

## Самостійне заняття № 5 (2 год.).

### Тема: **Методика навчання батерфляю.**

**Мета заняття:** практичне закріплення використання студентами методики навчання плаванню способом батерфляй.

#### **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. Формування навичок правильного положення тіла у воді.
2. Ознайомлення з вправами на розвиток рухів ногами та тулубом.
3. Вивчення рухів руками та дихання.
4. Використання навчальних вправ для вивчення та узгодження рухів ногами, руками та дихання.
5. Вдосконалення техніки плавання способом батерфляй.

### **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.	
	Задача 1.		
	Ковзання. 1. Ковзання на грудях. 2. Те саме, але на спині.		

	<p>3. Те саме, але на боці.  4. Ковзання на грудях – руки вздовж тулуба.  5. Те саме, але на спині.  6. Теж, але на боці.  7. Ковзання на грудях – одна рука догори інша – вздовж тулуба.  8. Те саме, але на спині.  9. Те саме, але на боці.  10.Ковзання на грудях – руки догори з поступовим переміщенням правої-лівої через бік до положення вздовж тулуба.  11.Те саме, але на спині.  12.Ковзання на грудях – руки догори з поступовим</p>		
	Задача 2.		
	<p>Вправи на розвиток рухів ногами та тулубом:  <i>(На суші)</i>  1.В.П. – стоячи, руки до гори долонями вперед: на 1-4 – пружні рухи тазом вперед та назад.  2. те ж, але стоячи на пальцях та при рухах вперед ноги дещо згинаються у колінних суглобах, а при рухах назад вирівнюватись. Плечовий пояс та руки залишаються нерухомими.  3. В.П. – стоячи на одній боком до стінки, дна рука догори, інша спирається на стінку:  На 1-4 – імітація рухів тулубом та вільною ногою, як при батерфляй.  4. те саме, але руки біля стегон.  <i>(у воді)</i>  1-4 повторити вправи, що виконувалися на суші.  5В.П. –лежачи на животі з опорою руками на бортик басейну:  На 1-4 –імітація рухів тулубом та ногами батерфляй.  6. те саме, але лежачи біля бортика на спині.  7.В.П. ковзання на животі руки до гори</p>		

	<p>– рухи ногами та тулубом батерфляєм.  8. те саме, але руки вздовж тулуба.  9-10 те саме, що й вправа 7-8, але В.П. ковзання на спині.  11. те саме, але з В.П. ковзання на боці, нижня рука до гори верхня вздовж тулуба.  12. те саме, що й вправа 7, але з плавальною дошкою.</p>		
	Задача 3		
	<p>Вправи на вивчення рухів руками та дихання:  <i>(На суші)</i>  1. В.П. – нахил вперед прогнувшись руки догори долонями вперед голова дещо при піднята:  На 1-4 кругові оберти прямими руками вперед на кожний рахунок.  2. В.П. – те саме, але голова опущена до низу:  На 1- імітація захвату,  На 2- імітація підготовчого руху  На 3 – імітація виносу рук з води  На 4 – імітація проносу та входу рук до води.  3. В.П. те саме:  На 1- імітація робочого руху,  На 2 – імітація підготовчого руху,  4. те ж, але в узгодженні з диханням.  5. те саме, але повний цикл рухів руками в узгодженні з диханням на кожний рахунок.  <i>(у воді)</i>  1-5 повторити імітаційні вправи, що виконувалися на суші, але з В.П. стоячи на дні басейну.  6. В.П. – ковзання на животті на затримці дихання з плавальною дошкою між ногами – плавання за допомогою безперервних рухів руками батерфляєм.  7 те саме, але в узгодженні з диханням.  8-9. те саме, але без плавальної дошки  10. те саме, але з допомогою рухів ногами кролем з невеликою</p>		

	амплітудою.		
III.	Заключна частина.	5 хв.	Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної та індивідуальної роботи.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття №5 студенти мають **знати**:

- Навики правильного положення тіла у воді.
- Вправи на розвиток та вдосконалення окремих елементів техніки плавання батерфляй.

**вміти**:

- виконувати вправи для засвоєння з водою;
  - вміло використовувати навчальні вправи в тренувальному процесі.
6. Використання навчальних вправ для вивчення та узгодження рухів ногами, руками та дихання.
  7. Вдосконалення техніки плавання способом батерфляй.

### Контрольні питання

1. Якими рухами характеризується батерфляй?
2. Скільки вдихів та видихів здійснюється в узгодженні з рухами руками при плаванні батерфляєм?
3. Що являється характерною особливістю плавання батерфляєм?
4. Яке положення займає тулуб плавця при плаванні батерфляєм?
5. Куди дивиться пловець при плаванні батерфляєм?
6. На якій момент припадає найбільший поворот тулуба при плаванні батерфляєм?
7. Як виконують рухи ногами батерфляєм?
8. З яких фаз складається цикл рухів батерфляєм?
9. Як здійснюється вдих та видих при плаванні батерфляєм?
10. Скільки варіантів існують при плаванні батерфляєм?

## 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. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.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: Польша, 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.