тощо

Техніка спортивних способів плавання. Кроль на грудях. Вперше на змаганнях був продемонстрований у 1898 році, Алеком Вікхемом. Дістав свою назву від англ. „кроол”, що означає „повзти”. Найбільш економний і швидкісний спосіб плавання. Застосовується на дистанціях: 50, 100, 200, 400, 800 (у жінок) та 1500 м (у чоловіків); естафетах 4x100 та 4x200 м; на останньому етапі комбінованої естафети та на заключній чверті дистанції комплексного плавання.

В даний час використовуються три варіанти техніки плавання кролем: двохударний, чотирьохударний та шестиударний. В першому

варіанті кожен цикл рухів складається з двох попереми́нних рухів рук, двох попереми́нних рухів ніг, одного вдиху та одного видиху у воду. В другому та третьому варіантах кількість рухів рук і техніка дихання зберігаються а кількість рухів ніг збільшується до чотирьох або шести.

Положення тіла. При плаванні кролем на грудях тіло плавця займає випрямлене, обтічне та майже горизонтальне положення біля поверхні води. Плавець дивиться під водою вперед-вниз. Рівень води проходить біля лінії кіс чи брів.

Рухи ніг. При плаванні кролем на грудях ноги виконують безперервні зустрічні рухи зверху донизу і знизу догори, з невеликою амплітудою. Рухи ногами забезпечують стійке горизонтальне положення тіла і підтримують швидкість просування тіла плавця вперед. Рух ноги зверху донизу зветься робочим, а знизу догори – підготовчим.

Рухи рук. В кролі на грудях основне просування тіла плавця вперед забезпечують руки, які рухаються за криволінійними траєкторіями. Цикл рухів кожної руки умовно можна розділити на такі фази: вхід руки у воду, захоплення, основна частина гребка, вихід руки із води, пронесення руки над водою.

Цикл рухів – це один закінчений рух руками і ногами який періодично (або багатократно) повторюється.

Дихання. При звичайному диханні на один цикл рухів виконується один вдих і один видих у воду. Вдих виконується поворотом голови вбік руки, що виконує гребок. Виконується швидко і активно через широко відкритий рот, на початку пронесення руки над водою.

Видих виконується поворотом голови у воду, через рот і ніс. Вдих за часом кроткий, видих тривалий.

Узгодження рухів. В кролі на грудях висока рівномірна швидкість досягається за рахунок безперервності робочих рухів рук та ніг, чіткого узгодження цих рухів з диханням. При цьому рухам рук підкоряються рухи голови, тулуба та ніг.

Кроль на спині. Вперше на змаганнях був продемонстрований у 1912 році Г. Гебнером. Характеризується поперемінними безперервними рухами рук та ніг. Основна відмінність його від інших способів полягає в положенні тіла і диханні.

За швидкісними показниками займає 3 місце після кролю на грудях та дельфіну. Застосовується на дистанціях: 50, 100 та 200 м, в комплексному плаванні на 200 та 400 м (другий відрізок 50 або 100 м), а також на першому етапі комбінованої естафети 4x100 метрів.

Кожен цикл рухів у цьому способі складається з двох поперемінних рухів рук, шести поперемінних рухів ніг, одного вдиху і одного видиху. Цей найбільш розповсюджений варіант техніки плавання кролем на спині дістав назву шестиударний.

Положення тіла. Тіло плавця розташоване у поверхні води і знаходиться у добре обтічному, близькому до горизонтального положенні, плечі трохи підняті. Голова лежить на воді, обличчя повернуте догори, а підборіддя трохи опущене на груди.

Руки ніг. Також, як і в кролі на грудях, ноги при плаванні кролем на спині виконують безперервні зустрічні рухи зверху донизу і знизу догори, з амплітудою, яка складає приблизно третину зросту плавця. Руки ногами забезпечують стійке горизонтальне положення тіла і підтримують швидкість його просування вперед. Рух ноги знизу догори називається робочим, а зверху донизу – підготовчим.

Руки рук. Також, як і в кролі на грудях, просування тіла плавця вперед, при плаванні на спині, здійснюється за рахунок рухів рук. Цикл рухів кожної руки при плаванні на спині, можна умовно розділити на такі фази: вхід руки у воду, захоплення, основна частина гребка, вихід руки із води, пронесення руки над водою.

Дихання. При плаванні кролем на спині дихання не залежить від умов середовища: вдих і видих виконується над водою. Вдих виконується через широко відкритий рот під час пронесення руки над водою, видих – під час гребка і виходу цієї руки із води.

Узгодження рухів. При плаванні на спині найбільш раціональним для просування у воді, є шестиударний варіант. Він забезпечує тілу плавця рівномірний поступальний рух, створює йому стійке положення у воді, дає змогу розвивати високу швидкість.

Дельфін. Вперше був продемонстрований американцем Д. Зігом у 1935 році, а на офіційних змаганнях у 1953 році – угорцем Д. Тумпеком. В перекладі з англ. означає „метелик”. Назва цього способу пояснюється тим, що рухи рук над водою в ньому нагадують рухи крил метелика.

Дельфін характеризується одночасними симетричними рухами рук та ніг, а також хвилеподібними рухами тулуба, які допомагають рухам рук і посилюють роботу ніг. Окремі елементи техніки дельфіну, наприклад, рух руки і ноги, мало в чому відрізняються від техніки кролю на грудях.

За швидкісними показниками займає 2 місце. Застосовується на дистанціях: 50, 100 та 200 м, в комплексному плаванні на 200 та 400 м (перший відрізок 50 або 100 м) і на третьому етапі комбінованої естафети 4x100 метрів.

При плаванні дельфіном використовують декілька варіантів узгодження рухів (одноударна, двоударна, та трьохударна координація). Найбільш розповсюдженим є двоударний варіант. Кожен цикл рухів в ньому складається з одного руху рук, двох ударів ногами, одного вдиху і одного видиху. В цьому циклі рухи рук та ніг виконуються у певній послідовності.

Положення тіла. При плаванні дельфіном тіло плавця розташоване на поверхні води у витягнутому положенні. Голова опущена лицем у воду.

Рухи ніг та тулубу. В способі дельфін ноги виконують безперервні одночасні та симетричні рухи зверху донизу і знизу догори. У цих рухах активно бере участь тулуб плавця, який сприяє найкращому пронесенню рук над водою та виконанню вдиху.

Рухи ногами нагадують рухи хвостового плавника дельфіна. При цьому рух ніг знизу догори називається підготовчим, а зверху донизу робочим.

Рухи рук. В дельфіні просування тіла вперед в основному забезпечують руки, які рухаються за криволінійними траєкторіями. Цикл рухів рук при плаванні дельфіном можна умовно поділити на такі фази: вхід рук у воду, захоплення, основна частина гребка, винос рук із води, та пронесення рук над водою.

Брас. Вперше на змаганнях був продемонстрований у 1778 році, англійцями. В перекладі з франц. „брасе” означає змах, тобто плавання одночасними широкими гребками. Характеризується одночасними і симетричними рухами рук та ніг. На відміну від дельфіну увесь цикл рухів рук здійснюється у воді.

За швидкісними показниками займає 4 місце. Має велике прикладне значення. Застосовується на дистанціях: 50, 100 м та 200 м, в комплексному плаванні на 200 та 400 м (третій відрізок 50 або 100 м) і на другому етапі комбінованої естафети 4x100 метрів. Кожен цикл рухів у ньому складається з одного руху ніг, одного руху рук, одного вдиху і одного видиху у воду.

Положення тіла. При плаванні брасом тіло плавця розташоване на поверхні води у випрямленому положенні, голова опущена лицем у воду. Однак під час виконання гребків руками і ногами положення тіла постійно змінюється.

Рухи ніг. При плаванні брасом ноги відіграють основну роль у просуванні тіла плавця вперед. Однак з підвищенням швидкості плавання, значення ніг у просуванні вперед зменшується і переходить до рук. Умовно рухи ніг в брасі можна умовно розділити на такі фази: підтягування, відштовхування і ковзання. При цьому першу умовно називають підготовчою, а другу – робочою.

Рухи рук. В брасі руки завдають темп і ритм, впливають на загальну координацію рухів, мають тісний зв'язок з диханням. Умовно рухи рук можна розділити на такі фази: захват, основна частина гребка та виведення рук у вихідне положення.

Перші дві фази називають робочими, а другу – підготовчою.

Дихання. Вдих виконується через рот, шляхом піднімання голови з води в кінці гребка руками. Видих виконується через рот та ніс після опускання голови лицем у воду. Вдих за часом короткий, видих – тривалий.

Узгодження рухів. При плаванні способом брас існує декілька варіантів техніки узгодження рухів. Один з найрозповсюджених – послідовне узгодження рухів рук та ніг при відсутності пауз у рухах руками (чемпіон Олімп, ігор Д. Хенкен). В цьому варіанті техніки відштовхування ногами без зволікання змінюється робочими рухами рук. Така техніка дозволяє плавцю зберігати оптимальне горизонтальне положення тіла під час всієї дистанції, повністю використовувати всі тягові сили від рухів руками і ногами.

Техніка стартів. Сучасний старт вперше на змаганнях був продемонстрований у 1936 році. Раніш старт виконувався із води поштовхом від стінки басейну, або стрибком з бортику басейну.

У спортивному плаванні старт має важливе значення. Своєчасно взятий і відмінно виконаний старт дозволяє без запізнення розпочати пропливання дистанції, набрати оптимальну швидкість, показати найкращий час.

При плаванні кролем на грудях, брасом та дельфіном старт виконується стрибком з тумбочки, при плаванні на спині – із води, поштовхом від стінки басейну. Техніку старту можна умовно розділити на такі фази: вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ у повітрі, вхід у воду і ковзання, початок плавальних рухів та вихід на поверхню.

Правильно виконаний поворот дозволяє без затримки продовжити дистанцію, заощадити сили, зберегти оптимальний темп і ритм рухів, показати необхідний результат.

Всі повороти можна розділити на дві великі групи: 1) відкриті, під час виконання яких голова плавця лишається над водою і він може виконати вдих, 2) закриті повороти, при виконанні яких голова занурюється у воду і спортсмен затримує дихання (вдих здійснюється до повороту).

Відкриті повороти прості у виконанні і найпридатніші для навчання початківців. Однак для виконання подібних поворотів необхідно багато часу, і в цьому їх основний недолік. Закриті повороти пов'язані з затримкою дихання і вимагають постійної концентрації уваги плавця. Вони більш складні і застосовуються у тренуванні спортсменів-плавців.

Умовно техніку виконання поворотів можна розділити на такі фази:

підпливання до стінки, обертання, поштовх і ковзання, початок плавальних рухів та вихід на поверхню.

Методичні вказівки щодо вдосконалення техніки і виправлення помилок

Удосконалення техніки рекомендується починати, як правило, з постановки раціональних гребків руками і дихання, а потім переходити до

загального узгодження рухів. Займатися цим слід в нерозривному зв'язку з вдосконаленням обтічного і врівноваженого положення тіла, а також техніки рухів ногами. Коли той чи інший елемент техніки освоєний, необхідно перевірити і закріпити його при плаванні з повною координацією рухів.

Удосконалення технічної майстерності повинно бути пов'язано з варіативністю техніки плавання. Зайвий жорстко і стійко закріплений навичок стає перешкодою для подальшого спортивного росту. Юні плавці повинні володіти великим арсеналом специфічних плавальних рухів, тому вдосконалення техніки має представляти собою безперервний процес вирішення все нових рухових завдань які поступово ускладнюються в варіативних умовах. Технічні вправи об'єднують, як правило, в певні комплекси, в яких плавання за елементами або зі зв'язками елементів чергуються з плаванням з повною координацією рухів. Ці вправи виконуються на різних швидкостях, з різними темпом і ритмом.

При виправленні помилок перш за все слід визначити основні, які в найбільшій мірі позначаються на ефективності плавання. Це головним чином помилки в техніці гребка руками, узгодженні рухів рук з диханням, узгодженні рухів рук і ніг при плаванні будь-яким з чотирьох спортивних способів, а також в техніці рухів ногами при плаванні брасом. Подібні помилки виправляються одночасно з поліпшенням положення тіла і техніки рухів ногами. У разі труднощів при виправленні помилок корисно застосовувати метод контрастних завдань. Він полягає в тому, що плавцю пропонують виконати рухи (зафіксувати позу або вихідне положення), за своїм характером протилежні допущеній помилці.

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

У плаванні навчання і тренування тісно пов'язані між собою у єдиному навчально – тренувальному процесі. Як у навчанні, так і в тренуванні вирішуються завдання вивчення і вдосконалення техніки плавання, а в подальшому – підвищення рівня тренуваності учнів.

Навчання і тренування є керованими процесами. Вони організуються і проводяться на основі державних програм викладачами та тренерами з плавання. Навчання і тренування мають також і спільну мету - виховання всебічно розвинутої людини, підготовки до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Фахівці умовно розділяють навчально-виховний процес на 2 етапи: 1) початкове навчання; 2) спортивне тренування.

Під початковим навчанням розуміють ту частину навчально-тренувального процесу, в якому домінуюче значення має завдання освоєння навички плавання.

Деякі автори (З.П. Фірсов, 1981) користуються іншим терміном – початкове плавання.

Під початковим плаванням розуміють навчання людини елементарним

плавальним навичкам з метою запобігання від загибелі при нещасних випадках на воді.

Під спортивним тренуванням слід розуміти багаторічний педагогічний процес, спрямований на всебічне фізичне виховання спортсмена і удосконалення його в плаванні (Нікітський Б.Н., 1981).

С.М. Вайцехівський (1979) під спортивним тренуванням розуміє багатобічний педагогічний процес, що має за мету підготувати спортсмена шляхом освоєння і виконання вправ до досягнення високого спортивного результату і ведення ефективної спортивної боротьби в умовах змагань.

В.О. Парфьонов (1978) під спортивним тренуванням розуміє багаторічний спеціалізований педагогічний процес всебічної фізичної підготовки, спрямований на досягнення спортсменом високих спортивно-технічних результатів.

Початкове навчання плаванню не обов'язково повинно переходити в спортивне тренування. Людина, яка навчилася плавати може використовувати це вміння і для вирішення прикладних завдань, наприклад з метою оздоровлення, розваги і таке інше.

Не можна провести чітку межу між завершенням навчання і початком спортивного тренування. Початкове навчання може переходити в спортивне тренування поступово і майже непомітно, що часто спостерігається в роботі з дітьми.

Навчання і тренування, які є єдиними нерозривними частинами навчально-тренувального процесу, підпорядковані загальним принципам системи фізичного виховання, а також принципам навчання і тренування.

Принципи навчання і тренування плавця.

Навчально-тренувальний процес в плаванні здійснюється у відповідності з основними принципами фізичного виховання: єдності навчання і виховання; всебічного розвитку; оздоровчої спрямованості; прикладності.

Єдність навчання і виховання є провідним вусьому навчально-тренувальному процесі. Передбачає виховання в учнів під час навчання плаванню позитивних рис характеру, які притаманні громадянам незалежної України.

Всебічного розвитку. Орієнтує педагога на всебічно розвинутої особистості, застерігає від захоплення фізкультурно-спортивною підготовкою на шкоду інтелектуальному і моральному розвитку особистості.

Оздоровчої спрямованості. Передбачає виконання педагогом під час занять плаванням основного завдання – зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму учнів до несприятливих умов навколишнього середовища.

Прикладної спрямованості. Передбачає застосування учнями всіх знань, умінь та навичок, які були набуті під час навчання, у повсякденному житті.

Для успішного навчання плаванню необхідно дотримуватись основних педагогічних принципів, які відображають методичні закономірності навчання і

виховання: свідомості і активності; систематичності; доступності; наочності; індивідуалізації.

Свідомості і активності. Передбачає свідоме і активне відношення учнів до занять плаванням, осмисленого відношення до матеріалу, що вивчається.

Систематичності. Передбачає регулярне відвідування учнями занять з плавання, постійне, послідовне і безперервне опрацювання матеріалу, що вивчається за детально продуманою і добре обґрунтованою системою.

Доступності. Вимагає, щоб зміст матеріалу, методи його викладання відповідали можливостям учнів. Передбачає виконання трьох основних методичних правил: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого. Недотримання вказаного на заняттях може призвести до травм і загибелі учнів на заняттях з плавання.

Наочності. Передбачає широке використання при навчанні плаванню не тільки зорових відчуттів, а також і тих сприймань і асоціацій, які викликає образне пояснення викладача. Наочність в процесі навчання забезпечується в першу чергу демонстрацією окремих вправ по можливості у більш досконалому виконанні. Це може бути показ техніки найсильніших плавців на телеекрані або перегляд їх тренувань в басейні, а також перегляд кінограм, малюнків, плакатів, спортивних фільмів тощо.

Індивідуалізації. Реалізація цього принципу передбачає урахування індивідуальних особливостей дітей з метою найбільшого розвитку їх здібностей і підвищення в результаті цього ефективності процесу навчання.

При масовому навчанні плаванню застосовується метод групової індивідуалізації, коли враховуються такі типові характеристики учнів, як: вік; рівень плавальної підготовленості; особливості тілобудови; рівень фізичної підготовленості.

Завдання, етапи навчання. В процесі навчання плаванню вирішують такі завдання:

- зміцнення здоров'я, загартування, прищеплення стійких гігієнічних навичок;
- вивчення техніки та оволодіння життєво необхідним навиком плавання;
- всебічного фізичного розвитку, укріплення опорно-рухового апарату, розвитку фізичних якостей;
- ознайомлення з правилами безпеки і оволодіння навичками прикладного плавання;
- виховання високих моральних якостей громадянина незалежної України.

Процес навчання плаванню умовно поділяється на чотири етапи:

1. етап освоєння з водою, навчання дітей вмінню відчувати воду і виконувати в ній найпростіші рухи; прищеплення дітям впевненості в тому, що вони навчатися плавати і будуть в змозі подолати страх перед водою;

2. етап вивчення окремих плавальних рухів, узгодження цих рухів між собою і з'єднання їх у цілісну дію;

3. етап усунення зайвих рухів, непотрібного м'язового напруження, закріплення навички плавання;

4. етап подальшого удосконалення навичок у плаванні, уточнення індивідуального стилю плавця, удосконалення техніки плавання.

5. Перші три етапи охоплюють період початкового навчання, четвертий у більшості випадків відноситься

6. До спортивного тренуванн

До основних засобів навчання плаванню відносяться загальнорозвиваючі, підготовчі та спеціальні фізичні вправи.

Загальнорозвиваючі застосовуються з метою розвитку основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, підготовки студентів для найбільш ефективного засвоєння плавальних рухів.

Це можуть бути стройові і загальнорозвиваючі гімнастичні вправи; спортивні і рухливі ігри – волейбол, футбол, баскетбол; легкоатлетичні вправи – хода, біг, стрибки, метання; хода на лижах; гребля та інші.

Підготовчі застосовуються з метою розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для вивчення навичок плавання і удосконалення в окремих елементах техніки. Поділяються на три групи: а) для освоєння з водою; б) для вивчення полегшених способів плавання; в) для вивчення спортивних способів плавання.

Підготовчі вправи для освоєння з водою застосовуються з метою подолання відчуття страху, освоєння робочої пози плавця, виконання найпростіших рухів.

Підготовчі вправи для вивчення полегшених способів плавання застосовуються з метою створення необхідного рухового фундаменту для ефективного вивчення техніки спортивних способів. Вони включають в себе як найпростіші гребкові рухи для вивчення елементів техніки плавання (рухів рук, ніг, дихання) так і плавання полегшеними способами у повній координації.

Підготовчі вправи для вивчення спортивних способів плавання включають вправи на суші, у воді та імітаційні.

До підготовчих вправ на суші відносяться спеціальні гімнастичні вправи для розвитку сили і гнучкості; на розтягування; рухливість суглобів; з гумовими амортизаторами; на блочних пристроях; з гантелями і набивними м'ячами та інші.

Імітаційні вправи використовуються з метою виконання рухів, які адекватні за формою і характером тим, що виконуються у воді. Вони виконуються на суші і не створюють тих відчуттів, які виникають у дітей у воді, тому робити ці рухи багатократно не рекомендується. Вони можуть сформуватись як навичка і гальмувати освоєння рухів у воді.

Підготовчі вправи у воді використовуються з метою освоєння окремих елементів і спортивних способів плавання в цілому. Розрізняють наступні групи таких вправ: а) для вивчення рухів ніг; дихання; узгодження рухів ніг та дихання; б) для вивчення рухів рук; дихання; узгодження рухів рук та дихання; в) для вивчення способу плавання в цілому.

Спеціальні фізичні вправи використовуються з метою удосконалення

техніки спортивних способів плавання, усунення помилок і освоєння найкращих варіантів техніки, які відповідають індивідуальним особливостям плавців.

Форми і методи навчання плаванню. Існують три форми навчання плаванню: групова, індивідуальна, а також групове навчання з індивідуальним підходом.

Групове навчання використовується при роботі з однорідним складом учнів по всім показникам: стать; вік; фізичний розвиток; рухова підготовка; здатність до оволодіння рухами і т.п.

Індивідуальне навчання використовується при проведенні занять з тими людьми, які погано або зовсім не володіють навичкою плавання. Ефективно воно також при роботі з тими, хто страждає водобоязнею.

Групове навчання з індивідуальним підходом використовується при проведенні занять в школах, навчальних закладах та секціях колективів фізичної культури. Воно передбачає виконання учнями групових та індивідуальних завдань і вказівок викладача, а також індивідуальну роботу з відстаючими дітьми.

Групове навчання з індивідуальним підходом до кожного учня є основною формою роботи з новачками.

В процесі засвоєння техніки спортивних способів плавання вдаються до різних систем навчання. Одна з них полягає в одночасному (паралельному) вивченні всіх способів плавання, друга в послідовному. Проте найефективнішою вважають так звану паралельно-послідовну систему навчання. Вона дає змогу оволодіти технікою всіх спортивних способів плавання і виявити той, що найбільше відповідає індивідуальним та віковим особливостям учня.

У паралельно-послідовній системі починають вивчати два способи плавання – кроль на грудях та на спині, їх вивчають на кожному уроці шляхом виконання вправ спочатку по елементах, а потім у координації. Обидва способи вивчаються паралельно до тих пір, поки учні не оволодіють основами техніки. Потім починають вивчення способу дельфін і закріплюють навички плавання кролем на грудях та на спині, коли елементи техніки дельфіну будуть засвоєні – приступають до вивчення способу брас. Одночасно з вивченням елементів брасу, учні працюють над засвоєнням координації рухів в способі дельфін і продовжують удосконалювати навички в техніці раніше вивчених способів. Після засвоєння техніки дельфіну поступово закінчують вивчення техніки плавання брасом. По мірі засвоєння кожного способу плавання вивчають стартовий стрибок і поворот в цьому способі.

Методи навчання – це такі раціональні способи і прийоми роботи за допомогою яких забезпечується швидке і якісне вирішення поставленого завдання – засвоєння навички плавання.

Методи навчання – це такі раціональні способи і прийоми, застосування яких на заняттях дає швидке і якісне вирішення завдання поставленого перед учнями.

При навчанні плаванню користуються трьома основними групами методів: словесними, наочними та практичними.

Словесні методи допомагають створити в учнів попередню уяву про рух, що вивчається, зрозуміти його форму та зміст, осмислити і усунути помилки.

Видами словесних методів є описання, розповідь, бесіда, команда, розпорядження, вказівка та ін.

Специфіка проведення занять з плавання пред'являє до словесних методів свої певні вимоги. Вона вимагає від викладача не застосовувати на заняттях довгих та нудних бесід, повідомлень та пояснень. Викладач повинен розуміти, що у воді значно погіршуються умови чутності і зростає небезпека переохолодження організму учнів

Описання – використовується для створення попередньої уяви про рух, цю вивчається. Описанню підлягають найбільш характерні його елементи без пояснення, чому треба робити так.

Пояснення – відповідає на питання, чому потрібно робити так, і є методом розвитку логічного, свідомого відношення до навчального матеріалу. Розповідь застосовується переважно при організації ігор.

Бесіда застосовується у формі питань та відповідей з метою виявлення знань, перевірки ступеню розуміння суті рухів, що вивчаються, обговорення помилок і способів їх усунення.

Команди і розпорядження застосовуються для правильної організації і чіткого керівництва діяльністю учнів в процесі уроку. Вони визначають місце, час, напрямок та тривалість виконання окремих рухів та дій. Розрізняють команди попередні та виконавчі. На уроках плавання замість попередніх команд користуються розпорядженнями. Наприклад, „зробити глибокий вдих”, „покласти руки на дошку”.

Вказівка частіше всього носить методичний характер, акцентуючи увагу на деталях або ключових моментах руху, що виконується, освоєння яких дає можливість потім оволодіти вправою в цілому. Вказівки даються голосом та жестами, виконуються без зупинки руху. Наприклад, якщо людина, яка пливе брасом, забуває розвертати стопу при виконанні робочого руху, то викладач підказує: „Стопа”.

Наочні методи допомагають створити в людей конкретні уявлення про рух, або вправу, що вивчаються. Разом з образним поясненням наочне сприйняття допомагає зрозуміти сутність руху, що сприяє швидкому та міцному його засвоєнню. До наочних методів відносять показ вправ і техніки плавання, навчальних, наочних посібників, кінокільцівок, кінофільмів тощо.

Показ руху, що вивчається або техніки способів плавання в цілому, застосовується на протязі всього курсу навчання плаванню. Показ техніки плавання повинен проводитись тільки кваліфікованим плавцем перед заняттями у воді. Бажано це робити коли група знаходиться на суші. Тоді діти мають можливість бачити рухи плавця спереду, збоку і ззаду, а також чути супутні

пояснення викладача.

Ефективність показу багато в чому визначається положенням викладача по відношенню до групи: 1) він повинен бачити кожного учня, що забезпечує контроль і управління навчанням; 2) учні повинні бачити показ вправи у площині, яка відображає основну специфіку руху – його форму, характер, амплітуду.

Дзеркальний показ застосовується тільки при вивченні простих загально-розвиваючих вправ.

Негативний показ викладача „як не треба робити” припустимий тільки при умові, якщо люди можуть аналізувати свої помилки і здатні відноситись до них критично.

Навчальні наочні посібники – малюнки, плакати, кінограми – застосовуються при необхідності концентрації уваги учнів на статичних положеннях і послідовній зміні фаз рухів. Наочні посібники відображають такі деталі техніки або вправи, які важко показати і пояснити. Наприклад, оптимальні кути огинання рук і ніг в суглобах при виконанні гребкових рухів.

Кінограми кінокільцівки дозволяють багатократно показувати як окремі елементи навчальної техніки, так і техніку спортсменів високої кваліфікації.

Застосування кінопоказу особливо ефективно при навчанні плаванню, де техніка рухів розучується по частинам. Окрім перерахованих методів, на заняттях з плавання широко застосовуються звукові, зорові і комбіновані сигнали (голосом, свистком, жестами). Про систему подачі сигналів домовляються з студентами завчасно.

Практичні методи включають метод вправ, змагальний, ігровий та інші.

Метод вправ – передбачає повторення рухів спрямовані на оволодіння елементами і способом в плавання в цілому.

Метод розучування по частинам застосовується з метою полегшення засвоєння техніки плавання, зменшення кількості помилок, скорочення строків навчання. Основу методу складає система підготовчих вправ, послідовне вивчення яких веде до засвоєння способу плавання в цілому.

Метод розучування в цілому застосовується тоді, коли вправа, яку вивчають, не є для учнів координаційно складним рухом, або тоді коли з цього руху не можна виділити окремі частини, щоб не порушити при цьому органічного зв'язку з ним. Наприклад, старт з води при плаванні на спині.

Цей метод застосовується на завершальних етапах освоєння техніки способу плавання після вивчення її елементів по частинах.

Змагальний та ігровий методи. В них є багато спільного. Широко застосовуються при початковому навчанні плаванню з метою підвищення емоційності та динамізму занять. Загальним методичним правилом є обов'язкове попереднє розучування рухів або вправ перш, ніж вони стануть об'єктом змагання або гри. Однак є і принципова відзнака: в ігровому методі завжди є сюжетний зміст, тоді як у змагальному – його немає.

На заняттях застосовуються такі ігри: „Хто дальші проковзає”, „Хто

дальші пропливе” і т.п. У виді змагань можна виконувати вправи на оцінку (в балах) і називати того, хто виконав вправу краще за всіх. Гра, як і змагання, значно підвищує емоційність занять, є добрим засобом переключення з одноманітних, монотонних рухів, які характерні для уроків плавання.

Метод безпосереднього впливу. В деяких випадках, коли учень не може правильно виконати якийсь рух, можна застосовувати метод безпосередньої допомоги. При цьому викладач входить у воду або підходить до учня на суші, бере його за руку (ногу, тулуб тощо) і виконує ними потрібний рух, супроводжуючи свої дії поясненнями.

Загальна схема навчання плаванню складається з таких етапів:

- демонстрація способу плавання, який вивчається, та його елементів;
- теоретичне обґрунтування (пояснення) техніки приведеного способу та його елементів;
- випробування способу (спроба плавати способом, який вивчається);
- практичне ознайомлення з формою рухів способу на суші;
- оволодіння елементами способу і окремими узгоджувальними рухами у воді;
- освоєння способу плавання в цілому;
- удосконалення техніки способу та його елементів.

При демонстрації способу плавання викладач повинен розповісти про основні особливості техніки способу, що вивчається (положення тіла, характер дихання, форму рухів рук та ніг, узгодження рухів з диханням тощо).

Практичне ознайомлення з формою рухів на суші передбачає виконання основних імітаційних вправ, які створюють в учнів уяву про амплітуду, напрямок та швидкість руху кінцівок, про найбільш доцільне узгодження рухів у циклі тощо.

Оволодіння елементами способу і окремими узгоджувальними рухами здійснюється у воді. Виконання поставленого завдання досягається шляхом використання багатьох вправ.

При вивченні способу плавання в цілому пропливаються певні відрізки дистанції в оптимальному темпі з узгодженням рухів рук та ніг з диханням. Звертається увага на основні помилки, які в процесі занять усуваються.

При удосконаленні техніки способу плавання та його елементів використовуються безопорне плавання і плавання з рухомою опорою (дошкою, надувним кругом) на невеликі відрізки та короткі дистанції.

ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ З ПЛАВАННЯ

Під час проведення спортивно-масової роботи з плавання в вирішуються наступні завдання:

- організація активного відпочинку;
- збереження і зміцнення здоров'я, загартування, відновлення фізичних сил організму після навчального року;

- навчання плаванню;
- виконання державних тестів та розрядних нормативів з плавання;
- розвиток основних фізичних якостей;
- виховання потреби до систематичних занять плаванням;
- виховання морально-вольових якостей та інше.

Організація роботи з плавання передбачає:

1) вибір місця для проведення занять; 2) обладнання його і оснащення необхідним інвентарем; 3) комплектування груп навчання; 4) підбір і підготовку помічників; 5) підготовку необхідної документації.

Навчання плаванню можна проводити:

- а) в критих та відкритих малорозмірних басейнах, які знаходяться на території табору;
- б) критих та відкритих басейнах спортивного типу;
- в) купально-оздоровчих басейнах;
- г) збірно-розбірних басейнах типу „ОСВОД”;
- д) природних водоймищах, де є для цього спеціально обладнані місця (водні станції, відгороджені прибережні ділянки для занять) та інші.

Найпростіше місце для проведення занять можна обладнати і самому. Це може бути любе природне водоймище: річка, ставок, озеро, море. Для цього потрібно вибрати таку ділянку, яка б відповідала гігієнічним вимогам: вода була чистою, берег пологий, піщаний, звернений до півдня, щоб діти могли приймати сонячні ванни. Глибина водоймища де будуть проходити заняття, повинна бути не більше 120 см, а швидкість течії не більше 0,3 м/сек. Краще всього, щоб вхід у воду був пологим, з поступовим поглибленням. Дно водоймища повинно бути твердим, або краще піщаним. Перед початком занять його необхідно перевірити, очистити від каміння, корчів, водоростей і інших речей, які представляють небезпеку для дітей.

Вибрану ділянку необхідно огородити поплавцями або прапорцями покрашеними в яскраві кольори. Розміри ділянки залежать від глибини і ширини водоймища, але не повинні перевищувати по довжині (вздовж берега) 25 м, по ширині – 10 - 15 м. Ділянку акваторії, яка відведена для плавання дітей молодших вікових груп, бажано огородити загорожею із лозини або жердин. Ще краще зробити простий дитячий басейн „жабник”. Він являє собою великий ящик з решітками по боках, з дном із добре обструганих дощок (розміром 8 х 4 м при глибині 80-90 см), підігнаних впритул одна до одної. „Жабник” укріплюється на кілках, які забиваються в дно, або тримається на плавучих понтонах. Для проведення занять з плавання фахівці радять мати такий інвентар:

- страхові жердини з металу або пластмаси - 2-3 шт.;
- плавальні дошки з пенопласту - 15-20 шт.;
- гумові надувні круги або іграшки, які можуть замінити пенопластові дошки, або автомобільні камери - 15-20 шт.;
- пластмасові надувні м'ячі для проведення ігор на воді - 5-8 шт.;
- яскраві, мілкі предмети, які добре видно на дні для діставання їх із дна

при пірнанні - 15-20 шт.;

- обручі з пластику - 15-20 шт.;
- ласти (за кількістю тих, що займаються);
- рупор або мегафон 1-2 шт.;
- свисток, секундомір - 2-3 шт.;
- маски, трубки для підводного плавання - 10-15 шт.

Кожен наплавний басейн, розташований поблизу водоймища, повинен мати свій рятувальний пост. Під час занять плаванням на посту повинен бути наготові рятувальний човен з 3-ма черговими 2-3 рятувальних круги (із розрахунку один круг на 5 чоловік, які знаходяться у воді) та інші рятувальні засоби. Чергові рятувальники повинні вміти користуватися рятувальними засобами і володіти прийомами надання допомоги потерпілим на воді. Кожен човен повинен знаходитись в справному стані, мати комплект весел, черпак для води і рятувальні засоби.

В місцях проведення занять бажано вивісити правила безпеки, поради лікаря по загартуванню, час перебування на сонці, повітрі та у воді; щоденні відомості про температуру води і повітря.

Комплектування груп навчання починається задовго до занять, його починають педагоги, які в перші дні заїзду ведуть прийом дітей. Вони опитують дітей про їх плавальну підготовленість і заносять ці дані в окрему графу. Потім вони складають список дітей, де вказують їх плавальну підготовленість і подають його інструктору з плавання.

Однак на опитування не завжди слід покладатися. Необхідно самому провести перегляд дітей у воді. В таборах перевірку плавальної підготовленості дітей проводять начальник табору та інструктор з плавання, а вожаті і вихователі допомагають їм. Проводиться вона таким чином.

Діти шикуються в одну шеренгу біля води. Вішками відмічається дистанція 10 м (глибина до грудей). Викладач, стоячи у однієї вішки, запрошує на старт двох дітей. Ставить їх праворуч і ліворуч в одному метрі від вішки. За сигналом вожатого діти пливуть до протилежної вішки. Ті, що не вміють плавати відразу повертаються на берег, ті, що вміють триматися на воді пропливають декілька метрів, а вміючим - надається можливість проплисти 10-20 м туди і назад. Після тестування всі діти поділяються на три групи. В першу входять ті, що добре вміють плавати, в другу ті, що вміють триматися на воді, а в третю ті, що не вміють плавати. Групам дають умовні назви, наприклад: першій групі - „дельфіни”, другій - „пічкури”, третій - „медузи”. Такі назви вносять елемент змагальності, створюють веселу ігрову атмосферу і, головне, стимулюють прагнення дітей перейти в групу більш високої підготовленості. Всі вони носять шапочки певного кольору. Наприклад, „дельфіни” носять шапочки голубого кольору з силуетами дельфінів по боках, на „пічкурах” - шапочки білого кольору, а на „медузах” - червоні, які говорять: „Обережно плавати не вміє!”. Перевіряючи плавальну підготовленість дітей, не можна насильно примушувати дитину входити у воду, насміхатись над нею, бризкати водою в обличчя.

Таким чином ми скомплектували три групи навчання. В подальшому з „дельфінами” можуть займатися вожаті, інструктори з „пічкурами” - інструктор з фізичної культури, плавці-розрядники з „медузами” - інструктор з плавання і його помічники. Кількісний склад групи повинен бути 12-15 чоловік. Якщо в групі тих, що не вміють плавати набирається 20 -25 чоловік і більше, то їх поділяють на підгрупи по 6 - 8 чоловік. Під керівництвом інструктора з плавання заняття в підгрупах проводять його помічники.

Помічниками інструктора можуть бути:

- 1) викладачі;
- 2) плавці-розрядники;
- 3) студенти старших курсів;

4) співробітники обслуговуючого персоналу. Підбір помічників здійснюється методом опитування. Вони повинні добре плавати, пірнати в довжину і глибину, вміти правильно виконувати та демонструвати вправи, знати прийоми надання першої допомоги потерпілому.

З помічниками проводяться теоретичні і практичні заняття. Теоретичні заняття можуть бути за такими темами: правила безпеки при проведенні занять з плавання; організація купання; методика проведення ігор у воді; надання першої допомоги потерпілому; прийоми звільнення від захватів і транспортування потерпілого, організація змагань з плавання тощо.

Практичні заняття можуть складатись з пропливання відрізків з допомогою рук, ніг, вільного плавання до 200-400 м, виконання стартів, поворотів та інше. Крім занять з плавання необхідно провести декілька тренувань з надання допомоги потерпілим. На цих заняттях тренуються в пірнанні, звільненні від захватів і транспортуванні потопаючого.

Для проведення занять з помічниками разом з інструктором, запрошують і медичний персонал. Бажано щоб це був лікар, а якщо такої можливості немає, то медична сестра .

До початку зміни інструктор з плавання повинен підготувати наступну документацію:

- а) план роботи з організації масового навчання плаванню;
- б) план-графік проходження навчального матеріалу з плавання;
- в) плани-конспекти занять;
- г) план роботи спортивної секції плавання.

Загально-табірний розклад купання, занять з навчання та секційних занять складається в перші дні роботи . В цей же час студенти проходять обов'язковий медичний огляд, проводять роботу з підготовки до занять з плавання та купання .Повідомляються необхідні відомості про значення плавання; правила поведінки під час занять та руху до водоймища; місце розміщення на березі.

Після того як всі організаційні питання вирішено, приступають до проведення занять. Бажано проводити їх щоденно з 10 до 13 та з 17 - до 19 години. Навчання плаванню краще проводити в першій половині, а заняття секції, змагання і свята на воді - в другій половині дня. Де кількість досягає 200

- 300 чоловік, а інструктор з плавання один, розклад складається з врахуванням 2-3 разових занять на тиждень.

Мінімальна температура, при якій дозволяється проводити заняття на відкритих водоймищах $+18^{\circ}\text{C}$, для молодших $+20^{\circ}\text{C}$. Температура повітря при цьому повинна бути вище температури води на $4 - 5^{\circ}\text{C}$. На першому занятті студенти можуть знаходитись у воді не більше 10 - 15 хвилин. В подальшому по мірі прогрівання водоймища і загартування, тривалість уроку до 45 хвилин. Однак основним критерієм допустимого часу перебування у воді є стан і зовнішній вигляд дітей. Якщо з'являються озноб, „гусяча шкіра”, посиніння губ, заняття треба негайно закінчити і дати команду - „Вийти з води!”.

Інструктор з двома помічниками може одночасно займатись з групою до 15 чоловік. Він роз'яснює завдання уроку, пояснює і показує вправи, дає команди і методичні вказівки, виправляє помилки, підводить підсумки уроку. Його помічники діють наступним чином: один контролює студентів з найбільш високим рівнем підготовленості („дельфінів”), другий - слабо підготовлених („пічкурів”). Заняття з тими, хто не вміє плавати („медузами”) проводить інструктор. За 10-15 хвилин до закінчення занять у воді одних загонів другі, які слідує за ними за розкладом, повинні приступати до виконання загальнорозвиваючих вправ.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

Під час занять з дітьми інструктор несе відповідальність за їх життя. Він повинен бути готовим в любий час прийти дітям на допомогу.

- з метою запобігання нещасних випадків на воді необхідно дотримуватись наступних правил.

- до занять плаванням і купання допускати тільки здорових дітей, які мають на це дозвіл лікаря;

- проводити заняття не раніш чим через 2 год., після прийому їжі;

- ретельно вибирати місце для проведення занять, щоденно його перевіряти і усувати недоліки, які були помічені;

- не дозволяти дітям запливати за встановлені межі місця купання;

- не допускати безконтрольного входу і виходу дітей з води.

- до і після занять обов'язково проводити поіменний перелік дітей;

- перевірку плавальної підготовленості у воді проводити не більш ніж з двома учнями.

- заняття з тими, що не вміють плавати проводити тільки на мілкому місці. Всі вправи, а також перші спроби плавати виконувати тільки в бік берега або мілководдя;

- на перших заняттях в цілях безпеки студентів розподіляти по парах;

- перші спроби плавати на глибокому місці дозволяти не більш, ніж двом одночасно і тільки під своїм особистим контролем;

- запливи на дальність проводити тільки вздовж берега;
- не проводити заняття на морі при сильній хвилі;
- під час проведення занять дотримуватись суворої дисципліни: не дозволяти студентам неорганізовані купання, самовільні стрибки у воду і пірнання, не допускати, щоб вони топили один одного, занурюючи у воду з головою, голосно кричали, жартома звали на допомогу;

Форми проведення занять з плавання. Основною формою проведення занять з плавання в оздоровчому таборі, як зазначалося вище, є урок. Кожен урок плавання починається на суші, продовжується у воді і завершується знов на суші. В ньому умовно, як і в шкільному, виділяють три частини, підготовчу, основну і заключну. Тривалість уроку (включаючи час занять на суші) складає 45-60 хвилин. У завдання підготовчої частини уроку (10 - 15 хв.) входить: перелік студентів, роз'яснення завдань і змісту уроку; виконання комплексу загально розвиваючих і спеціальних вправ; ознайомлення з правилами поведінки у воді. У завдання основної частини уроку (30 - 45 хв.) входить вирішення основних завдань навчання: вивчення вправ на освоєння з водою; рухів ногами і руками, узгодження їх з диханням: виконання стартів і поворотів; пропливання коротких відрізків в повній координації. В кінці основної частини проводяться ігри і розваги на воді на матеріалі вправ, освоєних всією групою. Тривалість основної частини залежить від віку і підготовленості, номеру уроку, температури води і повітря.

У завдання заключної частини уроку (5-7 хв.) входить: поступове зниження фізичного навантаження і емоційності занять; перелік студентів, підведення підсумків уроку.

В цій частині уроку дається вільне плавання, вдосконалюється техніка виконання стартів і поворотів, можуть проводитись ігри, які не потребують багато часу.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – 3–е изд., перераб. и дополн. – М.: ФиС, 1989. – 28 с.
2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 192 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 312 с.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989. – 96 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. – Одесса.: Друк, 1996, – 84 с.
6. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч.П.: Учебник. – Одесса.: Друк, 2006. – 696 с.
7. Глазирін І. Д. Плавання: Навч. посібник. – К.: Кондор, 2006.- 502 с.
8. Инясевский К. А. Плавание: методическое пособие для преподавателей и студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 182 с.
9. Кубышкин В.И. Учение школьников плавать: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 112 с.
10. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура – Чернігів, 2005. – 123 с.
11. Литовченко Г. О., Ткач Н. М., Ткач Е. М. Навчання плаванню: метод посібник.– Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Шевченка, 2004. – 97 с.
12. Никитский Б.М. Плавание: Учеб. для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.
13. Парфенов В.А. Плавание: Учеб. для фак. физ. воспитания пед. ин-тов. –К.: Вища школа, 1978. – 288 с.
14. Парфьонов В.О. Плавання: Підручник для фак. фіз. виховання пед. ін-тов. – К.: Вища школа, 1974. – 300 с.
15. Плавание: Учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1984 – 288 с.
16. Плавание / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1979. – 278 с.
17. Ткач Е.М. Плавання. Початкове плавання. Навчально-методичний посібник. – Чернігів: ЧДПУ ім.Т.Г.Шевченка, 2006. – 142 с.

Додаткова:

1. Биканов С.Р. Плавання в школі: навчально-методичний посібник для вчителів фіз. культ. загальноосвітн. шкіл. – Вінниця: обл. ін-т післядипл. освіти педагогіч. працівників, ВДПІ, 1996. – 102 с.
2. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. Постанова Каб. Мін. України від 15 січня 1996 р. № 80. – К. – 31 с.

3. Зенов Б. Д. и др. Специальная физическая подготовка пловца на суше и воде / Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
4. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: ФиС, 1972. – 492 с.
5. Каунсилмен Д. Спортивное плавание: Пер. Сангл.: – ФиС, 1982. – 208 с.
6. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1–11 класи. – К.: Освіта, 1993. – 53 с.
7. Короп Ю.А. Плавать должен каждый. – К.: Здоров'я, 1985. – 96 с.
8. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: ФиС, 1983. – 228 с.
9. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы физического воспитания школьников. Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
10. Наука в олимпийском спорте. – Вып. 1. – К.: НУФВСУ Олимпийская литература, 2009. – 244 с.
11. Плавание: Правила соревнования. – М.: ФиС, 1988. – 32 с.

Додатки

Додаток 1

Питання для самоперевірки:

1. Назвіть основні причини виникнення плавання.
2. Яке значення надавалося плаванню в античному світі (стародавній Греції, Римі)?
3. Яке значення мало плавання у слов'янських народів?
4. Дайте характеристику розвитку плавання в країні у дореволюційний період.
5. Дайте визначення поняття „техніка плавання”.
6. Назвіть неспортивні або самобутні способи плавання які ви знаєте.
7. Що розуміють під раціональною технікою плавання?
8. Які фактори визначають техніку плавання?
9. Назвіть основні властивості води.
10. Дайте визначення поняття „плавучість тіла”.
11. Дайте визначення поняття „рівновага тіла”.
12. Дайте визначення поняття „статичне плавання”.
13. Дайте визначення поняття „динамічне плавання”.
14. Що таке цикл рухів?
15. З чого складається цикл рухів в плаванні кролем на грудях?
16. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в кролі на грудях?
17. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні кролем на грудях?
18. Як виконується вдих та видих при плаванні кролем на грудях?
19. Яке місце за швидкісними показниками займає кроль на грудях?
20. Назвіть змагальні дистанції кролю на грудях.
21. Які відмінності від інших способів плавання існують при проходженні плавцем дистанції вільним стилем?
22. З чого складається цикл рухів в плаванні кролем на спині?
23. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в кролі на, спині?
24. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні кролем на спині?
25. Як виконується вдих та видих при плаванні кролем на спині?
26. Яке місце за швидкісними показниками займає кроль на спині?
27. Назвіть змагальні дистанції кролю на спині.
28. З чого складається цикл рухів в плаванні способом дельфін?
29. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в дельфіні?

Додаток 2
ГІМНАСТИКА У ВОДІ (аквааеробіка)

Комплекс вправ

Вправи для м'язів рук і плечового поясу.

Для того, щоб підсилити дію вправи, бажано одягнути на кисті спеціальні пластмасові чи фанерні пластинки, так названі “лопатки”, які використовують плавці під час тренувань для збільшення площі кисті:

1. Стоячи у воді (вода закриває плечі), поставте кисті до плечей і робіть кругові рухи зігнутими руками, описуючи великі кола ліктями по 6 – 8 разів назад і вперед. Дихайте довільно.

2. Відведіть одну пряму руку вперед, а другу назад. Швидко змінюйте положення рук, трохи присідаючи і випрямляючись. Повторіть 12 – 15 разів.

3. Зігніть руки перед грудьми і швидко обертайте їх (одну навколо іншої), спочатку в одному, а потім у іншому напрямку протягом 15 – 20 с.

4. Встаньте так, щоб шия була занурена у воду. Не відкриваючи рот, витягніть вперед нижню щелепу, сильно напружуючи м'язи ший, зберігайте таке положення протягом 5 – 7 с. Повторіть 3 – 4 рази. Ця вправа робить шкіру ший пружною і еластичною.

5. Стоячи у воді (вода досягає до рівня плечей), витягніть руки вперед, долоні повернуті вниз. Швидко опускайте руки вниз і повільно піднімайте їх вгору. Повторіть 8 – 10 разів – це серія. Після невеликого відпочинку виконайте ще 2 серії. Ефективність вправи зросте, якщо тримати в руках гумовий м'яч.

З того ж вихідного положення, що і у вправі 5, виконуйте кругові рухи руками 8 – 10 разів. Через 15 – 20 с повторіть вправу, обертаючи руки в іншому напрямку. Вправу можна ускладнити, взявши в руки гумовий м'яч.

6. Розведіть руки в сторони, долоні повернуті вперед. Швидко з'єднайте руки перед собою і повільно розведіть їх в сторони. Повторіть 8 – 10 разів. Після невеликого відпочинку виконайте цю серію ще 2 – 3 рази.

Збільшення об'єму грудних м'язів сприяє швидше плаванню кролем і виконання подібних гребкових рухів руками стоячи у воді до рівня грудей.

Вправи для м'язів передньої черевної стінки

1. Увійдіть у воду глибше, витягніть руки вперед, долоні повернуті донизу. Швидко згинайте обидві ноги, відтягуючи коліна до живота, і повільно розгинайте їх. Повторіть 12 – 16 разів.

2. Увійдіть у воду до рівня плечей, поставте ноги ширше, а руки у воді розведені в сторони, долоні повернуті вперед. Робіть швидкі повороти тулуба в сторони, поступово збільшуючи амплітуду повороту. Повторіть 6 – 8 разів в кожную сторону.

3. Поверніть руки кистями вниз, виконуйте нахили в сторони, рукою тисніть на воду, повторіть 6 – 8 разів в кожную сторону.

Вправи для м'язів спини і сідниць

Встаньте у воду до рівня плечей, ноги нарізно.

1. Руки вперед, долоні повернуті всередину. Швидко розведіть руки в сторони–назад, підніміть голову, потім повільно повертайтеся у вихідне положення. Повторіть 10 – 12 разів.

2. Опустіть руки, долоні повернуті назад. Швидко відводьте руки назад. Повторіть 12 – 16 разів.

3. Спираючись руками об дно берега (бортик басейну) стисніть ступнями гумовий м'яч. Намагайтесь опускати прямі ноги з м'ячем під воду. Повторіть 12 – 16 разів.

Вправи для позбавлення від зайвої ваги

З цією метою можна виконувати всі вище перераховані вправи. Пропонуємо також декілька спеціальних вправ.

1. Стоячи у воді по пояс, біг на місці з високим підніманням колін протягом 20 – 30 с. Виконуйте 4 – 6 серій з інтервалом у півхвилини.

2. З того ж положення вистрибуйте вгору як можна вище. Повторіть 10 – 15 разів. Виконайте 3 – 4 серії. Стрибки можна виконувати з оберту на 90 , 180 і 360. Руками допомагайте робити поворот.

3. Стоячи (вода доходить до рівня плечей), руки в сторони, виконуйте кругові рухи руками в різних напрямках з великою амплітудою. Повторіть кожен вправу по 10 – 15 разів.

4. 4. Лежачи на грудях і спираючись руками об дно, виконайте різноманітні рухи ногами з великою амплітудою: ноги нарізно і схрещено, поперемінно вниз і вгору (кроль), колові рухи. Повторіть кожен вправу по 12-16 разів з інтервалом у півхвилини.

Після тренування підрахуйте пульс і поплавайте, а потім, стоячи біля берега, розслабте м'язи рук і ніг. Ви, напевно, трохи втомились? Так і має бути! Походіть вздовж берега, відпочиньте, не загоряйте довго.

Вправи у воді можна виконувати 1-2 рази на день, поєднуючи їх з іншими загальнорозвиваючими вправами і бігом. Через два тижня ви відчуєте, що стали більш тренуваними.