

## Самостійне заняття № 6 (2 год.).

### Тема: Методика навчання стартів та поворотів.

**Мета заняття:** практичне закріплення використання студентами методики навчання поворотам у спортивному плаванні.

#### **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 імітаційними вправами на суші для вивчення стартів та поворотів.
3. Ознайомлення з імітаційними вправами на воді для вивчення стартів та поворотів

#### **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. Ознайомлення з імітаційними вправами на суші для вивчення стартів (На суші) 1. З сидячи на гімнастичній лаві, колоді стрибок ногами до низу 2. те саме, але з положення напів		

	<p>присяду</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. те саме, але з положення продовж та в поперек.</li> <li>4. з В.П. руки догори кисті з'єднанні піднятися на пальці подивитися і потягнутися до гори напружуючи м'язи.</li> <li>5. те саме, а потім зігнути ноги і вистрибнути догори до того ж положення.</li> <li>6. В.П. старт плавця – ноги дещо зігнуті ступні паралельно на ширині ступні тулуб нахилений в перед дивитися в перед. Одночасний мах руками в перед догори до положення тулуб прямий. Руки до гори кисті з'єднанні піднятися на пальці подивитися та підтягнутися до гори, напружуючи м'язи.</li> <li>7. та саме, але з кроком вперед.</li> <li>8. те саме, але зі стрибком до гори вперед.</li> <li>9. В.П.О.С. одночасно руками вперед догори, голову назад, піднятися на пальці та прогнутися.</li> </ol> <p>те саме, але з стрибком до гори.</p>		
	<p>В воді</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В.П. сидячи на бортику басейну руки до гори кисті з'єднані, ноги на зливному коритці. Максимально нахилитися до води і зробити дугоподібний спад у воду поступово випрямляючись.</li> <li>2. те саме, але з В.П. присід на бортику басейна.</li> <li>3. те саме, але з В.П. стоячи нахил тулуба в перед.</li> <li>4. -6 послідовно повторити вправи 1-3 але з відштовхуванням ногами.</li> </ol> <p>7-12 послідовно повторити вправи 1-6 але із стартової тумбочки.</p> <p>13 В.П. старт у плавця на бортику у</p>		

	<p>басейна - ноги дещо зігнуті ступні паралельно на ширині ступні тулуб нахилений в перед дивитися в перед. Виконати стартовий стрибок.</p> <p>14. те саме, але із стартової тумбочки.</p> <p>15-16. те саме, але за командами згідно із правилами змагань.</p> <p>17 те саме, але з виконанням перших плавальних рухів.</p> <p>18 те саме, але з проливанням короткого відрізка вивченим способом.</p>		
	<p>Задача 2.</p>		
	<p>Ознайомлення з імітаційними вправами на суші для вивчення поворотів (На суші)</p> <p>10.Переكاتи на лівий та правий боки.</p> <p>11.Перекиди вперед назад у групуванні та зігнувшись.</p> <p>12.стоячи лицем до стіни, доторкання та відштовхування руками, рукою від неї.</p> <p>13.те саме, з послідовними поворотами у боки.</p> <p>14.те саме, з положення стоячи на одній нозі, згинаючи та підтягуючи іншу.</p> <p>15.стоячи лицем до стіни, доторкання та відштовхування руками, рукою від неї зі згинанням однієї ноги та послідовними поворотами в боки на інші.</p> <p>16.Пересуваючись кроком та імітуючи рухи різних способів плавання, підійти до стіни на відстань витягнутих рук доторкнутися до неї однієї, або двома руками, наблизитися головою та грудьми до поворотного щита та виконати повороти вліво або вправо на одній нозі, іншу зігнуту на стіну.</p>		

	<p>17. те саме, але з поступовим видиханням, а в момент повороту розігнути тулуб до гори і зробити вдих.</p> <p>18. стоячи спиною до гори прогнувшись назад доторкнутися до неї рукою і одночасно зігнутою ногою повернутися лицем до стіни.</p> <p>те саме, але після повороту відштовхування, руки до гори, голова між руками.</p>		
	Задача 3		
	<p>Ознайомлення з імітаційними вправами на воді для вивчення поворотів: (На воді)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. лежачи на спині послідовні повороти в боки, допомагаючи руками.</li> <li>2. глибина до грудей, відштовхнувшись від дна згрупуватися і допомагаючи руками, перекид вперед.</li> <li>3. те саме, але з положення зігнувшись.</li> <li>4. те саме, але після кроку вперед.</li> <li>5. те саме, але після декількох кроків вперед.</li> <li>6. перекиди вперед через натягнуту доріжку</li> <li>7. доторкання стінки рукою, групування та постановка зігнутих ніг на бортик з поворотами в боки.</li> <li>8. те саме, але з поступовим видиханням, а в момент повороту розігнути тулуб до гори підняти голову над поверхнею і зробити вдих.</li> <li>9. послідовне згрупування біля стінки заглибитися під поверхню води і здійснити відштовхування ногами від бортика і ковзання.</li> <li>10. стоячи спиною до стіни прогнувшись назад доторкнутися</li> </ol>		<p>Техніку поворотів у воді вивчають на мілкій частині басейну. При виконанні елементів повороту треба точно розрахувати відстань від місця відштовхування від дна до доторкання бортика басейна після ковзання. Спочатку навчають правильному підпливанню до стінки та доторкання до неї рукою, потім ковзання з відштовхуванням ногами від дна та доторкання до бортика басейна. Потім послідовно додаються наступні елементи: обертання, відштовхування</p>

	<p>до неї рукою і одноійменно зігнутою ногою і повернутися лицем до стіни з постановкою іншої ноги на бортик басейну.</p> <p>11. те саме, але після повороту відштовхування, руки до гори голова між руками.</p> <p>12. те саме, але з підливанням на спинні</p> <p>13. виконання поворотів на грудях та спинні згідно з правилами змагань.</p>		<p>від бортику басейна, ковзання та виконання перших плавальних рухів.</p>
III.	Заключна частина.	5 хв.	<p>Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної та індивідуальної роботи.</p>

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 6 студенти мають **знати**:

- Навики правильного положення тіла у воді.
- Вправи на розвиток та вдосконалення виконання поворотів у плаванні.

**вміти**:

- виконувати старту та повороти;
- вміло використовувати навчальні вправи в тренувальному процесі.

### Контрольні питання

1. Як виконувати поворот при плаванні кролем на грудях?
2. Як виконується відкритий поворот при плаванні кролем на грудях?
3. Як виконується закритий поворот при плаванні кролем на грудях?
4. Як виконується швидкісний поворот або поворот перекидом при плаванні кролем на грудях?
5. Як виконувати поворот при плаванні кролем на спинні?
6. Як виконується відкритий поворот при плаванні кролем на спинні?
7. Як виконується закритий поворот при плаванні кролем на спинні?
8. Як виконується швидкісний поворот або поворот перекидом при плаванні кролем на спинні?

9. Як виконувати поворот при плаванні брасом та батерфляєм?
10. Як виконується старт з води?
11. Як виконується старт з тумбочки.

### 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 – быстрее 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: Теорія 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.