



Interreg - IPA CBC 
Bulgaria – Serbia

**„Адаптирана физическа активност и спорт – младежи за
младежи“**

Проект № CB007.2.22.036.

УЧЕБЕН МАТЕРИАЛ APAS ЗА ПЛУВАНЕ ЗА ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за
трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България - Сърбия 2014-2020 г.



Година: 2021.

Проект № СВ007.2.22.036. „Адаптирана физическа активност и спорт - младежи за младежи“ се изпълнява от Балканската агенция за устойчиво развитие от България в партньорство с Факултета по спорт и физическо възпитание в Ниш от Сърбия и Спортен клуб „Калоян - Ладимекс“ от България.

Тази публикация е направена с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, ССИ № 2014ТС16I5СВ007. Съдържанието на публикацията е отговорност единствено на Факултетът по спорт и физическо възпитание в Ниш и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
УПРАЖНЕНИЯ И ИГРИ ЗА 10 ТОЧКИ НА МЕТОДА ХАЛИУИК	4
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПЛУВНИТЕ ТЕХНИКИ.....	7
Упражнения за обучението по техниката кроул.....	7
Упражнения за обучението по техниката гръб	10
Упражнения за обучението по техниката бруст	11
Упражнения за обучението по техниката делфин	13
ПРОГРАМА ЗА 40 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ ПО ПЛУВАНЕ	15
ПРОГРАМА ЗА 20 ЧАСА ТЕОРЕТИЧНО ОБУЧЕНИЕ	17
ЛИТЕРАТУРА.....	18

ПРЕДИСЛОВИЕ

Подготвеният учебен материал за обучение по плуване за хора с увреждания е предназначен за треньорите по плуване, преподавателите по физическо възпитание, рекреаторите, както и за хора, желаещи да придобият знания в областта на плуването за хора с увреждания.

Обучителният материал се състои от описания на упражненията по метода Халиуик за учене на плуване за хора с увреждания и на упражненията за усвояване и усъвършенстване на плувните техники кроул, гръб, бруст и делфин. В рамките на описанията на упражненията са представени 46 упражнения по метода Халиуик и 70 упражнения за плувните техники.

Според метода Халиуик, обучението по плуване се провежда без помощни средства, докато при ученето и усъвършенстването на плувните техники могат да се използват помощни средства, улесняващи изпълнението на загребвания с ръцете и движения с краката. В това обучение се използват преди всичко дъски за крака, дъски за самостоятелна работа на ръцете (плавки), перки, лопатки за ръцете, надуваеми раменки, колани и др. В зависимост от способностите и възможностите на хората с увреждания се използват някои от изброените аксесоари.

Учебната програма за 40 часа плуване се състои от 15 часа за изучаване на метода Халиуик, 24 часа за учене и усъвършенстване на техниките за плуване и един час за проверка на придобитите знания.

Свързаната с теоретичното обучение част е поредица от теоретични лекции, които трябва да придружават или предшестват практическите упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРИ ЗА 10 ТОЧКИ НА МЕТОДА ХАЛИУИК

Методът Халиуик е програма за учене на плуване и самостоятелно движение във вода, предназначена за хора с увреждания, особено за тези с тежки увреждания. Упражненията и игрите по метода Халиуик ще бъдат представени чрез 10-те точки, съставляващи тази програма.

1. Психическа адаптивност - упражнения и игри

Упражнение 1. С помощта на инструктор или самостоятелно, плувците ходят във водата в различни посоки.

Упражнение 2. Кръгова формация, движения напред за стесняване на кръга и движения назад за разширяване на кръга.

Упражнение 3. Играта „Змия“. Ходене във водата в колона като змия в различни посоки.

Упражнение 4. Играта „Велосипед“. Плувецът кара колело с краката си, а неговите длани и предмишници са върху дланите и предмишниците на инструктора, който стои зад него.

Упражнение 5. Упражнение за дишане – плувецът прави мехурчета на повърхността на водата с духане през устата или носа.

Упражнение 6. Упражнение за дишане – редуващи се духания през устата и носа.

Упражнение 7. Упражнение за дишане – казват се имената на плувците, когато се духа във водата.

Упражнение 8. Упражнение за дишане – потапяне на цялото лице и глава във водата с дишане.

2. Контрол на сагиталната ротация - упражнения и игри

Упражнение 9. Стъпване встрани (стъпка с докосване).

Упражнение 10. Играта „Велосипед“ с внезапна смяна на посоката.

Упражнение 11. Кръгово движение чрез стъпка с докосване с внезапна промяна на посоката.

Упражнение 12. Играта „Часовник“. Инструкторът държи плаващия по гръб плувец за бедрата и го завърта надясно или наляво като стрелка на часовник.

3. Контрол на трансверзалната ротация - упражнения и игри

Упражнение 13. Инструкторът държи плувеца за ръцете, докато той изпълнява подскачания с контрол на въртенето.

Упражнение 14. От седнало положение (плувецът сякаш седи на стол с изпънати напред ръце) се извършва преход към плаване по корем с глава над водата и връщане в изходна позиция. Инструкторът придържа плувеца за ръцете.

Упражнение 15. От седнало положение се преминава към плаване по корем с глава във водата и връщане в изходна позиция със или без помощ на инструктора.

Упражнение 16. От седнало положение се преминава към плаване по гръб с помощта на инструктора, който придържа плувеца зад раменете му.

Упражнение 17. Играта „Слънце, вятър и дъжд“. Плувците и инструкторите са подредени последователно в кръгова формация. При думата „Слънце“ плувците преминават към плаване по гръб. При думата „Вятър“ преминават към плаване по корем и духат във водата. При думата „Дъжд“ извършват последователни движения с краката си в същата позиция.

Упражнение 18. Играта „Хвани чуждите стъпала“. Инструкторите държат за раменете плувците, които плават по гръб в кръг с докосване на краката. При знака: „Сега“ плувците бързо извършват напречно завъртане със задачата да хванат чужди стъпала.

4. Контрол на лонгитудиналната ротация – упражнения и игри

Упражнение 19. Плувецът плава по гръб, след това се завърта на 90°, прави мехурчета на повърхността на водата и се връща в изходна позиция. Инструкторът го придържа в областта на таза през цялото време.

Упражнение 20. Същото като предходното упражнение, но този път ръцете на плувеца са свити върху гърдите.

Упражнение 21. Плувецът плава по гръб, след което се завърта на 360°, подпомогнат от инструктора, който го държи за раменете и прави стъпка от полуклек и се върти около оста си, въртейки с ръце плувеца. През цялото време главата на плувеца е над водата.

Упражнение 22. Плувецът плава по гръб с една ръка върху гърдите и се завърта на 360°, подпомогнат от инструктора, който го държи в областта на таза. Главата на плувеца се движи през водата и прави мехурчета.

Упражнение 23. Играта „Тик-так“. Инструкторите са в кръгова формация зад плувците и всеки придържа своя плувец зад раменете му. При знака „тик“ инструкторите завъртат плувците около надлъжната ос на тялото на едната страна, а на знака „так“ на другата страна.

Упражнение 24. Плувецът извършва ротация около надлъжната ос във вертикално положение, обгърнат с образуващите полукръг ръце на инструктора.

Упражнение 25. Играта „Предаване на предмет в редица“. Плувците плават по гръб, наредени един до друг. Първият плувец има обръч или друг предмет и го предава на следващия плувец, като се завърта на 90°. Инструкторите са зад плувците и им помагат при завъртането.

5. Контрол на комбинираната ротация - упражнения и игри

Упражнение 26. Сагитална и лонгитудинална ротация. Плувецът преминава от изправено положение в странично положение (сагитална ротация) и след това в плаващо положение по гръб (лонгитудинална ротация). Инструкторът е пред него и го държи за раменете.

Упражнение 27. Трансверзална и лонгитудинална ротация. Плувецът от изправено положение преминава в плаване по корем (трансверзална ротация), а след това в плаване по гръб (лонгитудинална ротация). Инструкторът стои пред плувеца, с дясната си ръка държи дясната ръка на плувеца и му помага при завъртането.

Упражнение 28. Самостоятелна ротация. Плувецът от седнало положение преминава в плаване по корем (трансверзална ротация). След това преминава в положение по гръб (лонгитудинална ротация), след което отново извършва трансверзална ротация и се връща в седнало положение.

6. Изтласкване - упражнения и игри

Упражнение 29. Придържайки се за ръцете на инструктора, плувецът се придвижва постепенно от по-плитката към по-дълбоката част на басейна и се връща назад.

Упражнение 30. Плувецът и инструкторът се държат за раменете, гмуркат се заедно и се връщат на повърхността на водата.

Упражнение 31. Играта „Пиратско съкровище“. Събиране на обръчи (предмети) от дъното на басейна.

7. Равновесие в покой - упражнения и игри

Упражнение 32. Поддържане на равновесие в седнало положение. Ако тялото се премества назад, главата и ръцете трябва да се преместват напред. Ако тялото се премества на едната страна, главата и ръцете се преместват на другата страна.

Упражнение 33. Поддържане на равновесие при плаване по гръб. Ако краката потъват, ръцете се вдигат над главата или встрани.

Упражнение 34. Поддържане на равновесие във вертикално положение. Главата се вдига назад, а ръцете встрани.

Упражнение 35. Плуците ходят или тичат в басейна. При сигнал на инструктора спират бързо, опитвайки се да запазят стабилно изправено положение.

Упражнение 36. Плувецът е в изправено положение. Извършвайки различни движения с ръце във водата в близост до плувеца, инструкторът се опитва да наруши равновесието му.

Упражнение 37. Плувецът е в седнало положение. Извършвайки различни движения с ръце във водата в близост до плувеца, инструкторът се опитва да наруши равновесието му.

Упражнение 38. Плувецът плава по гръб. Извършвайки различни движения с ръце във водата в близост до плувеца, инструкторът се опитва да наруши равновесието му.

8. Плаване с помощта на турбуленция - упражнения и игри

Упражнение 39. Инструкторът е зад плувеца и го държи за раменете. Плувецът се движи назад, плавайки по гръб, подпомогнат от инструктора, който ходи назад. След това инструкторът пуска плувеца, който продължава започнатото движение, плавайки по гръб.

Упражнение 40. Инструкторът е зад плувеца и с движенията на ръцете си под гърба и главата на плувеца създава турбуленция, която движи плаващия по гръб плувец по повърхността на водата.

Упражнение 41. Същото като Упражнение 40, но този път инструкторът извършва движения последователно на едната и другата страна и тези движения са последвани от плаващия по гръб плувец.

9. Леко напредване - упражнения и игри

Упражнение 42. Плувецът плува по гръб със загребвания с малка амплитуда в близост до бедрата си. Инструкторът му помага, като го придържа за краката.

Упражнение 43. Плувецът плува по гръб с помощта на турбулентни движения, създадени от инструктора, който е зад главата му. След установеното движение плувецът продължава да плува самостоятелно със загребване с малка амплитуда в близост до бедрата си.

Упражнение 44. Плувецът плува по гръб самостоятелно, изпълнявайки загребвания с малка амплитуда в близост до бедрата си.

10. Основно плаване по метода Халиуик

Упражнение 45. Плувецът плува по гръб с едновременни загребвания с ръцете, които започват да загребват малко над или в нивото на главата и завършват загребването до таза или бедрата и след това се връщат над водата възможно най-близо до повърхността ѝ в изходно положение за ново загребване.

Упражнение 46. Същото като предходното упражнение с редуващи се движения на краката както при плувната техника гръб.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПЛУВНИТЕ ТЕХНИКИ

Упражненията са основата за учене и усъвършенстване на плувните техники. В тази част ще бъдат описани упражненията, които се използват за усвояване и усъвършенстване на плувните техники кроул, бруст, гръб и делфин.

Упражнения за обучението по техниката кроул

Упражнение 1. Плувецът седи на пода, облегнат на ръцете си назад, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката кроул.

Упражнение 2. Плувецът седи на ръба на басейна, облегнат на ръцете си назад, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката кроул.

Упражнение 3. Плувецът е в басейна в хоризонтално положение по гърди, с ръце се държи за ръба на басейна и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката кроул. Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете, а въздух се поема при вдигане на главата нагоре.

Упражнение 4. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и с двете си ръце държи дъска за плуване. Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза, без движения на ръцете. Положението на главата и начинът на поемане на въздух са същите като при предходното упражнение.

Упражнение 5. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди с изпънати ръце над главата, дланите му са една върху друга, тялото му е опънато и стегнато (позиция на стрелката, англ. stream line). Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете, въздух се поема чрез вдигане на главата нагоре. Работата на краката е непрекъсната, повърхността на водата е между веждите и челото. При поемане на въздух не трябва да има движение в таза, докато работата на краката е засилена, така че да няма потъване поради поемането на въздух.

Упражнение 6. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди, едната ръка е изпъната над главата, а другата е до тялото, главата е разположена в посоката на гръбначния стълб, въздух се поема чрез завъртане на главата на страната на ръката, която е до тялото. Плувецът прави движения с краката си за кроул без дъска, работата на краката е непрекъсната.

Упражнение 7. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди с двете ръце до тялото, главата е разположена в посоката на гръбначния стълб, въздух се поема при завъртане на главата на едната страна, а след това на другата. Работата на краката за кроул е непрекъсната.

Упражнение 8. Плувецът е извън басейна и на сухо упражнява загребване само с едната ръка, докато другата ръка е до тялото. Загребването се извършва чрез движение на дланта надолу и назад, така че ъгълът в лакътната става да е около 90° , след което ръката се изгласква назад, траекторията на загребването изглежда като латинската буква S.

Упражнение 9. Плувецът е извън басейна и на сухо упражнява загребване с редуващи се движения на ръцете.

Упражнение 10. Плувецът е в хоризонтално положение в басейна и упражнява загребване само с едната ръка, докато другата ръка е до тялото и изпълнява движения с краката. Задачата е в началото на загребването, докато ръката е изпъната над главата, дланта да се постави така, че да е успоредна на дъното на басейна. Загребването се извършва чрез движение на дланта към дъното на басейна и назад към краката, така че

Ъгълът в лакътната става да е около 90° , след което водата се изтласква надолу до бедрото, траекторията на загребването изглежда като латинската буква S. Едната дистанция се плува само с една ръка, докато другата ръка е до тялото. Упражнението се повтаря няколко пъти със смяна на ръката.

Упражнение 11. Плувецът е в странично положение с една ръка, изпъната над главата и другата до тялото, главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и погледът е насочен към дъното на басейна, след 12 движения на краката плувецът изпълнява само един цикъл загребвания и достига до положение както в началото на упражнението, обърнат на другата страна.

Упражнение 12. Същото като предходното упражнение, но този път промяната се прави след 6 движения на краката.

Упражнение 13. Същото като предходното упражнение, но този път смяната се извършва след 3 движения на краката.

Упражнение 14. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди, извършва движения с краката и загребвания с ръцете съгласно принципа „едната ръка чака другата“. Първата третина от загребването се извършва без въртене на тялото, втората и третата с въртене на тялото. Задачата е лакътят да се настрои възможно най-бързо под ъгъл от 90° през първата третина от загребването. Лакътят никога не трябва да води загребването в първите $2/3$ от загребването. Упражнението може да се изпълнява и с помощни средства (лопатки), за да се увеличи налягането върху водата.

Упражнение 15. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди, както при предходното упражнение, със задачата ръцете да се движат с длани през водата във фазата на връщане, за да се придобие усещането за висок лакът.

Упражнение 16. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди с глава извън водата, задачата е дланите да се движат възможно най-близо до повърхността на водата във обратната фаза на загребването. В това упражнение ръцете работят съгласно принципа на гребане „кажк“.

Упражнение 17. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и изпълнява загребвания за кроул, без движения на краката, между които е поставена дъска (плувка).

Упражнение 18. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и прави движения с краката си. Загребването се изпълнява с двете ръце със задачата да се извършва вдишване на всяко трето загребване. През първата третина загребването се изпълнява без въртене на тялото, докато през втората и третата третина загребването се изпълнява с въртене на тялото, дланите трябва да се движат възможно най-близо до надлъжната ос на тялото при постоянно ускорение.

Упражненията 5, 6, 7 и 8 за движения на краката за кроул могат да се извършват и с използване на перки.

Упражнения за обучението по техниката гръб

Упражнение 1. Плувецът седи на пода, облегат на ръцете си назад, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката гръб.

Упражнение 2. Плувецът седи на ръба на басейна, облегат на ръцете си назад, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката гръб.

Упражнение 3. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб с протегнати ръце над главата, дланите му са една върху друга, тялото му е опънато и стегнато (позиция на стрелката, англ. Stream line). Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб, между ръцете.

Упражнение 4. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб с ръце до тялото. Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза, без движения на ръцете. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб.

Упражнение 5. Плувецът е в хоризонтално положение настрани с една ръка, протегната над главата, а другата до тялото, работи само с краката, с правилни движения от таза, без движения на ръцете. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и до протегнатата ръка. Упражнението се повтаря и на другата страна.

Упражнение 6. Плувецът е в странично положение с ръце до тялото. Задачата е да се извършват движения само с краката, главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и не се движи. След 12 движения на краката плувецът се завърта и заема позиция на другата страна, главата остава спокойна, а завъртането е бързо.

Упражнение 7. Извършва се по същия начин като предходното, но този път въртенето на тялото е след 6 движения на краката.

Упражнение 8. Плувецът е извън басейна и на сухо упражнява загребване само с едната ръка, докато другата ръка е до тялото. Задачата е в началото на загребването, докато ръката е протегната над главата, дланта да се постави така, че петият пръст (кутрето) да е обърнат назад. Загребването се извършва чрез движение на дланта назад и надолу, така че ъгълът в лакътната става да е 90° , след което дланта се движи надолу, траекторията на загребването изглежда като латинската буква S.

Упражнение 9. Плувецът е извън басейна и на сухо упражнява загребване с двете ръце последователно. Задачата е в началото на загребването дланта на ръката, която е протегната над главата, да се постави така че петият пръст (кутрето) да бъде обърнат назад, а дланта на ръката, която е до тялото, да бъде поставена така, че палецът да е обърнат напред. Загребването се извършва с последователни движения на двете ръце.

Упражнение 10. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб в басейна и упражнява загребване само с едната ръка, докато другата ръка е до тялото. Задачата е в началото на загребването, докато ръката е протегната над главата, дланта да се постави така, че петият пръст (кутрето) да е обърнат към дъното на басейна. Загребването се извършва чрез движение на дланта към дъното на басейна и назад към краката, така че ъгълът в

лакътната става да е 90°, след което дланта се движи надолу до бедрото, траекторията на загребването изглежда като латинската буква S. Другата ръка е до тялото.

Упражнение 11. Плувецът е в странично положение с една ръка, изпъната над главата, а другата е до тялото, след 12 движения на краката плувецът изпълнява само един цикъл на загребване и идва в позиция както в началото на упражнението, завъртен на другата страна.

Упражнение 12. Същото като предходното упражнение, но този път три цикъла на загребване се извършват след 6 движения на краката.

Упражнение 13. Същото като предходното упражнение, но този път три цикъла на загребване се извършват след 3 движения на краката.

Упражнение 14. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб и изпълнява загребвания с ръцете, без да извършва движения с краката, между които е поставена плувка.

Упражнение 15. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб, изпълнява загребвания с лопатки на ръцете и редуващи се движения на краката.

Упражнение 16. Плувецът е в хоризонтално положение и плува по гръб с редуващи се загребвания с ръцете и движения на краката.

Упражненията 3, 4, 5, 6 и 7 за движения на краката за техниката гръб могат да се извършват и с използване на перки.

Упражнения за обучението по техниката бруст

Упражнение 1. Плувецът седи на ръба на басейна, облегат на ръцете си назад, и във водата имитира движенията на краката за техниката бруст.

Упражнение 2. Плувецът лежи по корем на ръба на басейна и във водата имитира движенията на краката за техниката бруст.

Упражнение 3. Плувецът е в басейна в хоризонтално положение по гърди, държейки се с ръце за ръба на басейна, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката бруст, движейки петите към седалната част на тялото, в крайното положение завърта стъпалата встрани и с вътрешността на подбедрицата и стъпалата тласка назад, докато краката се съединят. Задачата е да работят само краката така, че коленете да не се разтварят повече от ширината на бедрата. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб между ръцете, въздух се поема чрез вдигане на главата нагоре.

Упражнение 4. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и с двете ръце държи дъска за плуване. Задачата е същата като при предходното упражнение, работят само краката.

Упражнение 5. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб и с двете ръце държи дъска за плуване. Задачата е и двата крака да извършват движения едновременно. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб.

Упражнение 6. Плувецът е на сухо, огънат в тазобедрената става и наведен напред. Той изпъва ръце напред и симулира загребванията за техниката бруст, като обръща дланите си встрани в началото загребването и извършва изтласкване навън, докато дланите пресекат линията в нивото на раменния пояс, след което извършва тласкане назад до линията в нивото на гърдите, след това дланите се съединяват и ръцете се връщат в изпънато положение напред.

Упражнение 7. Плувецът е на сухо, огънат в тазобедрената става и наведен напред. След това симулира загребванията за техниката бруст, така че ръцете да правят движение с формата на сърце.

Упражнение 8. Плувецът лежи по корем на пейка и симулира загребванията за техниката бруст, така че ръцете да правят движение с формата на сърце.

Упражнение 9. Плувецът е в плитък басейн с вода до кръста и симулира загребванията за техниката бруст, както е описано в упражнения 7 и 8. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете, въздух се поема в момента, в който ръцете започват да се изпъват напред.

Упражнение 10. Плувецът е в плитък басейн с вода до кръста, задачата е да ходи от единия ръб на басейна до другия с глава във водата и да симулира загребванията за техниката бруст.

Упражнение 11. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди. След като се отблъсне от ръба на басейна, плувецът има задачата да направи едно движение с краката след три загребвания с ръце.

Упражнение 12. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди. След като се отблъсне от ръба на басейна, плувецът има задачата да направи едно загребване с ръце след три движения на краката.

Упражнение 13. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди. След като се отблъсне от ръба на басейна, плувецът има задачата да изпълнява загребвания за техниката бруст и движения с краката за техниката делфин.

Упражнение 14. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди. След като се отблъсне от ръба на басейна, плувецът има задачата да изпълнява загребвания за техниката бруст и движения с краката за техниката кроул.

Упражнение 15. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди. След като се отблъсне от ръба на басейна, плувецът има задачата да направи едно загребване, след това едно движение с краката и да се плъзга три секунди, след което повтаря същото упражнение.

Упражнение 16. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и плува цялата техника бруст, използвайки лопатки за ръце.

Упражнение 17. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и плува цялата техника бруст.

Упражнения за обучението по техниката делфин

Упражнение 1. Плувецът стои на земята, навежда и изправя цялото си тяло, огъвайки се в тазобедрената става.

Упражнение 2. Плувецът седи на ръба на басейна, облегат на ръцете си назад и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката делфин. Задачата е краката да са съединени и заедно да се движат от таза и коленете нагоре и надолу.

Упражнение 3. Плувецът е в басейна в хоризонтално положение по гърди, държейки се с ръце за ръба на басейна, и с изпънати крака симулира движенията на краката за техниката делфин. Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете.

Упражнение 4. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и с двете ръце държи дъска за плуване. Задачата е да работят само краката, с правилни движения от таза, без движения на ръцете. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете, въздух се поема чрез вдигане на главата нагоре.

Упражнение 5. Плувецът е в хоризонтално положение по гръб с изпънати над главата ръце. Задачата е и двата крака да работят едновременно, с правилни движения от таза, без движения на ръцете. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и обърната с лице към водата.

Упражнение 6. Плувецът е в странично хоризонтално положение с една ръка, изпъната над главата, а другата е до тялото, и двата крака извършват работа едновременно, с правилни движения от таза, без движения на ръцете. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб.

Упражнение 7. Плувецът е на сухо, огънат в тазобедрената става, наведен напред с изпънати напред ръце. От тази позиция използва и двете ръце, за да симулира загребванията за техниката делфин, така че ръцете да образуват форма, подобна на ключалка.

Упражнение 8. Плувецът лежи по корем на пейка, симулирайки загребвания така, че ръцете да образуват форма, подобна на ключалка.

Упражнение 9. Плувецът е в плитък басейн с вода до кръста, сгънат в тазобедрената става, наведен напред с глава във водата. След това симулира загребвания с двете ръце за техниката делфин. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете, въздух се поема в края на загребването чрез вдигане на главата нагоре.

Упражнение 10. Плувецът е в плитък басейн с вода до кръста, задачата е да ходи от единия ръб на басейна до другия с глава във водата и да симулира загребванията за техниката делфин с двете ръце. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб и между ръцете, въздух се поема в края на загребването чрез вдигане на главата нагоре.

Упражнение 11. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и след отблъскване от ръба на басейна има задачата да извършва движения само с една ръка така, че за едно загребване да направи две движения на краката за делфин, първото движение в

началото на загребването, а второто в края на загребването. Упражнението се повтаря с двете ръце.

Упражнение 12. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и след отблъскване от ръба на басейна има задачата да извърши три загребвания с едната ръка и след това три загребвания с другата ръка (3-3), така че за едно загребване да извърши две движения на краката за делфин, първото движение в началото на загребването, а второто в края на загребването. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб, въздух се поема в края на загребването чрез вдигане на главата нагоре или встрани.

Упражнение 13. Същото като предходното упражнение, но този път плувецът изпълнява две загребвания с едната ръка и след това две загребвания с другата ръка (2-2).

Упражнение 14. Същото като предходното упражнение, но този път плувецът извършва едно загребване с едната ръка и след това едно загребване с другата ръка (1-1).

Упражнение 15. Плувецът е в хоризонтално положение по гърди и след отблъскване от ръба на басейна има задачата да извърши три загребвания с едната ръка, три загребвания с другата ръка и три загребвания с двете ръце (3-3-3), като за едно загребване с ръка извършва две движения на краката за делфин. Първото движение е в началото на загребването, а второто в края на загребването. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб, въздух се поема в края на загребването чрез вдигане на главата нагоре или встрани.

Упражнение 16. Същото като предходното упражнение, но този път плувецът има задачата да извърши две загребвания с едната ръка, две загребвания с другата ръка и след това две загребвания с двете ръце (2-2-2).

Упражнение 17. Същото като предходното упражнение, но този път плувецът има задачата да извърши едно загребване с едната ръка, едно загребване с другата ръка и след това едно загребване с двете ръце (1-1-1).

Упражнение 18. Плувецът плува цялата техника делфин възможно най-дълго, без да поема въздух. Прави две движения с краката на едно загребване с ръцете. Първото движение е в началото на загребването, а второто в края на загребването.

Упражнение 19. Плувецът плува цялата техника делфин. Прави две движения с краката на едно загребване с ръцете. Първото движение е в началото на загребването, а второто в края на загребването. Главата е разположена в посоката на гръбначния стълб, въздух се поема в края на загребването чрез вдигане на главата нагоре или встрани.

Упражненият 4, 5 и 6 за движения на краката за техниката делфин могат да се извършват и с използване на перки.

ПРОГРАМА ЗА 40 ЧАСА ОБУЧЕНИЕ ПО ПЛУВАНЕ

Програмата включва упражнения за всеки отделен час. Упражненията са подредени по поредни номера, както са номерирани в предходната част на учебния материал. Упражненията се отнасят до това, което трябва да се работи в основната част на часа. В уводната и заключителната част на часа се използват различни оформящи упражнения, които се използват и при други форми на физически упражнения и дейности. Броят на повторенията на всяко упражнение не е определен, тъй като е планирано индивидуално дозиране в зависимост от способностите на плувца. Приблизително обаче всяко упражнение трябва да се повтори поне 10 пъти в една до две серии.

Таблица 1. Обучение по метода Халиуик

Пореден номер на часа	Метод Халиуик
1.	Упражнение 1, Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6, Упражнение 7, Упражнение 8.
2.	Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 11, Упражнение 12.
3.	Упражнение 8, Упражнение 10, Упражнение 13, Упражнение 14, Упражнение 15, Упражнение 16, Упражнение 17, Упражнение 18.
4.	Упражнение 8, Упражнение 19, Упражнение 20, Упражнение 21, Упражнение 22, Упражнение 23, Упражнение 24, Упражнение 25.
5.	Упражнение 8, Упражнение 10, Упражнение 12; Упражнение 15, Упражнение 16, Упражнение 22, Упражнение 24.
6.	Упражнение 8, Упражнение 11, Упражнение 15, Упражнение 16, Упражнение 22, Упражнение 26, Упражнение 27, Упражнение 28.
7.	Упражнение 8, Упражнение 26, Упражнение 27, Упражнение 28, Упражнение 29, Упражнение 30, Упражнение 31.
8.	Упражнение 8, Упражнение 32, Упражнение 33, Упражнение 34, Упражнение 35, Упражнение 36, Упражнение 37, Упражнение 38.
9.	Упражнение 8, Упражнение 36, Упражнение 37, Упражнение 38, Упражнение 39, Упражнение 40, Упражнение 41.
10.	Упражнение 8, Упражнение 36, Упражнение 37, Упражнение 38, Упражнение 39, Упражнение 40, Упражнение 41.
11.	Упражнение 8, Упражнение 39, Упражнение 40, Упражнение 41, Упражнение 42, Упражнение 43, Упражнение 44.
12.	Упражнение 8, Упражнение 42, Упражнение 43, Упражнение 44, Упражнение 45, Упражнение 46.
13.	Упражнение 8, Упражнение 42, Упражнение 43, Упражнение 44, Упражнение 45, Упражнение 46.
14.	Упражнение 8, Упражнение 10, Упражнение 15, Упражнение 21, Упражнение 28, Упражнение 30, Упражнение 37, Упражнение 40, Упражнение 44, Упражнение 45.
15.	Упражнение 7, Упражнение 12, Упражнение 16, Упражнение 22, Упражнение 28, Упражнение 30, Упражнение 38, Упражнение 41, Упражнение 44, Упражнение 46.

Таблица 2. Обучение по плавните техники

Пореден номер на часа	Техника кроул
16.	Упражнение 1, Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6.
17.	Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 18.
18.	Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 7, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 14, Упражнение 18.
19.	Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 11, Упражнение 12, Упражнение 13, Упражнение 14, Упражнение 18.
20.	Упражнение 5, Упражнение 7, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 14, Упражнение 15, Упражнение 16, Упражнение 18.
21.	Упражнение 5, Упражнение 13, Упражнение 14, Упражнение 15, Упражнение 16, Упражнение 17, Упражнение 18.
	Техника гръб
22.	Упражнение 1, Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5.
23.	Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 16.
24.	Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 16.
25.	Упражнение 3, Упражнение 6, Упражнение 7, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 14, Упражнение 16.
26.	Упражнение 3, Упражнение 11, Упражнение 12, Упражнение 13, Упражнение 15, Упражнение 16.
27.	Упражнение 3, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 13, Упражнение 14, Упражнение 15, Упражнение 16.
	Техника бруст
28.	Упражнение 1, Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5.
29.	Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6, Упражнение 7, Упражнение 8, Упражнение 9.
30.	Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 5, Упражнение 7, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 11, Упражнение 15.
31.	Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 11, Упражнение 12, Упражнение 15.
32.	Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 10, Упражнение 11, Упражнение 12, Упражнение 13, Упражнение 15.
33.	Упражнение 4, Упражнение 10, Упражнение 11, Упражнение 13, Упражнение 14, Упражнение 15.
	Техника делфин
34.	Упражнение 1, Упражнение 2, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5.
35.	Упражнение 1, Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6, Упражнение 7, Упражнение 18.

36.	Упражнение 3, Упражнение 4, Упражнение 5, Упражнение 6, Упражнение 7, Упражнение 8, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 18.
37.	Упражнение 4, Упражнение 6, Упражнение 7, Упражнение 9, Упражнение 10, Упражнение 11, Упражнение 18, Упражнение 19.
37.	Упражнение 4, Упражнение 11, Упражнение 12, Упражнение 13, Упражнение 14, Упражнение 18, Упражнение 19.
39.	Упражнение 4, Упражнение 7, Упражнение 8, Упражнение 15, Упражнение 16, Упражнение 17, Упражнение 19.
	Проверка на придобитите знания
40.	Последни упражнения по метода Халиуик и четирите плувни техники.

ПРОГРАМА ЗА 20 ЧАСА ТЕОРЕТИЧНО ОБУЧЕНИЕ

Програмата за теоретично обучение включва поредица от лекции за 20 часа, които трябва да предоставят възможност на желаещите треньори, инструктори по плуване, преподаватели по физическо възпитание и начинаещи в тази област да придобият основни знания в областта на плуването за хора с увреждания.

Таблица 3. Лекции по теоретично обучение

Пореден номер на лекцията	Наименования на лекциите	Брой часове
1.	Патология на някои форми на увреждане	2
2.	Параолимпийско плуване	1
3.	Класификация в параолимпийското плуване	2
4.	Плувна техника кроул	3
5.	Плувна техника гръб	3
6.	Плувна техника бруст	3
7.	Плувна техника делфин	3
8.	Метод Халиуик	2
9.	Тест WOTA 2 за оценка на способностите за плуване	1

ЛИТЕРАТУРА

Grosse, S. (2001). *The halliwick method: water freedom for individuals with disabilities*. Milwaukee: Aquatic Consulting and Education Resource Services.

Guzman, R. (2007). *The swimming drill book*. Champaign (IL): Human Kinetics.

Lambeck, J., & Gamper, U. (2009). *The Halliwick Concept*. In: L. Brody, & P. Geigle, *Aquatic Exercise for Rehabilitation and Training* (pp. 45–71). Champaign(IL): Human Kinetics.

Madić, D., Okičić, T., & Aleksandrović, M. (2007). *Plivanje*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu.

Sweetenham, B., Atkinson, J. (2003). *Championship Swimm Training*. Champaign(IL): Human Kinetics.

Курбановић С. (2012). *Књига о пливању*. Београд: СЗШ Београд.

Окичић Т., Ахметовић З., Мадих Д., Допсај М., и Александровић М. (2007). *Пливање - практикум*. Ниш: СИА.