

📖 ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема №3. Особливості ведення плавання в оздоровчому таборі.

План

1. Особливості роботи з плавання в оздоровчому таборі.
2. Організація роботи з плавання в оздоровчому таборі.
3. Правила безпеки під час проведення занять з плавання.
4. Форми проведення занять з плавання в оздоровчому таборі.

Під час проведення спортивно-масової роботи з плавання в оздоровчому таборі вирішуються наступні завдання:

- організація активного відпочинку дітей;
- збереження і зміцнення здоров'я, загартування, відновлення фізичних сил організму після навчального року;
- навчання плаванню;
- виконання державних тестів та розрядних нормативів з плавання;
- розвиток основних фізичних якостей;
- виховання потреби до систематичних занять плаванням;
- виховання морально-вольових якостей та інше.

Організація роботи з плавання в оздоровчому таборі передбачає:

- 1) вибір місця для проведення занять;
- 2) обладнання його і оснащення необхідним інвентарем;
- 3) комплектування груп навчання;
- 4) підбір і підготовку помічників;
- 5) підготовку необхідної документації.

В умовах табору навчання дітей плаванню можна проводити:

- а) в критих та відкритих малорозмірних басейнах, які знаходяться на території табору;
- б) критих та відкритих басейнах спортивного типу;
- в) купально-оздоровчих басейнах;
- г) збірно-розбірних басейнах типу „ОСВОД”;

д) природних водоймищах, де є для цього спеціально обладнані місця (водні станції, відгороджені прибережні ділянки для занять) та інші.

Найпростіше місце для проведення занять можна обладнати і самому. Це може бути любе природне водоймище: річка, ставок, озеро, море. Для цього потрібно вибрати таку ділянку, яка б відповідала гігієнічним вимогам: вода була чистою, берег пологий, піщаний, звернений до півдня, щоб діти могли приймати сонячні ванни. Глибина водоймища де будуть проходити заняття, повинна бути не більше 120 см, а швидкість течії не більше 0,3 м/сек. Краще всього, щоб вхід у воду був пологим, з поступовим поглибленням. Дно водоймища повинно бути твердим, або краще піщаним. Перед початком занять його необхідно перевірити, очистити від каміння, корчів, водоростей і інших речей, які представляють небезпеку для дітей.

Вибрану ділянку необхідно огородити поплавцями або прапорцями покращеними в яскраві кольори. Розміри ділянки залежать від глибини і ширини водоймища, але не повинні перевищувати по довжині (вздовж берега) 25 м, по ширині – 10 - 15 м. Ділянку акваторії, яка відведена для плавання дітей молодших вікових груп, бажано огородити загорожею із лозини або жердин. Ще краще зробити простий дитячий басейн „жабник”. Він являє собою великий ящик з решітками по боках, з дном із добре обструганих дощок (розміром 8 х 4 м при глибині 80-90 см), підігнаних впритул одна до одної. „Жабник” укріплюється на кілках, які забиваються в дно, або тримається на плавучих понтонах.

Для проведення занять з плавання фахівці радять мати такий **інвентар:**

- страхові жердини з металу або пластмаси - 2-3 шт.;
- плавальні дошки з пенопласту - 15-20 шт.;
- гумові надувні круги або іграшки, які можуть замінити пенопластові дошки, або автомобільні камери - 15-20 шт.;
- пластмасові надувні м'ячі для проведення ігор на воді - 5-8 шт.;
- яскраві, мілкі предмети, які добре видно на дні для діставання їх із дна при пірнанні - 15-20 шт.;

- обручі з пластику - 15-20 шт.;
- ласти (за кількістю тих, що займаються);
- рупор або мегафон 1-2 шт.;
- свисток, секундомір - 2-3 шт.;
- маски . трубки для підводного плавання - 10-15 шт.

Кожен табір, розташований поблизу водоймища, повинен мати свій рятувальний пост. Під час занять плаванням на посту повинен бути наготові рятувальний човен з 3-ма черговими. 2-3 рятувальних круги (із розрахунку один круг на 5 чоловік, які знаходяться у воді) та інші рятувальні засоби. Чергові рятувальники повинні вміти користуватися рятувальними засобами і володіти прийомами надання допомоги потерпілим на воді. Кожен човен повинен знаходитись в справному стані, мати комплект весел, черпак для води і рятувальні засоби.

В місцях проведення занять бажано вивісити правила безпеки, поради лікаря по загартуванню, час перебування на сонці, повітрі та у воді; щоденні відомості про температуру води і повітря.

Комплектування груп навчання починається задовго до занять, його починають педагоги, які в перші дні заїзду ведуть прийом дітей. Вони опитують дітей про їх плавальну підготовленість і заносять ці дані в окрему графу. Потім вони складають список дітей, де вказують їх плавальну підготовленість і подають його інструктору з плавання.

Однак на опитування не завжди слід покладатися. Необхідно самому провести перегляд дітей у воді. В таборах перевірку плавної підготовленості дітей проводять начальник табору та інструктор з плавання, а вожаті і вихователі допомагають їм. Проводиться вона таким чином.

Загони шикуються в одну шеренгу біля води. Вішками відмічається дистанція 10 м (глибина до грудей). Вожатий, стоячи у однієї вішки, запрошує на старт двох дітей. Ставить їх праворуч і ліворуч в одному метрі від вішки. За сигналом вожатого діти пливуть до протилежної вішки. Ті, що не вміють плавати відразу повертаються на берег, ті, що вміють

триматися на воді пропливають декілька метрів, а вміючим - надається можливість проплисти 10-20 м туди і назад Після тестування всі діти поділяються на **три групи**. **В першу** входять ті, що добре вміють плавати, **в другу** ті, що вміють триматися на воді, а **в третю** ті, що не вміють плавати. Групам дають умовні назви, наприклад: першій групі - „дельфіни”, другій - „пічкурі”, третій - „медузи”. Такі назви вносять елемент змагальності, створюють веселу ігрову атмосферу і, головне, стимулюють прагнення дітей перейти в групу більш високої підготовленості. Всі вони носять шапочки певного кольору. Наприклад, „дельфіни” носять шапочки голубого кольору з силуетами дельфінів по боках, на „пічкурах” - шапочки білого кольору, а на „медузах” - червоні, які говорять: „Обережно плавати не вміє!”. Перевіряючи плавальну підготовленість дітей, не можна насильно примушувати дитину входити у воду, насміхатись над нею, бризкати водою в обличчя.

Таким чином ми скомплектували три групи навчання. В подальшому з „дельфінами” можуть займатися вожаті, вихователі і юні інструктори з плавання, з „пічкурами” - інструктор з фізичної культури, плавці-розрядники. з „медузами” - інструктор з плавання і його помічники. Кількісний склад групи повинен бути 12-15 чоловік. Якщо в групі тих, що не вміють плавати набирається 20 -25 чоловік і більше, то їх поділяють на підгрупи по 6 - 8 чоловік. Під керівництвом інструктора з плавання заняття в підгрупах проводять його помічники.

Помічниками інструктора можуть бути:

1) **вожаті, вихователі;** 2) **плавці-розрядники;** 3) **діти старших загонів;** 4) **співробітники обслуговуючого персоналу.** Підбір помічників здійснюється методом опитування до початку зміни або в перші дні заїзду дітей. Вони повинні добре плавати, пірнати в довжину і глибину, вміти правильно виконувати та демонструвати вправи, знати прийоми надання першої допомоги потерпілому.

З помічниками проводяться **теоретичні і практичні** заняття. З педагогічним колективом їх проводять, як правило, до заїзду в табір, а з

юними помічниками - в перші дні табірної зміни.

Теоретичні заняття можуть бути за такими темами: правила безпеки при проведенні занять з плавання; організація купання в загоні; методика проведення ігор у воді; надання першої допомоги потерпілому; прийоми звільнення від захватів і транспортування потерпілого, організація змагань з плавання тощо.

Практичні заняття можуть складатись з пропливання відрізків з допомогою рук, ніг, вільного плавання до 200-400 м, виконання стартів, поворотів та інше. Крім занять з плавання необхідно провести декілька тренувань з надання допомоги потерпілим. На цих заняттях тренуються в пірнанні, звільненні від захватів і транспортуванні потопаючого.

Для проведення занять з помічниками разом з інструктором, запрошують і медичний персонал. Бажано щоб це був лікар, а якщо такої можливості немає, то медична сестра табору.

До початку табірної зміни інструктор з плавання повинен підготувати наступну документацію: а) **план роботи з організації масового навчання плаванню**; б) **план-графік** проходження навчального матеріалу з плавання; в) **плани-конспекти** занять; г) **план роботи спортивної секції плавання**.

Загальнотабірний розклад купання дітей, занять з навчання та секційних занять складається в перші дні роботи табору. В цей же час діти проходять обов'язковий медичний огляд, а в загонах вихователі проводять роботу з підготовки дітей до занять з плавання та купання. Дітям повідомляються необхідні відомості про значення плавання; правила поведінки під час занять та руху до водоймища; місцерозміщення загону на березі.

Після того як всі організаційні питання вирішено, приступають до проведення занять. Бажано проводити їх щоденно з 10 до 13 та з 17 - до 19 години. Навчання плаванню краще проводити в першій половині, а заняття секції, змагання і свята на воді - в другій половині дня. В оздоровчих таборах, де кількість дітей досягає 200 - 300 чоловік, а інструктор з плавання один, розклад складається з врахуванням 2-3 разових занять на

тиждень.

Мінімальна температура, при якій дозволяється проводити заняття на відкритих водоймищах, для старших груп становить $+18^{\circ}\text{C}$, для молодших $+20^{\circ}\text{C}$. Температура повітря при цьому повинна бути вище температури води на $4 - 5^{\circ}\text{C}$. На першому занятті діти молодшого шкільного віку можуть знаходитись у воді не більше 5 хвилин, середнього і старшого віку - не більше 10 - 15 хвилин. В подальшому по мірі прогрівання водоймища і загартування дітей, тривалість уроку поступово збільшується; для молодших школярів - до 30 хвилин, для старших – до 45 хвилин. Однак основним критерієм допустимого часу перебування у воді є стан і зовнішній вигляд дітей. Якщо у дітей з'являються озноб, „гусяча шкіра”, посиніння губ, заняття треба негайно закінчити і дати команду - „Вийти з води!”.

В суху сонячну погоду до занять плаванням діти можуть приймати сонячні ванни. Зручніше всього це робити в підготовчій частині уроку, коли діти виконують комплекс загальнорозвиваючих і спеціальних вправ.

Заняття з плавання в оздоровчому таборі проводяться у формі групового уроку. Групова форма навчання стимулює активність дітей, вносить в заняття елемент змагання, розширює можливості для проведення ігор і розваг у воді.

Інструктор з двома помічниками може одночасно займатись з групою до 15 чоловік. Він роз'яснює завдання уроку, пояснює і показує вправи, дає команди і методичні вказівки, виправляє помилки, підводить підсумки уроку. Його помічники діють наступним чином: один контролює дітей з найбільш високим рівнем підготовленості („дельфінів”), другий - слабо підготовлених („пічкурів”). Заняття з тими, хто не вміє плавати („медузами”) проводить інструктор.

Краще всього заняття проводити по загонах, починаючи з молодших. В них майже всі діти не вміють плавати або плавають погано. Якщо загонів багато, а часу обмаль, то одночасно до занять плаванням слід допускати не більше 2-3 загонів, відповідно збільшуючи кількість помічників і

скорочуючи час перебування дітей у воді.

За 10-15 хвилин до закінчення занять у воді одних загонів другі, які слідують за ними за розкладом, повинні приступати до виконання загальноорозвиваючих вправ.

Правила безпеки під час проведення занять з плавання. Під час занять з дітьми інструктор несе відповідальність за їх життя. Він повинен бути готовим влюбий час прийти дітям на допомогу.

З метою запобігання нещасних випадків на воді необхідно дотримуватись наступних правил.

1) до занять плаванням і купання допускати тільки здорових дітей, які мають на це дозвіл лікаря;

2) проводити заняття не раніш чим через 2 год., після прийому їжі;

3) ретельно вибирати місце для проведення занять, щоденно його перевіряти і усувати недоліки, які були помічені;

4) не дозволяти дітям запливати за встановлені межі місця купання;

5) не допускати безконтрольного входу і виходу дітей з води.

6) до і після занять обов'язково проводити поіменний перелік дітей;

7) перевірку плавальної підготовленості у воді проводити не більш ніж з двома учнями.

8) заняття з тими, що не вміють плавати проводити тільки на мілкому місці. Всі вправи, а також перші спроби плавати виконувати тільки в бікберега або мілководдя;

9) на перших заняттях в цілях безпеки дітей розподіляти по парах;

10) перші спроби плавати на глибокому місці дозволяти не більш, ніж двом учням одночасно і тільки під своїм особистим контролем;

11) запливи на дальність проводити тільки вздовж берега;

12) не проводити заняття на морі при сильній хвилі;

13) під час проведення занять дотримуватись суворої дисципліни: не дозволяти учням неорганізовані купання, самовільні стрибки у воду і пірнання, не допускати, щоб діти топили один одного, занурюючи у воду з

головою, голосно кричали, жартома звали на допомогу;

14) заняття з плавання проводити тільки в присутності лікаря або медичної сестри табору, які повинні мати все необхідне для надання допомоги потопаючому.

Форми проведення занять з плавання в оздоровчому таборі.

Основною формою проведення занять з плавання в оздоровчому таборі, як зазначалося вище, є **урок**. Кожен урок плавання починається на суші, продовжується у воді і завершується знов на суші. В ньому умовно, як і в шкільному, виділяють три частини, підготовчу, основну і заключну. Тривалість уроку (включаючи час занять на суші) складає 45-60 хвилин.

У завдання підготовчої частини уроку (10 - 15 хв.) входить: перелік дітей, роз'яснення завдань і змісту уроку; виконання комплексу загально розвиваючих і спеціальних вправ; ознайомлення з правилами поведінки у воді.

Вирішення завдань уроку багато в чому залежить від правильної організації і проведення підготовчої частини. Під час занять на відкритих водоймищах тривалість підготовчої частини уроку залежить від погодних умов. В прохолодну погоду вона буде збільшуватись, в жарку погоду - зменшуватись.

У завдання основної частини уроку (30 - 45 хв.) входить вирішення основних завдань навчання: вивчення вправ на освоєння з водою; рухів ногами і руками, узгодження їх з диханням: виконання стартів і поворотів; пропливання коротких відрізків в повній координації. В кінці основної частини проводяться ігри і розваги на воді на матеріалі вправ, освоєних всією групою. Тривалість основної частини залежить від віку і підготовленості дітей, номеру уроку, температури води і повітря.

У завдання заключної частини уроку (5-7 хв.) входить: поступове зниження фізичного навантаження і емоційності занять; перелік дітей, підведення підсумків уроку.

В цій частині уроку дається вільне плавання, вдосконалюється техніка виконання стартів і поворотів, можуть проводитись ігри, які не потребують

багато часу.

Заключну частину бажано проводити швидко, щоб діти не змерзли. Треба слідкувати щоб після виходу з води діти розтерлись рушником, насухо витерли вуха, голову і швидко одягались.

В оздоровчому таборі створюють також **секції і гуртки плавання**. Організаційну роботу починають з популяризації плавання. Проводять бесіди, показують спортивні фільми, влаштовують виставки літератури з плавання, запрошують до табору видатних спортсменів-плавців. Важливо, щоб на заняття в секцію учнів запросив інструктор з плавання: в багатьох дітей відсутня ініціатива або недостатньо сміливості, щоб самостійно записатися до секції Тому особисте запрошення педагога - великий стимул до початку тренувань.

Оскільки в секцію прийдуть діти різного віку, їх доцільно розподілити на і руни Краще коли груп складається з учнів певного загону. Якщо такої можливості немає, то в групу об'єднують учнів різних загонів, наприклад, VI – V, IV - III, II -I. Навчальні групи комплектують у складі 12 -15 чоловік (залежно від кількості бажуючих). Спортивну секцію очолює староста. Буде добре, якщо секція плавання матиме і свій актив. Для цього її члени повинні обрати бюро секції в складі 3-4 чоловік. Воно під керівництвом інструктора з плавання складає план роботи, стежить за досягненнями учнів, комплектує збірну команду табору, бере участь в організації змагань тощо.

Роботу в **секції плавання** найкраще проводити вдругій половині дня з 17 до 19 год. Тривалість занять 60 - 90 хв. Заняття проводяться не менше двох разів на тиждень. У практичну частину занять слід включати вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовки і спеціальні - на розвиток гнучкості, рухомості в суглобах; імітаційні, а також вправи на удосконалення техніки плавання. Особливу увагу слід приділяти спеціальним вправам у воді, які допоможуть юним спортсменам оволодіти технікою плавання спортивним способом.

Теоретичні відомості з техніки плавання повідомляють, як правило, до початку практичних занять.

Гурток плавання створюють для дітей молодшого шкільного віку. Він може складатися з учнів одного або двох загонів. Склад групи - не більше як 10-15 учнів. Якщо бажаючих більше, організують 2-3 групи. Заняття проводять 2-3 рази на тиждень, тривалістю 45 - 60 хвилин.

На заняттях повторюють у цікавій формі навчальний матеріал з програми по фізичної культурі, проводять різноманітні ігри та розваги на воді.

Підсумки навчально-тренувальних занять підводять на змаганнях з плавання, які плануються на останній тиждень зміни. На цей же час планують і проведення водноспортивного свята „День Нептуна”. Він проводиться з метою підбиття підсумків роботи з навчання плаванню, виконання державних тестів і розрядних нормативів, популяризації плавання тощо.

Керує підготовкою до свята „Нептуна” голова організаційного комітету (начальник табору). Він відповідає за матеріальну частину, забезпечує виконання програми і сценарію, розподіляє обов'язки між вихователями і вожатими.

Інструктори з фізичної культурі та плавання складають програму і сценарій, підбирають кращих плавців, навчають дітей плаванню, готують виступи, формують суддівську колегію і проводять свято. їм допомагають члени організаційного комітету.

Під час розробки програми свята враховують контингент дітей, їх фізичну і плавальну підготовленість, а також конкретні погодні умови. Краще всього свято проводити в другій половині дня приблизно з 16 до 18 години. Програма свята складається з урочистої частини (5-10 хв.), показових виступів, спортивних змагань з плавання (50-60 хв.) і заключної частини (30-40 хв.). Триває свято 1,5-2 години.

Саме головне під час свята забезпечити безпеку дітей у воді і уникнути непотрібної ініціативи свити Нептуна. Це коли старші діти кидають у воду моодших учнів і своїх товаришів.

Масові купання. Вони також включаються до розкладу і проводяться

на природному водоймищі вожатими і вихователями, які мають до цього допуск. Найбільш ефективною формою їх проведення є ігрова. Тривалість складає від 5 до 15 хвилин і залежить від погодних умов, контингенту дітей та їхньої підготовленості.

Контрольні питання

1. Які завдання вирішуються в процесі роботи з плавання в оздоровчому таборі?
2. Як вибрати місце для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі?
3. Який інвентар необхідно мати для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі?
4. Як комплектуються групи навчання в умовах оздоровчого табору?
5. Як провести перевірку плавальної підготовленості дітей в умовах відкритого водоймища?
6. Хто може проводити навчання дітей плаванню в оздоровчому таборі?
7. Як підібрати і підготувати помічників інструктора з плавання?
8. Яку документацію повинен мати інструктор з плавання?
9. Як скласти план роботи з організації масового навчання дітей плаванню?
10. Назвіть основні міри безпеки при проведенні занять з плавання на відкритих водоймищах
11. Яких вимог необхідно дотримуватись при проведенні занять на відкритих водоймищах?
12. Назвіть основні форми проведення занять з плавання в оздоровчому таборі.
13. Назвіть основні обов'язки інструктора з плавання.
14. Як організувати роботу секцій та гуртків плавання в оздоровчому таборі?
15. Як організувати і провести водноспортивне свято „День Нептуна” в оздоровчому таборі?
16. Як скласти розклад занять з навчання плаванню в оздоровчому таборі?
17. Як підготувати дітей до занять з плавання в оздоровчому таборі?
18. Як організувати рятувальний пост в оздоровчому таборі? Місце знаходження поста. Підбір та підготовка рятувальників, необхідний інвентар.

19. Як проводиться масове купання дітей?

20. Які фактори впливають на ефективність навчання дітей плаванню в оздоровчому таборі?

Тестові завдання

1. Яка основна мета спортивно-масової роботи з плавання в оздоровчому таборі?

- а) Розваги дітей
- б) Збереження і зміцнення здоров'я
- с) Проведення змагань
- д) Організація відпочинку для вожатих

2. Які умови повинні бути виконані для вибору місця для занять плавання?

- а) Наявність піщаного берега та чистої води
- б) Глибина водойми не більше 1 метра
- с) Швидкість течії до 0,5 м/сек
- д) Відстань до табору не більше 500 метрів

3. Яка максимальна глибина водойми, рекомендована для занять?

- а) 80 см
- б) 100 см
- с) 120 см
- д) 150 см

4. Який інвентар рекомендується для проведення занять з плавання?

- а) Гіроскутери
- б) Плавальні дошки
- с) Кайтборди
- д) Лижі

5. Яка мінімальна температура води дозволена для занять з плавання?

- а) +15° С

- b) +18° C
- c) +20° C
- d) +22° C

6. Як повинні бути скомпоновані групи навчання з плавання?

- a) За віком
- b) За рівнем плавальної підготовленості
- c) За інтересами дітей
- d) За рівнем фізичної підготовленості

7. Яка кількість дітей рекомендована в одній групі для занять з плавання?

- a) 5-10 осіб
- b) 10-12 осіб
- c) 12-15 осіб
- d) 15-20 осіб

8. Яка форма проведення занять з плавання є основною?

- a) Індивідуальні заняття
- b) Групові уроки
- c) Дистанційне навчання
- d) Онлайн-заняття

9. Які правила безпеки мають дотримуватись під час занять плавання?

- a) Не допускати дітей з травмами
- b) Дозволити дітям самотійно входити у воду
- c) Заняття проводити без лікаря
- d) Не проводити заняття на мілкому місці

10. Яка тривалість підготовчої частини уроку плавання?

- a) 5-10 хв
- b) 10-15 хв

- c) 15-20 XB

- d) 20-30 XB

