



## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ

**Клімакова С.М.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** В роботі розглядається методика підготовки вчителів фізичного виховання до навчання плаванню дітей в літніх оздоровчих таборах.

**Ключові слова:** вчителі, плавання, діти, табір.

**Вступ.** Проблема підготовки фахівців до роботи в дитячих таборах — актуальна в світлі реалізації основних завдань соціальної політики України, є пріоритетом роботи уряду. Проблема оздоровлення і відпочинку дітей — проблема здоров'я нації, її виживання і розвитку. Згідно із Законом України «Про оздоровлення і відпочинок дітей» відпочинок — комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, що забезпечують організацію дозвілля дітей, відновлення фізичних і психічних функцій дитячого організму, сприяють розвитку духовності та соціальної активності дітей, що здійснюються в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку протягом відпочинкової зміни; оздоровлення — комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення фізичного і психічного стану здоров'я дітей, що здійснюються в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку протягом оздоровчої зміни. У таборах урядом поставлено завдання організувати відпочинок і дозвілля 100% дітей-сиріт, а також діти пільгового контингенту -70%, 50% всіх дітей шкільного віку. Контингент дітей, які потребують особливої соціальної уваги та підтримки, це: діти-сироти, діти, позбавлені батьківського піклування, бездоглядні та безпритульні діти, діти-інваліди; діти, потерпілі від наслідків Чорнобильської катастрофи, діти, які по-

страждали внаслідок стихійного лиха, техногенних аварій, катастроф; діти з багатодітних і малозабезпечених сімей; діти, батьки яких загинули від нещасних випадків на виробництві або під час виконання службових обов'язків; діти, які перебувають на диспансерному обліку; талановиті та обдаровані діти — переможці міжнародних, всеукраїнських, обласних, міських, районних олімпіад, конкурсів, фестивалів, змагань, спартакіад, відмінники навчання, лідери дитячих громадських організацій; дитячі творчі колективи та спортивні команди, а також діти працівників агропромислового комплексу та соціальної сфери села; діти, які потребують особливих умов для оздоровлення, діти з особливими фізичними та психічними потребами, які не можуть перебувати в закладах оздоровлення та відпочинку самостійно, потребують індивідуального догляду та створення спеціальних умов. Дітям у таборі, згідно з законодавством мають надаватися послуги :

- послуги з оздоровлення — комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, що надаються дитячим закладом оздоровлення та відпочинку і спрямовані на відновлення та поліпшення фізичного і психічного стану здоров'я дитини;
- відпочинкові послуги — заходи, спрямовані на організацію дозвілля дітей з дотриманням періоду активного та пасивного відпочинку, організацію раціонального хар-

чування та забезпечення відповідними до вимог умовами проживання.

Тобто виховна робота є складовою організації відпочинку та оздоровлення дітей. Це вимагає нового змісту підготовки вожатих, вихователів до роботи в дитячих таборах. Цей зміст має включати не тільки виховну роботу, а й медичну, соціально-педагогічну, соціальну. Провідним завданням роботи педагогічних працівників сьогодні є забезпечення безпеки дітей в таборі.

Плавання, таким чином, належить до оздоровчих послуг, які вимагають особливої уваги педагогічних працівників до безпеки дітей. Оздоровче, лікувальне та гігієнічне значення плавання в житті людей, особливо в житті дітей важко переоцінити. Воно настільки значне, що при Міжнародній федерації плавання засновано медичний комітет, який займається як розробкою рекомендацій так і розповсюдженням прогресивного досвіду, щодо занять плаванням населення, особливо дітей. (5). Відповідно до матеріалів цілого ряду досліджень фахівців фізична культура і спорт стоять на першому місці серед інших видів діяльності школярів у таборі відпочинку. Плавання — це одне з ефективних засобів закалювання людини, яке сприяє формуванню стійких гігієнічних навичок. При проведенні занять у відкритих водоймах на ефект закалювання впливають природні фактори — сонце та повітря. (2)

#### Ризик та забезпечення безпеки на воді

У порівнянні з іншими видами спорту у плаванні низький рівень ризику нанесення шкоди людині, але деякий ризик є і про нього треба знати.

Ризик у воді може бути пов'язаним:

- з несприятливими умовами: наприклад — течія може привести до утоплення, вітер збільшує хвилі і удар може збити плавця, ступінь загару збільшується від відображення сонячних променів у воді, тепловий удар, що може привести до зупинки серця (після стрибків у воду);
- з діяльністю інших людей: наприклад — випадкове штовхання під водою під час гри, зштовхування з іншими плавцями, стінами басейну, катера, або скалами, порізи гострими предметами, що можуть знаходитися на дні;
- з водною флорою та фауною: наприклад — вода має прекрасні умови для багатьох бактерій, паразитів, грибків та вірусів; вкуси медузи, морського їжака, мідій та інших риб;
- з впливом хімічних речовин: наприклад — дезінфікуючий хлор може викликати подразнення шкіри та очей, знебарвлює волосся.

Багато організацій публікують принципи забезпечення безпеки на воді, для того щоб запобігти додатковому ризику на воді.

Так, основними правилами техніки безпеки на воді у таборах відпочинку дітей є:

- купання дітей проводиться тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях, під наглядом інструктора з плавання;
- місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами;
- перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря;
- біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватися під наглядом медпрацівника;
- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5—2 години;
- роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами);
- до і після купання проводиться перевірка наявності дітей, шляхом шиккування їх в ряд у відповідності до своїх куп одягу;
- інструктор з плавання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, якщо необхідно увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім;
- заходити у воду повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря і води;
- до купання допускаються групи дітей до 10 чоловік під наглядом одного відповідального, що вмє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;
- у воді варто знаходитися не більше 15 хвилин;
- у воді забороняється: використовувати грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг; подавати помилкові сигнали небезпеки; дітям, які не вмють плавати заходити глибше ніж до поясу;
- стрибки у воду виконуються тільки з дозволу інструктора з плавання, при достатній глибині та безпечному дні;
- пірнання виконуються під безпосереднім наглядом інструктора з плавання, якщо є для цього достатня глибина, прозора вода і рівне дно [6].

#### Організація роботи з плавання у літніх таборах відпочинку

Заняття з плавання у дитячих таборах відпочинку і оздоровлення передбачаються режимом дня і проводяться в обов'язковому по-

рядку. Враховується те, що взимку і влітку не скрізь є можливості, щоб навчити дітей плавати. Тому дитячі табори вважаються досить зручною організаційною базою для масового навчання плаванню.

Плавальна програма в таборі розахована фахівцями на 10—12 уроків для тих, хто не вміє плавати, і на 10—12 уроків для тих хто вже плаває. Відповідно ставиться і завдання: для тих, хто не вміє плавати, — освоїтись, навчитися триматися на воді і придбати базові навички плавання; для тих, хто вміє плавати ознайомлення з технікою спортивного плавання на грудях, на спині і брасом, підготовка до участі у змаганнях з плавання.(1)

Але в табори відпочинку приїздять і такі діти, що вміють плавати, але не бажають вдосконалювати свою майстерність. Для таких дітей можна запропанувати факультатив з прикладного плавання, де вони ознайомляться з плаванням в ускладнених умовах, способами прикладного плавання та надання допомоги заморившимся під час плавання.

Також існує проблема методики масового купання дітей.

Сьогодні дуже популярними у таборах відпочинку стали факультативи де діти навчаються новим навичкам та умінням. Дуже поширені такі факультативи як: дайвінг, аква-аеробіка, вітрильний спорт, підводне фотографування, синхронне плавання та інші, зараз вони пропонуються на платній основі. Таку ж саму роботу, факультативну, можна проводити і з плавання.

Відповідно до вищевикладеного робота з плавання у таборах відпочинку повинна проводитися за двома основними напрямками:

- 1 — масове купання дітей;
- 2 — масове навчання дітей плаванню.

Навчальна робота з плавання може проводитися у таких напрямках:

- початкове навчання плаванню — для тих дітей, що не вміють плавати;
- спортивне плавання — для тих дітей, що вміють добре плавати та бажають вдосконалити свою майстерність і виступати на змаганнях (секційна робота);
- прикладне плавання — для тих дітей, що вміють плавати але не хочуть вдосконалити свою майстерність.

## Масове купання дітей

### 1.1. Вибір місця для проведення занять

Для масового купання дітей необхідно вибрати місце для купання. Цим питанням в першу чергу піклується адміністрація табору. Є

спеціальні вимоги для місця купання дітей у таборах відпочинку:

- вода в природних водоймах повинна бути чистою, бажано проточною, на річках місце для проведення купання повинно знаходитися вище за течією від найближчого населеного пункту або джерела забруднення;
- необхідно враховувати віддаленість місця купання від місця де мешкають діти, а також зручність підходу до пляжу;
- для того щоб місце для купання було сонячним, краще обирати його на північному або північно-східному березі водоймища.
- треба щоб місце для купання було віддалене від пристаней, переправ, станцій для лодок, катамаранів, водних велосипедів та мотоциклів, а також курсу кораблів;
- дно водойма повинно бути пологим і рівним без коряг, каменів, ям, осколків скла, проволочи, перевірка стану дна здійснюється кожного дня плавруками;
- місце для купання повинно знаходитися під наглядом працівників річної або морської міліції, біля рятувальної станції або спеціально обладнаного рятувальним інвентарем посту;
- пляж для табору відпочинку не повинен розташовуватись на загальних пляжах, а якщо умови не дозволяють то місце для купання дітей необхідно відгородити;
- місце для купання на яке отримано доступ необхідно обмежити буями за які запливати не можна;
- ширина місця для купання від берегу вглиб водойми не повинна перевищувати 20 м [1].

### 1.2. Організація масового купання дітей

Купання на відкритих водоймах забороняється при таких погодних умовах: температура води для дітей молодшого шкільного віку повинна бути не нижче 20 С, для дітей старшого шкільного віку не нижче 18 С; при сильному вітрі та великих хвилях а також під час грози. Купання дітей передбачаються у такому режимі: ранком з 10 до 13 години і ввечері з 17 до 19 години.

Під час купання дітей на пляжі повинні бути вожаті, лікар та інструктор з плавання, який несе повну відповідальність за життя і здоров'я дітей. Вожаті перші помічники інструктора з плавання.

Перед першим купанням дітей, обов'язково проводиться інструктаж з техніки безпеки, який проводить інструктор з плавання, після чого діти розписуються в журналі з техніки безпеки. На першому купанні проводиться перевірка плавальної підготовленості дітей. Діти заходять у воду по двоє,

по пояс чи по груди, повертаються обличчям до берега і пливають так, як уміють до берега. Під час плавальної перевірки, дітей кожного загону можна розділити на 3 підгрупи — діти, що не вміють плавати; діти, що плавають слабо; і діти, що добре плавають [1].

Існують норми кількості дітей на одного інструктора під час купання їх повинно бути не більше 10 чоловік. Інструктор фізично не зможе утримувати у своєму полі уваги більшу кількість дітей.

В кожному загоні приблизно 20—30 дітей. Враховуючи вимоги до кількості дітей на одного інструктора купання затягнеться на тривалий час, тому під час купання інструктору з плавання допомагають вожаті загонів або інші інструктори з плавання [2].

### 1.3. Методика проведення купання дітей

- поділити місце для купання дітей на ланки розділені доріжками, кількість ланок відповідає кількості загонів у таборі (якщо загонів багато то одна ланка на 2 загони);
- вожаті розподіляють дітей свого загону на підгрупи, в яких кількість дітей не перевищує 10 чоловік;
- вожаті шикують підгрупу біля берегу і піднімають руку звітуючи про готовність дітей до купання, докладають інструктору про кількість дітей у підгрупі;
- інструктор з плавання підраховує загальну кількість дітей, що буде знаходитися у воді і дає визначений сигнал до входу дітей у воду;
- під час купання дітей вожаті слідкують за дітьми свого загону, постійно перераховуючи їх;
- під час купання дітям забороняється на тривалий час занурюватися під воду;
- якщо дитина вийшла з води раніше визначеного сигналу вихід повинен повідомити інструктора про вихід дитини з води, показуючи скільки дітей вийшло з води;
- загальний вихід дітей з води здійснюється за визначеним сигналом інструктора з плавання;
- після виходу дітей з води вожаті шикують їх на березі і підраховують кількість дітей (працювати за правилом скільки дітей увійшло в воду стільки повинно і вийти з води);
- далі до купання приступає друга підгрупа, потім третя підгрупа за визначеною схемою купання;
- діти, що не плавають приймають сонячні ванни на березі під наглядом другого вожатого;

- купання вожатих здійснюється окремо від дітей, після того, як діти покупалися дається час для купання вожатих під наглядом інструктора з плавання;
- допускається купання підгруп не більше 3—4 раз за день;
- лікар здійснює медичне обслуговування дітей в разі необхідності.

Якщо у таборі загонів не дуже багато то купання здійснює інструктор з плавання, якщо у таборі багато загонів то допускається наявність декількох інструкторів з плавання.

## Масове навчання дітей плаванню

### 2.1. Загальна організація занять з плавання у таборах відпочинку

Організація занять з плавання враховує вибір та підготовку місця заняття, забезпечення безпеки дітей, побудову занять та керівництво групою.

Місце для проведення занять повинно відповідати розглянутим вище вимогам. Воно може бути у відкритому водоймищі, або у літньому басейні (якщо такий є у таборі). Навчання дітей передбачаються у такому режимі як і купання дітей але проводиться іншими викладачами: ранком з 10 до 13 години і ввечері з 17 до 19 години.

Заняття з плавання можуть проводитися у формі різних за типом уроків: учбових, ігрових, учбово-тренувальних, тренувальних та контрольних [1].

Організація занять починається з комплектації груп.

При комплектуванні навчальних груп необхідно враховувати вікові особливості дітей. Комплектація проводиться за віковим принципом:

- молодший шкільний вік (7—10 років);
- середній шкільний вік (11—14 років)

При формуванні учбових груп із дітей одного віку, обов'язково враховується рівень їх плавальної підготовленості. Групи поділяються таким чином:

- діти, що не вміють триматися на поверхні води;
- діти, що погано плавають (до 10—12 м);
- діти, що плавають добре, але «по-своєму»;
- діти, що володіють технікою спортивних способів плавання.

Завдання, що стоять перед курсом навчання та тривалість занять визначають вибір програми за якою діти будуть навчатися.

Вибір способу плавання для початкового навчання залежить від віку учнів. Дітей молодшого

шкільного віку, як правило навчають техніці спортивного плавання тому, що: по-перше контингент юних плавців є резервом для відбору у спортивне плавання; по-друге попереднє освоєння полегшених способів плавання та наступне переучування займають більше часу; по третє діти швидко втрачають інтерес до навчання «непрестижним» способам плавання. Дітей середнього шкільного віку можна навчати прикладному плаванню, або вдосконалювати їх спортивну майстерність.

У зв'язку з цим у програмах з плавання в літніх оздоровчих таборах передбачається одночасне навчання плаванню двома (схожими за структурою рухів) способами: кролем на грудях і на спині. Це дозволяє збільшити кількість вправ та змінювати умови їх виконання. Різноманітність вправ розвиває не тільки моторне навчання, а і стимулює активність та інтерес до занять плаванням, що є необхідною методичною вимогою до роботи з дітьми [2].

В умовах відкритої водойми один викладач може проводити заняття з групою з 8-10 чоловік. Чим вище спортивна кваліфікація плавців, тим менше повинна бути група. Якщо з групою працюють декілька інструкторів то кількість учнів може складати 25 і більше чоловік. Проведення занять одним інструктором в декількох групах недопустимо навіть при дуже добрій організації занять. Якщо заняття проводиться в басейні довжиною 50 м на одній доріжці може плавати не більше 10 чоловік, а в басейні довжиною 25 м — не більше 6 чоловік.

Заняття з плавання необхідно проводити регулярно і не менш ніж 2—3 рази на тиждень, інакше досягти необхідного рівня адаптації до водного середовища не можливо, і учні таким чином погано засвоюють вправи на воді.

При організації занять необхідно враховувати, що можливості орієнтування людини у воді значно гірші ніж на суші. Діти погано розрізняють напрямок своїх рухів у воді, а також не завжди чують викладача. Тому на заняттях з плавання передбачається попереднє пояснення і виконання вправ на суші. Для кращої організації занять викладач повинен користуватися свистком бо голос або хлопки у долоні діти не завжди можуть почути. (8)

Основна форма проведення занять у таборах відпочинку це — урок. У відповідності до методики фізичного виховання організація діяльності учнів при побудові занять повинна мати три послідовні частини: підготовчу, основну та заключну. Це відповідає функціональному стану людини який розрізняє наступні періоди: 1) до робочий стан; 2) впрацьовування; 3) стійкий робочий стан; 4) зниження працездатності.

Підготовча частина уроку спрямована на організацію учнів та підготовку їх до виконання го-

ловних його задач. Вана в основному проводиться на суші. Її тривалість залежить від погодних умов, якщо прохолодно вона збільшується за часом, якщо жарко вона зменшується за часом.

Основна частина уроку присвячена вивченню нового учбового матеріалу та одночасного вдосконалення фізичних якостей. Завдання цієї частини уроку вирішуються у визначеній послідовності. Новий учбовий матеріал вивчається у наступному порядку: ознайомлення, детальне розучування і вдосконалення. Вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей виконуються у такій послідовності: вправи на швидкість, на силу та витривалість. Основна частина проводиться на воді і займає найбільший час уроку.

Заключна частина передбачає зниження фізичного навантаження, організований вихід учнів з води і підведення підсумків заняття. Заключна частина проводиться у воді і на суші.

Організація і методика проведення частин уроку на суші не відрізняється від загальноприйнятої форми уроку фізичної культури. Організація і проведення занять у воді має свою специфіку.

Заняття у воді починаються з організації входу у воду, він повинен здійснюватися найпростішими способами і не викликати страху в учнів. (1)

Урок з плавання можна проводити користуючись такими методами організації учнів: фронтальний, груповий, поточний, індивідуальний та ігровий. При цьому учні можуть виконувати завдання одночасно чи по чергово, а також злитно або роздільно. Організація учнів на уроці може здійснюватись переважно одним методом або шляхом комплексного використання всіх методів.

Кожен з методів має визначені переваги та недоліки, які необхідно знати і враховувати під час організації заняття. Вибір методу залежить від завдань уроку, складності завдання, кількості учнів, їх віку та підготовленості. (2)

Для підготовки та проведення занять з плавання необхідно мати програми, поурочний план, графік, конспект уроку та розклад занять. Вся ця учбова документація складається так само як і для інших уроків фізичного виховання

Ефективність проведення уроку інструктором з плавання залежить від глибини його знань, ретельної підготовки до уроку та творчого підходу.

## 2.2. Початкове навчання плаванню

Тим дітям, що приїхали до табору відпочинку і не вмють плавати можна запропонувати пройти курс початкового навчання плаванню який складається з 12 занять і базується на формуванні основних базових навичок під час освоєння з водою та оволодінням основними навичками плавання.

ПОУРОЧНИЙ ПЛАН — ГРАФІК  
розподілу учбового матеріалу для початкового навчання плаванню.

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Правила безпеки на воді	+									
2.	Комплекси загально-розвиваючих та спеціальних вправ для кроля на грудях і кроля на спині	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Вправи на засвоєння з водою	+	+	+							
4.	Формування навички дихання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Формування навички лежання на воді на грудях і на спині	+	+	+							
6.	Формування навички ковзання на грудях і на спині	+	+	+	+						
7.	Формування навички спливання			+	+	+					
8.	Формування навички виконання стрибків у воду		+		+		+		+		+
9.	Формування навички відштовхування від бортика		+	+	+						
10.	Формування навички зв'язки відштовхування з ковзанням			+	+	+					
11.	Формування навички зв'язки відштовхування з ковзанням та роботою ніг				+	+	+				
12.	Формування навички плавання на лівій руці, а потім на правій руці.					+	+	+			
13.	Формування навички плавання зі зчепленням рук						+	+	+		
14.	Формування навички плавання зі зміною положення рук							+	+	+	+
15.	Плавання у координації кролем на грудях								+	+	+
16.	Плавання у координації кролем на спині								+	+	+
17.	Дистанційне плавання					+		+		+	+
18.	Ігри та розваги на воді	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Контрольне плавання кролем на грудях і кролем на спині										+

Вивчення базових навиків та формування основних навичок плавання сприяє швидкому засвоєнню техніки плавання. Дана методика дозволяє швидко усунути помилки техніки та не допускати їх взагалі. Ця методика була розроблена у 2000 році викладачами ХНПУ ім. Г.С. Сковороди Ляшенко А.М. та ін.[3].

Основне призначення підготовчих вправ під час засвоєння базових навичок зводиться до: ознайомлення з властивостями води; виконання правильного видиху у воду, утримання правильного положення тіла у воді.

#### Формування навички дихання

При формуванні даної навички використовується засвоєння трьох варіантів дихання.

1. Простий варіант виконання дихання, використовується на початку навчання — вдих

виконується через рот і видих виконується через рот без затримки дихання. При цьому важливо привчити дітей видихати повітря у воду і одразу після того, як голова піднімається на поверхню води виконувати швидкий та глибокий вдих.

- Простий варіант техніки дихання для плавання кролем на спині — вдих виконується через рот, а видих спочатку через ніс, без затримки дихання. Таким чином діти привчаються повільно видихати повітря через ніс. Ця навичка важлива при плаванні на спині, оскільки ковтання води носом викликає неприємні відчуття.
- Переривчаста техніка дихання — пропонується як початковий варіант дихання при засвоєнні навички плавання — видих виконується через рот і як одне ціле слід за вдихом виконується не дуже глибокий вдих через рот. Потім треба зануритися під воду, затримати дихання на 3-5 сек. При спливанні на поверхню виконати видих через рот. Така техніка дихання дозволяє

привчити дитину до затримки дихання під поверхню води. Тривалість затримки дихання можна поступово збільшувати.

При засвоєнні навички дихання діти привчаються до того, щоб вдих займав менше часу і був повноцінним. При неповному видиху вентиляція легень зменшується. Тому після засвоєння перших трьох варіантів можна виконувати видих спочатку через ніс, а потім через рот. Такий видих не буде порушувати структуру рухів при плаванні.

#### Формування навички лежання на воді

Для формування даної навички в плаванні використовуються такі підготовчі вправи як: «поплавець», «поплавець, що переходить у медузу», «медуза, що переходить у зірку на грудях», «зірка на спині». Це вправи з двох загально прийнятих підгруп — вправи на спливання і вправи на лежання. Поєднуючи ці дві групи, виконується плавний перехід від спливання до лежання на воді.

При виконанні перших чотирьох вправ треба звернути увагу на положення голови, підборіддя до грудей. Всі ці вправи виконуються на затримці дихання з виконанням повного видиху перед закінченням вправи.

1. «Зірка на грудях» — виконується на затримці дихання з видихом у кінці. Руки і ноги розведені широко у сторони, підборіддя до грудей. Для утримання рівноваги необхідно прогнутися в спині і не згибати ноги у тазостегнових суглобах.
2. «Зірка на спині» виконується на затримці дихання з видихом через ніс, ноги і руки широко розведені у сторони, підборіддя до грудей, так щоб вуха знаходилися у воді, а очима можна дивитися на небо. Для утримання рівноваги необхідно також прогнутися у спині, щоб живіт був майже на поверхні води, ноги не поєднувати і не згибати у тазостегнових суглобах.

#### Формування навички ковзання (на грудях, на спині)

Для формування даної навички використовуються різні види відштовхування: спочатку двома ногами від дна, потім однією ногою від дна або бортика. Вправи виконуються на затримці дихання з повним видихом у кінці.

1. «Ковзання на грудях» — в.п. руки вгору, долоні поєднані так, щоб голова опинилася між руками; нахилитися до води, підсісти, виконати вдих і, відштовхнувшись лягти на поверхню води (на воду не падати). Одразу після відштовхування

прогнутися у спині і розігнути ноги у тазостегнових суглобах, для того щоб прийняти горизонтальне положення. Голова у такому положенні, щоб рівень води був на тому рівні де починає рости волосся. Ковзання виконується до повної зупинки.

2. «Ковзання на спині» — в.п. руки вгору, долоні поєднані так, щоб голова лежала на руках; підсісти, прогнутися у спині і відштовхуючись лягти на поверхню води. Одразу після відштовхування прогнутися у спині, розігнути ноги у тазостегнових суглобах, голова лежить на руках так, щоб вуха були у воді, а погляд спрямовано вгору-вперед. Правильність виконання ковзання визначається за положенням рук, вони лежать на поверхні води. Якщо пальці рук видно з води, то треба прогнутися у спині або у тазостегнових суглобах; якщо руки занурюються під воду то навпаки зігнутися у спині або у тазостегнових суглобах і не прокидати голову назад.

#### Формування навички пірнання

Основна вимога до занурювань у воду та пірнання — здібність тривало затримувати дихання. Спочатку застосовуються прості занурення під воду, зі збільшенням часу знаходження під водою, потім на незначні відстані використовуються такі варіанти пірнання:

- 1 — з виконанням гребка руками, як у брасі, але руки більше рухаються вниз ніж у боки;
- 2 — ноги виконують попереминні рухи кролем, а руки витягнуті вперед, або з одночасними рухами руками брасом;
- 3 — виконання пірнання на боці;
- 4 — пірнання в глибину з використанням опори, вниз ногами.

#### Формування навички спливання

Якщо виконувалось пірнання в глибину, то спливання здійснюється за рахунок одночасних рухів руками до стегон, в додаток до них можна виконувати одночасні поштовхи ногами.

Якщо пірнання виконувалося в довжину то спливання здійснюється за рахунок піднімання голови вгору.

#### Формування навички стрибків у воду

Стрибки у воду розвивають рішучість, спритність та сміливість. Спочатку вивчаються прості стрибки у воду. Для цього застосовуються

різні стрибки у воду на ноги, з положення: стоячи, у присіді, сидячи; спади у воду вниз головою з положення: сидячи, з присіду, стоячи. Спад це така вправа, при якій центр тяжіння виводиться за площу опори, без попереднього відштовхування. При виконанні спадів важливо, щоб голова знаходилась між руками і не піднімалась вгору до занурення у воду, а ноги після відриву від бортика розігнулися у тазостегнових суглобах.

#### Формування навички відштовхування від бортика:

Основна увага приділяється положенню ніг на бортику. Якщо ноги надто високо (біля поверхні води) то траєкторія ковзання буде йти вглиб води, якщо ноги будуть знаходитись глибоко то під час ковзання плавця буде виштовхувати на поверхню води.

1. Поштовх двома ногами від бортика басейну у положенні на грудях. В.П. сидячи у воді, руки розташовуються довільно; виконати вдих, відірвати ноги від дна, розвернутися у положення на живіт, опустити голову у воду і поставити ноги на бортик. П'яти і таз розташовані на одній лінії, стопи поєднані, ноги зігнуті у колінних суглобах. Виконати поштовх обома ногами від бортика. Під час поштовху руки вздовж тулуба. Добиватися горизонтального положення тіла правильною постановкою ніг на бортик.
2. Поштовх обома ногами від бортика у положенні на спині. В.П. сидячи у воді, руки розташовуються довільно (не триматися за бортик); виконати вдих, відірвати ноги від дна, розвернутися у положення на спину, покласти голову на воду і поставити ноги на бортик. П'яти і таз розташовуються на одній лінії, стопи поєднані, ноги зігнуті у колінних суглобах. Виконати поштовх обома ногами від бортика. Під час поштовху рухи вздовж тулуба.

#### Формування навички-зв'язки відштовхування з ковзанням:

При формуванні даної навички велику роль грає обтічне положення тіла у воді. Воно залежить від:

- положення голови — якщо голова піднята високо, збільшується фронтальний опір води і змінюється траєкторія ковзання; якщо голова опущена низько, то вода накриватиме голову, утворюючи додаткову турбулентність і також зміниться траєкторія ковзання. Рівень води повинен

знаходитися біля верхньої частини лоба, тоді при виконанні ковзання буде створюватися гідродинамічна підйомна сила;

- положення рук — якщо руки розведені у сторони чи зігнуті в ліктьових суглобах, то буде утворюватися додаткова турбулентність і збільшиться фронтальний опір води. Руки повинні бути вгорі — одна долонь кладеться на іншу, загострюючи та подовжуючи тіло плавця, що сприяє збільшенню його плавучості;
  - положення ніг — ноги витягнуті, носки разом, п'яти нарізно. При розведенні ніг у сторони, або напруженні стоп буде збільшуватися опір хвостового втягування.
1. Відштовхування з ковзанням на грудях — одночасно з поштовхом ногами руки виводяться вперед, так щоб голова опинилася між ними. Ковзання виконується до повної зупинки.
  2. Відштовхування з ковзанням на спині — теж саме, що і на грудях тільки у положенні на спині. Слідкувати за положенням голови, підборіддя біля грудей, погляд спрямовано вгору-вперед. Ковзання виконується до повної зупинки.
- Чим сильніший поштовх, тим далі ковзання. Можна також виконувати цю вправу з підштовхуванням, коли один з учнів бере за ноги учня, що виконує ковзання і підштовхує його вперед. Можна також виконувати ковзання з одним одночасним рухом руками до стегон і подальшим ковзанням з опущеними руками.

#### Формування навички-зв'язки відштовхування з ковзанням та з роботою ніг

При формуванні даної навички звертається увага на правильне виконання рухів ногами, а також на своєчасний початок роботи ніг. Перед початком формування даної навички використовуються підготовчі вправи для роботи ніг — сидячи на бортику, тримаючись обома руками за бортик, тримаючись обома руками за бортик з виконанням вдиху і видиху, в русі з опорою за дошку на затримці дихання та з виконанням вдиху і видиху.

Ноги виконують мілкі та часті рухи практично не згибаючись у колінних суглобах. Рухи ногами починаються від стегна, стопи розслаблені у гомілковостопних суглобах. Таке положення стоп створює хвилю під час просування та попереджує виникнення судом.

При виконанні потрібної зв'язки поштовх з ковзанням та з роботою ніг — ноги починають роботу у ту мить коли плавець відчуває зниження



швидкості ковзання. В положенні на грудях вправа виконується спочатку із затримкою дихання, а потім з виконанням вдиху і видиху. У положенні на спині одразу з виконанням вдиху і видиху.

#### Формування навички плавання на лівій руці, а потім на правій руці

Основна увага при формуванні даної зв'язки приділяється правильному виконанню руху рукою та погоджуванню роботи руки з диханням.

Перед початком формування даної зв'язки виконуються підготовчі вправи для вивчення роботи рук: імітаційні рухи руками у положенні стоячи на дні.

1. Плавання на одній руці у кролі на грудях — спочатку виконується з дошкою, права рука лежить на дошці, а ліва поряд з дошкою; виконується гребок рукою з проносом у вихідне положення, пауза 6 ударів ногами. Теж саме, але у кінці гребка голова повертається на вдих у лівий бік, а на початку проносу руки опускається у воду для виконання видиху, пауза 6 ударів ногами. При виконанні цих вправ треба слідувати за тим, щоб рука не згибалася у ліктьовому суглобі, виконувала гребок до кінця і лягала на воду поряд з дошкою. Такі ж самі вправи виконуються для правої руки.

Після засвоєння цих вправ треба переходити до плавання без дошки. В.П. руки вгорі, гребок виконується лівою рукою, а права спирається на воду, у вихідному положенні пауза 6 ударів ногами, вдих виконується у кінці гребка.

2. Плавання на одній руці у кролі на спині — частіше всього при плаванні на спині дошку не використовують, оскільки в цьому способі плавання полегшене дихання. В.П. руки вгорі; виконується гребок з проносом лівою рукою, після гребка пауза 6 ударів ногами, під час паузи виконується вдих, спочатку через ніс, потім через рот. Та ж сама вправа виконується правою рукою.

#### Формування навички плавання зі зчепленням рук

При формуванні даної навички важливо звернути увагу на погоджування роботи рук з диханням. Вдих виконується на кожний гребок. Пауза для роботи ніг спочатку 6 ударів ногами, а далі вона скорочується до 2-х ударів ногами.

1. Плавання зі зчепленням у положенні на грудях — в.п. руки вгорі, виконується гребок лівою рукою, вдих у кінці гребка, пронос руки, пауза 6

ударів ногами; виконується гребок правою рукою, вдих у кінці гребка, пронос руки, пауза 6 ударів ногами. Рука вкладається у воду ближче до середньої лінії тіла, тобто руки у в.п. практично поєднані.

2. Плавання зі зчепленням у положенні на спині — в.п. руки вгорі, виконується гребок з проносом лівою рукою, пауза 6 ударів ногами, вдих під час паузи; виконується гребок з проносом правою рукою, вдих під час паузи. Руки у в.п. практично поєднані, гребки виконуються прямими руками.

#### Формування навички плавання зі зміною положення рук

Як у кролі на грудях так і в кролі на спині сутність вправи однакова. В.П. — ліва рука попереду, права вздовж тулубу; зміна положення рук — гребок з проносом відбувається на кожні 12 ударів ногами, вдих виконується при кожній зміні положення рук у кінці гребка. Кількість ударів ногами при зміні положення рук постійно зменшується до шести, що відповідає техніці плавання кролем на грудях чи на спині, при цьому вдих можна виконувати спочатку через гребок, а потім через два гребка на третій.

Вивчення базових навичок та формування основних навичок плавання сприяє швидкому освоєнню спортивних способів плавання. Дана методика дозволяє швидко усувати помилки техніки, та частіше не допускати їх.

### 2.3. Спортивне плавання

Програма роботи з дітьми у цьому напрямку передбачає вдосконалення техніки спортивного плавання та виступи на табірних змаганнях. Основне завдання — зміцнення здоров'я та фізичний розвиток учнів, вдосконалення життєво необхідної навички плавання, підготовка до участі в змаганнях для популяризації плавання як виду спорту [1].

Залежно від кількості й складу тих, хто виявив бажання навчатися плаванню створюються навчально-тренувальні групи з урахуванням віку та підготовленості учнів. Відповідно до обставин приймаються і програми навчання.

За програмою пропонується проведення 12 учбово-тренувальних занять.

Загально-розвиваючі та спеціальні вправи для вивчення та вдосконалення техніки плавання використовуються протягом усього періоду навчання. Вони сприяють загальному фізичному розвитку, виховують спритність, координацію рухів,

## Поурочний план

для вдосконалення техніки плавання у способах кроль на грудях та кроль на спині для дітей, що мають невисокий рівень плавальної підготовки

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Правила техніки безпеки на воді.	+											
2.	Теоретичні відомості про техніку плавання кролем на грудях і на спині.		+		+		+		+		+		
3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи на суші.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Вдосконалення техніки роботи ніг на грудях та на спині	+	+	+									
5.	Погодження роботи ніг з диханням.	+	+	+	+								
6.	Вдосконалення роботи рук у кролі на грудях		+	+	+								
7.	Погодження роботи рук з диханням у кролі на грудях			+	+	+	+						
8.	Вдосконалення роботи рук у кролі на спині		+	+	+								
9.	Погодження роботи рук з диханням у кролі на спині			+	+	+	+						
10.	Погодження роботи ніг рук та дихання у кролі на грудях					+	+	+	+				
11.	Погодження роботи ніг рук та дихання у кролі на спині					+	+	+	+				
12.	Координаційні вправи для кроля на грудях							+	+	+	+	+	
13.	Координаційні вправи для кроля на спині.							+	+	+	+	+	
14.	Плавання кролем на грудях у координації		+		+		+			+	+	+	+
15.	Плавання кролем на спині у координації			+		+		+		+	+	+	+
16.	Дистанційне плавання	+		+		+		+		+		+	
17.	Старти кролем на грудях і на спині		+		+		+		+		+		+
18.	Повороти кролем на грудях і на спині.			+		+		+		+		+	
19.	Ігри та розваги на воді.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## Поурочний план

для вдосконалення техніки плавання способом брас для дітей, що мають невисокий рівень плавальної підготовки

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Техніка безпеки на воді	+											
2.	Теоретичні відомості про техніку плавання брасом	+		+		+							
3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи для способу брас	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Вдосконалення техніки рухів ногами брасом	+	+	+	+								
5.	Вдосконалення техніки рухів руками брасом		+	+	+	+							
6.	Погодження роботи ніг брасом з диханням			+	+	+	+						
7.	Погодження роботи рук брасом з диханням				+	+	+	+					
8.	Погодження роботи рук і ніг у брасі					+	+	+	+				
9.	Погодження роботи рук, ніг та дихання у брасі						+	+	+	+			
10.	Координаційні вправи для брасу							+	+	+	+	+	+
11.	Плавання способом брас у координації								+	+	+	+	+
12.	Плавання кролем на грудях у координації	+		+		+		+		+		+	
13.	Плавання кролем на спині у координації		+		+		+		+		+		+
14.	Дистанційне плавання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Старт способом брас						+		+		+		+
16.	Поворот способом брас					+		+		+		+	
17.	Старти кролем на грудях і на спині		+		+		+		+				
18.	Повороти кролем на грудях і на спині	+		+		+		+					
19.	Ігри і розваги на воді	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Поурочний план  
навчально-тренувальної роботи для дітей, що мають високий рівень плавальної підготовки

№ З/П	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Правила поведінки на воді	+											
2.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Координаційні вправи для кроля на грудях	+	+	+		+		+		+		+	
4.	Координаційні вправи для кроля на спині		+	+	+		+		+		+		+
5.	Координаційні вправи для брасу			+	+	+		+		+		+	
6.	Координаційні вправи для батерфляю				+	+	+		+		+		+
7.	Комплексне плавання	+		+				+			+		+
8.	Рівномірний метод тренування	+			+			+			+		+
9.	Перемінний метод тренування		+			+			+			+	
10.	Інтервальний метод тренування			+			+			+			+
11.	Повторний метод тренування	+			+			+			+		
12.	Змагальний метод тренування								+		+	+	+
13.	Вдосконалення стартів	+		+		+		+		+		+	
14.	Вдосконалення поворотів		+		+		+		+		+		+
15.	Ігри на воді	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

силу, рухливість суглобів, тобто якості необхідні для вивчення та вдосконалення техніки плавання. Загально-розвиваючі вправи зміцнюють м'язи тулубу, розвивають правильну осанку, силу рук та ніг, що дуже важливо для плавця. Спеціальні вправи за формою і характером рухів наближені до техніки плавання. Вони розвивають в основному ті групи м'язів, що виконують основну роботу при плаванні. В даній роботі для прикладу надаються деякі комплекси загально-розвиваючих і спеціальних вправ (дивитися додатки)[4].

В цій роботі надається декілька видів поурочних планів, з урахуванням рівня підготовленості учнів.

Вдосконалення в техніці плавання починається з аналізу рухів, визначення недоліків та вибору варіантів техніки, що відповідають індивідуальним можливостям учнів.

Помилки в техніці плавання треба поділяти на основні та другорядні і починати виправлення з основних. Частіше за все головна помилка викликана невірною координацією рухів руками і ногами та їх погоджуванням з диханням. Рекомендується так підбирати вправи для виправлення помилок, щоб вони ставили плавця у таке положення, в якому він не може виконати іншого руху окрім потрібного. Бажано також, щоб у правильний рух перш за все підключались найбільші ланки рухового апарату. Перш за все позбавляються від сковування м'язових груп спини, плечового поясу та стегон.

Звичайно вправи для вдосконалення техніки застосовуються у вигляді комплексів з використанням відрізків і дистанцій 12,5; 25; 50; 100; 200; 400 м. Перші повторення виконуються у

вільному та помірному темпі, потім темп плавання підвищується до більшого.

Часто вирішальне значення у виправленні тієї чи іншої помилки у техніці плавання мають вправи на суші для підвищення сили та гнучкості або тривалі вправи у воді для підвищення загальної витривалості(4).

#### 2.4. Прикладне плавання.

Навчання прикладному плаванню — основна профілактична міра у боротьбі з нещасними випадками на воді. Діти, що володіють прийомами прикладного плавання та знають, як поводити себе у різних ускладнених умовах на воді, завжди можуть допомогти собі та потерпілим на воді. Навички, що необхідно прививати дітям у цьому напрямку наступні: вміння плавати одним зі спортивних способів плавання, пірнати та орієнтуватися під водою, плавати в одязі та вміти зняти його у воді, знати як себе поводити у різних ситуаціях на воді.

Цей напрямок роботи пропонується тим дітям, що вміють плавати. Заняття краще проводити на відкритих водоймах. Для оволодіння практичними, прикладними навиками рекомендується проведення 12 учбових занять.

Оснovoу прикладного плавання складає спосіб плавання брас, тому весь практичний матеріал базується на вивченні техніки плавання брасом. Також вивчаються такі прикладні способи плавання, як: брас на спині, саженки та на боці. Розглянемо ці способи:

## Поурочний план для вивчення прикладного плавання

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Правила поведінки на воді.	+											
2.	Теоретичні відомості про прикладне плавання.	+											
3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Вправи для роботи рук в брасі	+	+	+	+								
5.	Вправи для роботи ніг в брасі		+	+	+	+							
6.	Вправи для погоджування роботи рук і ніг в брасі			+	+	+	+	+	+				
7.	Плавання брасом у координації					+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Плавання прикладним способом «брас на спині»							+	+	+			
9.	Плавання прикладним способом «саженки»								+	+	+		
10.	Плавання прикладним способом «на боці»									+	+	+	
11.	Плавання у водоростях	+	+										
12.	Плавання при великих хвилях									+	+		
13.	Плавання у прибойних хвилях										+	+	
14.	Плавання при сильній течії		+	+									
15.	Плавання під час грози			+									
16.	Плавання у коловороті				+								
17.	Способи відпочинку на воді					+	+						
18.	Транспортування тих, хто заморився							+	+				
19.	Плавання в одязі											+	+
20.	Ігри та розваги на воді	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1. Брас на спині — це зручний спосіб плавання призначений для відпочинку на воді під час тривалого плавання та при необхідності надання допомоги.

В.П. таке, як при плаванні на спині, руки випрямлені за головою; гребок руками проводиться одночасно, як при плаванні на спині, рух руками над водою виконується швидко і по можливості з меншою напругою м'язів; рух ногами виконується одночасно, як у брасі, поштовх ногами виконується єдиним злитим рухом з прискоренням у кінці.

Дихання узгоджується з рухами руками. Вдих проводиться в

кінці гребка руками і на початку їх руху над водою, а видих під час гребка. Узгодження рухів — руки виконують гребок, в кінці якого робляться вдих і підтягання ніг для поштовху. Одночасно з поштовхом ногами руки завершують пронос по повітрю, повертаючись у в.п. весь цикл рухів завершується ковзанням у вихідному положенні під час якого проводиться видих.

2. Саженики — це зручний спосіб плавання призначений для плавання у великих хвилях, а також його можна використовувати для підпливання до потерпілих на воді, тому що під час плавання цим способом голова знаходиться на поверхні води і

можна добре бачити куди треба пливати. Цей спосіб плавання має ще одну назву «треджен», його було завезено до Англії у 1873 році з Південної Америки Д.А Тредженом і на честь цього плавця названо спосіб плавання.

В.П. плавець лежить у воді в положенні на грудях, голова знаходиться на поверхні води, руки виконують рухи як у кролі попеременно і виносячи вперед над поверхнею води, а ноги як у брасі, або хресний рух ногами «ножицями». Вважають що саме з цього способу плавання розвинувся сучасний спосіб плавання кроль на грудях.

Під час плавання цим способом поштовх ногами брасом виконується на кожний гребок рукою кролем. При плаванні бажано не крутити головою, а дивитися уперед в напрямку пересування. Дихання виконується довільно.

3. Спосіб на боці — основне призначення способу — прикладне. Користуючись ним можна пливати в одязі на довгі відстані, транспортувати потерпілого, пливати у великих хвилях.

В.П. плавець лежить у воді на боці, ноги випрямлені, «верхня» рука біля стегна, а «нижня» витягнута вперед уздовж поверхні води.

Рухи ногами асиметричні, виконуються одночасно і нагадують «ножиці», ноги підтягаються і

розводяться в сторони так, що «верхня» нога рухається вперед, а нижня назад згинаючись у колінних суглобах до кута 90 С. Робоча частина виконується за рахунок інтенсивного стулення і одночасного випрямлення ніг до повного з'єднання по дузі. Після виконання поштовху, так само, як в брасі, плавець витягнувшись ковзає вперед.

Рухи руками — плече «верхньої» руки і голова плавця знаходиться над поверхнею води, «нижня» рука робить гребок, як у брасі, а верхня проноситься над водою, як у кролі. Потім «нижня» рука витягується вперед під водою, виконуючи підготовчий рух, тоді як «верхня» робить гребок, як у кролі, але перед грудьми, оскільки плавець лежить на спині.

Дихання узгоджується з рухом «верхньої» руки. Вдих виконується в кінці робочої частини гребка і на початку проносу руки над водою, видих триває решту часу циклу. Один цикл рухів складають гребки «верхньої» і «нижньої» руки, поштовх ногами, вдих і видих. Рух починається гребком «нижньої» руки під час якого плавець підтягає ноги у в.п. для поштовху і проносить «верхню» руку над водою у в.п. для початку гребка. Потім, одночасно з виведенням «нижньої» руки вперед, виконується гребок «верхньою» рукою і поштовх ногами, внаслідок чого плавець знов приймає в.п. і ковзає вперед.

### Плавання в ускладнених умовах

Несподівані та складні ситуації (холодна вода, великі хвилі, коловороти, сильна течія, водорості, темний час доби, гроза) та інші причини (судоми або травми, плавання з предметами, в одязі та ін.) можуть викликати розгубленість і страх, які є основними причинами неправильних дій, що можуть привести до загибелі. Тому в цьому факультативі важливо донести дітям як треба поводити себе у складних ситуаціях, що пов'язані з водою. Цей матеріал доноситься як теоретично так і практично. Коли дитина спробує уявити себе в окремій ситуації і зуміє вийти з неї, то ця навичка залишиться з нею на все життя [7].

### Теоретичний розділ

*Плавання у холодній воді.* У холодній воді, температура якої нижче 15 С, може виникнути раптова втрата свідомості і смерть від холодового шоку. Розвитку шоку може сприяти перегрівання організму перед плаванням та несподівано швидке занурення у холодну воду.

При знаходженні у холодній воді не треба плавати на спині, бо при цьому охолоджуються чуттєві

до холоду області потилиці та шиї. Бажано використовувати способи плавання у положенні на грудях або на боці без виносу рук з води.

*Судоми при плаванні.* Виникнення довільного скорочення м'язів — судом — пов'язано з перенапруженням, охолодженням та емоційним збудженням.

При появі судоми треба припинити плавання або змінити спосіб плавання. Щоб розслабити м'яз, який зведено судомою, треба зробити масаж м'язу і розтягнути його з силою, розігнути кінцівку у відповідному суглобі. Масаж м'язу краще виконувати у положенні зігнувшись (вправа поплавець), перед вправою виконати вдих. Якщо це не допомагає то треба змінити спосіб плавання і добратися до безпечного місця. Коли судома звела ліву ногу, треба лягти на правий бік, так, щоб ліва нога була біля поверхні води, і пливти з допомогою рук. Коли судома звела ліву руку треба лягти на правий бік, покласти ліву руку вздовж тулуба, і пливти з допомогою ніг і правої руки. Коли судома звела дві ноги, треба лягти на спину, намагатися не занурювати глибоко ноги, тримати їх біля поверхні води і пересуватися з допомогою рук. Коли судома звела дві руки, треба лягти на спину і пересуватися з допомогою ніг.

*Плавання у воді, що покрита водоростями.* На невеликих річках, озерах поверхня води може бути вкрита водоростями. В деяких випадках приходить пливти через підводні зарості.

При плаванні у водоростях використовується такий спосіб плавання — руки виконують гребки, як у способі плавання брас, біля самої поверхні води, що дозволяє розсувати стеблі рослин; ноги працюють як у способі кроль на грудях, щоб рослини на заплутувалися в ногах; голова над водою, видих виконується над поверхню води.

Пливти у водоростях доводиться із зупинками, щоб звільнитися від рослин, при цьому не треба робити різких рухів та ривків руками чи ногами. При звільненні від водоростей треба виконати вдих, занурити голову у воду, затримати дихання, прийняти положення зігнувшись (вправа поплавець). Знаходячись у цьому положенні треба зняти почергово стеблини рослин з рук, а потім з ніг.

*Плавання у сильній течії.* Останнім часом все більшої популярності набуває такий вид відпочинку на воді, як «рафтинг» — спуск на човнах гірськими річками, де дуже сильна течія і можна випасти з човна.

При потраплянні у сильну течію не треба намагатися її подолати, бо можна не розрахувати свої сили. Треба намагатися пливти за течією, не порушуючи дихання, поступово наближаючись до берега.

Продовження статті у № 4-2012