

Лабораторне заняття № 1. Принципи і правила навчання плаванню.

План:

1. Підбір учнів за рівнем підготовки та за віком.
2. Послідовність навчання плаванню.
3. Словесні та наочні методи навчання.

Методичні поради.

Розпочинати навчання потрібно після того, як буде встановлено, наскільки учень володіє навичкою плавання. Підготовленість визначається безпосередньо у воді. До групи найменш підготовлених включають тих, які не вміють рухатися по поверхні води та бояться води. За зовнішніми ознаками почуття водобоязні виявляється в нездатності учнів зануритися з головою під воду, відкривати під водою очі, в постійному бажанні триматися за тверду опору.

До другої групи можна віднести тих учнів, які можуть занурюватися з головою під воду, не бояться відкривати очі у воді та здатні пливти по поверхні хоча б декілька метрів чи зробити спробу до руху.

Третю групу рекомендується формувати з тих, які можуть рухатися по поверхні води на відстані 10–15 м, до четвертої групи включають учнів, які здатні пропливати неспортивними стилями відстань більше ніж 25 м.

Комплектування груп за статтю необов'язкове. А ось підбір учнів до груп за віком суттєво впливає на якість навчання. Приблизно однаково засвоюють рухи у воді діти 6–7 років, 8–10 років, 11–14 років, 16 років і старші.

Розпочинати навчання дітей, яких можна віднести до першої, другої та третьої груп підготовленості, рекомендується з так званих підготовчих вправ з освоєння з водою. Ці вправи ознайомлюють учнів з якостями води, прищеплюють навички занурювання, спливання, лежання на воді, сковзання та дихання у воду.

Під час навчання занурюванню тіло має зберігати вертикальне положення, голову не можна нахилити обличчям донизу. Навчання занурюванню необхідно проводити без плавальних окулярів. Під час опускання під воду очі мають бути відкритими.

Вправу на занурювання можна вважати вивченою, лише коли учень виконує

її без напруження. Показник цього – розслаблені м'язи обличчя, здатність відкривати очі та бачити під водою предмети або їх контури, можливість затримуватися під водою хоча б на декілька секунд.

Після вивчення занурювання потрібно переходити до навчання видихам у воду. Серед спеціалістів з плавання існує єдина думка, що засвоєння дихання у воду є найбільш важливим елементом процесу навчання техніці спортивного плавання.

Під час занурювання голови до лінії носа та виконання видиху через рот необхідно прагнути до того, щоб видих завжди був рівномірним, глибоким і безперервним.

Наступні вправи для дихання необхідно виконувати з нахилом голови обличчям донизу у вертикальному положенні тулуба.

Методичні рекомендації до вправ, які використовують для вивчення видихів у воду, можна звести до двох основних правил: видих у воді має бути безперервним; він має закінчуватися над водою через ніс. Під час виконання цих правил навчання диханню проходить швидко і, що найголовніше, навичка дихання є стійкою.

Наступною підготовчою вправою є спливання. Як тільки учень упевнився, що без будь-яких зусиль може підніматися до поверхні води, у нього зникає страх і з'являється впевненість, що можна навчитися плавати по

поверхні води. Найбільш розповсюдженою вправою на спливання є «поплавок» або, як його ще називають, «бочонок».

Після засвоєння попередньої вправи можна переходити до виконання лежання у воді. Спочатку вивчається лежання на спині, потім – на грудях.

Лежання на спині та на грудях необхідно виконувати на максимальному вдиху, оскільки у цьому разі тіло набуває найбільш позитивної плавучості, що створює умови для з'явлення стійкого положення. Сковзання – остання вправа з групи підготовчих. Сковзання створює в учнів відчуття руху тіла у воді, формує відчуття зустрічного тиску води, який підтримує тіло біля поверхні.

Спочатку вивчають сковзання на грудях.

Після того, як буде виконано підготовчі вправи із освоєння з водою, необхідно перейти до виконання спортивних стилів плавання.

Але перш ніж вивчати рухи будь-якого стилю, необхідно визначити завдання, які мають розв'язувати в процесі навчання.

Перед виконанням будь-якої вправи її треба пояснити учням. Пояснення проводиться у простій і доступній дітям цього віку формі.

Під час роботи з дітьми використовують образні вислови та порівняння, що відповідають характеру вікового сприйняття. Наприклад, під час навчання видиху у воду: «дуй на воду, як на гарячий чай», «задуй свічку, що горить». Під час навчання рухам руками і ногами: «працюй руками, як млин», «носки ніг мають бути відтягнуті, як у балерини» і т. д.

На уроках плавання всі пояснення проводять у підготовчій частині уроку, коли учні перебувають на суші. Під час занять у воді вчитель використовує команди та методичні вказівки.

Команди визначають початок і закінчення руху; місце для вихідних положень під час виконання завдань; напрямок руху, темп і час виконання навчальних завдань. Команди поділяють на попередні та виконавчі. На уроках плавання, особливо під час роботи з дітьми молодшого шкільного віку, замість попередніх команд використовують розпорядження (наприклад, «занурити обличчя у воду», «зробити глибокий вдих», «положити руки на дошку»).

Команди і розпорядження подаються голосно, чітко, у наказному тоні.

Методичні вказівки на уроках плавання спрямовано на попередження або усунення помилок, які виникають у процесі виконання та після кожної вправи. У них уточнюють окремі моменти під час виконання вправи, визначають умови для правильного її відтворення, підказують відчуття, які мають виникати у цей час. Наприклад, під час засвоєння техніки плавання: «Ти повинен відчувати, як після кожного гребка безперервно, безупинно рухаєшся вперед».

На перших уроках плавання під час вивчення рухів ногами, ритму дихання і т. п. широко застосовують використання рахунку – для створення необхідного темпу і ритму виконання рухів, а також зосередження уваги учнів на основних елементах техніки. Рахунок може здійснюватися голосом, оплесками, односкладними вказівками – «раз-два-три» і т. п. під час вивчення рухів ногами у плаванні вільним стилем.

Під час засвоєння видиху у воду застосовують такі вказівки: коротко

«вдих» і протяжно «ви-и-дих».

За необхідності зосередити увагу учнів на виконанні будь-якої деталі вправи використовують відповідну інтонацію голосу. Наприклад, під час вивчення рухів ногами брасом «раз-два» говориться спокійно, оскільки відповідає повільному та м'якому підтягуванню ніг; «і» – швидко, енергійно, підкреслюючи момент розведення носків назовні – важливий елемент руху в брасі; «три-чотири» говориться енергійно, оскільки відповідає поштовху ногами брасом.

Поряд із словесним поясненням застосовують наочні методи, які сприяють швидкому засвоєнню руху. Завдяки надто вираженій у дітей здатності до відтворення та повторення, особливо у молодшому віці, наочність стає найбільш ефективною формою навчання. До наочних методів належать показ вправи та техніки плавання у виконанні хороших плавців, використання наочного приладдя, навчальних фільмів, а також застосування жестикуляції.

Показ руху або техніки стилю плавання в цілому застосовується протягом усього курсу навчання. Він має проводитися тільки кваліфікованим плавцем перед заняттям у воді, коли група знаходиться на суші та може бачити рухи плавця, слухаючи відповідні пояснення вчителя. Плавець, який демонструє техніку, підкреслює найбільш суттєві деталі, показує їх у повільному темпі, із зупинкою, максимально розслабляючись або, навпаки, докладаючи максимальних зусиль.

Поряд із цілісним показом техніки застосовують показ з розділенням рухів на елементи. Показ окремих елементів техніки цього стилю плавання здійснюється з виділенням основних фаз рухів (наприклад, гребка), амплітуди руху (наприклад, із зупинкою руки в основній фазі гребка), уповільненим виконанням руху та ін.

Навчальні варіанти техніки на суші демонструються вчителем, а у воді – тими учнями, у яких краще за інших виходить ця вправа. Показ здійснюється не тільки до початку заняття, коли учні знаходяться на суші, але й під час уроку.

Використання наочного приладдя (плакатів, рисунків, кінограм) допомагає дітям ознайомитися з технікою стилю плавання, що сприяє успішному її засвоєнню у воді.

На перших уроках, поки новачки ще вчаться відкривати очі у воді, необхідно допомогти їм визначити положення тіла і голови відносно поверхні води та глибини (для цього використовуються орієнтири, «доверху-донизу»). На наступних

етапах освоєння з водою визначають напрям руху тіла вперед - назад, вліво-вправо. Для цього використовують будь-які предмети (бортик басейну, розмітка на дні), орієнтуючись на які, новачок може визначити, у який бік і скільки він проплив.

Під час засвоєння вправ на узгодження рухів руками з диханням потрібно орієнтувати рухи рук відносно тіла. Так, під час плавання на спині для виконання гребка з великою амплітудою дають вказівку: виконувати гребок рукою до стегна, торкнутися його, а потім вийняти руку з води.

Для правильного узгодження рухів руками під час плавання вільним стилем з диханням дається завдання: у кінці гребка доторкнутися до стегна рукою, одночасно виконавши вдих.

Бувають випадки, коли після словесного пояснення й показу вправи учень не може виконати завдання. У цьому випадку потрібна безпосередня допомога вчителя. Учитель бере учня за руки чи за ноги і разом з ним виконує той чи інший рух доти, поки новачок не зможе зробити його самостійно. Під час навчання плаванню таку допомогу надають тільки у підготовчій частині уроку на суші.

Контрольні питання

1. Які основні групи підготовленості учнів виділяються в процесі навчання плаванню?
2. Які ознаки водобоязні можна спостерігати у учнів першої групи підготовленості?
3. Які вправи рекомендується виконувати для освоєння з водою?
4. Яка роль видиху у воді під час навчання плаванню?
5. Чому важливо, щоб під час занурювання очі були відкритими?
6. Які методичні вказівки застосовуються для навчання диханню у воду?
7. Яке положення тіла необхідно дотримуватись під час виконання вправ на спливання?
8. Яка техніка демонстрації рухів має найбільший ефект для дітей молодшого віку?
9. Як використовуються команди та розпорядження під час уроків плавання?
10. Чому важливо використовувати наочні методи в навчанні плаванню?

Тестові питання

1. Яка відстань повинна бути вмонтована для учнів третьої групи підготовленості?
 - а) Менше 5 м
 - б) 10–15 м
 - с) Більше 25 м
2. Яка вправа є першою у процесі освоєння з водою?
 - а) Лежання на воді
 - б) Сковзання
 - с) Занурювання
3. Яке з наведених правил дихання у воді є правильним?
 - а) Видихати через рот лише над водою
 - б) Видих має бути безперервним
 - с) Видихати швидко і коротко
4. Яка техніка є найбільш поширеною під час спливання?
 - а) Лежання на грудях
 - б) Поплавок (бочонок)
 - с) Сковзання на спині
5. Які вікові групи мають приблизно однакові показники засвоєння рухів у воді?
 - а) 6–7 років та 16 років і старші
 - б) 8–10 років та 11–14 років
 - с) 6–7 років, 8–10 років, 11–14 років, 16 років і старші
6. Яка техніка демонстрації рухів повинна проводитися тільки кваліфікованим плавцем?
 - а) Показ вправи на суші
 - б) Показ рухів у воді
 - с) Відпрацювання з учнями

7. Як зазвичай починається навчання дітей плаванню?

- а) З вивчення спортивних стилів
- б) З підготовчих вправ
- с) З тестування на швидкість

8. Який елемент навчання є найважливішим для техніки спортивного плавання?

- а) Скользяння
- б) Дихання у воду
- с) Вправи на спливання

9. Який метод може допомогти учням під час засвоєння рухів ногами у вільному стилі?

- а) Врахування ритму дихання
- б) Використання рахунку
- с) Підказки на суші

10. Який з елементів навчання не є частиною методичних рекомендацій під час уроків плавання?

- а) Словесне пояснення
- б) Наочність
- с) Аудиторні лекції

ЛІТЕРАТУРА

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

