

## Самостійне заняття № 11 (2 год.).

**Тема:** Старти та повороти.

**Мета заняття:** Вдосконалення техніки старів та поворотів.

### **Задачі заняття:**

1. Вдосконалення техніки стартів.
2. Вдосконалення техніки поворотів.

### **Завдання заняття:**

*Рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення стартів у плаванні, котрі можна застосовувати окремим комплексом, але краще по 3-4 в комплексах загально-розвиваючих вправ при проходженні іншого матеріалу з розділу „Плавання“:*

1. З присіду на гімнастичній лаві, колоді - стрибок ногами понизу.
2. Те саме, але з положення напівприсіду.
3. Те саме, але з положення стоячи впродовж та поперек.
4. З В.П. руки догори, кисті з'єднані, піднятися на пальці - подивитися та потягнутися догори, напружуючи м'язи.
5. Те саме, а потім зігнути ноги і вистрибнути догори до такого ж положення.
6. Те саме, але стоячи перед гімнастичним матом нахилитися вперед, руки вперед-догори - переносячи масу тіла вперед, не відштовхуючись, виконати падіння вперед до доторкання та амортизації руками.
7. В.П. „Старт плавця" - ноги дещо зігнуті, ступні паралельно, на ширині ступні, тулуб нахилений вперед, руки донизу-назад, дивитися вперед. Одночасний мах руками вперед-догори, до положення тулуб прямий, руки догори, кисті з'єднані, піднятися на пальці - подивитися та потягнутися догори, напружуючи м'язи.
8. Те саме, але з кроком вперед.
9. Те саме, але зі стрибком догори-вперед.
  10. В.П. О.С. Одночасно руками вперед-догори, голову назад, піднятися на пальці та прогнутися.
  11. Те саме, але зі стрибком догори.
  12. В.П. Напівприсід, руки донизу. Стрибок догори, одночасно руками вперед-догори, голову назад, прогнутися.

Рекомендовані спеціальні вправи у воді для вивчення стартів у плаванні (всі вправи виконуються з обов'язковим захватом пальцями ніг краю бортика басейну):

Зістрибування та стрибки у воду донизу ногами:

1. В.П. присід на бортику басейну. Виконати зстрибування у воду ногами донизу.
2. В.П. О.С. На бортику басейну. Кроком вперед правою ногою

зістрибнути у воду. У польоті приставити ліву, не прогинатися, не згинатися, дивитися прямо (вправа „Солдатик”).

3. Те саме, але руки догори.
4. Те саме, що і 2, 3, але зі стрибка.
5. Те саме, але спиною вперед.
6. Те саме, що 4, але у польоті зігнути та розігнути ноги.
7. Те саме, але у польоті зробити поворот у правий-лівий боки.
8. Те саме, але у стрибку згрупуватися і в такому положенні ввійти у воду (вправа „Бомбочка”).
9. В.П. старту плавця - ноги дещо зігнуті, ступні паралельно, на ширині ступні, тулуб нахилений вперед, руки донизу-назад, дивитися вперед. Одночасний мах руками та відштовхування вперед-догори, до положення тулуб прямий, руки догори, кисті з'єднані, подивитися та потягнутися догори, напружуючи м'язи. 10-18. Усі вправи повторити з стартової тумбочки. Спади та стрибки у воду головою вперед (усі вправи виконуються з ковзанням після стрибка):

1. В.П. сидячи на бортику басейну, руки догори, кисті з'єднані, ноги на зливному коритці. Максимально нахилитися вперед, майже до води, і зробити дугоподібний спад у воду поступово випрямляючись.

2. Те саме, але з В.П. присід на бортику басейну.

3. Те саме, але з В.П. стоячи, нахил тулуба вперед.

4-6. Послідовно повторити вправи 1-3, але з відштовхуванням ногами.

7-12. Послідовно повторити вправи 1-6, але зі стартової тумбочки.

13. В.П. старту плавця на бортику басейну - ноги дещо зігнуті, ступні паралельно, на ширині ступні, тулуб нахилений вперед, руки донизу-назад, дивитися вперед. Виконати стартовий стрибок.

14. Те саме, але зі стартової тумбочки.

15—16. Те саме, але за командами згідно з правилами змагань.

17. Те саме, але з виконанням перших плавальних рухів.

18. Те саме, але з пропливанням короткого відрізка вивченим способом.

Найхарактернішими помилками при вивченні стартів є удари учнів обличчям, потилицею, грудьми, животом, стегнами об воду, що викликає больові відчуття і, як наслідок, страх до стрибків у воду. Для запобігання подібного учням необхідно постійно нагадувати про необхідність при вході у воду напружувати м'язи, не прогинатися і не згинатися, голову тримати між руками.

19. В.П. положення старту на спині: руки хватом зверху за зливне коритце, ноги на стінці басейну, згрупуватися. Звільнити руки від захвату і активним рухом перемістити їх догори, одночасно з цим таким же активним рухом розігнути всі сегменти тіла аж до прогнутого стану - відбувається відштовхування. У момент завершення відштовхування руки догори, прямі та зімкнуті за головою, голова назад, ноги також прямі і зімкнуті.

20. Те саме, але з хвату за стартовий поручень.

21. Те саме, але за командами згідно правил змагань.

22. Те саме, але з рухами ногами кролем на спині.

23. Те саме, але з пропливанням короткого відрізка кролем на спині.

*Рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення поворотів у плаванні:*

1. Перекати на лівий, правий боки.
2. Перекиди вперед назад у групуванні та зігнувшись.
3. Стоячи лицем до стіни, доторкання та відштовхування руками, рукою від неї.
4. Те саме, з послідовними поворотами у боки.
5. Те саме, з положення стоячи на одній нозі, згинаючи і підтягуючи іншу.
6. Стоячи лицем до стіни, доторкання та відштовхування руками, рукою від неї зі згинанням однієї ноги та послідовними поворотами у боки на іншій.
7. Пересуваючись кроком та імітуючи рухи різних способів плавання, підійти до стіни на відстань витягнутих рук, доторкнутися до неї однією або двома руками (брас, батерфляй), наблизитися головою та грудьми до поворотного щита і виконати поворот вліво (вправо) на одній нозі, іншу зігнути на стіну. Відштовхнутися ногою, руки прямі догори, голова між ними.
8. Те саме, але з поступовим видиханням, а в момент повороту розігнути тулуб догори (імітуючи вихід голови на поверхню) і зробити вдих.
9. Стоячи спиною до стіни, прогнувшись назад доторкнутися до неї рукою і однойменною зігнутою ногою і повернутися лицем до стіни.
10. Те саме, але після повороту відштовхування, руки догори, голова між руками.

Техніку поворотів у воді вивчають на мілкій частині басейну або на неглибокому місці. При виконанні елементів повороту (постановка рук, обертання), а в подальшому і повороту в цілому, треба точно розраховувати відстань від місця відштовхування ногами від дна до доторкання руками бортика басейну після ковзання. Це значно прискорить вивчення техніки поворотів, полегшить їх виконання. На перших заняттях (уроках) не слід форсувати вивчення підготовчих вправ та виконання повороту в цілому. Спочатку навчають правильному підпливанню до стінки (поворотного щита) та доторкання до неї рукою (руками), потім ковзанню з відштовхування ногами від дна та доторкання до бортика басейну. Потім послідовно додаються наступні елементи - обертання, відштовхування ногами від бортика басейну, ковзання та виконання перших плавальних рухів. Слід пам'ятати, що в процесі навчання додавати наступний елемент повороту можна лише при впевненому виконанні попереднього їх ланцюга, аж до цілісного виконання і лише потім - серії поворотів при плаванні 50, 75, 100 м та більше.

Рекомендовані спеціальні вправи у воді для вивчення поворотів у плаванні:

1. Лежачи на спині, послідовні повороти в боки, допомагаючи руками.
2. Глибина до грудей. Відштовхнувшись ногами від дна, згрупуватися і допомагаючи руками, перекид вперед. Під водою видих через ніс.
3. Те саме, але з положення зігнувшись.
4. Те саме, але після кроку вперед.

5. Теж але після декількох кроків вперед.
  6. Перекиди вперед через натягнуту доріжку.
  7. Глибина до грудей. Голову назад, відштовхнувшись ногами від дна, згрупуватися і, допомагаючи руками, перекид назад. Під водою видих через ніс.
  8. Те саме, але з положення зігнувшись.
  9. Стоячи на мілкому місці обличчям до бортика басейну, доторкання та відштовхування від нього рукою, руками.
  10. Те саме, але з послідовними поворотами у боки.
  11. Доторкання стінки рукою (руками), групування і постановка зігнутих ніг на бортик з поворотами в боки (на грудях та спині).
  12. Те саме, але з поступовим видиханням, а в момент повороту розігнути тулуб догори, підняти голову над поверхнею і зробити вдих.
  13. Із групування біля стінки заглибитися під поверхню води і здійснити відштовхування ногами від бортика і ковзання (руки догори).
  14. Послідовне виконання вправ 11 та 13.
  15. Послідовне виконання вправ 12 та 13.
  16. 17. Те саме, але з відштовхування ногами від дна басейну та ковзання.
  - 18, 19. Те саме, але з підпливання.
  20. Стоячи спиною до стіни, прогнувшись назад, доторкнутися до неї рукою і однойменною зігнутою ногою і повернутися лицем до стіни з постановкою іншої ноги на бортик басейну.
  21. Те саме, але після повороту відштовхування, руки догори, голова між руками.
  22. Те саме, але з підпливання на спині.
  23. Виконання поворотів на грудях та спині згідно з правилами змагань.
- Не слід всі запропоновані підготовчі та спеціальні вправи на суші та в воді виконувати одразу в одному занятті, це може знизити інтерес до заняття та його щільність і ефективність. Краще поступово, послідовно застосовуючи по 2-4 вправи, використовувати запропонований матеріал у поєднанні з матеріалом удосконалення у техніці плавання та функціональною підготовкою плавців.
- На заняттях з плавання в перервах між завданнями слід виконувати елементи поворотів (з різних положень перекиди, обертання, відштовхування тощо) ще до вивчення поворотів. Це підвищить щільність уроків, удосконалить координаційні здібності учнів та прискорить засвоєння поворотів.

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

- Аналіз техніки плавання старту та повороту.
- Вправи для вдосконалення техніки старту.
- Вправи для вдосконалення техніки повороту.

**вміти:**

- Виконати вправи для вдосконалення стартів
- Виконати вправи для вдосконалення повороті.

**Контрольні питання**

1. Коли розпочинають вивчати техніку поворотів?
2. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення поворотів в плаванні кролем на грудях ви знаєте?
3. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення поворотів в плаванні кролем на спині ви знаєте?
4. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення поворотів в плаванні брасом ви знаєте?
5. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення поворотів в плаванні батерфляєм ви знаєте?
6. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи у воді для вивчення поворотів в плаванні кролем на грудях ви знаєте?
7. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи у воді для вивчення поворотів в плаванні кролем на спині ви знаєте?
8. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи у воді для вивчення поворотів в плаванні брасом ви знаєте?
9. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи у воді для вивчення поворотів в плаванні батерфляєм ви знаєте?
10. Коли розпочинають вивчати техніку поворотів?
11. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення стартів в плаванні кролем на грудях ви знаєте?
12. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення стартів в плаванні кролем на спині ви знаєте?
13. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення стартів в плаванні брасом ви знаєте?
14. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи на суші для вивчення стартів в плаванні батерфляєм ви знаєте?
15. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи у воді для вивчення стартів в плаванні кролем на грудях ви знаєте?
16. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи у воді для вивчення стартів в плаванні кролем на спині ви знаєте?
17. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи у воді для вивчення стартів в плаванні брасом ви знаєте?
18. Які рекомендовані спеціальні та імітаційні вправи у воді для вивчення стартів в плаванні батерфляєм ви знаєте?

## 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. 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 пловцов. 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.