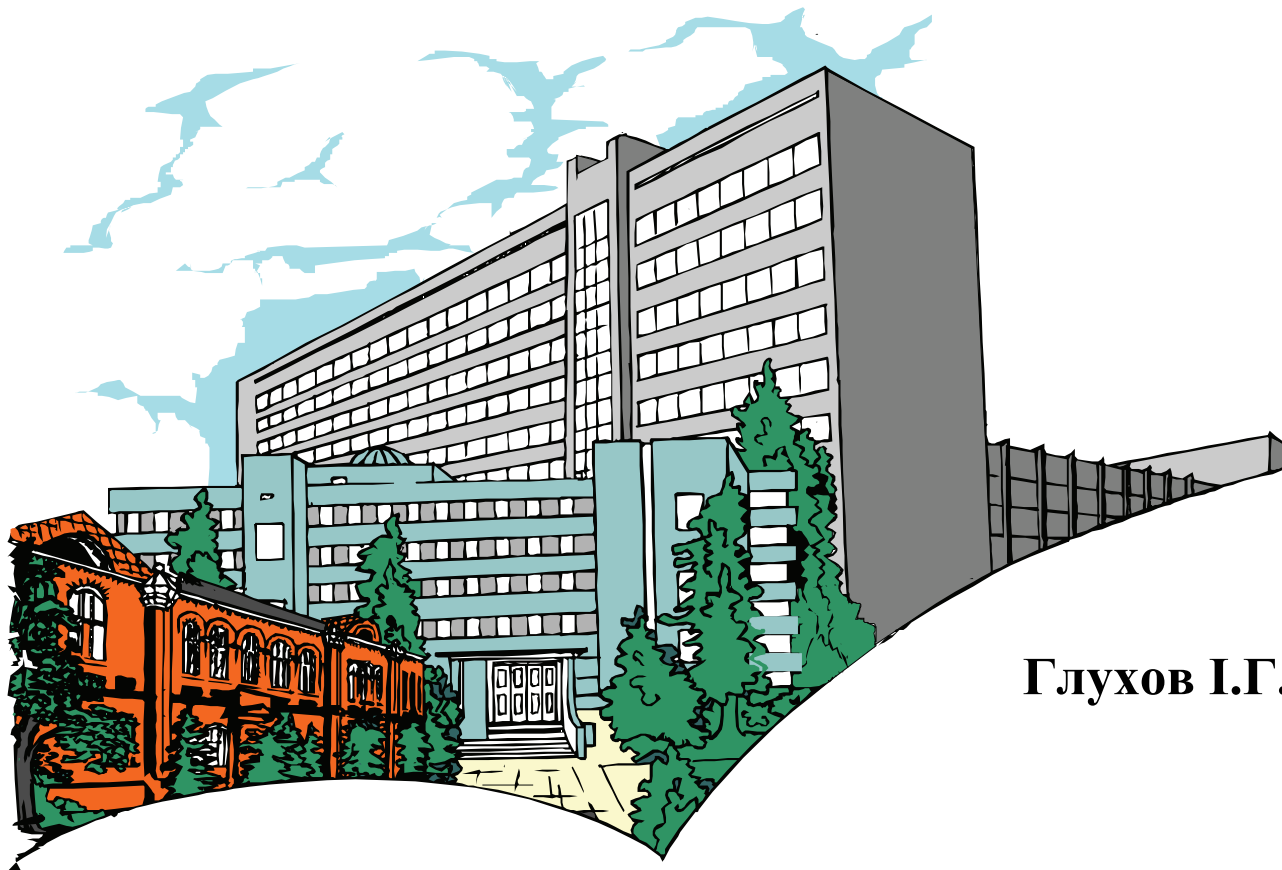


**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту**



Глухов І.Г.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

*для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня*

Херсон – 2021

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
З НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

Херсон – 2021

УДК 797.2 (072)
Г 55

Глухов І. Г.

Г 55 Методичні рекомендації з навчання плавання для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня: навч. посіб. / І. Г. Глухов. – Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2021. – 76 с.

ISBN 978-617-7941-40-7

Укладач: Глухов І. Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Рецензенти: **Абрамов К. В.** – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Заслужений тренер України з плавання, суддя національної категорії;

Рогонос С. О. – директор Комунальної установи «Херсонський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Херсонської обласної ради.

Розглянуто

*на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання
(протокол від 14 червня 2021 р. № 12)*

Схвалено

*Науково-методичною радою факультету фізичного виховання та спорту
ХДУ (протокол від 17 червня 2021 р. № 7)*

Погоджено

Науково-методичною радою ХДУ (протокол від 20 серпня 2021 № 10)

Затверджено

Вченою радою ХДУ (протокол від 30 серпня 2021 № 2)

ISBN 978-617-7941-40-7

© Глухов І. Г., 2021
© ФОП Вишемирський В. С., 2021

ЗМІСТ

Розділ 1. Методика навчання плавання для студентів (груп студентів), які мають незначний рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати.....	6
Заняття № 1.....	6
Заняття № 2.....	6
Заняття № 3.....	7
Заняття № 4.....	8
Заняття № 5.....	9
Заняття № 6.....	10
Заняття № 7.....	11
Заняття № 8.....	12
Заняття № 9.....	13
Заняття № 10.....	14
Заняття № 11.....	15
Заняття № 12.....	17
Заняття № 13.....	17
Заняття № 14.....	18
Заняття № 15.....	19
Заняття № 16.....	20
Заняття № 17.....	21
Заняття № 18.....	22
Розділ 2. Методика навчання плавання для студентів (груп студентів), які мають великий рівень страху щодо перебування у воді та не вміють плавати.....	23
Заняття № 1.....	23
Заняття № 2.....	24
Заняття № 3.....	25
Заняття № 4.....	26
Заняття № 5.....	27
Заняття № 6.....	29

Заняття № 7.....	30
Заняття № 8.....	31
Заняття № 9.....	32
Заняття № 10.....	33
Заняття № 11.....	34
Заняття № 12.....	35
Заняття № 13.....	36
Заняття № 14.....	37
Заняття № 15.....	37
Заняття № 16.....	38
Заняття № 17.....	39
Заняття № 18.....	40
Розділ 3. Методика навчання плавання для студентів (груп студентів), які мають вміння/навики триматися на воді та плавають довільним способом (за певних умов навчилися самі, без використання техніки плавання чи окремого способу плавання).....	41
Заняття № 1.....	41
Заняття № 2.....	42
Заняття № 3.....	43
Заняття № 4.....	44
Заняття № 5.....	45
Заняття № 6.....	47
Заняття № 7.....	48
Заняття № 8.....	49
Заняття № 9.....	50
Заняття № 10.....	51
Заняття № 11.....	51
Заняття № 12.....	52
Заняття № 13.....	53
Заняття № 14.....	54
Заняття № 15.....	55

Заняття № 16.....	55
Заняття № 17.....	56
Заняття № 18.....	57
Розділ 4. Методика навчання плавання для студентів (груп студентів), які володіють вміннями та навиками у плаванні та мають бажання займатись та вдосконалювати техніку надалі (мають досвід та займались у спортивних секціях або у басейнах при школах).....	58
Заняття № 1.....	58
Заняття № 2.....	59
Заняття № 3.....	59
Заняття № 4.....	60
Заняття № 5.....	61
Заняття № 6.....	62
Заняття № 7.....	63
Заняття № 8.....	64
Заняття № 9.....	65
Заняття № 10.....	65
Заняття № 11.....	67
Заняття № 12.....	67
Заняття № 13.....	68
Заняття № 14.....	68
Заняття № 15.....	69
Заняття № 16.....	69
Заняття № 17.....	70
Заняття № 18.....	71
Список використаних джерел.....	72

РОЗДІЛ 1
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ (ГРУП СТУДЕНТІВ), ЯКІ МАЮТЬ НЕЗНАЧНИЙ
РІВЕНЬ СТРАХУ ЩОДО ПЕРЕБУВАННЯ У ВОДІ ТА НЕ ВМІЮТЬ
ПЛАВАТИ

Заняття №1.

1) Ознайомлення із водою та її властивостями. Взаємозв'язки між водним середовищем та людиною. Техніка безпеки під час занять з плавання у басейні.

Тривалість 10-15 хвилин.

2) Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження).

Даємо вправу – присісти під воду, але голову під час присідання не занурюємо, 8-10 повторень.

Наступна вправа – присідаємо під воду із зануренням та затримкою дихання. Якщо студент має психологічний страх, то під час присідання дозволяємо йому триматись руками за бортик басейну, якщо висота бортика це дозволяє, або за доріжку. Головною умовою є те, щоб студент зміг зануритись і пробути під водою від 8-10 с. і більше. Це надасть студенту більшої впевненості у своїх силах та зменшить психологічний страх від перебування у воді.

Наступна вправа – присідаємо під воду та виконуємо видих під водою (через ніс/через ротову порожнину), кількість повторень 8-10 разів. Можна виконувати цю вправу, не тримаючись за опору. Це дозволить пришвидшити адаптацію студента до водного середовища і відчувати баланс свого тіла відносно води.

Наступна вправа – “зірочка”, студент має зайняти горизонтальне положення на поверхні води, обличчя занурене у воду, із затримкою дихання. Ноги та руки випрямлені в сторони, тіло має утворити фігуру, схожу на “зірку”. При правильному виконанні, вода триматиме тіло на поверхні. Якщо студент ще має ознаки остраху, дозволяємо йому триматись руками за опору, але наголошуємо, що контакт із опорою має бути з мінімальним використанням зусиль. Мета – виконати вправу без використання опори та з максимально можливим (індивідуально для кожного) часом виконання.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Повторити видихи у воду та теоретичний матеріал. Відповісти на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №2.

1) Повторюємо теоретичний матеріал з першого заняття. Пояснюємо техніку безпеки та поведіння на відкритій воді (озера, ставки, річки, моря, океани) та які небезпеки можуть чатувати там на необачних плавців.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження).

Вправа – повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-20 разів. На цьому занятті пробуємо присісти під воду та розплющити очі (якщо у студентів не має протипоказань, таких як - носіння контактних лінз, подразнення або алергічні реакції сітківки ока на воду, що містить певну частку хлору тощо). Повторюємо вправу “зірочка”.

Студенти, які впорались добре та відмінно із цими вправами, можуть спробувати виконати вправу “поплавок”. Ця вправа виконується наступним чином – набираємо повітря і затримуємо дихання, присідаємо під воду. Під водою нам потрібно обійняти свої ноги, попередньо зігнувши їх у колінних суглобах і притиснувши до грудей, голова максимально нахилена вперед – до колінних суглобів (чимось нагадуватиме позу зародка). При правильному виконанні, на поверхні води ми спостерігатимемо лише спину студента, тоді як уся решта тіла буде знаходитись під водою без контакту із будь-якою опорою. Мета – правильне технічне виконання вправи, із максимальним індивідуальним часом виконання, тренування вестибулярного апарату та покращення адаптивних можливостей студентів до перебування у водному середовищі.

Також даємо вправу для покращення координації та контролю рухів тіла у воді – кидаємо на дно ключ або інший невеликий предмет, що може впасти на дно, і просимо студента дістати цей предмет. Вправу повторюємо декілька разів. Аналізуємо виконання, надаємо пояснення тим, у кого не виходить виконати цю вправу навіть за рахунок використання декількох спроб.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №3.

1) Регулярні заняття з плавання та їх вплив на здоров’я людини. Плавання як один із найважливіших рухових навиків у житті кожної людини.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-20 разів. Повторюємо вправу “зірочка” та “поплавок”.

Вивчаємо виконання елементу ковзання у воді. Виконання – тримаючись руками за дошку, руки рівні, перед собою і лежать на поверхні води, робимо вдих (затримуємо повітря) і опустивши голову у воду,

виконуємо відштовхування від опори за допомогою ніг. Після відштовхування, надаємо тілу максимально горизонтального положення для того щоб зменшити опір, і енергію відштовхування переводимо в кінетичну енергію – ковзання. Після відштовхування, ноги максимально рівні, носочки відтягнуті від себе. Вправа виконана добре, якщо під час виконання ковзання студенту вдається подолати декілька метрів за одне відштовхування. Повторити 8-10 раз, при потребі можна більше, щоб зрозуміти техніку виконання та вдосконалити свої координаційні навички у воді.

Виконуємо ту саму вправу, але без використання дошки для рук. Вправа називатиметься “стрілочка”. Усі елементи попереднього виконання лишаються сталими, окрім положення рук. Руки перед собою, долонь накриває долонь, пальці випрямлені – форма і положення рук нагадує форму “стріли”. Звідси і назва “стрілочка”. Повторити 8-10 раз, при потребі можна більше, щоб зрозуміти техніку виконання та вдосконалити свої координаційні навички у воді. Якщо тіло під час виконання вправи починає повертатися на бік (праворуч, ліворуч), то спробувати після відштовхування дещо розвести ноги, але не більше ніж на 15-20см. Це збільшить опір та якість ковзання, але збереже горизонтальне положення. Основна мета – вивчити та вдосконалити елемент ковзання у воді.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №4.

1) Поняття та терміни “сухе” плавання, “суха” розминка. Значення розминки під час занять фізичною культурою та спортом.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження). Можемо спробувати плавання на повну довжину басейна.

Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-20 разів. Повторюємо вправу “зірочка”, “поплавок”, “стрілочка”.

Вивчаємо елемент, плавання із дошкою способом ноги кроль на грудях. Виконання – тримаючись руками за дошку, руки рівні, перед собою і лежать на поверхні води, робимо вдих (затримуємо повітря) і опустивши голову у воду, виконуємо відштовхування від опори за допомогою ніг. Після відштовхування, надаємо тілу максимально горизонтального положення для того, щоб зменшити опір, і виконуючи ковзання, робимо ударні цикли рухів ногами по воді. Пояснюємо правильну структуру виконання ударного циклу ногами по воді. Повторюємо 10-16 разів.

Додаємо елементи вдих-видих у воду під час плавання на ногах кролем на грудях із дошкою. Під час виконання ударних циклів ногами, піднімаємо голову з води і виконуємо вдих, опускаємо голову у воду та виконуємо видих, зберігаючи горизонтальне положення тіла. Звертаємо увагу, що ударні цикли ногами по воді ми виконуємо безперервно. Виконуємо 200 – 300 м.

Звертаємо увагу, що під час підйому голови на положення – вдих, руки мають лишатися прямими, тримаючи дошку перед собою. Розповсюджені помилки – згинання рук у ліктьових суглобах і підтягування дошки ближче до себе під час виконання положення вдих, або навпаки, відтискання від дошки за допомогою рук, щоб “підстрахувати” себе під час положення “вдих”. Мета – відпрацювати та вдосконалити вивчені елементи плавання. Якщо студенти відмінно впоралися із завданням, спробувати виконати вправу на всю довжину басейну, як кажуть від бортика до бортика. Робимо видихи у воду на глибшій частині басейну

Зауважити, що техніка виконання вправи, не залежить від глибини басейну! Це дасть впевненості студентам у своїх силах та допоможе впоратись із психологічним страхом плавання у глибшій частині басейну.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №5.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття починаємо з частини басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту. Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки.

Плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих). Завдання – пропливти 200-400 м. Якщо студенти добре впорались із зазначеним завданням, вивчаємо виконання вправи плавання ноги кроль із дошкою, поворот голови на бік - для виконання положення “вдих” та поворот голови назад у воду – видих під водою. Для виконання вправи необхідно однією рукою триматися за дошку (за центральну частину ближчого до студента краю дошки), іншу руку опускаємо повністю витягнуту донизу – до рівня ніг. Під час виконання вправи, виконуючи ударні цикли ноги кроль на грудях, повертаємо голову в сторону - для виконання положення “вдих”, набираємо повітря у легені, і повертаємо голову назад у воду для виконання положення “видих”. Голову повертаємо у бік тієї руки, що знаходиться у

положенні витягнутої “донизу”. Якщо студенту складно виконати вправу, то ми дещо полегшуємо її виконання за допомогою зміни положення руки, що тримає дошку. Для цього ми кладемо руку на дошку та розміщуємо її по центральній вісі дошки, щоб розміщення руки проходило наступним чином - від переднього (дальнього відносно студента) краю до ближнього (відносно студента) краю дошки. Це дещо полегшить виконання вправи.

Звертаємо увагу, що під час повороту голови на положення – “вдих”, руки мають лишатися прямими. Розповсюджені помилки – підйом голови і після цього поворот в сторону, закидання голови назад до спини під час виконання повороту на бік, виконання положення “вдих”, або відтискання від дошки за допомогою опорної руки, або згинання руки у ліктьовому суглобі і підтягнення дошки ближче до себе (лікоть може бути направлений вниз або в сторону під кутом), щоб “підстрахувати” себе під час положення “вдих”. Мета – відпрацювати та вдосконалити вивчені елементи плавання. Якщо студенти відмінно впоралися із завданням, спробувати виконати вправу на всю довжину басейну, 200-300 м.

Інформувати студентів про помилки та пояснювати, яким чином можна виправити помилки. Зауважити, що надмірне зусилля буде призводити до виникнення помилок. Ми лише вчимося керувати своїм тілом та відчувати свою координацію у воді.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Пробуємо зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №6.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 200-300 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням на бік (поворот голови на положення “вдих”, повертаємо голову у воду - виконуємо видих) 200-300м. Виконуємо вправу для обох рук, щоб відпрацювати вдих вліву та вправу сторони. Це потрібно як для загального розвитку, так і для подальшого вдосконалення техніки виконання

вдих/видих, що буде використовуватись під час навчання плавання способом вільний стиль (кроль на грудях у повній координації).

Вивчаємо виконання гребків руками у способі вільний стиль (плавання кролем на грудях). Розповідаємо студентам про основні фази гребка та особливості їх виконання.

Практичне відпрацювання: дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Рука виконує коловий рух, направлений вперед. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою. Таким чином даємо студентам пропливти 300-400 м.

Звертаємо увагу, на координацію рухів у воді. Після кожного виконаного гребка студент має відчувати ковзання тіла вперед по поверхні води - це свідчить про добре або задовільне виконання фаз гребка під водою. Розповсюджені помилки – розкоординація рухів під час виконання вправи, студент губиться у послідовності виконання елементів вправи, неправильне виконання фаз гребка під водою, надмірне зусилля при виконанні перекиду руки над водою у вихідне положення. Для того, щоб не накопичувати велику кількість помилок під час виконання, використовуємо дозований відпочинок між відрізками виконання вправи. Інформуємо студентів про помилки та пояснюємо, яким чином можна їх виправити.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №7.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 300м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням на бік (поворот голови на положення “вдих”, повертаємо голову у воду - виконуємо видих) 200м. Виконуємо вправу для обох рук, щоб відпрацювати вдих вліву та вправу сторони.

Виконуємо вправу з гребками руками способом вільний стиль із використанням дошки для рук (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Рука виконує коловий рух, направлений вперед. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 300-400 м.

На цьому занятті пробуємо виконати гребки із використанням техніки повороту голови на положення “вдих” на бік. Використовуємо дошку для рук. Вихідне положення дві руки на дощі. Виконуємо гребок правою рукою (рука завершує гребок біля правої ноги), повертаємо голову на бік праворуч та виконуємо вдих. Після виконання вдиху, повертаємо голову у воду на видих та перекидаємо руку у вихідне положення над водою. Виконуючи видих, виконуємо гребок лівою рукою та виконуємо положення “вдих” вліву сторону аналогічно як виконували вправу сторону. Для того щоб не було хаотичного/сумбурного виконання елементів вправи, пропонуємо між гребками виконати шість ударних циклів ноги кроль (шість ударів ногами). Вправу виконуємо 200-400 м.

Звертаємо увагу на координацію рухів та послідовність елементів виконання вправи. Для того, щоб не накопичувати велику кількість помилок під час виконання, використовуємо дозований відпочинок між відрізками виконання вправи. Інформуємо студентів про помилки та пояснюємо, яким чином їх можна виправити.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №8.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 200м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 300-400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Використовуємо дошку для рук. Вихідне положення дві руки на дошці. Виконуємо гребок правою рукою (рука завершує гребок біля правої ноги), повертаємо голову на бік праворуч та виконуємо вдих. Після виконання вдиху, повертаємо голову у воду на видих та перекидаємо руку у вихідне положення над водою. Виконуючи видих, виконуємо гребок лівою рукою та виконуємо положення “вдих” вліву сторону аналогічно як виконували вправу сторону. Для того щоб не було хаотичного/сумбурного виконання елементів вправи, пропонуємо між гребками виконати шість ударних циклів ноги кроль (шість ударів ногами). Вправу виконуємо 300- 400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Але тепер, умовою ставимо виконання 1 циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками (вдих виконуємо під час виконання гребка правою/лівою рукою, а видих у воду виконуємо під час виконання гребка протилежною рукою). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 200-300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №9.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 200м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання 1 циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками (під час виконання вправи, вдих виконуємо під час виконання гребка правою/лівою рукою, а видих у воду виконуємо під час виконання гребка протилежною рукою). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання вдиху, при виконання гребків обома руками, на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки - ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 200 – 400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №10.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, руки на дощі, голова над водою, 300 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 300 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання 1 циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками (під час виконання вправи, вдих виконуємо під час виконання гребка правою/лівою рукою, а видих у воду виконуємо під час виконання гребка протилежною рукою). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 200 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання вдиху, при виконання гребків обома руками, на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки - ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м.

Вивчаємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання вправи без використання дошки для рук. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 200-300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів. Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №11.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, руки на дошці, голова над водою, 300 - 400м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 200 – 400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання 1 циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками (під час виконання вправи, вдих виконуємо під час виконання гребка правою/лівою рукою, а видих у воду виконуємо під час виконання гребка протилежною рукою). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 200 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання вдиху, при виконання гребків обома руками, на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки - ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м.

Вивчаємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання вправи без використання дошки для рук. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 200 -300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №12.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 300м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. При виконання гребків обома руками, вдих виконуємо на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки - ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання вправи без використання дошки для рук. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 300 – 400 м.

Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо вправу руки стрілочка, ноги виконують ударні цикли. Робимо шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконанням вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення над водою, виконуємо видих у воду і шість ударних циклів ногами, та робимо гребок лівою рукою, з виконанням вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення над водою. Можна виконувати гребки лише однією рукою (інша рука лишається витягнутою вперед) на час проливання відрізка 25/50м. У зворотньому напрямку плавання - змінюємо ролі рук. Виконуємо 400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №13.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 200 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання вправи без використання дошки для рук. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками, або вдих на кожен третій гребок. Залежить від ступеня підготовки/готовності студента(ів). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 300 м.

Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо вправу руки стрілочка, ноги виконують ударні цикли. Робимо шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконання вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення над водою, виконуємо видих у воду і шість ударних циклів ногами та виконуємо гребок лівою рукою з виконання вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення над водою. Можна виконувати гребки лише однією рукою (інша рука лишається витягнутою вперед) на час проливання відрізка 25/50м. У зворотньому напрямку плавання - змінюємо ролі рук. Виконуємо 300 м.

Повторюємо вправи у попередній послідовності. Змінювати можна підвідні вправи. (200м на ногах кролем з дошкою, 300м у повній координації кролем на грудях, 300м підвідні вправи для способу вільний стиль)*2 серії.

Вивчаємо плавання ноги кроль із положенням на спині. Дошку притискаємо до грудей, підборіддя тримаємо ближче до дошки щоб голова не була закинутаю назад, положення тіла горизонтальне (без надмірного напруження). Виконуємо ударні цикли ногами. Слідкуємо, щоб рухи ніг були правильними, колінні суглоби з води не піднімались. Виконуємо 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №14.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) та ноги кроль на спині дошка біля грудини, переминою (25/25м або 50/50м в залежності від довжини басейна), виконуємо 400м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів та підвідні вправи, переминою (25/25м або 50/50м в залежності від довжини басейна). Виконуємо 600 – 800 м.

Вивчаємо плавання ноги кроль із положенням на спині. Дошку тримаємо на витягнутих руках перед головою, положення тіла горизонтальне. Виконуємо ударні цикли ногами. Слідкуємо, щоб рухи ніг були правильними, колінні суглоби з води не піднімались. Виконуємо 200 – 300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №15.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 400 – 600 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих), виконуємо 200 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання кроль на грудях. Виконуємо 300 м.

Вивчаємо плавання на руках кроль із додатковою дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Виконуємо

200 - 400м. Слідкуємо за правильним положенням тіла у воді (горизонтальне) під час виконання вправи та виконання положення “вдих” на бік.

Вивчаємо плавання ноги кроль із положенням на спині без використання допоміжних засобів, руки у положенні “стрілочка”. Руки витягуємо вперед, перед головою, долоні розвернуті вверху, пальці рівні. Форма рук має утворити фігуру схожу на “стрілу”. Руки мають лежати на поверхні води. Слідкуємо, щоб рухи ніг були правильними, колінні суглоби з води не піднімались. Виконуємо 200 – 300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Пробуємо виконати звичайний старт (стрибок на голову зі стартового положення з стартової тумби). Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №16.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 400 – 600 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою. Руки на дошці, голова над водою, виконуємо 200 - 300м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання кроль на грудях. Виконуємо 200 – 300 м.

Виконуємо вправу плавання на руках кроль із додатковою дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Виконуємо 200 - 300м.

Вивчаємо виконання гребків способом плавання на спині. Розповідаємо особливості виконання гребків руками при плаванні на спині, фази гребка. Для цього нам потрібна дошка для рук. Зайнявши горизонтальне положення на воді, дошка в руках, опускаємо дошку вниз, щоб руки вийшли у випрямлене положення. Починаємо виконувати ударні цикли ногами, виконуємо гребок правою рукою – підіймаємо пряму руку у повітря і перекидаємо її вперед за голову. Коли рука зайде у воду перед головою, виконуємо гребок, дотримуючись усіх необхідних фаз. Після виконання гребка, руку повертаємо у вихідне положення. Виконуємо гребок лівою

рукою. Слідкуємо за положенням тіла під час виконання вправи, за якістю виконання гребкових рухів. Виконуємо 300 – 400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Виконуємо стартовий стрибок. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №17.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих), виконуємо 200 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання кроль на грудях. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом на спині із гребками, з дошкою. Зайнявши горизонтальне положення на воді, дошка в руках, опускаємо дошку вниз, щоб руки вийшли у випрямлене положення. Починаємо виконувати ударні цикли ногами, виконуємо гребок правою рукою – підіймаємо пряму руку у повітря і перекидаємо її вперед за голову. Коли рука зайде у воду перед головою, виконуємо гребок, дотримуючись усіх необхідних фаз. Після виконання гребка, руку повертаємо у вихідне положення. Виконуємо гребок лівою рукою. Слідкуємо за положенням тіла під час виконання вправи, за якістю виконання гребкових рухів. Виконуємо 300 м.

Даємо можливість виконати студентам ту саму вправу, але без використання додаткових засобів. Для цього, руки витягуємо вздовж тіла таким чином, щоб руки були максимально рівні і долоні знаходились навпроти стегон. Техніка виконання гребка така сама як і з використанням дошки для рук, тільки вихідне положення змінилось. Слідкуємо за положенням тіла під час виконання вправи, за якістю виконання гребкових рухів.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. Зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Виконуємо стартовий стрибок. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №18.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо розминку:

400 м. кролем у повній координації,

200 м. підвідні вправи для способу кролем на грудях,

200 м. на спині з гребками без використання додаткових засобів.

Поділити студентів на команди та провести змагання. Студент кожної з команд змагається із опонентом і долає відрізок (один басейн) способом кролем на грудях у повній координації. Якщо басейн має у довжину 50 м., тоді змагаємось на дистанції 25 м. або половина басейну.

Або можна зробити вільне тренування та повторити весь матеріал, що допоміг сформувати вміння плавати у студентів.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Виконуємо стартовий стрибок. Підведення підсумків. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

ДЛЯ СТУДЕНТІВ (ГРУП СТУДЕНТІВ), ЯКІ МАЮТЬ ВЕЛИКИЙ РІВЕНЬ СТРАХУ ЩОДО ПЕРЕБУВАННЯ У ВОДІ ТА НЕ ВМІЮТЬ ПЛАВАТИ

Заняття №1.

1) Ознайомлення із водою та її властивостями. Взаємозв'язки між водним середовищем та людиною. Техніка безпеки під час занять з плавання у басейні.

Тривалість 10-15 хвилин.

2) Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження). З'ясовуємо причини, що впливають на рівень страху у студента(ів). Чинники можуть бути різними - від психологічного страху до перебування у воді, страх глибини, негативні враження від першого досвіду при навчанні плавання, і навіть досвід утоплення. На цьому етапі обов'язково використовуємо індивідуальний підхід до тренувань. Групи доцільно формувати до 4-5 студентів максимум, зважаючи на обставини та складність попереднього досвіду у студента(ів).

Неможливо визначити точно час адаптації студента(ів) до перебування у воді без додаткового психологічного тиску, кожний випадок індивідуальний і залежить не лише від тренера, але від готовності студента(ів) довіритись тренеру та старанно виконувати усі тренувальні вправи, покликані сформувати вміння триматися на воді та плавати.

На перших заняттях тренер може перебувати у воді для допомоги студентам та зменшення психологічного напруження студентів, які мають великий рівень страху перебування у воді. Використання методу тренування у невеликих групах є доцільним, тому що студент може побачити, що він не єдиний у кого відсутні життєво необхідні вміння/навики триматися на воді та плавати. Це допоможе із соціальною та психологічною адаптацією під час формування первинних вмінь.

Даємо вправу – присісти під воду, але голову під час присідання не занурюємо, 12-16 повторень, під час присідання затриматись під водою на 5-7 секунд.

Наступна вправа – ходимо у воді з меншої глибини до більшої глибини, але лише до місця у басейні, де глибина досягає рівня грудного відділу тіла студента. Тренер – викладач знаходиться у воді, зі сторони більшої глибини у басейні. При переміщенні з меншої до більшої глибини у басейні, студенти мають допомагати собі руками, виконуючи гребкові рухи, які нагадують відштовхування від води шляхом розсування води за напрямком в сторони-назад. Для цього, руки випростовуємо вперед і долоні розвертаємо назовні. При пересуванні у воді, виконуємо руками рухи у вищезазначеному напрямку, має складатися враження, що ми розсуваємо воду і відштовхуємось від неї одночасно.

Наступна вправа – присідаємо під воду із зануренням та затримкою дихання. Якщо студент має психологічний страх, то під час присідання дозволяємо йому триматись руками за бортик басейну, якщо висота бортика це дозволяє, або за доріжку. Головною умовою є те, щоб студент зміг зануритись і пробути під водою від 8-10 с. і більше. Це надасть студенту більшої впевненості у своїх силах та зменшить психологічний страх від перебування у воді.

Наступна вправа – перед тим як вивчати виконання положення видих під водою, даємо студентам виконати вправу, яка сформує розуміння виконання правильного видиху. Для цього можна використовувати маленький пластиковий м'ячик від пінг-понгу. Студент має виконати глибокий вдих, набравши повні легені повітря, і виконати рівномірний за своєю силою – видих, із направленням на маленький пластиковий м'ячик від пінг-понгу. Видих виконуємо таким чином, щоб м'ячик рухався вперед по поверхні води, спрямований силою повітря, що видихається студентом. Чим більша відстань пропливання м'ячика, тим краще техніка виконання та правильний розподіл зусиль при виконанні вправи видих. Якщо відсутні підручні засоби, то просимо студента зробити видих на поверхню води, щоб під час виконання утворились невеличкі хвилі на поверхні води. Повторити 4 - 6 разів, із достатніми паузами для відновлення.

Наступна вправа – присідаємо під воду та виконуємо видих під водою (через ніс/через ротову порожнину), кількість повторень 12-16 разів. Можна виконувати цю вправу, не тримаючись за опору. Це дозволить пришвидшити адаптацію студента до водного середовища і відчувати баланс свого тіла відносно води.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Повторити видихи у воду та теоретичний матеріал. Відповісти на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №2.

1) Повторюємо теоретичний матеріал з першого заняття. Пояснюємо техніку безпеки та поведження на відкритій воді (озера, ставки, річки, моря, океани) та які небезпеки можуть чатувати там на необачних плавців.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження). Необхідний інвентар дошка для плавання . спеціальна поролонова конструкція “нудлс” для плавання.

Вправа – повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-20 разів. На цьому занятті пробуємо присісти під воду та розплющити очі (якщо у студентів не має протипоказань, таких як - носіння контактних лінз, подразнення або алергічні реакції сітківки ока на воду, що містить певну частку хлору тощо).

Вивчаємо вправу – “зірочка”, студент має зайняти горизонтальне положення на поверхні води, обличчя занурене у воду, із затримкою дихання. Ноги та руки випрямлені в сторони, тіло має утворити фігуру, схожу на “зірку”. При правильному виконанні, вода триматиме тіло на поверхні. Якщо студент ще має ознаки остраху, дозволяємо йому триматись руками за опору, але наголошуємо, що контакт із опорою має бути із мінімальним використанням зусиль. Якщо студент не може достатньо розслабити тіло і м’язова система знаходиться у високому ступені напруження (через психологічні чинники), то використовуємо “нудлс”, шляхом підкладання його під живіт тіла студента (живіт студента буде мати опору у вигляді поролонової конструкції “нудлс”), що допоможе студенту прийняти горизонтальне положення тіла на поверхні води. Мета – виконати вправу без надмірного психологічного та м’язового напруження), без використання опори та з максимально можливим (індивідуально для кожного) часом виконання. Також замість опори, можемо тримати студента за руки під час виконання вправи “зірочка”, але наголошуємо на тому, щоб зусилля при контакті було мінімальним.

Обов’язково супроводжуємо виконання вправи детальними поясненнями та не використовуємо різку критику помилок.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №3.

1) Регулярні заняття з плавання та їх вплив на здоров’я людини. Плавання як один із найважливіших рухових вмінь та навиків у житті кожної людини.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження). Необхідний інвентар – дошка для рук, “нудлс”.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-20 разів. Повторюємо вправу “зірочка”.

Вивчаємо вправу “поплавок”. Ця вправа виконується наступним чином – набираємо повітря у легені і затримуємо дихання, присідаємо під воду. Під водою нам потрібно обійняти свої ноги, попередньо зігнувши їх у колінних суглобах і притиснувши до грудей, голова максимально нахилена вперед – до колінних суглобів (чимось нагадуватиме позу зародка). При правильному виконанні, на поверхні води ми спостерігатимемо лише спину студента, тоді як уся решта тіла буде знаходитись під водою без контакту із будь-якою опорою. При перших спробах, тренер-викладач може притримувати студента за плечові суглоби (плечі), щоб уникнути страху у студента від втрати координації або дезорієнтації тіла у воді. Мета – правильне технічне

виконання вправи, із максимальним індивідуальним часом виконання, тренування вестибулярного апарату та покращення адаптивних можливостей студентів до перебування у водному середовищі.

Вивчаємо виконання елемента ковзання у воді з дошкою. Виконання – тримаючись руками за дошку, руки рівні, перед собою і лежать на поверхні води, робимо вдих (затримуємо повітря) і опустивши голову у воду, виконуємо відштовхування від опори за допомогою ніг. Після відштовхування, надаємо тілу максимально горизонтального положення для того щоб зменшити опір, і енергію відштовхування переводимо в кінетичну енергію – ковзання. Після відштовхування, ноги максимально рівні, носочки відтягнуті від себе. Вправа виконана добре, якщо під час виконання ковзання студенту вдається подолати декілька метрів за одне відштовхування. Повторити 12-16 раз, при потребі можна більше, щоб зрозуміти техніку виконання та вдосконалити свої координаційні навички у воді. Під час виконання ковзання, можемо дозволити виконати вправу декілька разів з використанням “нудлс”, для того щоб зменшити психологічну напругу у студентів. Але основною метою є виконання вправи лише з дошкою для рук.

Якщо студенти впорались із поставленим завданням добре, намагаємось виконати ту саму вправу, але без використання дошки для рук. Вправа називатиметься “стрілочка”. Усі елементи попереднього виконання лишаються сталими, окрім положення рук. Руки перед собою, долоня накриває долоню, пальці випрямлені – форма і положення рук нагадує форму “стріли”. Звідси і назва “стрілочка”. Повторити 12-16 раз, при потребі можна більше, щоб зрозуміти техніку виконання та вдосконалити свої координаційні вміння/навички у воді. Якщо тіло під час виконання вправи починає повертатися на бік (праворуч, ліворуч), то спробувати після відштовхування дещо розвести ноги в сторони, але не більше ніж на 15-20 см. Це збільшить опір та знизить якість ковзання, але збереже горизонтальне положення. Основна мета – вивчити та вдосконалити елемент ковзання у воді.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №4.

1) Поняття та терміни “сухе” плавання, “суха” розминка в плаванні. Значення розминки під час занять фізичною культурою та спортом.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту та психологічного напруження). Необхідний інвентар – дошка для рук, “нудлс”.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-20 разів. Повторюємо вправу “зірочка”, “поплавок”,

відпрацьовуємо елемент ковзання з дошкою для рук та у положенні руки “стрілочка”.

Вивчаємо плавання із дошкою способом ноги кроль на грудях. Виконання – тримаючись руками за дошку, руки рівні, перед собою і лежать на поверхні води, робимо вдих (затримуємо повітря) і опустивши голову у воду, виконуємо відштовхування від опори за допомогою ніг. Після відштовхування, надаємо тілу максимально горизонтального положення для того щоб зменшити опір, і виконуючи ковзання, робимо ударні цикли рухів ногами по воді. Пояснюємо правильну структуру виконання ударного циклу ногами по воді. Повторюємо 16-18 разів.

Додаємо елементи вдих-видих у воду під час плавання на ногах кролем на грудях із дошкою. Під час виконання ударних циклів ногами, піднімаємо голову з води і виконуємо вдих, опускаємо голову у воду та виконуємо видих, зберігаючи горизонтальне положення тіла. Звертаємо увагу, що ударні цикли ногами по воді ми виконуємо безперервно. Якщо студент під час виконання вправи відчуває надмірне фізичне та психологічне напруження, використовуємо “нудлс”, підкладаючи його під живіт. Але основною вимогою лишається виконання вправи лише з дошкою для рук. Повторюємо 16-18 разів.

Звертаємо увагу, що під час підйому голови на положення – вдих, руки мають лишатися прямими, тримаючи дошку перед собою. Розповсюджені помилки – згинання рук у ліктьових суглобах і підтягування дошки ближче до себе під час виконання положення вдих, або навпаки, відтискання від дошки за допомогою рук, щоб “підстрахувати” себе під час положення “вдих”, надмірні зусилля для підйому голови на положення вдих (перенапруження м’язів шийного відділу хребта). Мета – відпрацювати та вдосконалити вивчені елементи плавання.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №5.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття починаємо з частини басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді без зайвого дискомфорту. Необхідний інвентар – дошка для рук, “нудлс”, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-18 разів. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки.

Плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих).

Якщо студенти добре виконують вправу і ми можемо спостерігати позитивні зрушення у психологічному стані студента(ів), пропонуємо виконати вправу на всю довжину басейна (можна використовувати короткі ласті, за потребою). Обов'язково робимо паузи відпочинку після пропливання цілого басейну. Пауза може бути заповнена виконанням вправи видих під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Завдання – пропливати 300-500 м.

Якщо студенти добре впорались із зазначеним завданням, вивчаємо виконання вправи плавання ноги кроль із дошкою, поворот голови на бік - для виконання положення “вдих” та поворот голови назад у воду – на положення “видих” під водою (можемо використовувати “нудлс” у положенні під живіт, поперековий відділ тіла). Для виконання вправи необхідно однією рукою триматися за дошку (за центральну частину ближчого до студента краю дошки), іншу руку опускаємо повністю витягнуту донизу – до рівня ніг. Під час виконання вправи, виконуючи ударні цикли ноги кроль на грудях, повертаємо голову в сторону - для виконання положення “вдих”, набираємо повітря у легені, і повертаємо голову назад у воду для виконання положення “видих”. Голову повертаємо у бік тієї руки, що знаходиться у положенні витягнутої “донизу”. Якщо студенту складно виконати вправу, то ми дещо полегшуємо її виконання за допомогою зміни положення руки, що тримає дошку. Для цього ми кладемо руку на дошку та розміщуємо її по центральній вісі дошки, щоб розміщення руки проходило наступним чином - від переднього (дальнього відносно студента) краю до ближнього (відносно студента) краю дошки. Це дещо полегшить виконання вправи.

Звертаємо увагу, що під час повороту голови на положення – “вдих”, руки мають лишатися прямими. Розповсюджені помилки – підйом голови і після цього поворот в сторону, закидання голови назад до спини під час виконання повороту на бік під час виконання положення “вдих”, або відтискання від дошки за допомогою опорної руки, або згинання руки у ліктьовому суглобі і підтягнення дошки ближче до себе (лікоть може бути направлений вниз або в сторону під кутом), щоб “підстрахувати” себе під час положення “вдих”. Мета – відпрацювати та вдосконалити вивчені елементи плавання без використання додаткових засобів для плавання (“нудлс”, короткі ласті) лише з дошкою для рук. Намагаємось виконувати вправу на всю довжину басейна, щоб покращувати психологічний та фізичний стан студентів, виховуємо впевненість студентів у своїх можливостях.

Зауважити, що техніка виконання вправи, не залежить від глибини басейну! Це додасть впевненості студентам у своїх силах та допоможе впоратись із психологічним страхом плавання на глибшій частині басейну.

Інформувати студентів про помилки та пояснювати, яким чином можна їх виправити. Зауважити, що надмірне зусилля буде призводити до виникнення помилок. Ми лише вчимо керувати своїм тілом та відчувати свою координацію у воді.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Пробуємо зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Під час виконання зістрибування, намагаємось присісти під водою якомога нижче. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №6.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласта.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-18 разів. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 200-300 м. в коротких ластах, 200 – 300 м. без використання коротких ласт.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням на бік (поворот голови на положення “вдих” праворуч/ліворуч, повертаємо голову у воду - виконуємо видих) 200-300 м. в коротких ластах, 200 – 300 м. без використання коротких ласт. Виконуємо вправу для обох рук, щоб відпрацювати вдих вліву та вправу сторони. Це потрібно як для загального розвитку, так і для подальшого вдосконалення техніки виконання вдих/видих, що буде використовуватись під час навчання плавання способом вільний стиль (кроль на грудях у повній координації).

Вивчаємо виконання гребків руками у способі вільний стиль (плавання кролем на грудях). Розповідаємо студентам про основні фази гребка та особливості їх виконання.

Практичне відпрацювання: дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Рука виконує коловий рух, направлений вперед. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою. Таким чином даємо студентам пропливти 200 - 400 м.

Звертаємо увагу, на координацію рухів у воді. Після кожного виконаного гребка студент має відчувати ковзання тіла вперед по поверхні води - це свідчить про добре або задовільне виконання фаз гребка під водою.

Розповсюджені помилки – розкоординація рухів під час виконання вправи, студент губиться у послідовності виконання елементів вправи, неправильне виконання фаз гребка під водою, надмірне зусилля при виконанні перекиду руки над водою у вихідне положення до дошки. Для того, щоб не накопичувати велику кількість помилок під час виконання, використовуємо дозований відпочинок між відрізками виконання вправи. Інформувати студентів про помилки та пояснюємо, яким чином можна їх виправити.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Під час виконання зістрибування, намагаємось присісти під водою якомога нижче. Намагаємось таким чином подолати психологічний страх перебування під водою. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №7.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-18 разів. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови з води на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих), 200 – 300 м.

Виконуємо вправу з гребками руками способом вільний стиль (кроль на грудях) із використанням дошки для рук та з короткими ластами (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Рука виконує коловий рух, направлений вперед. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 300-500 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням на бік (поворот голови на положення “вдих” на бік ліворуч/праворуч – виконуємо вдих, повертаємо голову у воду - виконуємо видих). Виконуємо вправу із поворотом голови на положення “вдих” на бік

для обох рук, щоб відпрацювати вдих вліву та вправу сторони. Виконуємо 200 – 300 м.

Звертаємо увагу на координацію рухів та послідовність елементів виконання вправи. Для того, щоб не накопичувати велику кількість помилок під час виконання, використовуємо дозований відпочинок між відрізками виконання вправи. Інформуємо студентів про помилки та пояснюємо, яким чином їх можна виправити.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №8.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 300 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Використовуємо дошку для рук. Вихідне положення дві руки на дошці. Виконуємо гребок правою рукою (рука завершує гребок біля правої ноги), повертаємо голову на бік праворуч та виконуємо вдих. Після виконання вдиху, повертаємо голову у воду на видих та перекидаємо руку у вихідне положення до дошки над водою. Виконуючи видих, виконуємо гребок лівою рукою та виконуємо положення “вдих” вліву сторону аналогічно як виконували вправу сторону. Для того щоб не було

хаотичного/сумбурного виконання елементів вправи, пропонуємо між гребками виконати шість ударних циклів ноги кроль (шість ударів ногами). Звертаємо увагу на правильний розподіл зусиль та тривалості виконання видиху під час виконання гребкових рухів. Вправу виконуємо 300 – 400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №9.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласта.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-18 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою. Але сьогодні умовою буде утримання положення голови над водою під час плавання ноги кроль, руки на дошці. 200 - 300м. Можна виконати в коротких ластах.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 300 – 500 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання 1 циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками. При виконанні вправи, вдих виконуємо праворуч/ліворуч, а видих під час виконання гребка протилежною рукою. Наприклад, студенту зручніше виконувати вдих праворуч, тому підлаштовуємо роботу рук таким чином, щоб положення вдих здійснювалось праворуч - під праву руку, а положення видих у воду – під час виконання гребка лівою рукою (або навпаки). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м. Використовуємо усю довжину басейна.

Якщо студенти добре адаптувались до умов виконання вправи, можемо її дещо ускладнити. Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання вдиху, при виконанні гребків обома руками, на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки - ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 100 – 200 м. Виконувати лише у разі позитивної динаміки у тренувальному процесі студентів.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №10.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-18 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 200 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 200 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання 1 циклу вдих/видих на виконання гребків обома руками. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м. Можна використовувати короткі ласті.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умовою ставимо виконання вдиху, при виконання гребків обома руками, але вдих виконуємо на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки - ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м., можна використовувати короткі ласті. Виконувати лише у разі позитивної динаміки та прогресу тренувального процесу у студентів.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів. Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №11.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання вдиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, із положенням голова над водою, руки на дошці, 300м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль із диханням (дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо через верх, над водою. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою). Виконуємо вправу 300 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками. Вдих під праву/ліву руку, видих у воду під час виконання гребка протилежною рукою. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 300 м.

Вивчаємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання попередньої вправи, без використання

дошки для рук. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Можна використовувати короткі ласті. Виконуємо 200 – 400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №12.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 300м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. При виконання гребків обома руками, вдих намагаємось виконувати на кожен третій гребок. Під час виконання вправи, один вдих буде виконуватись праворуч, через три гребки - ліворуч. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання вправи без використання дошки для рук. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками. Вдих під праву/ліву руку, видих у воду підчас виконання гребка протилежною рукою. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 300 – 400 м.

Вивчаємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо вправу з дошкою у руках. Робимо шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконанням вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення до дошки над водою, і повторюємо цю вправу знову. Так потрібно пропливти 25 м. і змінити ролі рук - виконуємо шість ударних циклів ногами та робимо гребок лівою рукою, з виконанням вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення до дошки над водою, і повторює цю вправу знову. Виконуємо 25 м. та знову змінюємо ролі рук. Якщо студентам важко виконувати вправу протягом 25 м., можемо скоротити

відстань до 12,5 м – пів басейна у 25 м., $\frac{1}{4}$ у 50 м басейні. Виконуємо 200 – 300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №13.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою. Голова над водою, руки на дошці, 200 – 300 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання вправи без використання дошки для рук. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками, або вдих на кожен третій гребок. Залежить від ступеня підготовки/готовності студента(ів). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Можна використовувати короткі ласты. Виконуємо 400 – 600 м.

Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо вправу руки стрілочка, ноги виконують ударні цикли. Робимо шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконання вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення до дошки над водою, виконуємо видих у воду і шість ударних циклів ногами та виконуємо гребок лівою рукою з виконання вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення над водою. Можна виконувати гребки лише однією рукою (інша рука лишається витягнутою вперед) на час проливання відрізка 25/50 м. У зворотньому напрямку плавання - змінюємо ролі рук. Виконуємо 200 – 300 м.

Вивчаємо плавання ноги кроль із положенням на спині. Дошку притискаємо до грудей, підборіддя тримаємо ближче до дошки, щоб голова не була закинута назад, положення тіла горизонтальне (без надмірного напруження). Виконуємо ударні цикли ногами. Слідкуємо, щоб рухи ніг були правильними, колінні суглоби з води не піднімались. Виконуємо 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №14.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдох”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) та ноги кроль на спині дошка біля грудей, перемінно (25/25м. або 50/50м. в залежності від довжини басейна), виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 500 – 800 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кроль на грудях), 200 – 300 м.

Вивчаємо плавання ноги кроль із положенням на спині. Дошку тримаємо на витягнутих руках вниз - до ніг, положення тіла горизонтальне. Виконуємо ударні цикли ногами. Слідкуємо, щоб рухи ніг були правильними, колінні суглоби з води не піднімались. Виконуємо 200 – 300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №15.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 400 – 600 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих), виконуємо 200 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кроль на грудях). Виконуємо 300 м.

Вивчаємо плавання ноги кроль із положенням на спині. Дошку тримаємо на витягнутих руках перед головою, положення тіла горизонтальне. Виконуємо ударні цикли ногами. Слідкуємо, щоб рухи ніг були правильними, колінні суглоби з води не піднімались. Виконуємо 200 – 300 м. Можна використовувати короткі ласті.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Пробуємо виконати звичайний старт (стрибок на голову зі стартового положення з стартової тумби) або зістрибування із стартової тумбочки на ноги. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №16.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації. Виконуємо 400 м. в коротких ластах.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих), виконуємо 200 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання кроль на грудях. Виконуємо 200 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль із положенням на спині. Дошку тримаємо у положенні вниз, ближче до ніг, руки випрямлені. А у зворотньому напрямку, дошку тримаємо перед головою, руки випрямлені. Виконуємо 200 – 300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад“ або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Виконуємо стартовий стрибок або зістрибування із стартової тумбочки на ноги. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №17.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 400м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання кроль на грудях. Виконуємо 400 м.

Вивчаємо виконання гребків способом плавання на спині. Розповідаємо особливості виконання гребків руками при плаванні на спині, фази гребка. Для цього нам потрібна дошка для рук. Зайнявши горизонтальне положення на воді, дошка в руках, опускаємо дошку вниз, щоб руки вийшли у випрямлене положення. Починаємо виконувати ударні цикли ногами, виконуємо гребок правою рукою – підіймаємо пряму руку у повітря і перекидаємо її вперед за голову. Слідкуємо, щоб рука не була зігнута у ліктьовому суглобі під час перекидання вперед на початок виконання гребка. Коли рука зайде у воду перед головою, виконуємо гребок, дотримуючись усіх необхідних фаз. Після виконання гребка, руку повертаємо у вихідне положення. Виконуємо гребок лівою рукою. Слідкуємо за положенням тіла під час виконання вправи, за якістю виконання гребкових рухів. Виконуємо 300 – 400 м.

Даємо можливість виконати студентам вправу ноги кроль із положенням на спині, але без використання додаткових засобів. Для цього, руки витягуємо вздовж тіла таким чином, щоб руки були максимально рівні і долоні знаходились навпроти стегон і виконуємо ударні цикли ногами. Слідкуємо за положенням тіла під час виконання вправи, за якістю виконання ударних циклів ногами. Виконуємо 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад“ або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки.

Виконуємо стартовий стрибок або зістрибування із стартової тумбочки на ноги. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №18.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Відпрацьовуємо вміння, які ми вивчили протягом курсу занять/тренувань з плавання. Проводимо довільне тренування.

Можна провести невеликі змагання: наприклад хто швидше пропливе відрізок на ногах кролем з дошкою, хто довше може затримати повітря під водою, хто довше може виконати положення “зірочка” на воді тощо.

Тривалість 25-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Виконуємо стартовий стрибок або зістрибування із стартової тумбочки на ноги. Підведення підсумків. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

РОЗДІЛ 3
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ (ГРУП СТУДЕНТІВ), ЯКІ МАЮТЬ
ВМІННЯ/НАВИКИ ТРИМАТИСЯ НА ВОДІ ТА ПЛАВАЮТЬ
ДОВІЛЬНИМ СПОСОБОМ (ЗА ПЕВНИХ УМОВ НАВЧИЛИСЯ САМІ,
БЕЗ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ ЧИ ОКРЕМОГО
СПОСОБУ ПЛАВАННЯ)

Заняття №1.

1) Ознайомлення із водою та її властивостями. Взаємозв'язки між водним середовищем та людиною. Техніка безпеки під час занять з плавання у басейні.

Тривалість 10-15 хвилин.

2) Захід у воду (заняття починаємо проводимо у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли стояти у воді). З'ясовуємо причини та обставини за яких студент(и) навчився триматися на воді та плавати. Оцінюємо первинні навички та вміння.

Даємо виконати вправи “зірочка”, “поплавок”, просимо виконати ковзання у воді (з дошкою для рук та без дошки). Перевіряємо та оцінюємо виконання вправи “видих” під водою. Якщо усі вправи виконано добре, то відразу на першому занятті вивчаємо/відпрацьовуємо вправу плавання ноги вільний стиль (кроль на грудях) із дошкою для рук та з виконанням циклів вдих/видих (підйом голови на положення “вдих”- набираємо повітря у легені, опускаємо голову у воду - виконуємо видих).

Якщо студент(и) виконали вправи задовільно або незадовільно, доцільно буде зосередитись на відпрацюванні вправ на ковзання та виконання видихів під подою. Тренер-викладач має давати достатню кількість повторень вправ, щоб покращити виконання до оцінки добре. І тільки після цього переходити до вивчення плавання ноги вільний стиль (кроль на грудях) із дошкою для рук та з виконанням циклів вдих/видих під водою.

Виконання – тримаючись руками за дошку, руки рівні, перед собою і лежать на поверхні води, робимо вдих (набираємо повітря у легені) і опустивши голову у воду, виконуємо відштовхування від опори за допомогою ніг. Після відштовхування, надаємо тілу максимально горизонтального положення для того, щоб зменшити опір, і виконуючи ковзання, робимо ударні цикли рухів ногами по воді та видих під водою. Під час виконання ударних циклів ногами, піднімаємо голову з води і виконуємо вдих, опускаємо голову у воду та виконуємо видих, зберігаючи горизонтальне положення тіла. Звертаємо увагу, що ударні цикли ногами по воді ми виконуємо безперервно. Пояснюємо правильну структуру виконання ударного циклу ногами по воді. Повторюємо 14-18 разів або 300-400 м. після подолання кожного відрізка, використовуємо паузи для відпочинку.

Звертаємо увагу, що під час підйому голови на положення – вдих, руки мають лишатися прямими, тримаючи дошку перед собою. Розповсюджені

помилки – згинання рук у ліктьових суглобах і підтягування дошки ближче до себе під час виконання положення вдих, або навпаки, відтискання від дошки за допомогою рук, щоб “підстрахувати” себе під час положення “вдих”, надмірні зусилля для підйому голови на положення вдих (перенапруження м’язів шийного відділу хребта). Мета – відпрацювати та вдосконалити вивчені елементи плавання.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Повторити видихи у воду та теоретичний матеріал. Відповісти на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №2.

1) Повторюємо теоретичний матеріал з першого заняття. Пояснюємо техніку безпеки та поведження на відкритій воді (озера, ставки, річки, моря, океани) та які небезпеки можуть чатувати там на необачних плавців. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття починаємо проводити у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли знаходитись у воді та вислухати цілі та завдання тренування). Необхідний інвентар дошка для плавання. Плаваємо, використовуючи усю довжину басейна.

Вправа – повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 14-16 разів. На цьому занятті пробуємо присісти під воду та виконати видих із розплющеними очима (якщо у студентів не має протипоказань, таких як - носіння контактних лінз, подразнення або алергічні реакції сітківки ока на воду, що містить певну частку хлору тощо).

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”- набираємо повітря у легені, опускаємо голову у воду - виконуємо видих). Завдання – пропливти 300-400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою (руки на дошці, голову утримуємо у положенні зверху над водою), пропливти 200-300 м.

Вивчаємо виконання гребків руками у способі вільний стиль (плавання кролем на грудях). Розповідаємо студентам про основні фази гребка та особливості їх виконання.

Практичне відпрацювання: дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо шляхом перекидання через верх, над водою. Рука виконує коловий рух, направлений вперед. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою. Таким чином даємо

студентам пропливти 200 - 400 м. Виявляємо та усуваємо помилки, які виникають під час виконання вправи.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №3.

1) Регулярні заняття з плавання та їх вплив на здоров'я людини. Плавання як один із найважливіших рухових вмінь та навиків у житті кожної людини. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття починаємо проводити у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли знаходитись у воді та вислухати цілі та завдання тренування). Необхідний інвентар дошка для плавання. Плаваємо, використовуючи усю довжину басейна.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 14-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”- набираємо повітря у легені, опускаємо голову у воду - виконуємо видих). Завдання – пропливти 200-400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль, з дошкою, з виконанням гребкових рухів та виконанням циклів - вдих/видих під водою: дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо шляхом перекидання через верх, над водою. Рука виконує коловий рух, направлений вперед. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою. Даємо завдання студентам пропливти 300 – 400 м. Виявляємо та усуваємо помилки, які виникають під час виконання вправи.

Вивчаємо виконання вправи плавання ноги кроль із дошкою, поворот голови на бік - для виконання положення “вдих” та поворот голови назад у воду – на положення “видих” під водою. Для виконання вправи необхідно однією рукою триматися за дошку (за центральну частину ближчого до студента краю дошки), іншу руку опускаємо повністю витягнуту донизу – до рівня ніг. Під час виконання вправи, виконуючи ударні цикли ноги кроль на грудях, повертаємо голову в сторону - для виконання положення “вдих”, набираємо повітря у легені, і повертаємо голову назад у воду для виконання положення “видих”. Голову повертаємо у бік тієї руки, що знаходиться у положенні витягнутої “донизу”. Якщо студенту складно виконати вправу, то

ми дещо полегшуємо її виконання за допомогою зміни положення руки, що тримає дошку. Для цього ми кладемо руку на дошку та розміщуємо її по центральній вісі дошки, щоб розміщення руки проходило наступним чином - від переднього (дальнього відносно студента) краю до ближнього (відносно студента) краю дошки. Це дещо полегшить виконання вправи.

Звертаємо увагу, що під час повороту голови на положення – “вдих”, руки мають лишатися прямими. Розповсюджені помилки – підйом голови і після цього поворот в сторону, закидання голови назад до спини під час виконання повороту на бік під час виконання положення “вдих”, або відтискання від дошки за допомогою опорної руки, або згинання руки у ліктьовому суглобі і підтягнення дошки ближче до себе (лікоть може бути направлений вниз або в сторону під кутом) , щоб “підстрахувати” себе під час положення “вдих”. Мета – відпрацювати та вдосконалити вивчені елементи плавання. Виконуємо 200 – 300 м.

Тривалість цієї частини заняття 25-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Пробуємо виконати зістрибування у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №4.

1) Поняття та терміни “сухе” плавання, “суха” розминка в плаванні. Значення розминки під час занять фізичною культурою та спортом. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття починаємо проводити у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли знаходитись у воді та вислухати цілі та завдання тренування). Необхідний інвентар дошка для плавання. Плаваємо, використовуючи усю довжину басейна.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 14-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою (руки на дошці, голову утримуємо у положенні зверху над водою), пропливти 200-400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль, з дошкою, з виконанням гребкових рухів та виконанням циклів - вдих/видих під водою: дві руки тримають дошку перед собою, ноги виконують ударні цикли, голову піднімаємо на положення “вдих”, набравши достатню кількість повітря у легені, опускаємо голову у воду на положення “видих”, і під час видиху, виконуємо гребок рукою. До дошки на вихідне положення руку вертаємо шляхом перекидання через верх, над водою. Рука виконує коловий рух, направлений вперед. Після повернення руки у вихідне положення, студент піднімає голову на положення “вдих” знову, набравши достатню кількість

повітря у легені, опускає голову у воду на положення “видих” і виконує гребок іншою рукою. Даємо завдання студентам пропливти 300 – 500 м. Виявляємо та усуваємо помилки, які виникають під час виконання вправи.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням на бік (поворот голови на положення “вдих” праворуч/ліворуч – набираємо повітря у легені, повертаємо голову у воду - виконуємо видих). Виконуємо вправу для обох рук, один відрізок у плаванні виконуємо положення “вдих” праворуч, наступний відрізок – виконуємо положення “вдих” ліворуч. Це потрібно як для загального розвитку, так і для подальшого вдосконалення техніки виконання вдих/видих, що буде використовуватись під час навчання плавання способом вільний стиль (кроль на грудях) у повній координації. Виконуємо 200-300 м.

Звертаємо увагу на координацію рухів та послідовність елементів виконання вправи. Для того, щоб не накопичувати велику кількість помилок під час виконання, використовуємо дозований відпочинок між відрізками виконання вправи. Інформувати студентів про помилки та пояснюємо, яким чином їх можна виправити.

Вивчаємо виконання вправи плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гробками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Вихідне положення дві руки на дошці. Виконуємо гребок правою рукою (рука завершує гребок біля правої ноги), повертаємо голову на бік праворуч та виконуємо вдих. Після виконання вдиху, повертаємо голову у воду на видих та перекидаємо руку у вихідне положення до дошки над водою. Виконуючи видих, виконуємо гребок лівою рукою та виконуємо положення “вдих” вліву сторону - аналогічно як виконували вправу сторону. Для того щоб не було хаотичного/сумбурного виконання елементів вправи, пропонуємо між гробками виконати шість ударних циклів ноги кроль (шість ударів ногами). Звертаємо увагу на правильний розподіл зусиль та тривалості виконання видиху під час виконання гробкових рухів. Вправу виконуємо 200 – 400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Виконуємо зістрибування у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №5.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду (заняття починаємо проводити у частині басейну, де глибина є невеликою, щоб студенти могли знаходитись у воді та вислухати

цілі та завдання тренування). Необхідний інвентар дошка для плавання, короткі ласті. Плаваємо, використовуючи всю довжину басейна.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”- набираємо повітря у легені, опускаємо голову у воду - виконуємо видих). Завдання – пропливти 300-400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Вихідне положення дві руки на дошці. Виконуємо гребок правою рукою (рука завершує гребок біля правої ноги), повертаємо голову на бік праворуч та виконуємо вдих. Після виконання видиху, повертаємо голову у воду на видих та перекидаємо руку у вихідне положення до дошки над водою. Виконуючи видих, виконуємо гребок лівою рукою та виконуємо положення “вдих” вліву сторону - аналогічно як виконували вправу сторону. Для того щоб не було хаотичного/сумбурного виконання елементів вправи, пропонуємо між гребками виконати шість ударних циклів ноги кроль (шість ударів ногами). Вправу виконуємо 300 – 500 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Але тепер умовою - буде виконання 1 циклу вдих/видих при виконанні гребкових рухів обома руками. При виконанні вправи, вдих виконуємо праворуч/ліворуч, а видих під час виконання гребка протилежною рукою. Наприклад, студенту зручніше виконувати вдих праворуч, тому підлаштовуємо роботу рук таким чином, щоб положення вдих здійснювалось праворуч - під праву руку, а положення видих у воду – під час виконання гребка лівою рукою (або навпаки). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м. Можна використовувати короткі ласті.

Інформувати студентів про помилки та пояснювати, яким чином можна їх виправити. Зауважити, що надмірне зусилля буде призводити до виникнення помилок. Ми лише вчимося керувати своїм тілом та відчувати свою координацію у воді.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Виконуємо зістрибування у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Вивчаємо зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №6.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів. Повторюємо вправу “стрілочка” з дошкою та без дошки.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, руки на дощі, голова утримується над водою, 200 – 400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням на бік (поворот голови на положення “вдих” праворуч/ліворуч, повертаємо голову у воду - виконуємо видих), виконуємо 200-400 м. в коротких ластах. Виконуємо вправу для обох рук, щоб відпрацювати вдих вліву та вправу сторони. Це потрібно як для загального розвитку, так і для подальшого вдосконалення техніки виконання вдих/видих, що буде використовуватись під час навчання плавання способом вільний стиль (кроль на грудях у повній координації).

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умова - виконання 1 циклу вдих/видих при виконанні гребкових рухів обома руками. При виконанні вправи, вдих виконуємо праворуч/ліворуч, а видих під час виконання гребка протилежною рукою. Наприклад, студенту зручніше виконувати вдих праворуч, тому підлаштовуємо роботу рук таким чином, щоб положення вдих здійснювалось праворуч - під праву руку, а положення видих у воду – під час виконання гребка лівою рукою (або навпаки). Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м.

Вивчаємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів, руки перед собою у положенні “стрілочка”. Повторюємо виконання попередньої вправи, без використання дошки для рук. Виконуємо 1 цикл вдих/видих на виконання гребків обома руками. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Після кожного виконаного гребка студент має відчувати ковзання тіла вперед по поверхні води - це свідчить про добре або задовільне виконання фаз гребка під водою. Розповсюджені помилки – розкоординація рухів під час виконання вправи, студент губиться у послідовності виконання елементів вправи, неправильне виконання фаз гребка під водою, надмірне зусилля при виконанні перекиду руки над водою у вихідне положення до дошки. Для того, щоб не накопичувати велику кількість помилок під час виконання, використовуємо дозований відпочинок між відрізками виконання вправи. Інформуємо студентів про помилки та пояснюємо, яким чином можна їх виправити. Виконуємо 200 – 400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки, зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №7.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 16-18 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови з води на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих), 200 – 300 м. Спробувати пропливти завдання без додаткових пауз для перепочинку.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з гребками руками способом вільний стиль, із використанням положення голови “вдих” на бік. Умова - виконання положення “вдих” на кожен третій гребок. При виконанні вправи, один вдих виконуємо праворуч/ліворуч, а через три гребкових рухи – в протилежну сторону. Контролюємо координацію рухів та їх правильне технічне виконання. Виконуємо 400 м.

Виконуємо ту саму вправу, але без використання додаткових засобів для плавання, або в коротких ластах. Виконуємо 300 – 400 м.

Вивчаємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо вправу з дошкою у руках або без неї. Тренер – викладач орієнтується на ступінь успіхів студентів та прогрес у виконанні завдань з плавання. Робимо шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконанням вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення до дошки над водою, і повторюємо цю вправу знову. Так потрібно пропливти 25 м. і змінити ролі рук - виконуємо шість ударних циклів ногами та робимо гребок лівою рукою, з виконанням вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення до дошки над водою, і повторює цю вправу знову. Виконуємо 25 м. та знову змінюємо ролі рук. Якщо виконуємо без дошки, то руки тримаємо перед собою у положенні “стрілочка” або таким чином, щоб долоні рук знаходились якомога ближче одна до одної. Виконуємо 300 – 400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду

на ноги, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки, зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка”. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №8.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги, зістрибування у воду на голову способом “спад” або з положення напівприсід, руки у положенні “стрілочка” (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кроль на грудях) у повній координації, без додаткових засобів. Стараємось виконувати положення “вдих” на кожен третій гребок. Виконуємо 400 – 600 м. Можна використовувати короткі ласті, але не зловживати цим інвентарем постійно.

Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо вправу з дошкою в руках або без неї. Робимо шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконанням вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення дошки над водою, і повторюємо цю вправу знову. Так потрібно пропливти 25 м. і змінити ролі рук - виконуємо шість ударних циклів ногами та робимо гребок лівою рукою, з виконанням вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення дошки над водою, і повторює цю вправу знову. Виконуємо 25 м. та знову змінюємо ролі рук. Якщо виконуємо без дошки, то руки тримаємо перед собою у положенні “стрілочка” або таким чином, щоб долоні рук знаходились якомога ближче одна до одної. Вправу можна дещо ускладнити – виконуємо положення “вдих” 1 раз за два гребкових руки/ виконуємо положення “вдих” через один гребок. Виконуємо 300 – 400 м.

Вивчаємо плавання ноги кроль із положенням на спині. Дошку тримаємо біля грудей або на витягнутих руках вниз - до ніг, положення тіла горизонтальне. Виконуємо ударні цикли ногами. Слідкуємо, щоб рухи ніг були правильними, колінні суглоби з води не піднімались. Виконуємо 200 – 300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги, зістрибування у воду на голову способом “спад”, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №9.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом “спад” (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, утримуємо голову над водою, руки на дошці, 300 – 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільним стилем (кролем на грудях) у повній координації 400 – 600 м.

Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо вправу з дошкою у руках або без неї. Робимо шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконанням вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення до дошки над водою, і повторюємо цю вправу знову. Так потрібно пропливти 25 м. і змінити ролі рук - виконуємо шість ударних циклів ногами та робимо гребок лівою рукою, з виконанням вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення до дошки над водою, і повторює цю вправу знову. Виконуємо 25 м. та знову змінюємо ролі рук. Якщо виконуємо без дошки, то руки тримаємо перед собою у положенні “стрілочка” або таким чином, щоб долоні рук знаходились якомога ближче одна до одної. Вправу можна дещо ускладнити – виконуємо положення “вдох” 1 раз за два гребкових руки/ виконуємо положення “вдох” через один гребок. Можна виконати вправу в іншій послідовності - шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконанням вдиху праворуч і перекиданням руки у вихідне положення, виконуємо шість ударних циклів ногами та робимо гребок лівою рукою, з виконанням вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення. Виконуємо 400 – 500 м.

Виконуємо плавання ноги кроль із положенням на спині. Дошку тримаємо біля грудей або на витягнутих руках вниз - до ніг, положення тіла горизонтальне. Виконуємо ударні цикли ногами. Також додаємо положення руки перед головою, рівні, тримаючись за дошку. Положення рук та дошки можемо змінювати кожні 25/50/100 м. Слідкуємо, щоб рухи ніг були правильними, колінні суглоби з води не піднімались. Виконуємо 200 – 300 м.

Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибувати у воду на ноги або способом “спад” зі стартової тумби, пробуємо виконати стартовий стрибок, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №10.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом “спад” з стартової тумби (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласты, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 10-12 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдох”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) 300 - 400м.

Виконуємо вправу плавання вільним стилем (кролем на грудях) у повній координації 400 – 600 м., використовуючи короткі ласты.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль у положенні на спині, без використання дошки. Виконуємо із положенням руки вздовж тіла, тіло тримає горизонтальну позицію, голову назад не закидаємо. У зворотньому напрямку виконуємо ту саму вправу, але тепер руки тримаємо перед головою у положенні “стрілочка”. Звертаємо увагу, що руки мають лежати на поверхні води, а не занурені глибоко під водою або надмірно підняті над поверхнею води. Виконуємо 300 – 400 м.

Вивчаємо вправу плавання руки кроль на грудях із дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні, носочки відтягнуті від себе. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Виконуємо 200 – 400 м. Слідкуємо за правильним положенням тіла у воді (горизонтальне) під час виконання вправи та виконання положення “вдох” на бік. Стараємось виконувати положення “вдох” на кожен третій гребок.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або виконання стартового стрибка з тумби, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №11.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 10-12 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, із положенням голова над водою, руки на дошці, виконуємо 300 м.

Виконуємо вправу плавання вільним стилем (кролем на грудях) у повній координації, положення “вдих” виконуємо на кожен третій гребок. Виконуємо 400 м.

Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо 300 м.

Вивчаємо вправу плавання способом на спині із виконанням гребкових рухів руками. Можемо використовувати дошку для рук або короткі ласті. Пояснюємо фази гребка та особливості його виконання. Якщо використовуємо дошку – то положення дошки буде вниз до ніг, руки рівні. Виконуємо шість ударних циклів ногами, піднімаємо праву/ліву руку і перекидаємо її за голову вперед на початок гребка, виконавши гребок під водою, повертаємо руку у вихідне положення. Рука виконує коловий рух із напрямком назад/за спину. Знову виконуємо шість ударних циклів ногами і виконуємо перекидання вперед та гребок протилежною рукою. Якщо вправу виконуємо без дошки, в коротких ластях, положення рук може бути - руки вздовж тіла. Виконуємо шість ударних циклів ногами, піднімаємо праву/ліву руку і перекидаємо її за голову вперед на початок гребка, виконавши гребок під водою, повертаємо руку у вихідне положення. Рука виконує коловий рух із напрямком назад/за спину. Знову виконуємо шість ударних циклів ногами і виконуємо перекидання вперед та гребок протилежною рукою. Можна використовувати положення одна рука витягнута вперед (перед головою), інша вздовж тіла. Виконуємо шість ударних циклів ногами і виконуємо одночасно перекидання та гребок обома руками. Рука, що знаходилась у положенні біля тіла виконує підйом з води та перекидання вперед за голову, а рука що була у положенні перед головою – виконує гребок під водою. Наші руки змінили своє вихідне положення на протилежне. Виконуємо шість ударних циклів ногами і повторюємо перекидання та гребок обома руками одночасно. Виконуємо 400 – 500 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Зістрибування у воду на голову способом “спад” або виконання стартового стрибка з тумби. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №12.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги, способом “спад” на голову або виконання стартового стрибка з тумби (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 10-12 разів.

Виконуємо вправу плавання вільним стилем (кролем на грудях) у повній координації, положення “вдих” виконуємо на кожен третій гребок. Виконуємо 400 – 600 м.

Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Вправи використовуємо із попередніх занять. Виконуємо 300 – 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом на спині із виконанням гребкових рухів руками, використовуючи короткі ласті. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання руки кроль на грудях із дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні, носочки відтягнуті від себе. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Виконуємо 200 – 400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Пірнання у воду на голову способом “спад” або виконання стартового стрибка з тумби. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №13.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад, стартовий стрибок з тумби (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 10-12 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою. Голова над водою, руки на дошці, виконуємо 200 – 300 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, виконуємо положення “вдих” на кожен третій гребок. Виконуємо 400 – 600 м. Нагадуємо, що більшу частину уваги ми приділяємо правильному технічному виконанню рухів під час плавання.

Виконуємо підвідні вправи для покращення техніки плавання вільним стилем. Виконуємо вправу руки “стрілочка”, ноги виконують ударні цикли. Робимо шість ударних циклів ногами – гребок правою рукою з виконання вдику праворуч і перекиданням руки у вихідне положення над водою,

виконуємо видих у воду і шість ударних циклів ногами та виконуємо гребок лівою рукою з виконання вдиху ліворуч і перекиданням руки у вихідне положення над водою. Можна виконувати гребки лише однією рукою (інша рука лишається витягнутою вперед) на час проливання відрізка 25/50м. У зворотньому напрямку плавання - змінюємо ролі рук. Виконуємо 200 – 300 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль у положенні на спині, руки у положенні “стрілочка” перед головою. Виконуємо 200 м.

Вивчаємо вправу плавання способом на спині із виконанням гребкових рухів руками, в коротких ластах. Положення рук - одна рука витягнута вперед (перед головою), інша вздовж тіла. Виконуємо шість ударних циклів ногами і виконуємо одночасно перекидання та гребок обома руками. Рука, що знаходилась у положенні біля тіла виконує підйом з води та перекидання вперед за голову, а рука що була у положенні перед головою – виконує гребок під водою. Наші руки змінили своє вихідне положення на протилежне. Виконуємо шість ударних циклів ногами і повторюємо перекидання та гребок обома руками одночасно. Виконуємо 400 – 500 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Пірнання у воду на голову способом “спад” або відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №14.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або на голову способом “спад” або стартовий стрибок з тумби (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 10-12 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдох”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих) та ноги кроль на спині дошка біля грудей, перемино (25/25 м. або 50/50 м. в залежності від довжини басейна), виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів та на спині у повній координації поперемінно (25 м. кролем/25 м. на спині або 50/50 м. в залежності від довжини басейна). Виконуємо 500 – 800 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кроль на грудях), 200 – 300 м.

Виконуємо вправу плавання руки кроль на грудях із дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні,

носочки відтягнуті від себе. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Виконуємо 300 – 400 м.

Вивчаємо підвідні вправи для способу плавання на спині. Вихідне положення руки “стрілочка” перед головою. Виконуємо шість ударних циклів ногами, робимо гребок правою рукою і перекидаємо її вперед над водою у вихідне положення. Знову виконуємо шість ударних циклів ногами і робимо гребок лівою рукою, перекидаємо її вперед над водою у вихідне положення. І повторюємо все знову. Виконуємо 200 – 300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Пірнання у воду на голову способом “спад” або відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №15.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, короткі ласті.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 10-12 разів.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 600 – 800 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою у руках, з диханням (підйом голови на положення “вдих”, опускаємо голову у воду - виконуємо видих), із перемінною швидкістю 25 м. швидко/ 25 м. спокійно. Виконуємо 300 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кроль на грудях). Використовуємо вправи з попередніх занять. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом на спині у повній координації. Виконуємо 300 – 400 м. Можна використовувати короткі ласті.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Пірнання у воду на голову способом “спад” або відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №16.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом спад, стартовий стрибок з тумби (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, короткі ласта.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 10-12 разів.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, у зворотньому напрямку пливемо способом на спині у повній координації, поперемінно 25/25 м. або 50/50 м. (все залежить від довжини басейна). Виконуємо 800 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, положення вдих стараємось виконувати на кожен третій гребок. Виконуємо 400 м. в коротких ластах.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання кроль на грудях. Використовуємо вправи з попередніх тренувань або можемо дати нові. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання на руках кролем на грудях із додатковою дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Виконуємо 200 – 400 м. Слідкуємо за правильним положенням тіла у воді (горизонтальне) під час виконання вправи та виконання положення “вдих” на бік.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Пірнання у воду на голову способом “спад” або відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби, зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №17.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом “спад”, стартовий стрибок з тумби (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 400 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання кроль на грудях. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом на спині у повній координації. Виконуємо 400 м.

Виконуємо підвідні вправи для покращення елементів техніки плавання способом на спині. Вправи використовуємо з попередніх занять/тренувань. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання на руках кролем на грудях із додатковою дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Виконуємо 300 – 400 м. Швидкість використовуємо змінну, 25 м. намагаємось подолати швидко, 25 м. спокійно. Слідкуємо за правильним положенням тіла у воді (горизонтальне) під час виконання вправи, за виконанням положення “вдих” на бік, за виконанням гребкових рухів руками.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Пірнання у воду на голову способом “спад” або відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби. зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №18.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги або способом “спад”, стартовий стрибок з тумби (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 10-12 разів.

Відпрацьовуємо вміння/навики які ми вивчили/сформували протягом курсу занять/тренувань з плавання. Проводимо довільне тренування.

Можна провести невеликі змагання: наприклад хто швидше пропливе відрізок на ногах кролем з дошкою, на руках кролем із дошкою для ніг, кролем на грудях в повній координації або способом на спині у повній координації. Хто довше може виконати елемент ковзання після виконання стартового стрибка з тумби (нагадуємо, стартовий стрибок завжди виконується на голову так як є невід’ємною частиною елементів у плаванні під час змагальної діяльності).

Тривалість 25-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Підведення підсумків. Відповіді на запитання студентів. Тривалість 5-7 хвилин.

РОЗДІЛ 4
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ (ГРУП СТУДЕНТІВ), ЯКІ ВОЛОДІЮТЬ
ВМІННЯМИ ТА НАВИКАМИ У ПЛАВАННІ ТА МАЮТЬ БАЖАННЯ
ЗАЙМАТИСЬ ТА ВДОСКОНАЛЮВАТИ ТЕХНІКУ НАДАЛІ (МАЮТЬ
ДОСВІД ТА ЗАЙМАЛИСЬ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ АБО У
БАСЕЙНАХ ПРИ ШКОЛАХ)

Заняття №1.

1) Знайомимось із студентами, інформативна бесіда щодо попереднього досвіду та тривалості занять з плавання. Техніка безпеки під час занять з плавання у басейні.

Тривалість 10-15 хвилин.

2) Захід у воду. На цьому занятті ми оцінюємо та з'ясовуємо рівень технічної підготовки у студентів, які володіють вміннями та навиками у плаванні. З'ясовуємо скількома способами у плаванні оволодів студент(ти) та проміжок часу від освітнього заняття/тренування до сьогоднішнього заняття. Для цього ми пропонуємо подолати певні відрізки 25 м./50 м. різними способами плавання (вільним стилем – кролем на грудях у повній координації, на спині, способом брас, способом батерфляй). Студентам, які володіють усіма чотирма способами плавання і мають бажання та можливості надалі займатись та вдосконалювати свої вміння/навики, доцільно сформувати окрему групу – спортивного вдосконалення. Ці студенти можуть залучатися до змагань з плавання серед закладів вищої освіти та виступати за свій ЗВО.

Якщо студенти добре володіють двома – трьома способами плавання, їх теж рекомендовано залучати до груп спортивного вдосконалення. Ці студенти будуть вдосконалювати свої вміння/навики у засвоєних способах плавання, та будуть вивчати техніку виконання не засвоєних способів. Прикладом для них можуть бути студенти, що добре володіють усіма чотирма способами плавання.

Усе перше заняття ми присвячуємо оцінці техніки та рухових навиків, якими оволоділи студенти за час попереднього досвіду тренувань.

У подальшому, студенти що володіють двома – трьома способами плавання (будемо їх називати вузькоспеціалізованими), будуть виконувати завдання разом із студентами, що володіють усіма способами плавання. Вивчати та засвоювати нові вміння та навики будуть на заняттях, спрямованих на покращення техніки плавання певним способом.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Виконуємо видихи у воду та оголошуємо попередні висновки та рекомендації для студентів. Відповісти на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №2.

1) Повторюємо основи техніки плавання способом вільний стиль (кролем на грудях). Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-7 хвилин.

2) Захід у воду (зістрибуємо на ноги у воду). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях у повній координації). Виконуємо 400 м. Звертаємо увагу на техніку виконання гребків, правильне положення тіла у воді, виконання положення голови “вдих” на бік.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль з дошкою, голова у положенні над водою, руки на дошці. Виконуємо 300 – 400 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кролем на грудях). Дві руки попереду у положенні “стрілочка” або таким чином, щоб долоні рук знаходились якомога ближче одна до одної. Виконуємо гребок правою рукою, вдих праворуч, перекидаємо руку у вихідне положення, виконуємо 6-8 ударних циклів ногами і повторюємо вправу. Виконуємо вправу по 25 м. на кожную руку. Можна в цій вправі виконувати гребки по черзі права рука/ліва рука, які розділені виконанням 6-8 ударних циклів ногами. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання руки кроль на грудях із дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні, носочки відтягнуті від себе. Працюємо лише за допомогою гребків руками із диханням на бік. Виконуємо 300 – 400 м. Слідкуємо за правильним положенням тіла у воді (горизонтальне) під час виконання вправи та виконання положення “вдих” на бік. Стараємось виконувати положення “вдих” на кожен третій гребок.

Тривалість цієї частини заняття 25-30 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №3.

1) Регулярні заняття та тренування з плавання, їх вплив на здоров’я людини. Плавання як один із найважливіших рухових вмінь та навиків у житті кожної людини, умови розвитку та вдосконалення.

Тривалість 5-7 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, короткі ласті.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, у зворотньому напрямку - на спині у повній координації 25/25 м. або 50/50 м. (в залежності від довжини басейна). Звертаємо увагу на техніку виконання гребків, правильне положення тіла у воді, виправлення помилок. Виконуємо 800 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль з дошкою, голова у положенні над водою, руки на дошці. У зворотньому напрямку – ноги кроль на спині, руки тримають дошку зверху, перед головою. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання руки кроль на грудях із дошкою для ніг. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні, носочки відтягнуті від себе. Виконуємо 400 м. Слідкуємо за правильним положенням тіла у воді (горизонтальне) під час виконання вправи та виконання положення “вдих” на бік. Стараємось виконувати положення “вдих” на кожен третій гребок.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кролем на грудях). Дві руки попереду у положенні “стрілочка” або таким чином, щоб долоні рук знаходились якомога ближче одна до одної. Виконуємо гребок правою рукою, вдих праворуч, перекидаємо руку у вихідне положення, виконуємо 6-8 ударних циклів ногами і повторюємо вправу. Виконуємо вправу по 25 м. на кожную руку. Можна в цій вправі виконувати гребки по черзі права рука/ліва рука, які розділені виконанням 6-8 ударних циклів ногами. Виконуємо 300 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання на спині. Вихідне положення руки вниз вздовж тулуба, ноги виконують ударні цикли. Виконуємо 6-8 ударних циклів ногами і повертаємо праве плече вгору, щоб воно піднялось над рівнем води, утримуємо його в цьому положенні 2-3 секунди та вертаємо у вихідне положення. Знову виконуємо 6-8 ударних циклів ногами і повертаємо ліве плече вгору, щоб воно піднялось над рівнем води, утримуємо його в цьому положенні 2-3 секунди та вертаємо у вихідне положення. Ця вправа допомагає вдосконалити техніку виконання перекидання руки вперед (техніка проносу руки над водою), а саме початок перекидання руки вперед для виконання гребка. Виконуємо 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 25-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №4.

1) Поняття та терміни “сухе” плавання, “суха” розминка в плаванні. Значення розминки під час занять фізичною культурою та спортом.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, короткі ласта.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, в коротких ластах. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом на спині у повній координації, в коротких ластах. Виконуємо 400 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кролем на грудях). Можемо використовувати вправи з попереднього заняття. Виконуємо 400 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання на спині. Можемо використовувати вправи з попереднього заняття. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання ноги брасом, із дошкою. Голова у положенні над водою, руки на дошці. Якщо є студенти, у яких є недоліки техніки у виконанні плавання способом брас, на цій частині заняття ми приділяємо їм більшу увагу. У плаванні ноги брас – ноги виконують симетричні рухи в площині, яка паралельна поверхні води. Ми робимо відштовхуючий рух (а не ударний як в способі плавання кролем на грудях, на спині, батерфляй). У положенні лежачи на грудях, дошка перед собою, руки випрямлені голова занурена у воду на положення видих під водою, ноги підтягуємо до себе та розвертаємо стопи таким чином, щоб при виконанні відштовхування основний опір води приходився на нижню частину стоп ніг (підшва ніг). Вправа виконана якісно, якщо після відштовхування ногами способом ноги брас тіло проковзнуло по поверхні води певну відстань (ковзання має бути присутнім обов'язково). Чим більша відстань ковзання, тим ефективніше виконаний елемент відштовхування. Виконуємо 200-300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби або стрибок на голову способом “спад”. Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №5.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, короткі лати, великі лопатки.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації. Виконуємо 600 – 800 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль з дошкою, голова у положенні над водою, руки на дошці з перемінною швидкістю швидко /повільно 25/25 м. Виконуємо 300 м.

Виконуємо вправу плавання руки кроль на грудях із дошкою для ніг та у великих лопатках. Дошку тримаємо між ногами, вище до кульшових суглобів, ноги рівні, носочки відтягнуті від себе. На руки вдягаємо лопатки (цей засіб використовуємо для розвитку силових якостей у плаванні). Виконуємо 400 м. Слідкуємо за правильним положенням тіла у воді (горизонтальне) під час виконання вправи та виконання положення “вдих” на бік. Стараємось виконувати положення “вдих” на кожен третій гребок.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кролем на грудях). Можемо використовувати вправи з попереднього заняття. Можна застосувати нову вправу – руки перед собою у положенні стрілочка або поруч, виконуємо два гребка правою рукою, після виконуємо два гребка лівою рукою і виконуємо вісім гребків в координації. Виконуємо 300 – 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом брас у повній координації. Для студентів, які слабку технічну підготовку у цьому стилі плавання повторюємо вправу - плавання ноги способом брас з дошкою. Виконуємо 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби або стрибок на голову способом “спад”. Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №6.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласті.

На цьому тренуванні ми застосовуватимемо інтервальний та повторний методи тренувань.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, у зворотньому напрямку - плавання способом на спині (або брас) у повній координації. Виконуємо 800 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль з дошкою, голова у положенні над водою, руки на дошці. Виконуємо 300 м.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, з використанням коротких ласт. Завдання виконати 12*50 м., з фіксованим часом на виконання кожного відрізка (режим), наприклад 1 хв. Пропливаючи відрізки по 40 с., у студента лишається час на відпочинок та відновлення 20 с. Режим можна коригувати, в залежності від мети тренувального навантаження.

Виконуємо вправу плавання способом на спині у повній координації. Виконуємо 200-300 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кролем на грудях). Виконати 200-300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби або стрибок на голову способом “спад”. Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №7.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласты, трубки для плавання.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, з використанням трубки для плавання. Цей засіб допомагає розвивати дихальний потенціал та можливість зосередитись на відпрацюванні усіх елементів техніки плавання способом вільний стиль (студенти не відволікають багато уваги на виконання положення голови “вдих” на бік). Виконуємо 400 – 600 м.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, з використанням коротких ласт та великих лопаток, у зворотньому напрямку пливемо способом на спині, з використанням коротких ласт та великих лопаток. Виконувати вправу з невеликою швидкістю. Виконуємо 600 – 800 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання вільний стиль (кролем на грудях). Виконати 300-400 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання на спині. Виконати 300-400 м.

Виконуємо вправу плавання способом брас у повній координації. У студентів, які мають технічні помилки при плаванні цим способом, а саме виконання гребкових рухів руками, формуємо правильне вміння. У плаванні брасом виділяють робочі та підготовчі рухи руками. Робочі рухи складаються з двох основних фаз - захват та основна частина гребка, а підготовчі з однієї - виведення рук до вихідного положення. З вихідного положення руки прямі, зімкнуті, перед собою, долонями донизу та дещо зовні, кисті на глибині 10-15 см., руки розпочинають плавно рухатися вперед, у боки та донизу, а долоні розвертаються зовні і дещо згинаються у зап'ястях, лікті вище них. На момент, коли кут між поверхнею води та передпліччями досягне 15-20°, а кисті будуть на глибині десь 20-25 см. фаза захвату закінчується.

Основна частина гребка (тривалість 0,40-0.50 с.). Кисті рухаються вбік-донизу-назад за рахунок згинання рук та обертання передпліччів у ліктьових суглобах. Коли кут згинання рук у ліктьових суглобах досягне 120°, а передпліччя буде під кутом 50-70° до поверхні води, закінчується перша частина гребка, що називається підтягуванням. У заключній частині гребка кисті та передпліччя з прискоренням потужного відштовхуються від води, рухаючись назад-досередини за крутою траєкторією і при збереженні позитивного кута атаки. Після закінчення гребка руки згинаються у ліктьових суглобах до кута 90-100°, лікті опускаються донизу, а кисті - догори до їх рівня за горизонталлю та дещо виходять вперед. Таким чином, руки підводяться під груди. Потім плавно, долонями до середини, руки,

розгинаючись у ліктьових суглобах, пересуваються догори аж до вихідного положення для наступного робочого руху. Дихання. Вдих у плаванні брасом виконується через рот під час найвищого положення плечей в кінці гребка руками, підніманням голови підборіддям догори. Потім голова опускається обличчям донизу і після не великої паузи розпочинається видих через рот та ніс протягом усього іншого часу циклу рухів. Досить складно пояснити студенту(ам) вербально усі положення виконання вправи, тому ми використовуємо очний метод – або просимо студентів із хорошим рівнем технічної підготовленості показати рух у воді або тренер-викладач показує його сам. Виконуємо 200 – 300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №8.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, короткі ласті.

Виконуємо вправу плавання способом комплекс - це поєднання усіх чотирьох способів плавання із сталою послідовністю у окремій змагальній дистанції: батерфляй-на спині-брасом – кролем на грудях або вільним стилем. Виконуємо 400 м. (можна плисти по 25 м. кожним стилем, по 50 м. кожним стилем, по 100 м. кожним стилем). Усе залежить від рівня початкової підготовленості студентів та їхнього досвіду занять з плавання.

Виконуємо вправу плавання на ногах у порядку способів комплексу, з дошкою (можна плисти по 25 м. кожним стилем, по 50 м. кожним стилем, по 100 м. кожним стилем). Виконуємо 400 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу комплекс. Якщо вправи для способу кроль на грудях ми вже використовували, на спині – використовували, то способу брас можемо виконати вправу яка складатиметься із циклу рухів один гребок руками + два поштовхи підряд ногами. В батерфляї вправи виконуються як окремо на кожну руку так і в поєднанні з рухами плавання у повній координації. Якщо у плаванні кролем на грудях ноги виконують ударні цикли по черзі, то у способі батерфляй ноги виконують ударні цикли синхронно, разом. Так само працюють і руки, синхронно, разом, як і в брасі. Але в батерфляї пронос обох рук здійснюється над водою одночасно. Структуру руху опишемо у наступних заняттях. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом на спині у повній координації, з використанням коротких ласт та лопаток для плавання. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом брас у повній координації, зосереджуємось на спокійному виконанні вправи. Виконати 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №9.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації Виконуємо 600-800 м.

Виконуємо вправу плавання на ногах кролем з дошкою. Виконуємо відрізками і дозованим відпочинком: 16*25м, режим 50-60 с.

Виконуємо вправу плавання способом на спині у повній координації. Виконуємо 200-400 м.

Виконуємо вправу плавання на руках кролем з дошкою для ніг. Виконуємо відрізками і дозованим відпочинком: 16*25м, режим 45-50 с.

Виконуємо вправу плавання способом брас у повній координації. Виконуємо 200-400 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу вільний стиль (кролем на грудях). Виконуємо 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №10.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, короткі ласты, дошка для ніг.

Виконуємо вправу плавання способом комплекс - це поєднання усіх чотирьох способів плавання із сталою послідовністю у окремій змагальній

дистанції: батерфляй-на спині-брасом – кролем на грудях або вільним стилем. Трохи роз'яснення щодо способу плавання батерфляй. При плаванні батерфляєм тіло плавця розташоване на поверхні води у витягнутому положенні. Голова опущена обличчям у воду. У зв'язку з хвилеподібними рухами тулуба і значним коливанням у вертикальній площині плечового поясу кут "атаки" змінюється протягом одного циклу в межах $\pm 20^\circ$. Рух ногами. У способі батерфляй ноги виконують безперервні одночасні рухи зверху вниз і знизу вгору. У цих рухах активно бере участь тулуб плавця. Рухи руками складають наступні фази: вхід рук у воду і наплив, опорна частина гребка, основна частина гребка, вихід рук з води, рух (пронес) рук над водою. Вхід рук у воду і наплив. Коли рух над водою закінчено, прямі, але ненапружені руки опускаються у воду приблизно на ширині плечей у такій послідовності: кисть, передпліччя і плече. Потім прямі руки починають рух у воді в напрямку вперед і вниз. Наплив закінчується, коли руки з поверхнею води складають кут у 10-20 градусів. Опорна частина гребка. Ця частина гребка характеризується початком згинання рук у ліктьових і кистьових суглобах. Руки продовжують рух вниз, при цьому кисті наближаються до перпендикулярного положення стосовно напрямку руху плавця. Опорна частина гребка закінчується, коли кут між поверхнею води і руками становить 30° . Основна частина гребка. Рухаючись вниз і назад, руки продовжують згинатися в ліктьових суглобах, забезпечуючи кистям поступовий рух спереду назад, при якому сила тяги стає максимальною. Під час гребка лікті рухаються назад і в сторони, а кисті знаходяться на ширині плечей та наближаються до вертикальної площини, що проходить через поздовжню вісь тіла. Щоб полегшити виніс рук з води, потрібно в заключній стадії основної частини гребка виконувати рух кистями назад і трохи в сторони від тулуба. Вихід рук з води. З води руки піднімаються в такій послідовності: плечі, передпліччя і кисті. Виконуємо 400 м. (можна плисти по 25 м. кожним стилем, по 50 м. кожним стилем, по 100 м. кожним стилем). Усе залежить від рівня підготовленості студентів.

Виконуємо підвідні вправи для способу комплекс. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, з використанням коротких ласт: 8*100 м., режим 2хв.

Виконуємо вправу плавання способами брас та кролем на спині, переминою по 25 м. або 50 м. кожним із зазначених способів.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №11.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду шляхом зістрибування на ноги (зважаючи на глибину та дотримання техніки безпеки). Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, трубка для плавання.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, із положенням голова над водою, руки на дошці. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, з використанням трубки для плавання та лопаток. Виконуємо 600 – 800 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу вільний стиль. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання способами брас та кролем на спині, переміно по 25 м. або 50 м. кожним із зазначених способів. Виконуємо 400 м.

Пропливти короткі відрізки улюбленими способами плавання зі стартового положення, з тумби, швидкість висока. Повторити 4-6 разів. Довжину відрізків коригуємо у процесі заняття.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №12.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Виконуємо вправу плавання способом вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, у зворотньому напрямку - плавання способом на спині (або брас) у повній координації. Виконуємо 800 м.

Виконуємо вправу плавання на руках кролем із дошкою для ніг, використовуємо перемінну швидкість швидко/повільно, 25/25 м., 50/50 м., 75/75 м. Виконуємо вправу 800-900 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу вільний стиль. Виконуємо 200-400 м.

Виконуємо вправу плавання способом брас. Виконуємо 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов’язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на

спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №13.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Повторюємо виконання видиху під водою, із зануренням. Кількість повторень 12-16 разів.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою. Голова над водою, руки на дошці, 200 – 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації. Виконуємо 400-600 м.

Виконуємо вправу плавання способом комплекс, пливемо відрізки у порядку комплексу із фіксованим відпочинком: 16*25 м., режим 50-60 с.

Виконуємо вправу плавання способом брас. Виконуємо 200 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу вільний стиль. Виконуємо 200-400 м.

Виконуємо вправу плавання руки кроль на грудях із дошкою для ніг. Виконуємо 300-400 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №14.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, короткі ласты, лопатки для плавання, трубка для плавання.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації, з використанням коротких ласт, трубки для плавання, лопаток для плавання. Виконуємо 800-1000 м.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою. Голова над водою, руки на дошці, 200 – 400 м. Можна плисти в порядку комплексу.

Виконуємо підвідні вправи для способу вільний стиль. Виконуємо 200-400 м.

Виконуємо вправу плавання на руках кролем із дошкою для ніг, використовуємо перемінну швидкість швидко/повільно, 25/25 м., 50/50 м., 75/75 м. Виконуємо вправу 800-900 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу вільний стиль. Вправи мають відрізнятися від попередніх. Виконуємо 200-400 м.

Виконуємо вправу плавання кролем на спині у повній координації. Виконуємо 200-300 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин

Заняття №15.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Виконуємо вправу плавання способом комплекс. Виконуємо 400-600 м. (6*100 м. або 3*200 м, або пропливати по 150 м. кожним способом).

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою, з перемінною швидкістю, по 25/25 м. або 50/50 м. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання на руках кролем із дошкою для ніг, із різною частотою виконання положення вдих – на кожен третій гребок, на кожен п'ятий гребок або на кожен сьомий гребок. Все залежить ступеня підготовленості студентів та частоти відвідувань тренувань. Виконуємо 400-600 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу вільний стиль. Виконуємо 400 м.

Пропливти короткі відрізки улюбленими способами плавання зі стартового положення, з тумби, швидкість висока. Повторити 4-6 разів. Довжину відрізків коригуємо у процесі заняття.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №16.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, кроткі ласті.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації. Виконуємо 400 м. в коротких ластах.

Виконуємо вправу плавання ноги кроль на грудях із дошкою. Виконуємо 200 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації: 16*50 м, режим 60 с., умовою ставимо пропливання кожного 4 відрізка із біля максимальною швидкістю.

Виконуємо вправу плавання способом брас у повній координації. Виконуємо 200 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу вільний стиль. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання руки кроль на грудях із дошкою для ніг. Виконуємо 200 м.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №17.

1) Провести “суху” розминку у басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг, трубка для плавання.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації без додаткових засобів. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації з трубкою для плавання. Виконуємо 400 м.

Виконуємо підвідні вправи для способу плавання кроль на грудях. Виконуємо 400 м.

Виконуємо вправу плавання вільний стиль (кролем на грудях) у повній координації: 4-6 разів попливти з високою швидкістю зі стартової тумби улюбленим способом плавання, відпочинок 3-5 хвилин між відрізками для повного відновлення або 200-300 м. плавання із маленькою швидкістю.

Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Відпрацьовуємо

стартовий стрибок з тумби та стартовий стрибок для способу плавання на спині (виконується з води, якщо є спеціальні ручки на тумбах). Повторення теоретичного матеріалу, відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

Заняття №18.

1) Провести “суху” розминку в басейні, якщо є така можливість. Розповідаємо цілі та завдання тренування.

Тривалість 5-10 хвилин.

2) Захід у воду. Необхідний інвентар – дошка для рук, дошка для ніг.

Проводимо довільне тренування.

Можна поділити студентів на команди та провести змагання у вигляді естафет.

Тривалість 25-35 хвилин.

3) Виконання видихів під водою (видих намагаємось робити довгим по тривалості і обов'язково не форсований, розслаблення). Підведення підсумків. Відзначення найкращих студентів за результатами занять. Відповіді на запитання студентів.

Тривалість 5-7 хвилин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Одесса: Друк. 2006. 296 с.
2. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию. М.: Просвещение. – 2002. 201 с.
3. Ганчар О.І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення. Монографія. Одеса: ТОВ «Сілекс-Прінт». 2020. 342 с.
4. Ганчар О.І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення. Монографія. Одеса: ТОВ «Сілекс-Прінт». 2018. 320 с.
5. Глазирін І.Д. Плавання: навч. посіб. К.: Кондор. 2006. 502 с.
6. Глухов І.Г., Пітин М.П., Дробот К.В. Організаційні особливості занять плаванням студентів закладів вищої освіти різних років навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. Випуск 4 К(132) 21. С. 48–54.
7. Глухов І.Г., Пітин М.П., Дробот К.В., Абрамов К.В. Сутність оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аналіз). Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика». 2020. № 1. С. 22–29.
8. Глухов І.Г. Загальна характеристика програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання студентів ЗВО / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. Випуск 7 (138) 21. С. 36–41.
9. Глухов І.Г. Обґрунтування системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [ред. кол. : Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А.С. 2021. Випуск 20. С. 34-41.
10. Глухов І.Г., Дробот К.В., Абрамов К.В., Пітин М.П. Методологічна основа наукового обґрунтування системи навчання студентів ЗВО плаванню. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки) / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК. 2020. Вип. 10 (166). С. 261–268.
11. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти: навч. метод. посіб. Житомир: Вид-во «Рута». 2009. 126 с.

12. Чаплінський М., Сидорко О., Островський М., Лисих О. Ефективність засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 2. С. 17 – 20.

13. Жирнов О, Лихолай А., Сергієнко І. Аналіз методик навчання плаванню дітей дошкільного віку. / Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. Львів. 2018. С. 35-37.

14. Кізло Н.Б., Павлів І.Я., Кізло Т.Б. Методика початкового навчання плаванню: навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. 98 с.

15. Коняхина Г.П., Матвеев В.В., Матвеева П.А. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения плаванию в образовательном учреждении; учебно-методическое пособие. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия». 2019. 104 с.

16. Мельникова О.А. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие. Омск: Изд-во ОмГТУ. 2009. 80 с.

17. Мовчан М. Феномен страху: його класифікація і рівні. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер.: Філософія. 2012. Вип. 10. С. 197-204.

18. Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. 70 с.

19. Плавание в вузе: начальное обучение, обучение спортивным способам: учебное пособие / сост.: И.В. Переверзева, Л.А. Кирьянова, П.К. Кузнецов, О.В. Демиденко, В.В. Вольский. – Ульяновск: УлГТУ. 2017. 239 с.

20. Пущина І.В. Навчальна програма дисципліни “Плавання з методикою викладання” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). К.: МАУП. 2004. 24 с.

21. Редькіна М.А. Зміст занять з оздоровчого плавання для студентів у процесі фізичного виховання. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. - Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. С. 154-157.

22. Сизова В.Ю. Формирование двигательных умений студентов в процессе занятий плаванием с использованием метода опережающего обучения. Международный Научно-исследовательский журнал Reseach Journal of International Studies. 2015. № 4 С. 45-50.

23. Сізова В.Ю. Матрична технологія опанування студентами рухових навичок при випереджувальному навчанню початковому плаванню. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г.М. Арзютова. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015. вип. 4 (59) 15. С. 68-73.

24. Болотин А.Э., Назарова М.С., Переверзева И.В., Буянов В.Н. Технология обучения прикладному плаванию студентов вузов с использованием средств улучшения экономичности движений (на примере вузов гражданской авиации). Ульяновск: УлГТУ. 2018. 275 с.

25. Дакал Н.А., Хіміч І.Ю., Антонюк О.В., Парахонько В.М., Смірнов К.М., Черевичко О.Г., Зубко В.В., Качалов О.Ю., Муравський Л.В. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2021. 216 с.

26. Філатова З.І., Щербак Л.М., Штангеева О.О., Смольц Т.В. Особенности влияния специальных методик при обучении плаванию та їх впровадження в учбовий процес для студентів спеціальних медичних груп. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ). 2007. № 7. С. 148–151.

ДЛЯ ПОДАТОК

МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Іван Геннадійович Глухов

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
З НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

ISBN 978-617-7941-40-7

Підписано до друку 24.09.2021 р. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Наклад 300 прим.

Гарнітура Times New Roman. Друк різнографія.

Ум. друк. арк. 4,42. Обл.-вид. арк. 4,75.

Замовлення № 2064.

Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В. С.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи: серія ХС № 48 від 14.04.2005 р.

видано Управлінням у справах преси та інформації.

Адреса: 73000, Україна, м. Херсон, вул. Соборна, 2,

тел. (050) 133–10–13, e-mail: printvvs@gmail.com, vish_sveta@rambler.ru

ISBN 978-617-7941-40-7



9 786177 941407