

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема №1. Місце і значення плавання в системі фізичного виховання України

План

1. Класифікація основних видів плавальних вправ
2. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання: його виховне, оздоровче, прикладне і спортивне значення
3. Місце плавання в системі фізичного виховання України

У відповідності з прийнятою класифікацією розрізняють:

- спортивне плавання;
- прикладне плавання;
- синхронне або художнє плавання;
- водне поло;
- стрибки у воду,
- підводний спорт.

Під „спортивним плаванням” розуміють – подолання змагальної дистанції без спеціальних пристроїв, з використанням техніки рухів передбачених правилами змагань.

Змагання з спортивного плавання проводяться по видах (естафетне, комплексне плавання, плавальне багатоборство), дистанціях і способах плавання і регламентуються правилами.

Змагання проходять в басейнах 25 або 50 м на дистанціях від 50 м до 25 км.

В Олімпійській програмі з плавання розігруються такі дистанції:

вільний стиль – 50, 100, 200, 400 м (чоловіки і жінки), 800 м (жінки), 1500 м (чоловіки);

брас – 100, 200 м (чоловіки і жінки); батерфляй – 100, 200 м (чоловіки і жінки); на спині – 100, 200 м (чоловіки і жінки);

комплексне плавання – 200, 400 м (чоловіки і жінки);

естафетне плавання – 4x100, 4x200 м вільним стилем (чоловіки і жінки);

4x 100 комбінована (чоловіки і жінки).

У комплексному плаванні спортсмен долає дистанцію послідовно використовуючи чотири способи: батерфляй (дельфін), кроль на спині, брас та кроль на грудях. На дистанції 200 м комплексного плавання він пливе чотири відрізки по 50 м кожним способом, на чотирьохсотметровці – відповідно вдвічі більше.

В естафетному плаванні 4x100 та 4x200 метрів вільним стилем, 4x100 метрів комбінована, беруть участь чотири плавці, кожен з яких пропливає одна-ковий відрізок 100 або 200 метрів. В комбінованій естафеті 4x100 метрів плавці застосовують певний спосіб плавання, відповідно: перший етап – кроль на спині; другий – брас; третій – батерфляй (дельфін); четвертий – кроль на грудях.

До спортивного плавання відносять також і масові пропливи в природних водоймах. Вони підрозділяються на дистанційні, естафетні та зіркові.

Прикладне плавання включає в себе: рятування потопуючих, пірнання в довжину та глибину, подолання водних перешкод з допомогою підтримуючих засобів та без них, плавання в одязі, транспортування вплав різних предметів та інше. Останнім часом до прикладного плавання почали відносити і рятувальне багатоборство. Змагання з цього виду складається з чотирьох вправ: буксирування потопуючого; плавання на 200 м з перешкодами; кидання рятувального крута вагою 3,5 кг на дальність; гребля на дистанцію 150 м звитяганням манекену.

Ігри у воді – широко використовуються на заняттях з дітьми. За педагогічною спрямованістю поділяються на:

– ігри спрямовані на ознайомлення з водним

середовищем;

– ігри, що сприяють оволодінню технікою спортивного плавання;

– ігри, спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;

– ігри, спрямовані на засвоєння елементів прикладного плавання;

– ігри з елементами водного поло;

– ігри, що допомагають засвоїти техніку простих стрибків у воду.

Розваги у воді поділяються на індивідуальні та групові, є різноманітністю ігор, але в них відсутній змагальний елемент. Це вправи у воді на мілкому місці та плавання з перешкодами і ускладненнями. Спеціально споруджені пристосування: гірки, рухливі барабани і т. п., дозволяють розширити коло розваг у воді, підвищити емоційність та ефективність занять.

Синхронне плавання поділяється на сольне і групове. Включає обов'язкову та довільні програми. Оцінюється в балах. Вправи у синхронному плаванні виконуються під музичний супровід. В основі синхронного плавання лежать індивідуальні вправи, групові перебудови, створення різних фігур.

Водне поло бере свою назву від англ. ватерполо, що означає „гра в м'яч руками на воді”. У грі беруть участь дві команди по 7 чоловік (6 польових + 1 воротар) в кожній. Мета гри – закинути м'яч у ворота суперника. Гра продовжується 28 хвилин чистого часу, поділеного на 4 періоди по 7 хвилин кожен. Між періодами робиться перерва на 2 хвилини. Розміри поля для гри у водне поло – 20 х 30 м, воріт – 300 х 90 см; вага м'яча – 400 - 450 г.

Стрибки у воду поділяються на спортивні та неспортивні. Спортивні стрибки виконуються з трамплінів висотою 1 та 3 метри і вишок 5 та 10 метрів. До неспортивних стрибків відносяться навчальні, прикладні та

акробатичні стрибки. Виступ спортсменів в цьому виді спорту оцінюється в балах.

Підводний спорт – вид спорту, пов’язаний з плаванням під водою та використанням спеціального знаряддя і обладнання, дихальних апаратів, ластів, масок, окулярів. Підводний спорт включає в себе:

- швидкісне плавання в ластах;
- підводне орієнтування;
- підводну спортивну стрільбу;
- підводне фотографування.

В кожному з перерахованих видів встановлені розрядні вимоги.

Заняття плаванням мають велике виховне значення. Вони проводяться, як правило в груповій формі, що сприяє вихованню в учнів колективізму, дружби, товаришування.

Викладач протягом занять не може постійно опікати, надавати допомогу та підтримувати кожного учня. Це створює добрі умови для розвитку самостійності та відповідальності за свої дії, виховує працьовитість, старанність, наполегливість, товариську підтримку.

На заняттях з плавання учні повинні суворо додержуватись правил поведінки у воді. Це створює передумови для виховання таких якостей як дисциплінованість, вміння стримувати свої емоції, додержуватись правил обов’язкових для всіх.

На заняттях з плавання часто доводиться переборювати різні труднощі. Новачкам треба долати почуття страху перед водою, боязнь захлинутися або забитися, стрибнувши у воду і т.п. Подолання відчуття страху, виконання завданих викладачем вправ, незважаючи на боязнь – все це виховує силу волі, мужність, вміння долати труднощі.

Навчаючись і тренуючись у групі, в колективі, дістаючи допомогу і подаючи її товаришам, спортсмен розвиває в собі почуття колективізму і товаришування, відповідальності перед колективом за свої дії, поведінку, вчинки.

В процесі тренування спортсменам часто доводиться переборювати різні негативні фактори: монотонність, важкі умови тренування, втому тощо. Переборюючи себе, плавець розвиває силу волі, наполегливість, цілеспрямованість, стриманість, терплячість.

Виступаючи в складі команди на змаганнях, спортсмен вчиться підпорядковувати свої інтереси, інтересам команди, колективу. Це виховує у спортсмена почуття відповідальності, гордості за свою команду, за доручену справу.

Плавання справляє своєрідний, притаманний тільки цьому виду спорту, **вплив на організм людини**. Плавання є чудовим засобом гартування та підвищення стійкості організму до впливу низьких температур. Воно здавна використовувалось як ефективний засіб профілактики простудних захворювань.

Заняття плаванням чудово розвивають дихальну систему та органи дихання. В процесі занять у плавців зростає життєва місткість та підвищується еластичність легень, тренуються бронхи та альвеоли. При цьому життєва місткість легень, в окремих випадках, може становити 7000-8000 см³. Заняття плаванням цілюще впливають на серцево-судинну діяльність. Це пов'язано з незвичайним, тобто горизонтальним положенням тіла людини у воді. Таке положення тіла полегшує роботу не тільки серця, а й всіх внутрішніх органів.

При плаванні значно підвищується обмін речовин. Заняття плаванням зміцнюють нервову систему.

Температура води, виконання одноманітних циклічних рухів заспокійливо діють на неї.

Заняття плаванням сприяють гармонійному розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

Плавання є чудовою справою як для профілактики, так і для корегування деформації хребта та грудної клітки.

Плавання має велике **прикладне значення**. Уміння плавати

потрібне для людей, чия трудова діяльність пов'язана з роботою біля води, на воді, або у воді – річковикам, водолазам, будівникам гідротехнічних споруд, рибалкам, геологам, мандрівникам, туристам. Обов'язково повинні вміти плавати вояки армії та ВМФ України.

Навичка плавання лежить в основі таких видів спорту, як спортивне плавання, водне поло, синхронне плавання. Крім того, плавання входить як окремий вид змагання в цілий ряд спортивних багатоборств. Плавання разом з пірнанням складає основу підводного спорту. Без вміння плавати і пірнати неможливі заняття стрибками у воду. Оволодіння вмінням плавати повинно передувати заняттям любим водним видом спорту.

В Україні навчання плаванню всього населення є важливим державним завданням. Плавання входить як невід'ємна складова частина в державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення.

Важко переоцінити спортивне значення плавання. Плавання є самостійним видом спорту що має велику програму та суворо регламентовані правила. На Олімпійських іграх в змаганнях з плавання розігрується 32 комплекти нагород.

Змагання з плавання входять в програму всіх найбільших міжнародних та внутрішніх змагань різних країн світу. З плавання проводяться чемпіонати світу та Європи, національні першості, міжнародні товариські зустрічі, першості областей, міст України тощо.

Як вид спорту, плавання входить в Єдину спортивну класифікацію України. Спортсменам- плавцям може бути присвоєно від II юнацького розряду до звання майстра спорту міжнародного класу України.

Плавання займає значне місце в системі фізичного виховання України. Навчання плаванню передбачено програмами дошкільних закладів та загальноосвітніх шкіл, ПТУ, середніх навчальних закладів, інститутів.

Заняття з плавання є обов'язковим заходом в оздоровчих таборах.

Велика навчальна та спортивно-масова робота з плавання проводиться в добровільних спортивних товариствах, ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, плавальних центрах.

Плавати навчають в армії та ВМФ, на пляжах, місцях масового відпочинку населення.

„Екзаменатором” цієї роботи є Державні тести та нормативи фізичної підготовленості населення України, куди нормативи з плавання включені, починаючи з 6-річного віку.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття „плавання”.
2. Дайте визначення поняття „спортивне плавання”.
3. Як класифікуються основні види плавальних вправ?
4. Назвіть види, дистанції та способи плавання, з яких проводяться змагання.
5. В яких за розмірами басейнах проводяться змагання з плавання?
6. Місце плавання в системі фізичного виховання України.
7. Яке виховне значення має плавання?
8. Яке оздоровче значення має плавання?
9. Яке прикладне значення має плавання?
10. Яке спортивне значення має плавання?
11. Основні завдання дисципліни „Теорія і методика викладання плавання” на факультетах фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів.
12. Назвіть основні різновиди прикладного плавання.
13. Які різновиди ігор у воді ви знаєте?
14. Дайте характеристику синхронному (художньому) плаванню.
15. Дайте характеристику водному поло.
16. Дайте характеристику стрибкам у воду.
17. Дайте характеристику підводному спорту.
18. Скільки комплектів нагород з плавання розігрується на сучасних Олімпійських іграх?
19. Назвіть основні правила поведінки у плавальному басейні.
20. Назвіть основні спортивні способи плавання.

Тестові питання

1. Яка з наведених дистанцій не є олімпійською для вільного стилю?
 - А) 1500 м (чоловіки)
 - В) 800 м (жінки)
 - С) 500 м
 - D) 400 м
2. Скільки плавців беруть участь в естафеті 4x100 м комбінованим стилем?
 - А) 2
 - В) 4
 - С) 6
 - D) 8
3. Який з наступних видів плавання не відноситься до прикладного плавання?
 - А) Рятування потоплюючих
 - В) Пірнання в глибину
 - С) Спортивне плавання
 - D) Плавання в одязі
4. У скільки періодів проводиться гра у водне поло?
 - А) 2
 - В) 3
 - С) 4
 - D) 5
5. Яка з технік не використовується в комплексному плаванні?
 - А) Кроль на грудях
 - В) Батерфляй
 - С) Кроль на спині
 - D) Стрибки у воду
6. Який основний принцип синхронного плавання?
 - А) Виконання під музику
 - В) Індивідуальні змагання
 - С) Непередбачувані фігури
 - D) Спонтанність
7. Який з наступних видів спорту вважається підводним?
 - А) Водне поло
 - В) Стрибки у воду
 - С) Підводне орієнтування

- D) Синхронне плавання

8. Які з наведених фізичних якостей не розвиває плавання?

- A) Гнучкість
- B) Витривалість
- C) Сила
- D) М'язова маса

9. Для чого використовуються навчальні стрибки у воду?

- A) Для оцінювання спортивних результатів
- B) Для навчання техніки стрибків
- C) Для тренування м'язів
- D) Для змагань

10. Яке з тверджень про спортивне плавання є вірним?

- A) Змагання проводяться лише в басейнах 50 м
- B) Плавці можуть використовувати спеціальні пристрої
- C) Змагання регламентуються міжнародними правилами
- D) Спортивне плавання не має дистанцій для жінок