

# **САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ**

## Самостійне заняття № 1 (2 год.).

### Тема: Підготовчі вправи звикання до води

**Мета заняття:** Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

#### **Завдання заняття:**

##### Освітні:

- вивчення теоретичних основ плавання;
- оволодіння технікою виконання плавальних вправ;
- оволодіння методикою навчання плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

##### Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;

##### Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

#### **Задачі заняття:**

1. Власне звикання до води.  
Ознайомлення початківців з властивостями води.
2. Формування навичок правильного горизонтального положення тіла у воді.
3. Затримка дихання та видиху до води.
4. Формування навичок правильного горизонтального положення тіла у воді.

### **План-конспект заняття**

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Орг.-методичні вказівки
I	Підготовча частина	10 хв.	Підготувати організм студентів до фізичних навантажень
II	Основна частина.	65 хв.	
	1.1. Пересування по дну та елементарні рухи кінцівками у воді. 1. Ходьба по дну на повний зріст у різні боки з різним положенням рук. 2. Те саме, але бігом. 3. Те саме, але стрибками на двох-		Ці вправи застосовуються з метою звикання до водного середовища, подолання страху перед ним,

	<p>одній нозі.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Те саме але за допомогою гребкових рухів руками.</li> <li>5. Те саме, що 1–3, але в шеренгу-колон, взявшись за руки, поклавши руки на плечі тощо.</li> <li>6. Те саме але в парах-колі тощо.</li> <li>7. В.П. О.С. одночасні, поперемінні рухи розслабленими руками вперед-назад, у боки зі зміною положення долонь.</li> <li>8. Те саме, але напруженими руками.</li> <li>9. Те саме, що 7–8, але положенням нахилу вперед.</li> <li>10. Те саме, що 7–8, але з положенням присівши до рівня підборіддя.</li> <li>11. В.П. стоячі боком до бортика басейну, доріжки. Поперемінні махові рухи правою-лівою розслабленою ногою вперед, назад, у боки, перед собою зі зміною положення ступні.</li> <li>12. Те саме, але напруженими ногами.</li> </ol>		<p>правильного розташування кінцівок у воді залежно від мети рухів.</p>
	<p>1.2. Занурення та дихання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В.П. стоячи в нахилі вперед, набрати у долоні води і швидким рухом бризнути нею на обличчя.</li> <li>2. В.П. О.С. зробити глибокий вдих і дихання на 5, 10, 15, 20, і більше рахунків.</li> <li>3. В.П. стоячі у нахилі вперед, вдихнути, набрати у долоні води і занурити у неї обличчя</li> <li>4. Те саме, але просто нахилитися і занурювати обличчя у воду.</li> <li>5. Те саме, але занурити</li> </ol>		<p>Спочатку рекомендується поступово привчити учнів до попадання води на обличчя затримувати дихання, а потім занурюватися під поверхню та видихати у воду.</p>

	<p>обличчя з затримкою дихання на 5, 10, 15, 20 рахунків, тощо.</p> <p>6. В.П. присівши у воді до рівня підборіддя. Зануритися у воду до рівня носа на 5, 10, 15, 20 рахунків, тощо.</p> <p>7. Те саме, але занурення до рівня очей.</p> <p>8. Те саме, але до повного занурення.</p> <p>9. Багаторазове занурення під поверхню води з затримкою дихання на 5—15 рахунків.</p> <p>10. Зануритися під воду і спробувати доторкнутися руками дна.</p> <p>11. Зануритися під воду і спробувати лягти на дно.</p> <p>12. Присісти під воду і вистрибнути із неї якомога вище.</p> <p>13. Те саме, але з допомогою рук.</p> <p>14. Зануритися під воду і спробувати знайти й дістати предмет з дна.</p> <p>15. Набрати повітря у легені, нахилитися вперед і сильно дмухнути на воду.</p> <p>16. Глибоко вдихнути, набрати у долоні води і з силою видути її.</p> <p>17. Глибоко вдихнути, зануритися під воду і видихнути через рот та ніс.</p>	
--	---	--

	<p>1.3. Впливання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зробити максимальний присісти до дна, щільно згрупуватися. Обхопивши гомілки руками і опустивши підборіддя до грудей. З такого положення чекати впливання на поверхню – вправа “Поплавок”.</li> <li>2. Зробити максимальний вдих, присісти до дна, потім руки на ноги розслаблено розвести в боки і чекати впливання на поверхню – вправа “Медуза”.</li> </ol>	<p>За допомогою цієї групи вправ звикання до води учні пересвідчуюються в тому, що за умов максимального вдиху правильного групування після занурення під поверхню води її відштовхувальні сили самі піднімуть їх тіло на поверхню і будуть там утримувати.</p>
	<p>Задача 2.</p>	
	<p>Лежання.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. З положення “Поплавок” чи “Медуза” впливти на поверхню води, прямі руки та ноги широко розвести в боки, підборіддя притиснути до грудей, м’язи спини, сідниць, ніг та рук сильно напружені – вправа “Зірочка на грудях”.</li> <li>2. Те саме, але ноги та руки разом – вправа “Плотик на грудях”.</li> <li>3. Те саме, що і 1—2, але лягти на воду животом з положення стоячи на дні басейна руки до гори, зробити максимальний вдих і затримати дихання.</li> <li>4. Те саме, що і 3, але лягти на воду спиною – вправи “зірочка на спині” та “Плотик на спині”.</li> <li>5. З положення “Зірочка на грудях” послідовно зводити та розводити руки і</li> </ol>	<p>Після засвоєння вправ, усвідомлюється можливість самостійного утримуванні на поверхні води без допоміжних засобів та сторонньої допомоги.</p>

	<p>ноги.</p> <p>6. Те саме, але одночасно зводить та розводить руки та ноги.</p> <p>7. Те саме, що 5–6, але з положення “Зірочка на спині”.</p>		
	<p>Ковзання.</p> <p>1. одночасним переміщенням рук до положення вздовж тулуба.</p> <p>2. Те саме, але на спині.</p> <p>3. Ковзання на грудях – руки догори з поступовим обертанням навколо поздовжньої осі до положення на спині тощо.</p>		Поточно, в колону по 2, дистанція 5-7 м. Виправляти індивідуальні помилки.
	<p>3.1. Вправи для постановки “перервного” або “вибухлого” дихання.</p> <p><i>На суші.</i></p> <p>1. Активний швидкий видих.</p> <p>2. Пасивний вдих.</p> <p>3. Помірно глибокий, активний вдих.</p> <p>4. Затримка дихання на вдику.</p> <p>5. Перервне “вибухове” дихання.</p> <p><i>В воді.</i></p> <p>1. Дихання біля самої поверхні води.</p> <p>2. Дихання з зануренням під поверхню води.</p>		Виконуються спочатку на суші, а потім у воді).
III.	Заключна частина.	5 хв.	Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної та індивідуальної роботи.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 1 студенти мають **знати:**

- підготовчі вправи звикання до води;
- підготовку дихання плавців-початківців;

**вміти:**

- виконувати пересуватися по дну та робити елементарні рухи кінцівками у воді, занурення та дихання, впливання, лежання та ковзання;
- правильно дихати.

## Контрольні питання

1. Що входять до складу початкового навчання плаванню?
2. Зі скількох груп складаються підготовчі вправи звикання до води?
3. У якій послідовності вивчаються підготовчі вправи звикання до води?
4. З якою метою застосовуються пересування по дну та елементарні рухи кінцівками у воду?
5. Як виконуються вправи пересування по дну та елементарні рухи кінцівками у воду?
6. Як треба виконувати занурення та дихання?
7. Як треба виконувати вправи для впливання?
8. Як треба виконувати лежання на воді?
9. Як треба виконувати ковзання?

## Рекомендована література

### *Основна література:*

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрейший способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирин І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар І.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФьиС, 1972. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.

- 11.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
- 12.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
- 13.Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
- 14.Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
- 15.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
- 16.Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
- 17.Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
- 18.Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
- 19.Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
- 22.Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

***Додаткова література:***

- 23.Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
- 24.Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.
- 25.Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
- 26.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.