

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ ТВОРЧОСТІ  
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДИ «ГРАНІ»  
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



## **«ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ПО ВИДАЛЕННЮ ВОДИ З МАСКИ»**

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**



Підготував:  
керівник гуртка «Аквабіотехніка»  
КЗ «ЗОЦНТТУМ «Грані» ЗОР

Батаєв Ю.Ф.

м. Запоріжжя, 2020 рік

## Вступ

Технічні здібності підростаючого покоління потребують всебічного розвитку та повноцінної реалізації, оскільки саме технічно компетентна молодь є головним чинником успішності нації в умовах економічних та соціально-політичних перетворень у суспільстві.

В гуртку "Аквабіотехніка" освітній процес спрямовано на формування здібності дитини мислити самостійно та нестандартно, творчо використовувати набуті знання та вміння, що сприяє її успішній адаптації до нових соціальних умов.

Науково-технічний напрямок діяльності гуртка "Аквабіотехніка" забезпечує набуття вихованцями техніко-технологічних умінь та навичок, розширення наукового світогляду, підготовку до активної науково-дослідницької роботи, що є стартом для дитини, яка у майбутньому вирішила бути на вершині науково-технічного прогресу держави. Практичні заняття в гуртку, допоможуть вихованцям краще освоїти багато ключових навичок підводного плавання, підводної фото-відео зйомки, вмінь в області гідроархеології та гідробіології. Гуртківці зможуть краще зрозуміти пояснення матеріалу і при необхідності освіжити в пам'яті важливі елементи теоретичного заняття.

Ефективна реалізація цих переваг залежить від того, наскільки якісно організовані практичні заняття в гуртку. Від того на скільки якісно та без помилок вихованець освоїть даний навик, залежить його психологічно-емоційний стан під водою, та стан здоров'я в цілому, а можливо і життя. Тому відпрацювання і відточування практичних навичок є важливою складовою освітнього процесу і повинно бути доведено до автоматизму.

За основу розкриття цього матеріалу взято досвід, який був напрацьований як в радянські часи при спортивних секціях з підводного орієнтування і швидкісного плавання з аквалангом при ДОСААФ, так і суспільством українських професійних інструкторів підводного плавання вже в часи незалежної України. А також методики розроблені провідними міжнародними агенціями навчання дайвінгу: Scuba Diving International та Technical Diving International.

**Мета** - пропаганда підводного плавання як одного зі способів здорового образу життя та змістовного дозвілля.

У вихованців мають сформуватися такі **компетентності**:

- навчально-пізнавальна, зміст якої полягає у вмінні організувати взаємозв'язок своїх знань і впорядковувати їх; безпечному перебуванні у водному середовищі; здоровому способі життя, змістовного та активного відпочинку;

– практична, що полягає у вмінні швидко і без паніки вийти зі скрутної ситуації; дотримуючись правил безпеки;

– творча, що полягає у розвитку бажань до творчої діяльності вихованців гуртка засобами фото- та відео справи;

– соціальна, що полягає у формуванні почуття колективізму, відповідальності друг за друга та за доручену справу.

Дана навичка використовується в разі потрапляння води в маску, коли дайвер знаходиться під водою. А також, коли є необхідність промивки запітнілої маски. Методична розробка може бути корисною для керівників гуртків відповідного спортивно-технічного профілю, а також для керівників комерційних клубів з дайвінгу.

## ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

### Очистка частково заповненої маски в стаціонарному положенні



1. Сядьте на коліна на дно водойми і повністю здуйте компенсатор плавучості.



2. Можна закрити очі щоб уникнути попадання інфекції або якщо ви використовуєте контактні лінзи.



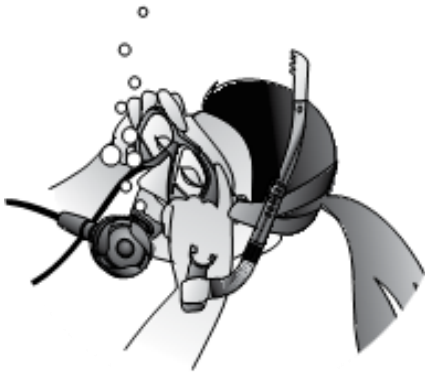
3. Нахиливши голову вперед, відведіть від обличчя нижню частину обтюратора маски і залийте в маску трохи води.



4. Притисніть верхню частину маски до лоба.



5. Зробіть глибокий вдих



6. Одночасно з довгим видихом через ніс підійміть голову вгору і при цьому великими пальцями злегка відведіть нижню частину маски від обличчя.



7. Опустіть голову. Якщо маска не очистилася, слід повторити вправу, починаючи з четвертого пункту.

## ВИСНОВОК

Навички набуті під час виконання цього практичного заняття допоможуть краще засвоїти отримані теоретичні знання і запам'ятати моторику очищення маски від води.