

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

«Практикум з плавання»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Черненко С. О. канд. наук. фізич. вихов. і спорту, доцент
кафедри фізичного виховання і спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного
виховання і спорту Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

Практичні роботи **Денна на базі ПЗСО:**

Практичні заняття 1 - 4

Тема. Методика початкового навчання плавання.

Ознайомити з правилами поведінки у малому басейні та обладнанням для початкового навчання плавання. Вивчити послідовність загально розвиваючих вправ розминки на суші. Розкрити зміст поняття «спеціальні вправи плавця» (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг) та їх значення. Освоїти послідовність застосування підготовчих вправ для освоєння з водним середовищем (елементарні рухи у воді; пересування по дну за допомогою рук, змінюючи напрям; занурювання; спливання; лежання; ковзання). Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання ігри у воді. Підготувати план - конспект заняття «Початкове навчання плаванню». Підготувати або презентацію «Ігровий метод навчання плавання» (за бажанням).

Методичні поради

Розпочинати навчання потрібно після того, як буде встановлено, наскільки учень володіє навичкою плавання. Підготовленість визначається безпосередньо у воді. До групи найменш підготовлених включають тих, які не вміють рухатися по поверхні води та бояться води. За зовнішніми ознаками почуття водобоязні виявляється в нездатності учнів зануритися з головою під воду, відкривати під водою очі, в постійному бажанні триматися за тверду опору.

До другої групи можна віднести тих учнів, які можуть занурюватися з головою під воду, не бояться відкривати очі у воді та здатні пливати по поверхні хоча б декілька метрів чи зробити спробу до руху.

Третю групу рекомендується формувати з тих, які можуть рухатися по поверхні води на відстані 10–15 м, до четвертої групи включають учнів, які здатні пропливати неспортивними стилями відстань більше ніж 25 м.

Комплектування груп за статтю не обов'язкове. А ось підбір учнів до груп за віком суттєво впливає на якість навчання. Приблизно однаково засвоюють рухи у воді діти 6–7 років, 8–10 років, 11–14 років, 16 років і старші.

Розпочинати навчання учнів, яких можна віднести до першої, другої та третьої груп підготовленості, рекомендується з так званих підготовчих вправ з освоєння з водою. Ці вправи ознайомлюють учнів з якостями води, прищеплюють навички занурювання, спливання, лежання на воді, сковзання та дихання у воду.

Під час навчання занурюванню тіло має зберігати вертикальне положення, голову не можна нахиляти обличчям донизу. Навчання занурюванню необхідно проводити без плавальних окулярів. Під час опускання під воду очі мають бути відкритими.

Вправу на занурювання можна вважати вивченою, лише коли учень виконує її без напруження. Показник цього – розслаблені м'язи обличчя, здатність відкривати очі та бачити під водою предмети або їх контури, можливість затримуватися під водою хоча б на декілька секунд.

Після вивчення занурювання потрібно переходити до навчання видихам у воду. Серед спеціалістів з плавання існує єдина думка, що засвоєння дихання у воду є найбільш важливим елементом процесу навчання техніці спортивного плавання.

Під час занурювання голови до лінії носа та виконання видиху через рот необхідно прагнути до того, щоб видих завжди був рівномірним, глибоким і безперервним.

Наступні вправи для дихання необхідно виконувати з нахилом голови обличчям донизу у вертикальному положенні тулуба.

Методичні рекомендації до вправ, які використовують для вивчення видихів у воду, можна звести до двох основних правил: видих у воді має бути безперервним; він має закінчуватися над водою через ніс. Під час виконання цих правил навчання диханню проходить швидко і, що найголовніше, навичка дихання є стійкою.

Наступною підготовчою вправою є спливання. Як тільки учень упевнився, що без будь-яких зусиль може підніматися до поверхні води, у нього зникає страх і з'являється впевненість, що можна навчитися плавати по поверхні води. Найбільш розповсюдженою вправою на спливання є «поплавок» або, як його ще називають, «бочонок».

Після засвоєння попередньої вправи можна переходити до виконання лежання у воді. Спочатку вивчається лежання на спині, потім – на грудях.

Лежання на спині та на грудях необхідно виконувати на максимальному вдиху, оскільки у цьому разі тіло набуває найбільш позитивної плавучості, що створює умови для з'явлення стійкого положення. Сковзання – остання вправа з групи підготовчих. Сковзання створює в учнів відчуття руху тіла у воді, формує відчуття зустрічного тиску води, який підтримує тіло біля поверхні.

Спочатку вивчають сковзання на грудях.

Після того, як буде виконано підготовчі вправи із освоєння з водою, необхідно перейти до виконання спортивних стилів плавання. Але перш ніж вивчати рухи будь-якого стилю, необхідно визначити завдання, які мають розв'язувати в процесі навчання.

Перед виконанням будь-якої вправи її треба пояснити учням. Пояснення проводиться у простій і доступній дітям цього віку формі.

Під час роботи з дітьми використовують образні вислови та порівняння, що відповідають характеру вікового сприйняття. Наприклад, під час навчання видиху у воду: «дуй на воду, як на гарячий чай», «задуй свічку, що горить». Під час

навчання рухам руками і ногами: «працюй руками, як млин», «носки ніг мають бути відтягнуті, як у балерини» і т. д.

На заняттях плавання всі пояснення проводять у підготовчій частині уроку, коли учні перебувають на суші. Під час занять у воді вчитель використовує команди та методичні вказівки.

Команди визначають початок і закінчення руху; місце для вихідних положень під час виконання завдань; напрямок руху, темп і час виконання навчальних завдань. Команди поділяють на попередні та виконавчі. На заняттях плавання, особливо під час роботи з дітьми молодшого шкільного віку, замість попередніх команд використовують розпорядження (наприклад, «занурити обличчя у воду», «зробити глибокий вдих», «положити руки на дошку»).

Команди і розпорядження подаються голосно, чітко, у наказному тоні. Методичні вказівки на заняттях плавання спрямовано на попередження або усунення помилок, які виникають у процесі виконання та після кожної вправи. У них уточнюють окремі моменти під час виконання вправи, визначають умови для правильного її відтворення, підказують відчуття, які мають виникати у цей час. Наприклад, під час засвоєння техніки плавання: «Ти повинен відчувати, як після кожного гребка безперервно, безупинно рухаєшся вперед».

На перших заняттях плавання під час вивчення рухів ногами, ритму дихання і т. п. широко застосовують використання рахунку – для створення необхідного темпу і ритму виконання рухів, а також зосередження уваги учнів на основних елементах техніки. Рахунок може здійснюватися голосом, оплесками, односкладними вказівками – «раз-два-три» і т. п. під час вивчення рухів ногами у плаванні вільним стилем.

Під час засвоєння видиху у воду застосовують такі вказівки: коротко «вдих» і протяжно «ви-и-дих».

За необхідності зосередити увагу учнів на виконанні будь-якої деталі вправи використовують відповідну інтонацію голосу. Наприклад, під час вивчення рухів ногами брасом «раз-два» говориться спокійно, оскільки відповідає повільному та м'якому підтягуванню ніг; «і» – швидко, енергійно, підкреслюючи момент розведення носків назовні – важливий елемент руху в брасі; «три-чотири» говориться енергійно, оскільки відповідає поштовху ногами брасом.

Поряд із словесним поясненням застосовують наочні методи, які сприяють швидкому засвоєнню руху. Завдяки надто вираженій у дітей здатності до відтворення та повторення, особливо у молодшому віці, наочність стає найбільш ефективною формою навчання. До наочних методів належать показ вправи та техніки плавання у виконанні хороших плавців, використання наочного приладдя, навчальних фільмів, а також застосування жестикуляції.

Показ руху або техніки стилю плавання в цілому застосовується протягом усього курсу навчання. Він має проводитися тільки кваліфікованим плавцем

перед заняттям у воді, коли група знаходиться на суші та може бачити рухи плавця, слухаючи відповідні пояснення вчителя. Плавець, який демонструє техніку, підкреслює найбільш суттєві деталі, показує їх у повільному темпі, із зупинкою, максимально розслабляючись або, навпаки, докладаючи максимальних зусиль.

Поряд із цілісним показом техніки застосовують показ з розділенням рухів на елементи. Показ окремих елементів техніки цього стилю плавання здійснюється з виділенням основних фаз рухів (наприклад, гребка), амплітуди руху (наприклад, із зупинкою руки в основній фазі гребка), уповільненим виконанням руху та ін.

Навчальні варіанти техніки на суші демонструються вчителем, а у воді – тими учнями, у яких краще за інших виходить ця вправа. Показ здійснюється не тільки до початку заняття, коли учні знаходяться на суші, але й під час уроку.

Використання наочного приладдя (плакатів, рисунків, кінограм) допомагає дітям ознайомитися з технікою стилю плавання, що сприяє успішному її засвоєнню у воді. На перших заняттях, поки новачки ще вчаться відкривати очі у воді, необхідно допомогти їм визначити положення тіла і голови відносно поверхні води та глибини (для цього використовуються орієнтири, «доверху-донизу»). На наступних етапах освоєння з водою визначають напрям руху тіла вперед-назад, вліво-вправо. Для цього використовують будь-які предмети (бортик басейну, розмітка на дні), орієнтуючись на які, новачок може визначити, у який бік і скільки він проплив.

Під час засвоєння вправ на узгодження рухів руками з диханням потрібно орієнтувати рухи рук відносно тіла. Так, під час плавання на спині для виконання гребка з великою амплітудою дають вказівку: виконувати гребок рукою до стегна, торкнутися його, а потім вийняти руку з води.

Для правильного узгодження рухів руками під час плавання вільним стилем з диханням дається завдання: у кінці гребка доторкнутися до стегна рукою, одночасно виконавши вдих.

Бувають випадки, коли після словесного пояснення й показу вправи учень не може виконати завдання. У цьому випадку потрібна безпосередня допомога вчителя. Учитель бере учня за руки чи за ноги і разом з ним виконує той чи інший рух доти, поки новачок не зможе зробити його самостійно. Під час навчання плаванню таку допомогу надають тільки у підготовчій частині уроку на суші.

Література: [4, 6, 8, 11].

Практичні заняття 5 – 8

Тема. Техніка та методика навчання плаванню способом кроль на грудях

Ознайомитись з правилами поведінки у глибокому басейні та обладнанням для початкового навчання плавання спортивним способом кроль на грудях. Повторити послідовність загально розвиваючих вправ розминки на суші. Освоїти спеціальні вправи для навчання техніки плавання кроль на грудях (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг, вправи для узгодження роботи рук та дихання). Вивчити загально прийняту схему навчання спортивним способам плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодженням рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів). Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання спеціальні вправи для освоєння техніки плавання кроль на грудях. Здати норматив: пропливання 25 м способом кроль на грудях без урахування часу, оцінюється техніка рухів руками, ногами, правильність дихання.

Методичні поради

Зовнішньо плавання вільним стилем відрізняється почерговими гребковими рухами рук спереду-назад з проносом над водою та поперемінними рухами ніг догори-донизу.

Положення тіла: тіло займає горизонтальне положення, голова опущена у воду, очі відкриті, погляд спрямовано вперед-донизу. Під час плавання тулуб повертається уздовж подовжної вісі тіла на 30 ° і більше, супроводжуючи робочу та підготовчу частину гребка руками.

Рухи ногами: поперемінні, зустрічні догори – підготовчий рух, донизу – хлистоподібний, ступнею від стегна – робочий. Рухи ніг забезпечують горизонтальне положення тіла та створюють певні тягові зусилля, сприяють просуванню у воді.

Гребок руками: основні тягові зусилля створюють почергові, поперемінні гребки руками у напрямку спереду-назад по криволінійній траєкторії як уздовж подовжної вісі тіла, так і в різних площинах.

Розрізняють у гребку рукою фазу захвату води, основну частину гребка з піднятим ліктем, вихід руки з води, пронос над водою з високо піднятим ліктем, вхід руки у воду.

Дихання: здійснюється в тісному контакті з роботою рук. Зазвичай, плавець у кінці гребка рукою повертає голову в бік і через рот виконує енергичний вдих під час проносу руки, потім повертає голову донизу, а під час гребка рукою виконує видих через рот і ніс одночасно, що виключає можливість попадання води в дихальні шляхи. Видих зазвичай виконується плавцем на два гребка руками, на три і більше гребків залежно від вирішення поставлених завдань.

Координація рухів: під час плавання вільним стилем розрізняють узгодження шести ударів ногами з двома гребками руками – шестиударний цикл, чотирьох ударів ногами з двома гребками руками – чотирьохударний цикл, двох ударів ногами з двома гребками руками – двохударний цикл. Застосування зазначених узгоджень обумовлено як індивідуальними особливостями плавця, так і вирішенням поставлених завдань

Література: [1, 10, 11, 12]

Практичне заняття 9 – 11

Тема. Техніка та методика навчання плаванню способом кроль на спині

Повторити правила поведінки у глибокому басейні. Провести самостійно розминку на суші використовуючи загально розвивальні вправи. Освоїти спеціальні вправи для навчання техніки плавання кроль на спині (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг, вправи для узгодження роботи рук та дихання). Користуючись загально прийнятою схемою навчання спортивним способом плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодженням рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів) освоїти техніку плавання кроль на спині. Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання спеціальні вправи для освоєння техніки плавання кроль на спині.

Методичні поради

Положення тіла. Плавець повинен постійно знаходитися в положенні на спині, прийнявши обтічне горизонтальне положення з витягнутими ногами та відведеними назад руками. У результаті гребкових рухів рук плечовий пояс повертається уздовж подовжньої вісі тіла угору і донизу для здійснення гребка однією рукою у воді та проносу іншої по повітрю. Голова потилицею лежить на воді, шия розслаблена.

Рухи ногами. Розрізняють підготовчу фазу в рухах ногою – зверху-донизу та робочу – знизу-доверху з хлистоподібним рухом стегна, гомілки та ступні для підтримання тіла в горизонтальному положенні для створення рухових сил.

Гребок руками. Будучи основною руховою ланкою, гребки руками здійснюють почергово, незмінні захоплення води з пошуком опори та подальшим підтягуванням-відштовхуванням по криволінійній траєкторії уздовж подовжньої вісі тулуба. Після закінчення гребка відбувається вихід руки з води, пронос її по повітрю з наступним входом у воду. Цим закінчується один гребковий цикл.

Дихання. У плаванні на спині дихання значною мірою полегшене, оскільки обличчя постійно знаходиться на поверхні води та не занурюється у воду, за

виключенням поворотів. Вдих здійснюється через рот у момент проносу однієї з рук, а видих – через рот і ніс одночасно для видалення частин води з обличчя плавця у момент гребка рукою під час підтягування з відштовхуванням і закінчується з виходом руки з води.

Координація рухів. Найбільше визнання у плавців одержало узгодження шести рухів ногами з двома гребками рук – шестиударний цикл.

Менше розповсюджені серед плавців чотирьохударний, а тим більше двохударний його варіанти через те, що створюються труднощі з підтриманням тіла у горизонтальному положенні та необхідністю участі руху ніг у просуванні плавця.

Література: [3, 7, 11, 12].

Практичне заняття 11 – 13

Тема. Техніка та методика навчання поворотів та стартів при плаванні кролем на грудях та спині.

Провести самостійно розминку на суші використовуючи загально розвивальні вправи. Ознайомитись з технікою виконання поворотів при плаванні кролем на грудях: маятник, перекидом, поворотів на спині закритий та перекидом. Виконати розминочне плавання у воді та спеціальні вправи для навчання стартів та поворотів. Закріпити вивчений матеріал проливанням дистанції 50 м з використанням поворотів. Скласти загальне уявлення про старт з тумбочки та старт із води. Використовуючи алгоритм навчання стартовому стрибку освоїти дану вправу.

Методичні поради

Старти і повороти у плаванні кролем: старт здійснюється з тумбочки поштовхом ніг і махом рук, швидко піти зі старту стрибком головою донизу і далі, виконавши сковзання, розпочати здійснювати робочі рухи. Повороти у плаванні вільним стилем виконуються зазвичай «маятником» або швидкісні – без торкання рукою стінки.

Старти і повороти під час плавання брасом. Старти у плаванні брасом виконуються дещо з більш глибоким занурюванням у воду для того, щоб здійснити під водою один повний цикл рухів з гребком руками до стегон. Повороти мають сувору послідовність виконання. Торкання стінки басейну здійснюється двома руками одночасно і паралельно лінії плечей, голова може бути занурена у воду. Для цього найбільш підходящим є використання повороту «маятник» з додаванням торкання двох рук та постановкою кистей паралельно лінії плечей. Після поштовху від бортика дозволяється здійснити під водою один цикл рухів руками і ногами, після чого голова має з'явитися на поверхні води.

Старти і повороти під час плавання батерфляєм. У плаванні батерфляєм використовують різновиди старту з тумби. Що стосується поворотів, то до них висувають ті ж самі вимоги, як і в плаванні брасом: руки мають торкнутися поворотного щита одночасно і розташуватися паралельно лінії плечей. Тому в плаванні батерфляєм виправдано використання повороту «маятник».

Старти і повороти під час плавання на спині. Старт у плаванні на спині, на відміну від інших стилів, виконується з води. Після попередньої команди «зайняти свої місця» або відповідного сигналу плавець опускається у воду, захоплює зверху поручні стартової тумби прямими руками на ширині плечей, згинаючи ноги, надійно впирається передньою частиною ступні в бортик басейну нижче рівня води (згідно з правилами змагань). Після команди «на старт» плавець підтягується до поручнів, згинаючи руки в ліктях, займає нерухоме положення і відразу за командою «марш» або сигналом здійснює мах руками і поштовх двома ногами від бортика, що дозволяє зробити невеликий політ низько над водою, увійти у воду та після незначного сковзання під водою розпочати виконувати рухи плаванням на спині.

Повороти у плаванні на спині мають забезпечувати безперервність плавання та розрізняються як закриті та відкриті. До торкання поворотного щита дозволяється перевертатися з прийнятого положення на спині, а також здійснювати тільки обертальні рухи. Крім цього, торкатися поворотного щита можна будь-якою частиною тіла, а не обов'язково рукою.

Практичне заняття 14 – 16

Техніка та методика навчання плаванню способом брас.

Повторити правила поведінки у глибокому басейні. Провести самостійно розминку на суші використовуючи загально розвивальні вправи. Освоїти спеціальні вправи для навчання техніки плавання брасом (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг, вправи для узгодження роботи рук та дихання). Користуючись загально прийнятою схемою навчання спортивним способом плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодженням рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів) освоїти техніку плавання способом брас. Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання спеціальні вправи для освоєння техніки плавання способом брас. Здати норматив: пропливання 25 м способом брас без урахування часу, оцінюється техніка рухів руками, ногами, правильність дихання.

Методичні поради

Плавання брасом відрізняється одночасними симетричними рухами як ногами, так і руками з невеликими паузами під час їх чергувань – класичний брас, так і майже їх повної відсутності – швидкісний брас.

Положення тіла. Плавець знаходиться у горизонтальному, добре обтікаємому положенні. Голова опущена у воду, очі відкриті, погляд спрямовано вперед-донизу. Під час захвату води руками положення тіла найбільш обтікаєме, а під час здійснення вдиху (голова піднята) – менш обтікаєме.

Рухи ногами. Розрізняють підготовчу фазу – плавне підтягування ступнів ніг до сідниць із розворотом ступнів носками в боки і робочу фазу – відштовхування стегна, гомілки та ступнів в єдиному русі виконується з великим зусиллям і носить вибуховий характер за напрямом назад-усередину. Після завершення поштовху ногами йде невелика пауза – ноги розслаблюються.

Гребок руками. Під час гребка руками розрізняють: захват води – після знаходження опори кистями рук, основну частину гребка – під час згинання рук у ліктьових суглобах та опорного руху кистей рук назад-донизу-усередину з високо піднятими ліктями, виведення рук уперед – після зближення кистей і ліктів – руки, випрямляючись, виводяться вперед для набуття тілом обтікаємого положення.

Дихання. Під час плавання брасом дихання суворо підпорядковане рухам рук. Під час захвату води в основній частині гребка плавець виконує видих через рот і ніс одночасно, що дозволяє на момент закінчення гребка руками його завершити, а в момент проносу рук здійснити енергійний вдих через рот, піднявши плечі та голову з води. Це відноситься до різновиду брасу – його швидкісного варіанту. Більш ранній вдих, який виконується плавцем на момент початку гребка руками, характерний для варіанту класичного брасу.

Координація рухів. У плаванні брасом на один гребок руками треба виконувати один поштовх ногами, голова у цьому разі обов'язково показатися з води. При плаванні на дистанції можливий переكات води через голову. Враховуючи, що підготовчі фази під час роботи ніг і рук здійснюються у воді, треба постійно зменшувати перепади швидкості в середині нового циклу рухів. Тому, створюючи велике зусилля під час гребка руками і відштовхування ногами, необхідно турбуватися про збереження одержаної швидкості у їх проносі та підтягуванні.

Література: [4, 6, 7, 11]

Практичне заняття 17 – 18

Тема. Техніка та методика навчання плаванню способом «дельфін»

Провести самостійно розминку на суші використовуючи загально розвивальні вправи. Освоїти спеціальні вправи для навчання техніки плавання способом «дельфін» (вправи для покращення рухливості плечових та гомілковоступневих суглобів, імітаційні вправи для рук і ніг, вправи для узгодження роботи рук та дихання). Користуючись загально прийнятою схемою навчання спортивним способом плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодженням рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів) освоїти техніку плавання способом «дельфін». Навчитися підбирати та використовувати відповідно до етапу навчання спеціальні вправи для освоєння техніки плавання способом «дельфін».

Методичні поради

Зовнішньо стиль плавання батерфляєм (дельфін) відрізняється одночасними симетричними рухами як ніг зверху-донизу, подібно до руху хвоста дельфіна, так і гребком руками під водою уздовж подовжньої вісі тіла по криволінійній траєкторії з наступним проносом їх над водою.

Положення тіла. У плаванні батерфляєм тулуб плавця здійснює ритмічні, хвилеподібні рухи доверху та донизу, що сприяє активній роботі ніг і особливо рук. Горизонтальне положення плавця постійно порушується, відбувається опускання й наступний підйом таза, передньої та задньої частини тіла. Голова розміщена між руками обличчям донизу, ноги витягнуті, носки ніг відтягнуті.

Рухи ногами. Рухи ногами тісно пов'язані з хвилеподібним рухом тулуба. Розрізняють підготовчу фазу захоплення – під час піднімання ніг доверху та основну робочу – у хлистоподібному від таза та стегон ударі ступні з гомілкою – донизу. Ступні ніг трохи розвернуті всередину, а п'яти назовні.

Рухи руками. У плаванні батерфляєм гребкові рухи здійснюють основне тягове зусилля в просуванні плавця у воді. Розрізняють фазу захоплення води кистями рук з пошуком опори, яка потім переходить в основну частину гребка кистями рук по криволінійній траєкторії уздовж подовжньої вісі тіла спередуназад. У завершальній частині гребка кисті рук наближаються до таза, стегон, виходять із води з наступним проносом над водою вперед.

Дихання. Дихальні процеси тісно пов'язані з робочими та підготовчими рухами рук і ніг під час плавання батерфляєм. Видих починає здійснюватися через рот і ніс одночасно з опусканням голови у воду в момент захоплення кистями рук води. Він підсилюється під час основної частини гребка та закінчується до моменту виходу рук з води.

У подальшому разом з проносом рук над водою голову підводять, здійснюється енергійний вдих через рот. Дихальний цикл на цьому закінчується – обличчя опускається у воду.

Координація рухів. Існують різні варіанти узгодження рухів у плаванні батерфляєм. Так, наприклад, удари ногами з гребком руками і актом вдихувидиху – одноударний батерфляй. Узгодження двох ударів ногами з двома гребками руками і одним актом вдиху-видиху створили двоударний батерфляй. Узгодження одного гребка руками й акту вдиху-видиху з багатоударними рухами ногами складають багатоударний батерфляй. Найбільш раціональним для загальної діяльності є застосування двоударного батерфляю.

Література: [2; 10, 11].

Практичне заняття 19 - 21

Тема: Участь у суддівстві на змаганнях з плавання

Ознайомитись з обов'язками суддів на змагання з плавання. Розподілити суддівські обов'язки серед студентів групи. Провести змагання на першість групи з плавання відповідно до порядку проведення змагань. Підведення підсумків змагань та аналіз виконання обов'язків суддів.

Практичне заняття 22 - 24

Тема: Техніка та методика навчання способам прикладного плавання (на боці, брасом на спині)

Ознайомитись з правилами поведінки на відкритих водоймах. Повторити алгоритм рятувальних дій при утопленні. Користуючись загально прийнятою схемою навчання прикладним способам плавання (демонстрація (відео), теоретичне обґрунтування техніки та її елементів, ознайомлення з технікою рухів ногами та руками на суші; оволодіння елементами техніки та узгодження рухів ногами, руками та диханням у воді; засвоєння стилю плавання в цілому у воді; удосконалення техніки плавання обраним способом та його елементів) освоїти техніку плавання способом на боці та брас на спині. Пропливання 25 м. способом брас без урахування часу, оцінюється техніка рухів руками, ногами, правильність дихання. Пропливання без урахування часу вільним стилем: дівчата - 400 м. ; юнаки - 800 м.

Практичне заняття 25 - 27

Тема: Проведення рятувальних дій при утопленні

Повторити з правила поведінки на відкритих водоймах та алгоритм рятувальних дій при утопленні. Ознайомитись з рятувальним обладнанням. Освоїти прийоми звільнення від захватів потоплюючих. Виконати в парах основні прийоми звільнення від захватів. Навчитись основним способам транспортування

потерпілого. Здати норматив комплексного характеру у парах: стрибок у воду, підливання, звільнення від захватів, транспортування.

Загальні методичні рекомендації щодо методики навчання плаванню

Методичні поради

Навички плавання набагато важче та довше засвоюються дорослими, чим дітьми або підлітками. Ці просторові навички необхідно прививати з дитинства, оскільки вони контролюються різними рівнями побудови рухів.

Руховий досвід, одержаний у різних ситуаціях, сприяє виявленню винахідливості, яка є складовою частиною спритності. Спритність – це здатність справитися з руховим завданням правильно, швидко, раціонально, винахідливо. У якийсь момент уміння плавати досягається відразу і не втрачається більше ніколи. Ці секрети навичок плавання полягають не в будь-яких особливих рухах, а в особливого роду відчуттях та корекціях, які отримує людина в умовах водного середовища. Необхідно, щоб засвоєння нового матеріалу обов'язково спиралось на знання, уміння та навички, засвоєні раніше в попередньому навчанні.

Дуже важливо в початковому періоді навчання плаванню зробити акцент на виконання вправ, які будуть попереджати можливість виявлення у новачків негативних відчуттів, пов'язаних із впливом водного середовища, відчуття страху, водобоязні. До специфічних особливостей у методиці навчання дітей плаванню на глибокій воді потрібно віднести вимоги, які характеризуються поступовим переходом від твердої опори до змішаної, а потім до нестійкої, рухливої, стабільної та в кінці – до безопорної зі сковзанням.

У навчанні плаванню відбувається перерозподіл тонуусу м'язів на основі зміни характеру імпульсації від рецепторів рухового апарату, вестибулярних та інших функцій. Тому навичка плавання – це процес формування нового типу взаємодії нервових центрів і м'язових груп в умовах безопорного положення тіла.

Найкраще формування навички плавання у учнів можливо включенням на заняттях з плавання ігрових ситуацій на суші й у воді.

Учнів рекомендується навчати за допомогою наглядних картинок за такими розділами:

- спеціальні вправи на суші;
- вправи для засвоєння водного середовища;

- занурювання у воду з головою; – дихання з видихами у воду;
- статичне (пасивне) плавання у воді;
- сковзання у воді;
- рухи ногами у плаванні вільним стилем, на спині;
- рухи руками у плаванні вільним стилем, на спині;
- плавання вільним стилем без виносу рук;
- спортивні стилі плавання: вільний стиль, на спині, брас, батерфляй.

Систему навчання дітей плаванню можна розділити на 4 етапи: 1-й – ознайомлення дитини з якостями води: щільністю, в'язкістю, прозорістю; 2-й – придбання дітьми умінь і навичок у зануренні, спливанні, сковзанні, здійснюючи видихи у воду, які доцільно сформулювати в молодшому шкільному віці; 3-й – навчання навичкам плавання до 10–15 м певним стилем на мілкій воді; 4-й – навчання навичкам плавання певним стилем. Умовне визначення вказаних етапів дозволяє педагогу більш чітко уявити собі основні напрями роботи з навчання плаванню дітей різного віку та підготовленості.

Отже, успішність навчання плаванню визначають такі основні чинники:

1. Відповідність програми навчання віку та підготовленості учнів.
2. Установлено, що вік 9–10 років є оптимальним для швидкого та якісного засвоєння техніки рухів.
3. Особливість тілобудови та фізична підготовленість.
4. Умови занять. Від умов для занять залежать організація уроку, підбір вправ і темпи засвоєння навчального матеріалу.
5. Кваліфікація вчителя.

Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи

Виконання цих вправ сприяє: 1) підвищенню рівня загального фізичного розвитку; 2) удосконаленню основних фізичних якостей, які визначають успіх навчання (спритності, сили, витривалості, гнучкості, швидкості); 3) успішному засвоєнню техніки плавання завдяки попередньому ознайомленню на суші з вправами, що імітують окремі її елементи.

Використання на уроках плавання загальнорозвиваючих фізичних вправ спрямовано на зміцнення опорно-рухового апарата, формування правильної постави.

Використання спеціальних фізичних вправ дає можливість удосконалювати фізичні якості, рівень розвитку яких визначає успіх навчання. Так, сила м'язів тулуба, плечового пояса та рук, які беруть основну участь у гребкових рухах, розвиваються завдяки виконанню підтягувань, вправ з гумовими амортизаторами.

Координація рухів покращується в процесі засвоєння кожної нової вправи – незалежно від того, на вдосконалення якої фізичної якості вона спрямована.

Вправи на освоєння з водою

Виконання цих вправ дозволяє учням: 1) освоїтися з новим середовищем; 2) вивчити елементи техніки спортивного плавання – горизонтальне положення тіла; опорні гребкові рухи руками і ногами; дихання.

Усі вправи на освоєння з водою виконують із затримкою дихання після вдиху, що збільшує плавучість.

Вправи на освоєння з водою мають виконувати учні будь-якого рівня підготовленості. Вони є основним навчальним матеріалом перших занять, а також ігор і розваг у воді.

Ігри і розваги у воді

Ігри у воді поділяються на три групи:

- 1) безсюжетні ігри з елементом змагання;
- 2) ігри сюжетного характеру⁴
- 3) командні ігри.

Під час проведення командних ігор необхідно виконувати такі правила:

- 1) пояснюючи гру, необхідно чітко визначити її зміст і правила, розділити учнів на команди, які однакові за силами;
- 2) у кожній грі мають брати приймати участь усі учні, які знаходяться у воді;
- 3) у гру дозволяється включати тільки ті вправи та рухи, які засвоїли всі учні;
- 4) якщо виникла необхідність зробити зауваження комусь з учнів, гру треба зупинити;
- 5) після закінчення гри потрібно обов'язково оголосити її результати, назвати переможців, особливо відмітити взаємну допомогу та дії учнів в інтересах колективу.

Ігри і розваги у воді проводять у кінці основної та в заключній частині уроку залежно від змісту гри та завдань цього уроку.

Умілий підбір ігор на уроці дає можливість регулювати обсяг фізичного й емоційного навантаження.

Прості стрибки у воду

Застосування стрибків у воду на заняттях сприяє: 1) швидкому освоєнню з водою; 2) вихованню сміливості та рішучості; 3) підготовці учнів до вивчення стартового стрибка та пірнання в глибину; 4) підвищенню емоційності заняття. Стрибки у воду виконують на початку основної або заключної частини уроку.

Вправи для вивчення техніки плавання

Техніку кожного спортивного стилю плавання вивчають за елементами. Спочатку виконують вправи на засвоєння рухів ногами, потім – рухів руками і в кінці вправи – на узгодження рухів ногами та руками.

Кожний елемент техніки плавання вивчають у такому порядку:

1) ознайомлення з рухом на суші (проводять у загальних рисах, без удосконалення деталей, оскільки умови його виконання на суші та у воді різні);

2) вивчення рухів на місці (з опорою). Під час вивчення рухів ногами як опору використовують бортик басейну. Рухи руками вивчають у положенні стоячи (глибина води – на рівні грудей або пояса);

3) вивчення рухів у воді в русі. При вивченні рухів ногами широко використовуються плавальні дошки.

Потім здійснюється послідовне узгоджене розучування елементів техніки та об'єднання їх у такому порядку: 1) рухи ногами з диханням; 2) рухи руками з диханням; 3) рухи ногами і руками із затримкою дихання; 4) плавання у повній координації.

Вивчення техніки плавання за елементами прискорює процес навчання та дозволяє зменшити кількість допущених помилок. Однак у всіх випадках необхідно намагатися цілісно виконувати техніку цього стилю плавання (наскільки це дозволяє підготовленість учнів).

Для того, щоб заняття пройшло успішно, під час його організації та проведення необхідно виконувати такі правила.

1. Не можна заставляти дітей входити у воду, насильно занурювати їх, залякувати.

2. Усі питання методичного та організаційного характеру потрібно вирішувати з учнями тільки на суші. Коли група знаходиться у воді, допускається тільки використання команд, методичних вказівок, оцінок.

3. Особливу увагу необхідно приділяти проведенню перших уроків, підбору навчального матеріалу відповідно до підготовленості групи. Успіхи на перших заняттях мають великий психологічний вплив, закріплюють упевненість у своїх силах і довіру до вчителя.

4. Кожний, навіть незначний, успіх у навчанні має бути зазначений учителем: група або окремі учні повинні одержати похвалу та підтримку.

5. Якщо новачки не можуть виконати завдання, учитель повинен виявити максимум витримки, терплячості і запропонувати інше, посильне завдання.

6. Під час пояснення нової вправи учитель повинен говорити тільки про правильність її виконання, а не акцентувати увагу дітей на помилках і недоліках.

7. Пояснюючи нову вправу, необхідно зупинитися на таких моментах: вихідному положенні; формі та характері рухів; найбільш важких частинах вправи.

8. Необхідно ширше використовувати показ самими учнями, оскільки це дає впевненість у виконанні завдання, підвищує змагальний азарт і активність групи.

9. Необхідно частіше організовувати показові виступи кращих плавців.

10. Кожне заняття має розпочинатися із серії добре знайомих вправ. Це дозволить учням відчувати впевненість у своїх силах.

11. Для збільшення динамічності та щільності уроку необхідно чергувати вправи, які виконують на місці, з вправами у русі; вправи із затримкою дихання – з видихами у воду; плавання за допомогою ніг і рук – з плаванням у повній координації; пропливання коротких відрізків і серій відрізків – з пропливанням максимально можливих дистанцій.

12. Після засвоєння сковзання та перших гребкових рухів потрібно, за можливості, більше плавати, поступово збільшуючи подолану відстань.

13. Необхідно заохочувати спроби учнів самотійно плавати будь-яким спортивним або прикладним стилем.

14. Під час вивчення нових вправ треба звертати особливу увагу на попередження типових помилок.

15. виправляючи помилки, не слід робити учням одночасно декілька зауважень – це знижує інтерес до занять і впевненість у своїх силах. 16. На кожному уроці треба вивчати не більш ніж 1–2 вправи.

Література: [1, 5, 7, 11].

Перелік тестових питань для підготовки до тестової роботи з дисципліни

«Практикум з плавання»

Тема №1. Техніка спортивного плавання

1. Від чого залежить кількість поворотів на дистанції?
2. В якій частині заняття потрібно проводити ігри?
3. Від чого залежить навчання плавання способом батерфляй?
4. Від чого залежить розмір хвиль, що виникають при рухах плавця?
5. Від якої частини тіла починаються рухи ногами при плаванні способом кроль на грудях?
6. Вкажіть умови при яких збільшується лобовий опір?
7. Де здійснюється видих при плаванні кролем на спині?
8. Де розпочинається навчання поворотам у плаванні?
9. Де розпочинають вивчати техніку старту?
10. До чого приводить високе піднімання голови при плаванні способом кроль на грудях?
11. З урахуванням чого відбувається вибір спеціалізації і навчання техніки плавання?
12. З чим пов'язані варіанти техніки плавання способом кроль на грудях?
13. З чого починається навчання способу плавання брас?
14. З чого починають навчання поворотів у плаванні?
15. З яких вправ починається навчання плаванню?
16. З яких способів плавання потрібно починати навчання?

17. З яких фаз складаються підготовчі рухи у плаванні способом брас?
18. З якого року можна займатися купанням з дошкільнятами у відкритих водоймах?
19. З якою рівновагою тіла необхідно відбирати дітей до груп спортивного плавання?
20. Завдяки яким частинам тіла забезпечується основне просування при плаванні способом кроль на грудях?
21. Коли починається поштовх у старті?
22. На яких дистанціях використовується двохударний кроль?
23. На яких дистанціях використовується чотирьохударний кроль?
24. На яких дистанціях використовується шестиударний кроль?
25. На яких дистанціях застосовується кроль на грудях?
26. На якій глибині навчають техніки поворотів у воді?
27. Назвіть грубу помилку при плаванні спортивними способами плавання і прикладним способом?
28. Назвіть спосіб плавання, у якому весь цикл рухів здійснюється під поверхнею води?
29. При яких способах плавання старт виконується з тумбочки?
30. При яких способах плавання старт виконується у воді?
31. При якій температурі води дозволяється проводити заняття з учнями в басейні?
32. У якій площині працюють ноги при плаванні кроль на спині?
33. У якому спортивному способі плавання обидві руки не проносяться над водою?
34. У якому способі плавання при повороті дозволяється торкатися бортика будь-якою частиною тіла?
35. Чому сприяє підтягування ніг у вихідне положення перед поштовхом у брасі?
36. Що вважається помилкою у техніці плавання кроль на спині?
37. Що є головним завданням основних вправ у плаванні?
38. Що є основним завданням підготовчих вправ у плаванні?
39. Що називається відкритим поворотом?
40. Що називається закритим поворотом?
41. Що називається темпом у плаванні?
42. Що сприяє прискоренню процесу навчання плаванню?
43. Що таке «удар» при плаванні способом кроль на грудях?
44. Що таке технічна підготовка плавця?
45. Що таке хвилеутворення?
46. Як виконуються підготовчі рухи руками при плаванні способом кроль на спині?

47. Як занурюється кисть у воду при плаванні кроль на грудині?
48. Яка обов'язкова умова виконання повороту при плаванні способом кроль на спині?
49. Яке положення займає плавець при плаванні кролем на спині перед поворотом?
50. Яке положення тулуба займає плавець при плаванні способом кроль на спині?
51. Який вид плавання кролем на грудині є найшвидшим?
52. Який кут входження у воду вважається правильним?
53. Який найбільш раціональний метод підготовки на суші?
54. Якими способами рятує транспортує потерпілого?
55. Які ви знаєте основні фази рухів ногами у плаванні способом брас?
56. Які можливі помилки при навчанні техніки плавання кроль на грудині?
57. Які помилки ви знаєте при навчанні старту з тумбочки?
58. Які сили діють на плавця під час плавання?
59. Які функції виконують рухи ногами при плаванні способом кроль на грудях?
60. З яких вправ розпочинається навчання плаванню?
61. У якій послідовності здійснюється навчання рухам у плаванні?
62. Що є характерною особливістю навчання плаванню?
63. Яке головне завдання початкового етапу розучування дії?
64. Які бувають умовні сигнали?
65. Які існують жести, якими користуються при навчанні, роботі по плаванню?
66. Які методи застосовуються на етапі початкового розучування рухової дії?
67. Які методи навчання застосовуються на етапі поглибленого розучування вправи?
68. Які основні види підготовки існують у процесі спортивного тренування?
69. З скількох періодів складається гра водне поло?
70. З якої відстані від воріт виконується штрафний кидок у грі водне поло ?
71. Від чого залежать розміри хвиль?
72. На які підгрупи діляться учасники змагань з водного поло?
73. На якій мінімальній глибині дозволяється проводити гру водне поло?
74. Скільки гравців з водного поло одночасно знаходяться на полі під час гри ?
75. Скільки часу команда має володіти м'ячем під час атаки?
76. Скільки часу триває перерва між періодами у грі водне поло?
77. Яка вага м'яча для гри водне поло?
78. Яка глибина повинна бути при грі у водне поле в школярів?
79. Яка основна документація при проведенні змагань з водного поля?
80. Який інвентар потрібен під час занять з плавання?

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ

НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

«Практикум з плавання»

для студентів 3 курсу

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Розробник: Черненко С.О. канд. наук з фіз. вих. і спорту

доцент кафедри фізичного виховання та спорту

2025

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

В контрольні заходи входить:

- контрольні вправи;
- дидактичне тестування.

Першою складовою є контрольні вправи з плавання. Контрольні нормативи приймаються на 9 тижні у ба семестрі (див. табл. 1).

Таблиця 1

3 курс													
Контрольні вправи	Дистанція, статъ	Бали											
		0	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Плавання в/с	Чол. 50 м	1,10	1,01	1,00	0,56	0,55	0,51	0,50	0,46	0,45	0,41	0,40	0,35
	Жін. 50 м	1,30	1,21	1,20	1,11	1,10	1,04	1,03	0,56	0,55	0,51	0,50	0,45
Плавання 12 хв. в/с	Чол.	200	250	300	350	400	450	500	550	575	600	625	650
	Жін.	100	125	150	200	250	300	350	375	400	425	500	550

Другою складовою є проведення підсумкове дидактичне тестування. Варіант тестової роботи являє собою перелік завдань із 20 запитань, що призначаються: системою Moodle випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу або за допомогою варіантів запитань наданих викладачем (очна форма). Умови налаштування тестової контрольної роботи:

- кількість можливих спроб – 2;
- обмеження часу – 1 година;
- метод оцінювання (обрання кращої оцінки за всіма здійсненими спробами).

Кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково- екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (KB_1) + (T)$$

де (KB_1) – середній бал за контрольні вправи; (T) – підсумкове дидактичне тестування.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 2). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

ця 2 Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання плавання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму(50 %).

Рекомендована література

1. Глазирін І.Д. Плавання [навч.посіб.] / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006 502 с.
2. Кізло Н. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник /Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2013. – 98с.
3. Кізло Н. Теорія і методика викладання плавання [тексти лекцій]. / Н.Кізло, І.Павлів, Т.Кізло.– Дрогобич. : РВВ ДДПУ, 2011. – 162с.
4. Плавання// Під ред. В.М. Платонова. – Київ: Олімпійська література, 200. – 495с.
5. Плавання: Підручник / За ред. Платонова В.М. - Київ: Олімпійська література, 2000.
6. Платонов В.М., Плавання. – Київ: Олімпійська література, 2000. Січ, 1994. – 396с.
7. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник.- Тернопіль: Астон, 2003.- 102с.
8. Шаповалов В. П. Плавання: Підручник для студентів інститутів фізичної культури.- Дніпропетровськ:
9. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник/ Л.М. Шульга.- К.: Олімпійська література, 2008. 232с.

Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://usf.org.ua/>
2. www.fplviv.com/
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>