

Самостійне заняття № 10 (2 год.).

Тема: Батерфляй.

Мета заняття: Вдосконалення техніки плавання батерфляєм.

Задачі заняття:

1. Вдосконалення техніки рухів руками батерфляєм.
2. Вдосконалення техніки рухів ногами батерфляєм.
3. Вдосконалення техніки в повної координації батерфляєм.

Завдання заняття:

Удосконалення з техніки плавання способом батерфляй розпочинається з засвоєння спеціальних комплексів вправ, що складаються з 2-4 серій 6 x 24 м. Інтенсивність плавання помірна, зупинки після кожних 25 м для виконання 10 видихів у воду. Відрізки долаються у такому порядку:

1 -й - за допомогою рук батерфляєм з положення на боці, нижня - догори верхня - вздовж тулуба;

2-й - теж, але на іншому боці;

3-й - двохударний безперервний батерфляй;

4-й - за допомогою рухів ногами батерфляєм та лівої руки кролем (при двохударній координації);

5-й - теж, але з допомогою іншої руки;

6-й - двохударний безперервний батерфляй.

Після того, як учні стануть виконувати вправи легко, невимушене, можна переходити до більш складних вправ.

1. Плавання за допомогою рук батерфляєм, ноги прямі, розслаблені біля поверхні води (з плавальною дошкою та без неї"). Поступово дистанція плавання доводиться до 400-500 м.

2. Пірнання за допомогою роботи ніг батерфляєм.

3. Плавання за допомогою безперервної роботи ногами батерфляєм з положення на животі, спині, боці.

4. Те саме, але з обтяженнями на ногах (200-300 г).

5. Плавання за допомогою рухів ногами батерфляєм, а руками кролем.

6. Плавання за допомогою рухів ногами кролем, а руками батерфляєм.

7. Плавання з різними варіантами узгодження з диханням (через один-, два-, три- цикли рухів).

8. Ознайомлення з варіантом трьохударного безперервного батерфляю. У трьохударному батерфляї перший удар ногами здійснюється в момент входження рук до води, другий - у середині основної частини гребка, а третій - у кінці гребка та на початку виносу рук з води.

9. Плавання двохударним безперервним батерфляєм на найменшу кількість гребків руками при збереженні високої швидкості пересування.

12. Плавання брасом з найменшим кутом атаки.

13.Плавання темповим брасом на швидкість, але на найменшу кількість циклів рухів.

14.Плавання брасом із зміною інтенсивності на коротких відрізках.

15.Те саме, але на відрізках різної довжини.

Контрольні питання

1. З чого починається удосконалення техніки плавання батерфляєм?
2. На що звертається увага при вдосконаленні рухів руками батерфляєм?
3. На що звертається увага при вдосконаленні рухів ногами батерфляєм?
4. Що є суттєвим моментом у техніці рухів рукою в другій половині гребка батерфляєм?
5. Що є важливою ланкою при вдосконаленні положення тулуба та рухів руками батерфляєм?
6. Які дистанції треба навчити пропливати за допомогою рук батерфляєм?
7. Які дистанції треба навчити пропливати за допомогою ніг батерфляєм?
8. Як правильно дихати при плаванні батерфляєм?
9. Що не повинні робити голова, плечової пояс, таз та ноги при правильній техніці брасом?

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 4 студенти мають **знати**:

- Аналіз техніки плавання батерфляєм.
- Вправи для вдосконалення техніки плавання батерфляєм.

вміти:

- проплисти за допомогою тільки рухів руками в техніці батерфляєм.
- проплисти за допомогою тільки рухів ногами в техніці батерфляєм.
- проплисти за допомогою рухів ногами та руками у повної координації батерфляєм в техніці.
- правильно дихати.

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.