

Лабораторне заняття № 12-13. Методика навчання пірнанню.

План:

1. Загальна характеристика пірнання.
2. Вивчити види пірнання.
3. Ознайомитися з технікою пірнання різними способами.

Методичні поради

Пірнання буває двох видів – у глибину і довжину. Пірнання в довжину іноді називають плаванням під водою. Під час пірнання, на відміну від інших видів фізичних вправ, людина більш-менш тривалий час змушена затримувати подих, не поповнюючи запасів повітря. Природним наслідком затримки подиху є зменшення кисню в крові та тканинах організму і збільшення вмісту вуглекислоти. Тому тривала затримка подиху негативно діє на організм, насамперед, на серцево-судинну систему і вищу нервову діяльність. У результаті тривалої затримки подиху відбувається ураження серцевих скорочень, а потім людина втрачає орієнтування та контроль над своїми рухами. Найбільш небезпечно в цій ситуації, що плавець за суб'єктивними відчуттями продовжує себе добре почувати. Цим можна пояснити утрату свідомості під водою, що може викликати смерть. Тому під час проведення занять з пірнання тривалість затримки подиху має збільшуватися поступово. Спочатку тривалість перебування під водою має бути не більше 10–15 с,

поступово зростаючи до 30 с. Варто пам'ятати, що вправи з максимальною тривалістю затримки подиху у воді неприпустимі.

Перед тим, як зануритися у воду, необхідно обов'язково провести гіпервентиляцію легенів, що збільшує вміст кисню в крові та дозволяє збільшити час затримки подиху. Під час пірнання у плавця може з'явитися біль у вухах. Для того, щоб не розірвалися барабанні перетинки, необхідно затиснути ніс та зробити видих або із закритим ротом зробити енергійний ковтальний рух. У разі захворювань носоглотки пірнати заборонено.

У навчанні пірнанню необхідно дотримуватися таких запобіжних заходів.

1. Проводити пірнання тільки в басейні з прозорою водою.
2. Поринати тільки по одному: коли один пірнаючий з'явився на

поверхні, може стартувати інший.

3. За кожним пірнаючим повинен вести спостереження із суші вчитель, готовий у будь-який момент надати йому допомогу.

4. До проведення пірнання потрібно домовитися про умовні сигнали, по яких пірнаючий негайно з'являється з води. Для цього звичайно стукають по залізному предмету, що опускається у воду (звук дуже добре чути у воді).

5. Під час пірнання потрібно обов'язково відкривати очі у воді.

Пірнання в глибину. Під час пірнання в глибину плавець іде під воду майже вертикально, тому без тренування можуть боліти вуха, оскільки тиск води на барабанні перетинки під час занурення значно зростає. У навчанні пірнанню цілком достатня глибина 2–3 м.

У різних ситуаціях найчастіше виникає необхідність пірнати в глибину безпосередньо з поверхні води, хоча стрибати з берега або плоту значно зручніше. Якщо водойма добре знайома і немає небезпеки вдаритися об камені, коряки чи дно, то стрибати у воду потрібно з берега. У такому випадку стрибати потрібно вниз головою, як під час виконання стартового стрибка, але значно збільшивши кут входу у воду. З берега можна також стрибати вниз ногами, але після входу у воду відразу зігнути ноги в колінах. Якщо ж місце, де доводиться пірнати, незнайоме, то іти в глибину потрібно з поверхні води. У тих випадках, коли необхідно зануритися з поверхні води, можна пірнати вниз ногами і вниз головою.

Пірнання вниз ногами. Перед зануренням униз ногами плавець приймає положення щільного угруповання на поверхні води. Для цього він згинає ноги в тазостегнових і колінних суглобах, підтягуючи коліна до живота. Потім витягає вперед руки, одночасно розводить коліна в сторони, а п'ятки наближає до сідниць. Отже, ноги приймають вихідне положення, як перед поштовхом ногами у плаванні способом брас. З цього положення плавець робить могутній гребок руками вниз, у результаті чого плечі та голова піднімаються над водою. У цей же час плавець виконує поштовх ногами брасом так, щоб кінець грбка руками і ногами відбувався одночасно. Плавець ніби вистрибує з води до пояса, зберігаючи положення тіла, що нагадує стійку струнко, з руками, витягнутими уздовж тіла. Чим вище вдасться піднятися над поверхнею води, тим глибше буде занурення під воду. Якщо глибину

занурення потрібно збільшити, то плавець повинен зробити гребок руками через сторони в напрямку до поверхні води. Коли плавець досягає необхідної глибини, він знову приймає положення групування, повертається і пливе в горизонтальному напрямку в необхідну сторону.

Пірнання вниз головою. Під час занурення вниз головою плавець групується на поверхні води, виконуючи підтримуючі гребкові рухи руками і наближаючи коліна до грудей. Потім плавець робить вдих і різким рухом опускає голову під воду з одночасним гребком руками знизу нагору. Після цього плавець витягає руки донизу і випрямляє ноги нагору, піднімаючи їх над водою, тобто приходить у вертикальне положення та починає занурюватися під воду. Занурення буде тим глибше, чим вище підніме плавець ноги над водою. За необхідності збільшити глибину, швидкість занурення, плавець повинен зробити гребок руками через сторони нагору чи кілька інших плавальних рухів. Якщо плавець досяг необхідної йому глибини занурення, він групується і продовжує рух у горизонтальному напрямку.

Якщо глибина невелика і плавець має можливість відштовхнутися від дна, то це полегшує та прискорює спливання. Якщо ж глибина, на яку занурився плавець, велика й у нього немає можливості відштовхнутися ногами від дна, необхідно виконувати рухи руками і ногами брасом.

Контрольні питання:

1. Які два види пірнання існують?
2. Чому тривала затримка подиху є небезпечною для організму?
3. Яку максимальну тривалість затримки подиху рекомендується дотримуватися на початковому етапі навчання?
4. Що таке гіпервентиляція, і чому вона важлива перед пірнанням?
5. Які заходи безпеки необхідно дотримуватися під час пірнання в басейні?
6. Які сигнали потрібно домовитися використовувати для підняття на поверхню?
7. Які вправи потрібно виконати, щоб уникнути болю у вухах під час занурення?
8. Яка рекомендована глибина для навчання пірнанню?

9. Яке положення тіла потрібно прийняти перед пірнанням вниз головою?
10. Як можна збільшити глибину занурення під час пірнання?

Тестові завдання:

1. Який вид пірнання вимагає затримки дихання?
- А) Пірнання в глибину
 - В) Пірнання в довжину
 - С) Обидва види
 - D) Жоден з видів
2. Що відбувається з організмом під час тривалої затримки подиху?
- А) Збільшується кількість кисню в крові
 - В) Зменшується вміст вуглекислоти
 - С) Зменшується кисень і збільшується вуглекислота
 - D) Нічого не відбувається
3. Який сигнал використовується для підняття пірнаючого на поверхню?
- А) Гучний крик
 - В) Свисток
 - С) Стук по залізному предмету
 - D) Сигнал ліхтариком
4. Який вид пірнання є найбільш небезпечним?
- А) Пірнання в довжину
 - В) Пірнання в глибину
 - С) Немає небезпечних видів
 - D) Обидва види небезпечні
5. Яке положення тіла є правильним для пірнання вниз ногами?
- А) Пряме тіло

- В) Щільне угруповання
- С) Положення лягушкою
- D) Лежачи на животі

6. Що потрібно робити, якщо під час пірнання з'являється біль у вухах?

- А) Продовжувати пірнати
- В) Підніматися на поверхню
- С) Витягнути голову з води
- D) Затиснути ніс і видихнути

7. Чи дозволяється пірнати в басейні в групах?

- А) Так, без обмежень
- В) Ні, тільки по одному
- С) Так, якщо тренер присутній
- D) Ні, тільки з інструктором

8. Яка максимальна рекомендована тривалість затримки подиху для початківців?

- А) 5 секунд
- В) 10–15 секунд
- С) 30 секунд
- D) 1 хвилина

9. Для чого потрібна гіпервентиляція перед пірнанням?

- А) Щоб заспокоїтися
- В) Щоб збільшити запас кисню
- С) Щоб покращити плавання
- D) Щоб не відчувати страху

10. Як правильно пірнати з берега?

- А) Стрибати ногами
- В) Стрибати вниз головою

- С) Стрибати в сторону
- D) Всі варіанти правильні

ЛІТЕРАТУРА

1. Росипчук, І. О. Плавання: методичні вказівки для студентів спеціальності 014 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, Талком, 2022. 25 с.
2. Шишкін О.П. Плавання: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. 156 с.

