

Техніка плавання кролем на спині (посібник)

Автор: Тимошенко Ірина Анатоліївна

□

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВІННИЦЬКИЙ МІСЬКИЙ ПАЛАЦ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА
ІМЕНІ ЛЯЛІ РАТУШНОЇ

ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ КРОЛЕМ НА СПИНІ

номінація «Електронно-освітній ресурс»

Коваль Сергій Григорович
керівник гуртка-методист

Жук Віталій Валентинович
керівник гуртка-методист

Тимошенко Ірина Анатоліївна
методист відділу

м. Вінниця

2015р

Вступ

Плавання на спині — один із самих поширених способів пересування у воді. У нього існує величезна перевага перед іншими способами: вільне, нічим не затруднене дихання. Цей вид є одним з чотирьох способів, з яких проводяться спортивні змагання. Крім плавання на спині такими способами є: вільний стиль, брас і батерфляй.

У плаванні на спині, як і у вільному стилі, правила дозволяють застосовувати різні різновиди і способи, за умови, що плавець увесь час знаходився в положенні на спині. Й, так само як у вільному стилі, найбільш вигідною по швидкості та економічності позначилась техніка кроля.

Кожна людина, який би спосіб вона не обрала в якості основного, додатково повинна оволодіти вмінням лежати й пересуватися у воді на спині. Практично тільки в положенні на спині, пересуваючись за допомогою рухів одних ніг, можна, не замочивши якого-небудь предмета, переплити, тримаючи його в руках, через водні перешкоди. Втоmlена до межі тривалим перебуванням у воді людина може знайти відпочинок, повернувшись на спину. Якщо він зашкодить під час плавання чи ногу - зведе судом, йому допоможе вміння плисти самим економічним способом відпочинку на воді з усіх можливих — плаванням на спині. Тому для цих спеціальностей, в яких зустрічаються водне середовище, подолання водних перешкод — повсякденна справа, вміння плавати на спині — важлива частина професійної підготовки. Це відноситься і до військово-прикладної підготовки молоді. [6, с.167]

На думку Біневського Д.А.[2, с.14], велике значення плавання на спині має при початковому навчанні плаванню. У сполученні з технікою простих різновидів кроля (таких, наприклад, як кроль без виносу рук) елементи плавання на спині служать базою для швидкого і надійного первинного навчання. Таке навчання дозволяє при подальшому вдосконаленні відразу, без перенавчання, переходити до освоєння спортивної техніки кроля на грудях й кроля на спині. При коротких термінах навчання освоєння кроля на спині може бути найбільш придатним способом плавання. Так, у 1928 р.

викладачами державного інституту фізичної освіти ім. П.Ф. Лесгафта був розроблений „комплексний метод” навчання плаванню, який передбачав спочатку вивчення кроля, після ознайомлення з ним – вивчення брасу, потім кроля на спині. [4, с.8]

Слід зазначити й ще одну особливість плавання на спині. Завдяки тому що в цьому способі прості і зручні рухи сполучаються з необхідністю включати в рух такі групи м'язів, які рідко використовуються людиною, відбувається збагачення локомоторних функцій, розширення рухових можливостей. Доцільно привести тут слова французького вченого Абея Ерманда, які приведені в одній з перших книжок популяризованих спортивне плавання в колишньому Радянському Союзі: «Я не знаю, чим більше пишатися — тим, що я знаю латинь і древньогрецьку мову, чи тим, що непогано владію кролем на спині». [3, с.65].

Велике спортивне значення плавання на спині. Воно входить у десять із тридцяти двох основних дистанцій олімпійської програми. У плаванні на спині офіційно реєструються рекорди світу на дистанціях 100 і 200 м у чоловіків та у жінок. Обидві дистанції включені в програму Олімпійських ігор. Крім того, плавання на спині є складовою частиною комплексного плавання на 200 і 400 м. у якій спортсмени стартують способом батерфляй, на другому етапі пливуть на спині, на третьому — брасом і на останньому, четвертому, етапі — кролем. Тут особливу координаційну складність представляє перехід від способу батерфляй (дельфін) з його яскраво вираженою силовою спрямованістю до динамічного й темпового плавання на спині. І ще в одному виді плавання— комбінованій естафеті 4 x 100м— частина дистанції учасник (стартуючий на першому етапі) пропливає на спині. І в цих трьох видах плавання відбувається офіційна реєстрація рекордів світу. Ці види також включені в програму Олімпійських ігор.

Довгий час плавання на спині в нашій країні було серед відстаючих видів. Досить згадати, що перший світовий рекорд у плаванні на спині був встановлений К. Альшиною більш сорока років тому. Після Московської олімпіади наші спортсмени — представили плавання на спині та наблизились до рівня найсильніших плавців світу в цьому складному виді.

Задача наступного покоління спортсменів, тих, хто сьогодні шліфує свою майстерність, — встати на рекордні рубежі міжнародного класу.

У Європі до кінця XIX сторіччя плавання на спині так й залишалося перевернутою копією брасу—основного з розповсюджених там способів. Техніка плавання брасом на спині стала застосовуватись і у перших спортивних змаганнях, як тільки плавання на спині

відокремилось в окремий, самостійний вид.

Велику роль зіграла економічність плавання брасом на спині. Дуже часто в далеких запливах і змаганнях на довгі дистанції переможцями ставали плавці, які застосували цей спосіб.

Право виступати на Олімпійських іграх плавці на спині отримали вперше в 1900 р. Першим чемпіоном став німецький спортсмен З.Хоппенберг. І на наступних двох Олімпіадах відзначились німецькі спортсмени, які плили брасом на спині (у 1904 р. — В. Брик на дистанції 100 ярдів, у 1908 р. — А. Біберштейн на дистанції 100 м, що показала результат 1 хв 24,6 с). Навіть на цьому першому етапі розвитку плавання на спині спостерігалася вузька спеціалізація плавців у способі на спині.

Рекордсменами та переможцями змагань на спині ставали саме ті плавці, які почали спеціалізуватись тільки в цьому новому виді, а не представники інших, хоча й більш більш швидкісних, способів плавання.

Застосування техніки брасу на спині було коротким в історії спортивного плавання. На V Олімпійських іграх (1912р.,Стокгольм) американський плавець Г. Хебнер, який виступав у змаганнях з плаванням на дистанції 100 м, використовував нову і, як позначилося, дуже швидку техніку з застосуванням елементів кроля на грудях. Так виник кроль на спині. Він став переможцем і показав рекордну на той час швидкість - 1хв 21,2с. Варто врахувати, що за першими правилами плавання на спині подолання дистанції починалося не з води, як це робиться тепер, а звичайним стартовим прижком зверху (правда, правила, допускаючи використання прижка, вимагали, щоб плавець після ковзання спочатку повернувся на спину і тільки після цього починав перший плавальний рух). Подібними були і правила для виконання повороту при плаванні на спині: плавець мав право перед поворотом перейти в положення на груди, відштовхнутися і ковзати в цьому положенні, перед тим як почати плисти, повинний був перевернутися на спину. [12, с. 179]

У спорті головним критерієм у виборі техніки є швидкість. Так було і з технікою плавання на спині. Оскільки великі переваги у швидкості пропливання дистанції давала техніка кроля на спині, брасі на спині, незважаючи на зручність, економічність і велику поширеність, як спортивний спосіб незабаром перестав існувати. Нова техніка швидко отримала розповсюдження.

Руки в кролі на спині того часу сильно відрізнялися від сучасного способу. Руки виконували гребок з дуже великим зануренням униз. Це було

відображенням існуючого тоді теоретичного уявлення, відповідно до якого в глибині щільність води більше і тому спиратися зручніше на нижній слой води. Внаслідок цього перші представники плавання на спині дуже сильно перевалювалися з боку на бік. Темп рухів був невисоким. Перед тим як почати гребок, спортсмен довго сковзав на кожній руці. Вона виймалась з води сильно зігнутою в ліктьовому суглобі і у такому положенні затримувалась перед проносом її по повітрю. Рухи ногами були також несхожими на ті, які характерні для сучасної техніки. Основними були удари ногами, починаючи від коліна.

Стегно майже не брало участь у рухах ногами. Використання короткого сильного удару гомілкою було запозичено з техніки кроля на грудях того часу. Для того щоб прийняти як можна більш плоске положення тіла, плавці на спині занурювали голову потилицею у воду можливо глибше, іноді закидаючи її назад.

У порівнянні з незграбним брасом на спині, з його великоваговими змахами двома руками, що нагадують просування важкого баркаса, кроль на спині виглядав як рух швидкої байдарки з легкими і невимушеними змахами весел. Але не тільки естетична сторона кроля на спині привертала увагу плавців. Швидкість, можливість збільшити темп минулого набагато вище.

Завдяки новій техніці швидкість у плаванні на спині стала стрімко рости. Це добре просліджується за результатами переможців Олімпійських ігор: У. Келоха (США)— 1920р.— 1 хв 15,2с, 1924р.— 1хв 13,2с, Д. Коджека (США) — 1928 р. — 1 хв 08,2 с, С. Кйокави, (Японія) — 1932 р. — 1 хв 08,6 с.

Новим кроком вперед у розвитку плавання на спині була техніка, що продемонстрував американський плавець А. Кіффер на Олімпійських іграх 1936 р. Її перевага дозволила йому досягти нового рівня швидкості і завдяки цьому стати переможцем з рекордним досягненням (100 м — 1 хв 05,6 с), що набагато випереджали колишні. [6, с.211]

Основою техніки А. Кіффера були могутні укорочені плоскі гребки прямою рукою. У рухах ніг помітне значення придбало рух ступень, що захльостує. З'явилось воно внаслідок того, що додався акцентований рух стегна. Відбулися зміни й у положенні тіла. Замість колишнього плоского положення тіла воно було в А. Кіффера трохи зігнуте в кульшових суглобах. Від цього плечі піднялися, голова трималася високо, а ноги опустилися.

Незвичайно спортсмен проносив руки по повітрю: робив він це коротким

рухом плеча, не затримуючи руку наприкінці гребка в стегна. Вона проносилася осторонь у самої поверхні води прямої і вкладалася у воду майже на ширині плеча, як би врубуючи в неї вертикально поставленою долонею. Не було ніякого напливу, захоплення майже було відсутнє. Гребок відразу починався могутнім натиском передпліччя і кисті. [23, с.45]

Техніка А. Кіффера була прекрасним зразком «припасування» окремих елементів руху під індивідуальні особливості плавця.

Війна, розв'язана в 1941 р. фашистською Німеччиною, загальмувала розвиток фізичної культури і спорту, зокрема плавання. У післявоєнний період розвиток його техніки пішов по шляху пошуку більш ефективних форм гребка руками і рухів ногами. Невеликі обсяги тренувальних навантажень, незначна фізична підготовка були характерні для того часу. Вони не дозволяли збільшити безпосередньо силу гребкових рухів. В нашій країні і за кордоном були розпочаті спроби збільшити частоту гребків. Для того щоб полегшити швидкість руху руки по повітрю, плавці стали опускати таз вниз і підніматися над поверхнею води, звільняючи плечі і піднімаючи голову.

Як зазначає В.І.Шувалов [24, с.45], у спортивному плаванні іноді можна спостерігати парадокс, коли застосування нового варіанту елементатехніки, навіть якщо він не характеризується дійсною ефективністю, спочатку короткий час приносить успіх.

Так було і цього разу в плаванні — спочатку швидкість трохи зросла, але надалі цей напрямок завів у глухий кут. Спортивні результати перестали рости.

Дуже вдалим виявився творчий пошук угорських тренерів стосовно нових форм техніки плавання кролем на спині (К. Сьоке). Успішними виявились новації і в області гребка при плаванні на спині, де саме угорськими фахівцями було запропоновано для збільшення сили гребка згинання руки. Цей напрямок був швидко апробований і впроваджений тренерами усього світу.

Так почалося застосування в кролі на спині гребкового руху руки зі згинанням у середній частині гребка. Зміст його полягає в тому, що після звичайного вкладання руки сила гребка, що починається, поступово збільшується, тиск кисті на воду зростає і це приводить до згинання руки в ліктьовому суглобі. У залежності від своєї рухової здатності наші і закордонні плавці на спині застосовували згинання руки в середині гребка в різних модифікаціях: одні починали згинання трохи раніше, інші трохи пізніше, варіювали ступінь згинання, але це завжди було одне коротке зусилля. Швидкість у плаванні зростала. Рекорди покращувалися. Не

залишилися без змін в техніці плавання на спині старт і повороти. Тому на практиці старт на спині став виконуватися з положення захоплення стартових ручок зігнутими руками, зі швидким, низьким і навіть більш коротким вильотом. Отже, старт став зовні менш красивим, але більш швидким.

Істотні зміни відбулися в повороті на спині. Міжнародні правила змагань по плаванню не були вичерпно точними в розділі плавання на спині. Тому поступово від повороту, зі швидким обертанням, застосованим А. Кіффером у 1936 р., плавці на спині перейшли до техніки сальто-поворотів: плавець виконував обертання в повному угрупованні і одночасно повертався навколо повздовжньої осі тіла, що робило поворот значно більш швидким. При цьому плавець, обертаючись, залишався в положенні на спині, не переходячи в положення на грудях (тобто не порушував правила змагань).

Важливою знахідкою було удосконалення повороту французьким плавцем рекордсменом світу Ж.Боцоном. Вразливе місце кожного повороту— зниження швидкості при підпливанні до поворотної стінки басейну. Особливо великі втрати часу, коли плавець на спині підпливає до стінки і потім кладе на неї руку. Ж. Боцон першим збільшив швидкість напливання на поворот, занурювання під воду і торкання стінки басейну.

Подальше удосконалювання плавання на спині відбувалося в тісному зв'язку з успіхами, досягнутими в методах плавальної і фізичної підготовки плавців. Ріст витривалості і сили в спортсменів не тільки поліпшував ефективність їх рухів, але і спонукав тренерів, шукати нові варіанти техніки.

Зросла фізична підготовленість плавців стало можливим застосування таких елементів техніки, що раніше не могли бути доступні для виконання.

Результативність у плаванні багато в чому визначається технічною підготовкою спортсмена. Тільки технічно підготовлений спортсмен здатний демонструвати високі спортивні результати. Результативність навчання в плаванні великою мірою залежить від ефективності підібраних підготовчих вправ. Ці вправи повинні бути цікавими для виконання аби підвищувати емоційний фон тренувального заняття.

Метою даного посібника є узагальнення досвіду у використанні підготовчих вправ для навчання та вдосконалення техніки плавання кролем на спині керівників гуртків-методистів спортивних секцій плавання Вінницького міського палацу дітей та юнацтва ім. Лялі Ратушної Жука Віталія Валентиновича та Ковалю Сергія Григоровича.

В основу посібника покладено сучасні підходи до вивчення техніки плавання кролем на спині. Новизна посібника полягає в його методичній багатоваріантності та відкриває перспективи його застосовування в умовах сучасної системи навчання.

Даний посібник включає в себе демонстрацію 26 вправ у воді та загальнорозвиваючі, підготовчі та імітаційні вправи на суші.

Підготовчі вправи у воді є дієвим інструментом для того, аби відчуті та зрозуміти економний та ефективний стиль плавання кролем на спині. Вони навчають такій техніці плавання, яка дозволяє спортсмену рухатися у воді вільно з найменшим опором, краще відчувати воду та економніше використовувати свою енергію.

Загальнорозвиваючі, підготовчі та імітаційні вправи на суші є базовими для опанування техніки плавання кролем на спині у воді.

Посібник рекомендовано тренерам-початківцям з плавання, вчителям фізичної культури шкіл на базі яких працюють басейни, інструкторам з плавання та спортсменам. Електронний посібник зручний та зрозумілий у використанні, оскільки всі вправи демонструються на відеозапису. Вправи виконував майстер спорту України Віталій Картовий.

Інструкція для користувача посібником

Інструкція є коротким керівництвом користувача, призначена для отримання мінімально-необхідних знань для використання електронного посібника «Техніка плавання кролем на спині».

Посібник «Техніка плавання кролем на спині» - електронний інформаційний ресурс, призначений для використання педагогами, тренерами, інструкторами з фізичного виховання на заняттях та уроках під час яких вивчається та вдосконалюється техніка плавання кролем на спині.

Структура посібника передбачає подачу матеріалу блоками:

«Вправа на суші» - відеозапис загальнорозвиваючих, підготовчих, імітаційних вправ на суші.

«Опис вправ на суші» - короткий опис загальнорозвиваючих,

підготовчих та імітаційних вправ на суші.

«Техніка плавання кролем на спині» - інформація про головні елементи техніки: положення тулуба і голови; фази гребка (захоплення, підтягування, відштовхування, вихід руки з води, рух над водою, вхід руки у воду), робота ніг.

«Вправи в басейні» - відеозапис 26 підготовчих вправ у воді.

«Опис вправ в басейні» - опис підготовчих вправ у воді.

«Комплекс підготовчих вправ» - відеозапис комплексу 26 підготовчих вправ у воді.

«Практичні рекомендації» - практичні рекомендації авторів посібника, щодо проведення занять навчання та вдосконалення техніки плавання кролем на спині.

«Інструкція з техніки безпеки» - зразок примірних правил безпеки проведення занять у плавальному басейні навчального закладу.

«Додатки» - малюнки, анімації з техніки плавання кролем на спині. План – конспект заняття Ковалю С.Г.

Опис вправ на суші

1. Нахили голови вперед-назад.
2. Нахили голови в сторони.
3. Оберти голови через сторони.
4. Повороти голови в сторони.
5. Обертання плечима вперед та назад, руки опущені.
6. Обертання плечима вперед та назад, долоні до плечей.
7. Обертання руками по малому колу вперед та назад в положенні руки випрямленні в сторони.
8. Обертання передпліччями всередину та назовні в положенні руки випрямленні в сторони.
9. Махи руками вверх-вниз через сторони.
10. Вправа «Млин», махи руками через сторони вверх-вниз в положенні нахилу вперед.
11. Зведення рук попереду та позаду з оплеском долонями.
12. Мах руками вверх-назад з прогинанням.
13. Вправа «лижника», махи руками вперед-назад в положенні нахилу

вперед

14. Пружні нахили вперед з торканням підлоги.
15. Нахили вперед з торканням підлоги , руки в положенні «ковзання».
16. Нахили тулуба в сторони, нижня рука на поясі, верхня накриває

голову.

17. Нахили тулуба в сторони, руки за головою , лікті в сторони.
18. Нахили тулуба в сторони, руки в положенні «ковзання».
19. Оберти тазом через сторони, руки на поясі.
20. Оберти тулуба через сторони, руки за головою, лікті в сторони.
21. Оберти тулуба через сторони, руки в положенні «ковзання».
22. Колові оберти назад однією рукою.
23. Колові оберти назад другою рукою.
24. Колові оберти двома руками назад одночасно.

25. Імітація роботи рук кролем на спині з паузами через кожних півоберта.

26. Колові оберти назад однією рукою та імітація роботи рук кролем на спині лівим боком до стіни.

27. Колові оберти назад однією рукою та імітація роботи рук кролем на спині правим боком до стіни.

28. Положення «ковзання» в положенні стоячи з підніманням на носки.

29. Положення «ковзання» в положенні лежачи.

30. Колові оберти стопою вперед-назад однією ногою, а потім теж саме другою ногою.

31. В положенні сидячи на п'ятках: піднімання одного коліна, піднімання другого коліна, піднімання обох колін та затримка колін в верхньому положенні.

32. Імітація роботи ніг кролем в положенні лежачи з опорою на передпліччя.

33. Імітація роботи ніг кролем в положенні на грудях, руки в положенні «ковзання».

34. Імітація роботи рук кролем на спині з «предметом» на голові.

35. Імітація роботи рук кролем на спині.

36. Імітація роботи рук кролем на спині («уповільнений» запис).

Техніка плавання кролем на спині

Техніка плавання кролем на спині багато в чому подібна з технікою плавання кролем на грудях.

Положення тулуба і голови.

Тіло займає майже горизонтальне положення. Тулуб плавця витягнутий, не напружений. Голова злегка піднята, обличчя над водою. Рухи руками і подих. Гребкові рухи руками виконуються по черзі і послідовно попереду-униз-назад. Коли одна рука робить робочий рух, інша виконує допоміжне.

Захоплення

Плавець, відчувши долонею тиск зустрічного потоку води, згинає кисть, захоплюючи воду. Кисть рухається по траєкторії вперед - униз - убік.

Підтягування

У цій фазі кисть руху в напрямку назад-нагору. Площина кисті займає сприятливе для опори об воду положення. До кінця фази підтягування кут згинання руки в ліктьовому суглобі досягає 65-115°. Фаза підтягування переходить у фазу відштовхування, як тільки кисть руки пройде плечовий суглоб.

Відштовхування

У цій фазі зусилля акцентуються. Завершується відштовхування рухом кисті, що захльостує, назад - униз - усередину. Наприкінці гребка кисть проходить у стегна, але не стосується його.

Вихід руки з води

Пряма рука без затримки великим пальцем нагору виходить з води.

Рух над водою виконується випрямленою рукою майже у вертикальній площині над тілом. Кисть плавно повертається долонею назовні. До моменту входу руки у воду її рух прискорюється.

Вхід руки у воду

Рука входить у воду пряма близько до подовжньої осі.

Узгодження рухів рук повинне забезпечити безперервність і плавність стискальних зусиль. Рука, що виконує допоміжні рухи, входить у воду на мить

раніш, ніж інша рука закінчить гребкові рухи. У цей момент відчувається тиск води на обох рук і як би передається гребкове зусилля з однієї руки на іншу. Це основний момент узгодження руху рук.

Подих узгоджується з рухами рук. Наприклад, наприкінці проносу правої руки над водою робиться вдих, під час гребка цією рукою – видих.

Рухи ногами

Виконуються так само, як при плаванні кролем на грудях. У вихідному положенні плавець опускає одну ногу вниз, іншу повільно піднімає. Амплітуда досягає 45-60 см. Коліна лише наближаються до поверхні води. Ритм рухів ніг підлеглий ритму рухів рук.

Загальне узгодження рухів. Основним варіантом узгодження рухів рук і ніг при плаванні на спині є шести ударний кроль.

Опис вправ в басейні

1. Ковзання на спині:руки витягнуті вперед. Стоячи на дні басейну біля стінки (лицем до стінки) зробити вдих опуститись під воду, згрупуватись лягти на спину, руки витягнути за головою, ноги поставити на стінку і відштовхнутися від неї. Після відштовхування прийняти та зберігати горизонтальне положення тіла до повної зупинки. Від пальців рук до пальців ніг через кінцівки та тулуб має проходити уявна лінія. Голова щільно прижата до рук, стопи витягнуті. Дане положення тіла є найбільш обтічним з усіх можливих, оскільки таке положення тіла викликає найменший опір у водному середовищі

2. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки вздовж тулуба. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, зробити одночасний гребок руками через сторони до стегон, продовжувати працювати ногами кролем. Положення тіла горизонтальне, все тіло біля поверхні води,лице над водою, вуха у воді.

3. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на боку, нижня рука попереду, верхня – вздовж тулуба. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на грудях») розпочати працювати ногами кролем, зробити гребок однією рукою до стегна з одночасним поворотом тулуба в положення на боку, продовжувати працювати ногами кролем. Тіло витягнуте

вздовж поверхні, голова знаходиться біля нижньої витягнутої руки, лице у воді, на вдих голову повертати. Потім виконати таку ж вправу на іншому боці.

4. Робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», руки вздовж тулуба. На глибокій частині басейну перейти з горизонтального положення тіла у вертикальне та розпочати працювати ногами кролем. Руки розташувати вздовж тулуба, ногами працювати на широкій амплітуді.

5. Робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», одна рука направлена вгору, інша - вздовж тулуба. На глибокій частині басейну перейти з горизонтального положення тіла у вертикальне та розпочати працювати ногами кролем. Одну руку підняти вгору, другу - розташувати вздовж тулуба, ногами працювати на широкій амплітуді. Потім поміняти положення рук. Піднята вгору рука збільшує навантаження на ноги.

6. Робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», руки вгору. На глибокій частині басейну перейти з горизонтального положення тіла у вертикальне та розпочати працювати ногами кролем. Руки підняти вгору та скласти в положенні «стрілочки», ногами працювати на широкій амплітуді. Підняті вгору руки максимально збільшують навантаження на ноги.

7. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах, плечі прижаті. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, зробити одночасний гребок руками через сторони до стегон, зігнути руки в ліктьових суглобах так, щоб долоні знаходилися над ліктями, продовжувати працювати ногами кролем. Положення тіла горизонтальне, все тіло біля поверхні води, лице над водою, вуха у воді.

8. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки під головою. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині» з дошкою під головою) розпочати працювати ногами кролем. Положення тіла горизонтальне, все тіло біля поверхні води. Вправа особливо корисна для початківців, оскільки забезпечує вільне дихання та можливість корегувати положення тіла у воді.

9. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки над ногами (колінами). Стоячи на дні басейну біля стінки з дошкою в руках (лицем до стінки), поставити одну ногу на стінку, зробити вдих та затримати дихання, відштовхнутися ногою від стінки - прийняти горизонтальне положення на поверхні води та розпочати працювати ногами кролем. Ногами потрібно працювати таким чином аби коліна не торкалися дошки. Вправа особливо корисна для початківців, оскільки дає можливість виправити помилки в положенні тіла та роботі ніг.

10. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном на спині під водою, руки в положенні ковзання. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами дельфіном під водою, рухи тулубом і ногами виконуються хвилеподібно від грудей до стоп. Вправа навчає виконувати так званий «вихід» під водою, рекомендується спортсменам, які вже освоїли плавання в повній координації кролем на спині.

11. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, зі зміною положення рук . Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, виконати гребок однією рукою через сторону до стегна, продовжувати працювати ногами кролем. Періодично виконувати зміну положення рук: одночасно підняти руки вгору в положення долоні над плечима, зробити паузу та опустити руки в інше положення. Положення тіла горизонтальне, все тіло біля поверхні води, лице над водою, вуха у воді. Вправа виконується для вдосконалення положення тіла у воді та покращення силових якостей ніг.

12. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та підкреслено довгого гребка руками до стегон двома руками одночасно. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, виконати одночасно гребок через сторони до стегон після чого винести руки з води, пронести руки над собою та опустити руки біля голови для виконання наступного гребка. На протязі усього циклу роботи рук зберігати горизонтальне положення тіла, руки у воду опускати з мізинців, в кінці гребка виконати «захльост» руками.

13. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вперед. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, а потім однією рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Пронести руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Вправа допомагає вдосконалити горизонтальне положення тіла на воді та навчити техніці виконання рухів руками.

14. Плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами кролем та почерговими гребками рук:, однією, другою, двома. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, а потім виконати гребок однією рукою, другою рукою та двома руками через сторони до стегон. Після кожного гребка робити паузу в роботі рук. Метою цієї вправи є навчання та вдосконалення техніки роботи рук кролем на спині.

15. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вздовж тулуба. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, виконати гребок

однією рукою через сторону та затримати руку біля стегна, а потім другою рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Проносити руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Коли рука заходить у воду, плече прижатої руки виходить з води. Вправа допомагає навчити та вдосконалити обертальні рухи тіла навколо повздовжньої осі тіла, а також навчити техніці виконання рухів руками.

16. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вгору над плечем. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, одну руку винести з води та затримати у вертикальному положенні «долоня над плечем», а потім другою рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Проносити руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Вправа істотно навантажує м'язи нижніх кінцівок, оскільки піднята догори рука утруднює втримання горизонтального положення тіла. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

17. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем, одночасним проносом рук над водою та одночасним гребком однією рукою і проносом іншої руки. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, однією рукою виконувати гребок через сторону до стегна і в цей же час виконувати пронос іншої руки над плечем до стегна. Коли обидві долоні знаходяться біля стегон, руки одночасно виносяться з води та проносяться над водою і опускаються у воду біля голови, після чого повторюється наступний цикл рухів і т.д. Вправа має на меті розвиток координаційних здібностей, а також вдосконалення техніки виконання гребка і обертальних рухів тулуба навколо повздовжньої осі тіла. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

18. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем з відпрацюванням зв'язки рухів руками: одна виконує гребок, а інша заходить у воду. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, одну руку винести з води та затримати у вертикальному положенні «долоня над плечем», тулуб дещо розвернути ніби намагатися верхньою рукою дістати до стелі. Іншою рукою виконувати гребок через сторону до стегна. У другій частині гребка «підключити» верхню руку та здійснити мах рукою із опусканням руки з мізинця біля голови. Цей мах супроводжується активним розворотом корпусу навколо повздовжньої осі тіла. Після того як одна рука увійшла в воду, а інша завершила гребок – потрібно повернути руки у вихідне положення і повторити цикл рухів. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба, розвиває координаційні здібності. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки

плавання.

19. Плавання на спині за допомогою рухів руками та поплавком (плавальною дошкою) між ногами. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати руками кролем. Дошка між ногами допомагає прийняти горизонтальне положення тіла біля поверхні води. Вправа допомагає освоїти та вдосконалити правильну роботу рук при плаванні кролем на спині. Доцільно використовувати цю вправу як на етапах навчання так і на етапах вдосконалення техніки плавання.

20. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки з «підміною» через кожні 3 гребка, інша витягнута вперед. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, а потім однією рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Проносити руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Коли одна рука закінчує третій гребок та виходить з води, то в цей час інша рука починає виконувати гребок, а рука яка виконала 3 гребка проноситься над водою, опускається біля голови у воду та затримується там поки інша рука не виконає 3 гребка і т.д. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба, техніку рухів руками, розвиває координаційні здібності. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

21. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки з «підміною» через кожні 3 гребка, інша витягнута вздовж тулуба. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, виконати гребок однією рукою через сторону до стегна та залишити в положенні вздовж тулуба, а іншою рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Проносити руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Коли одна рука розпочинає третій гребок, то в цей час інша рука виноситься з води для того щоб виконати наступні 3 гребка. Рука яка виконала 3 гребка затримується вздовж тулуба поки інша рука не розпочне 3-ій гребок і т.д. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба, техніку рухів руками, розвиває координаційні здібності. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

22. Плавання кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, виконати гребок однією рукою через сторону до стегна (з поворотом тулуба в положення на боку, нижня рука попереду) та залишити в положенні вздовж тулуба. Після 2-3 секундної паузи в роботі рук виконати перекаат на інший бік: рука, яка була вздовж тулуба виходить з води та проноситься над водою, а рука, яка була попереду виконує гребок. Положення

голови стабільне – лице направлено до стелі. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба, вдосконалює техніку рухів руками. Використовувати цю вправу доцільно як на етапі навчання так і на етапі вдосконалення техніки плавання.

23. Плавання кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік через кожні 3 гребка. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, виконати руками 3 гребка через сторони до стегон та після виконання 3-го гребка затриматися в положенні на боку. Після 2-3 секундної паузи в роботі рук виконати 3 гребка і знову виконати паузу в роботі рук на 2-3 секунди і т.д. Положення голови стабільне – лице направлено до стелі. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба, вдосконалює техніку рухів руками. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

24. Плавання кролем на спині в повній координації з підйомом голови над водою. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами та руками кролем. Потім підняти голову та плечі над водою підвищити максимально темп роботи рук і через декілька секунд повернутися у звичне положення тіла та знизити темп рухів. Вправа дає можливість набрати максимальний темп рухів, що є суттєвою умовою для розвитку швидкісних здібностей спортсмена. Також «незручне» положення тіла (голова та плечі над водою, таз внизу) дають можливість відчувати перевагу правильного горизонтального положення тіла у воді. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

25. Плавання кролем на спині в повній координації, кисті стиснуті в кулак. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами та руками кролем, кисті стиснуті в кулак. Зменшення робочої площі долоней змушує ефективніше використовувати під час гребків передпліччя. Вправа сприяє покращенню відчуття води та вдосконалює техніку рухів руками. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

26. Плавання кролем на спині в повній координації. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами та руками кролем. Завданням цієї вправи є максимальна злагодженість та ефективність рухів ногами, руками та тулуба. Використовувати цю вправу доцільно як на етапі навчання так і на етапі вдосконалення техніки плавання.

Практичні рекомендації, щодо проведення занять навчання техніки

плавання кролем на спині

У своїй практичній діяльності освоєння техніки спортивних стилів плавання ми починаємо з навчання техніки плавання кролем на спині, оскільки, як показав досвід, цей стиль плавання є найлегшим для засвоєння. Великою мірою це пов'язано з особливістю дихання цим стилем, воно не ускладнене, тому що лице весь час знаходиться над водою.

Методику навчання техніки плавання кролем на спині пропонуємо проводити в наступній послідовності:

- ознайомлення з технікою плавання кролем на спині;
- ознайомлення та навчання загальнорозвиваючим, спеціальним та імітаційним вправам на суші;
- ознайомлення з водним середовищем, його особливостями;
- навчання горизонтальному положенню тіла на поверхні води;
- навчання техніки плавання за допомогою рухів ногами кролем на спині;
- навчання техніки плавання за допомогою рухів руками кролем на спині;
- навчання техніки плавання кролем на спині в повній координації.

Для ознайомлення з технікою плавання кролем на спині ми використовуємо розповідь, показ, відеосюжети та демонстрацію плавання старшими вихованцями.

Загальнорозвиваючі, спеціальні та імітаційні вправи спиніста на суші виконуємо на кожному занятті в залі перед основною частиною, яка проводиться у воді.

На перших 2-3 заняттях, у воді ми виконуємо вправи для ознайомлення з водним середовищем, його особливостями. Для цього ми використовуємо: різні варіанти ходьби та бігу по дну басейна, різні варіанти стрибків, вправи руками(розведення і зведення рук, удари руками по воді, «полоскання білизи», «пишемо вісімки», різні гребкові рухи руками), вправи ногами(удар в футболі, удар ногою в карате), вправи з занурюванням у воду(видихи у воду, ігри «сядь на дно», «насос», «водолази», «Ванька-встанька» і т.д.).

Після освоєння з водним середовищем переходимо до вправ, які допомагають опанувати горизонтальне положення тіла у воді: піднімання ніг в горизонтальне положення тримаючись за бортик басейну, «поплавок», «медуза», «зірочка» на грудях та на спині, ковзання на грудях та на спині з різними положеннями рук.

Для навчання техніки плавання за допомогою рухів ногами кролем в

положенні на спині використовуємо наступні вправи :

- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки вздовж тулуба;
- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки в за головою в положенні «стрілочки»;
- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки під головою;
- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки над ногами (колінами).

Для навчання техніки плавання за допомогою рухів руками кролем в положенні на спині використовуємо такі вправи:

- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та підкреслено довгого гребка руками до стегон двома руками одночасно;
- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вперед;
- плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами кролем та почерговими гребками рук:, однією, другою, двома;
- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вздовж тулуба;
- плавання на спині за допомогою рухів руками та поплавком (плавальною дошкою) між ногами;
- плавання кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік.

Для навчання техніки плавання кролем на спині в повній координації використовуємо вправи:

- плавання кролем на спині в повній координації, кисті стиснуті в кулак;
- плавання кролем на спині в повній координації на найменшу кількість гребків;
- плавання кролем на спині в повній координації на різних швидкостях.

Тривалість та кількість повторів вправ

Тривалість виконання вправ направлених на навчання техніки плавання кролем на спині, як правило, коливається в межах від 10 до 100 метрів , а кількість повторів від 1 до 6 раз, і залежить від таких факторів, як : вік, рівень фізичної підготовки, руховий досвід, тривалість заняття і т.д. Оптимальними за довжиною на наш погляд є відрізки 25-50 метрів при кількості повторів 2-4 рази.

Якщо ж мова йде про вправи, які виконуються на місці («медуза», «поплавок» і т.д.) або у спортивному залі (загально розвиваючі, підготовчі та імітаційні), то кількість повторів коливається в межах від 5 до 20 раз.

Практичні рекомендації, щодо вдосконалення техніки плавання кролем на спині

Для вдосконалення техніки рухів ногами кролем при плаванні на спині на наш погляд доцільно використовувати наступні вправи:

- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки вздовж тулуба;
- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки за головою в положенні «стрілка»;
- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на боку, нижня рука попереду, верхня - вздовж тулуба;
- робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», руки вздовж тулуба;
- робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», одна рука направлена вгору, інша - вздовж тулуба;
- робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», руки вгору;
- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах, плечі прижаті;
- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки під головою;
- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки над ногами (колінами);
- плавання за допомогою рухів ногами дельфіном на спині під водою, руки в положенні ковзання;
- плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, зі

зміною положення рук .

Для вдосконалення положення тіла у воді на наш погляд доцільно більше використовувати вправи для вдосконалення роботи ногами і додатково такі вправи:

- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вгору над плечем;
- плавання кролем на спині в повній координації з підйомом голови над водою.

Для вдосконалення техніки рухів руками кролем при плаванні на спині на наш погляд доцільно використовувати наступні вправи:

- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та підкреслено довгого гребка руками до стегон двома руками одночасно;
- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вперед;
- плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами кролем та по черговими гробками рук: , однією, другою, двома;
- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вздовж тулуба;
- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем, одночасним проносом рук над водою та одночасним гробком однією руки і проносом іншої руки;
- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем з відпрацюванням зв'язки рухів руками: одна виконує гробок, а інша заходить у воду;
- плавання на спині за допомогою рухів руками та поплавком (плавальною дошкою) між ногами;
- плавання кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік;
- плавання кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік через кожні 3 гробка;
- плавання кролем на спині в повній координації, кисті стиснуті в кулак;

Для вдосконалення злагодженої роботи ніг, рук і тулуба на наш погляд

доцільно більше використовувати наступні вправи:

- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки з «підміною» через кожні 3 гребка, інша витягнута вперед;
- плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки з «підміною» через кожні 3 гребка, інша витягнута вздовж тулуба;
- плавання кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік через кожні 3 гребка;
- плавання кролем на спині в повній координації.

Тривалість та кількість повторів вправ

Дозування виконання кожної із вправ можуть коливатися в достатньо широкому діапазоні і залежать вони від наступних факторів:

- 1) віку спортсмена;
- 2) рівня підготовленості спортсмена;
- 3) спеціалізації спортсмена (тобто основний стиль та схильність до коротких, середніх чи довгих дистанцій);
- 4) тривалості тренування та кількості тренувань на тиждень;
- 5) кількості чоловік на одній доріжці;
- 6) періоду підготовки і т.д.

Як правило ми використовуємо ці вправи серійно (4x25м - 20x50м) або ж дистанційно (800-2000м). Довжина та кількість повторів також тісно пов'язані із завданнями по розвитку рухових якостей. Вправи, які використовуються в положенні стоячи на глибокій воді виконуються тривалістю від 10-30с з кількістю повторів до 4раз кожна вправа. Для урізноманітнення навчально-тренувального процесу, збільшення арсеналу рухових умінь та навичок, перенесення силових здібностей з суші на воду ми пропонуємо використовувати додатковий інвентар (ласти різної величини, лопатки різної величини, спеціальні плавальні костюми).

Інструкція з техніки безпеки

ЗАТВЕРДЖЕНО

Керівник _____

навчального закладу

Підпис прізвище,

ініціали

«__» _____ 20__р.

Примірні правила безпеки

проведення занять у плавальному басейні _____ навчального закладу

Ці Примірні правила безпеки проведення занять у плавальному басейні _____ навчального закладу (далі - Правила) поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу у плавальному басейні - учнів, учителів фізичної культури, інструкторів з плавання під час проведення занять із навчальної, спортивної та оздоровчої роботи відповідно до розкладу занять у басейні, затвердженого керівником навчального закладу.

1. Уроки з плавання проводять учителі фізичної культури (інструктори з плавання), прізвища яких указано в розкладі занять, будь-яка заміна одного вчителя іншим повинна бути письмово оформлена розпорядженням по навчальному закладу.

2. До уроків з плавання допускаються всі учні, які пройшли медогляд у лікувально-профілактичному закладі, мають довідку на право відвідування басейну. Повторний медогляд для учнів, які відвідують басейн, повинен проводитися не рідше одного разу на півроку.

3. У групах спортивного та фізкультурно-оздоровчого плавання учні, які не вміють плавати, повинні пройти курс початкового навчання. Комплектування груп проводиться на перших заняттях із урахуванням віку, стану здоров'я і ступеня підготовленості тих, хто займається плаванням. Групи дітей, які навчаються плаванню, не повинні перевищувати 10-12 учнів.

4. Навчання з плавання учнів дозволяється проводити в мілкій частині ванни плавального басейну, при цьому її слід відокремити від глибокої частини розподільним шнуром з поплавками. Навчання з плавання у глибокій частині басейну дозволяється за наявності засобів, що попереджують нещасні випадки на воді (рятівні круги і пояси (жилети), надувні манжети, гумові надувні кулі (м'ячі), шести тощо).

5. Вхід учнів до ванни басейну дозволяється тільки через роздягальню. Учні

приходять у роздягальню, переодягаються у купальні костюми і проходять у душову кабінку. Заняття у плавальному басейні дозволяється тільки в купальному костюмі і шапочці.

Учні повинні мати при собі мило, губку, полотенце, плавальні принадлежності (плавальні шапки, костюми), гумове взуття.

Кожний учень, який проходить до ванни басейну, повинен пройти до басейну через душ і проточну ножну ванну.

6. Після закінчення занять у басейні учні повинні прийняти душ і залишити роздягальню з урахуванням часу перерви.

7. Учням дозволяється перебувати у басейні тільки під наглядом учителя (інструктора з плавання) і тільки на вказаних ним доріжках.

8. Початок і закінчення заняття з плавання у басейні здійснюється за командою учителя (інструктора з плавання) після проведення переклички присутніх на уроці. Тільки вчитель може допустити до занять учня, який запізнився, а також дозволити вийти з води до загального сигналу.

9. Учні повинні виконувати правила внутрішнього розпорядку басейну, ці правила безпеки, правила пожежної безпеки, санітарно-гігієнічні вимоги, у тому числі вимоги медичного персоналу басейну, а також дотримуватися порядку та загальноприйнятих норм поведінки, не допускати дій, що створюють небезпеку для тих, хто їх оточує.

10. Учням забороняється:

- пірнати на глибину без дозволу або нагляду вчителя;
- плавати в масці та трубці;
- стрибати з бортика;
- подавати неправдиві сигнали про допомогу, кричати;
- організовувати у воді ігри, розваги, пов'язаний пірнанням та небезпекою для тих, хто перебуває поруч у воді;
- забруднювати воду в басейні;
- використовувати жувальну гумку.

12. Учитель (інструктор з плавання) повинен стежити за дотриманням учнями правил безпеки проведення занять.

Розробник:

(посада) (підпис) (прізвище, ініціали)

Список рекомендованих джерел

1. Анатомія плавання / Й. Маклауд; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск :

«Попурри», 2011. – 200с.

2. Биневский Д.А. Возрастные особенности формирования спортивно-технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.

3. Булатова М.М., Сахновський К.П. Плавання для здоров'я . – Київ: Здоров'я, 1988. – 136 с.

4. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет): Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1954. – 14 с.

5. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет): Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1954. – 14 с.

6. Бутович Н.А. (ред.), Вржесневский И.В., Гордон С.М. и др. Плавание: Учеб. для студентов спорт. фак. ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 397 с.,

7. Булгакова Н.Ж. (ред.), Афанасьев В.З., Воронцов А.Р., Макаренко Л.П., Морозов С.Н., Саломакин В.Р., Ширковец Е.А. Спортивное плавание: Учеб. для вузов физ. культуры. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.,

8. В.Р., Ширковец Е.А. Спортивное плавание: Учеб. для вузов физ. культуры. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.

9. Вильке Курт. Плавание для начинающих: Пер. с нем. – М.: Знание, 1991. - № 4. – С. 86-190.

10. Вржесневский В.В. Плавание: Учеб. для техникумов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 336 с.

11. Вржесневский И.В., Парфенов В.А. Научные исследования в области физической культуры и спорта. – Киев, 1969. – 440 с.

12. Дмитриев А.К. (ред.). Плавание: Учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культуры. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 392 с.

13. Давыдов Д.Ю. Плавание в оздоровительном лагере: Учеб.-метод. пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1995.– 95 с.

14. Дубовис М.С., Короп Ю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя. – Київ: Рад. школа, 1991. – 143 с.

15. Комаров Л.Г. Методика навчання плавання дітей шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 1990. – 24 с.

16. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. Азбука плавания: для детей и родителей, бабушек и дедушек. – С.-Пб.: Фолиант, 1995. – 96 с.
17. Макаренко Л.П. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с., ил. – («Азбука спорта»).
18. Онопрієнко Б.І. Біомеханіка плавання. – Київ: Здоров'я, 1981. – 192 с.
19. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.– 159 с.
20. Парфьонов В.А. Плавання: Киев: Вища школа, 1978. – 285 с.
21. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
22. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.- 216с.
23. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн./под общ. ред. В.Н.Платонова. – К.: Олимп. Лит., 2012.
24. Шувалов В.И. Физическая подготовка пловца.: Метод. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 92 с.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ З ПЛАВАННЯ

ТЕМА: «КРОЛЬ НА СПИНІ»

Керівник гуртка-методист спортивних секцій плавання Коваль С.Г.

Тема заняття. Кроль на спині. Навчання техніки плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині. Закріплення вміння горизонтального положення на поверхні води в положенні на спині.

Мета заняття:

навчальна - навчити техніки плавання за допомогою рухів ногами кролем положенні на спині; закріпити вміння горизонтального положення на воді в положенні на спині.

розвиваюча – розвиток силових якостей тулуба та нижніх кінцівок;

ВИХОВНА - розвиток морально-вольових якостей.

Тип заняття: практична робота (тренувальне заняття).

Місце проведення: басейн ВМПДЮ.

Дата проведення: 21.10.2014р.

Обладнання та інвентар: гімнастичні мати.

Хід заняття

п/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
I. Вступна частина Спортивний зал			
1	Шикування, привітання, перевірка присутності	2хв	Звернути увагу на дисципліну та осанку
2	Ознайомлення із завданнями заняття	1хв	Завдання оголосити чітко й коротко
3	Вправи у русі: 1) ходьба на носках, на п'ятках, на внутрішній та зовнішній стороні стопи; 2) біг звичайний, спиною вперед, боком; 3) ходьба з імітацією роботи рук, як при плаванні кролем на спині: однією рукою, другою та двома руками;	6хв	Фронтальний метод, в колону по-одному. Звернути увагу на дистанцію та техніку виконання кожної вправи

4	<p>Комплекс загально-розвиваючих та імітаційних вправ:</p> <p>1) піднімання плечового поясу з положення лежачи, руки в положенні за головою («ковзання»);</p> <p>2) піднімання ніг із положення лежачи на грудях, руки вздовж тулуба</p> <p>3) підтягування колін до підборіддя в положенні лежачи на спині, руки вздовж тулуба;</p> <p>4) одночасне піднімання рук і ніг в положенні лежачи на грудях, руки попереду</p> <p>5) імітація роботи ніг кролем в положенні сидячи з опорою на передпліччя позаду ;</p> <p>6) імітація роботи ніг кролем в положенні лежачи на грудях, руки в положенні ковзання;</p>	<p>4хв</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15сек</p> <p>15сек</p>	<p>Фронтальний метод.</p> <p>Вправи виконувати на матах під рахунок.</p> <p>Звернути увагу на амплітуду рухів та правильне дихання під час виконання вправ</p> <p>Носки витягнуті і трохи розвернуті всередину, ноги в колінах не згинати.</p> <p>Теж саме</p>
5	<p>Вправи на гнучкість стоп:</p> <p>1) колові оберти стопою в різні сторони в положенні сидячи</p> <p>2) піднімання колін в положенні сидячи на п'ятах з опорою руками позаду</p>	<p>2хв</p> <p>По 10 рухів в кожную сторону</p> <p>10 раз</p>	<p>Самостійно</p> <p>Допомагати руками, амплітуду поступово збільшувати.</p> <p>Не відривати сідниці від п'ят, не розводити широко п'яти, поступово збільшувати висоту підйому колін</p>

<p>II. Основна частина</p> <p>Басейн</p>			
1	<p>Миття у душі, вхід до приміщення басейну, шикування, перевірка присутніх</p>	5хв	<p>Нагадати дітям про правила миття у душі та про дотримання правил з техніки безпеки під час занять в басейні</p>
2	<p>Імітація роботи ніг кролем в положення сидячи на бортику басейну, ноги у воді</p>	1хв	<p>Фронтальний метод.</p> <p>Цю вправу слід виконувати, якщо бортик невисокий</p>
3	<p>Організований вхід у воду через драбину спиною вперед</p>	1хв	<p>Заходити по-черзі.</p>

4	Ходьба та біг по дну	1хв	Фронтальний метод. Дітям пересуватися по колу, допомагати руками.
5	Присідання з зануренням у воду	5 раз	Фронтальний метод. Під час занурення виконати видих у воду
6	Вправи на спливання та утримання на поверхні води: 1) взятись руками за бортик або розділову доріжку, зробити вдих опустити голову у воду та підняти ноги(таз) на поверхню води; 2) Вправа «поплавок»; 3) Вправа «медуза»; 4) Вправа «зірочка» на спині	4хв 5 раз 5 раз 5 раз	Звернути увагу дітей на те, щоб вдих був глибоким і щоб повітря вони затримували не менше ніж на 5 секунд, аби відчути, як їх тіло може утримуватися на поверхні води завдяки повітрю в легенях
7	Вправа ковзання на спині з відштовхуванням від стінки басейну	4 рази	Вправи виконувати по чергово. Акцентувати увагу на глибокому вдиху, сильному поштовху та правильному положенню рук
8	Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки під головою	4х10 м	Звернути увагу на горизонтальне положення тіла у воді та роботу ніг у воді біля поверхні
9	Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки над ногами	4х10 м	Звернути увагу на положення тіла у воді та роботу ніг у воді біля поверхні, коліна не повинні торкатися дошки, а пальці ніг повинні з'являтися на поверхні
10	Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки вздовж тулуба	4х10 м	Акцентувати увагу на положенні тіла у воді та роботі ніг у воді біля поверхні
III. Заключна частина			

1	Гра «сядь на дно»	2хв	Фронтально за свистком
2	Організований вихід з чаші басейну	1хв	По черзі
3	Підведення підсумків заняття	1хв	Відзначити кращих вихованців
4	Домашнє завдання: імітація роботи ніг кролем в положенні сидячи та в положенні лежачи на грудях	1хв	Нагадати про основні елементи техніки в роботі ніг кролем: довгі ноги та витягнутий носок
5	Організований вихід з приміщення басейну	1хв	Плавальні дошки положити на місце. Техніка безпеки