

## **Лабораторне заняття № 14-15 Методика навчання плаванню.**

План:

1. Особливості навчання плаванню на початковому етапі навчання.
2. Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи.
3. Вправи на освоєння з водою.
4. Основні правила під час проведення занять з плавання.

### **Методичні поради**

Навички плавання набагато важче та довше засвоюються дорослими, чим дітьми або підлітками. Ці просторові навички необхідно прививати з дитинства, оскільки вони контролюються різними рівнями побудови рухів.

Руховий досвід, одержаний у різних ситуаціях, сприяє виявленню винахідливості, яка є складовою частиною спритності. Спритність – це здатність справитися з руховим завданням правильно, швидко, раціонально, винахідливо. У якийсь момент уміння плавати досягається відразу і не втрачається більше ніколи. Ці секрети навичок плавання полягають не в будь-яких особливих рухах, а в особливого роду відчуттях та корекціях, які отримує людина в умовах водного середовища. Необхідно, щоб засвоєння нового матеріалу обов'язково спиралось на знання, уміння та навички, засвоєні раніше в попередньому навчанні.

Дуже важливо в початковому періоді навчання плаванню зробити акцент на виконання вправ, які будуть попереджати можливість виявлення у новачків негативних відчуттів, пов'язаних із впливом водного середовища, відчуття остраху, водобоязні. До специфічних особливостей у методиці навчання дітей плаванню на глибокій воді потрібно віднести вимоги, які характеризуються поступовим переходом від твердої опори до змішаної, а потім до нестійкої, рухливої, стабільної та в кінці – до безопорної зі сковзанням.

У навчанні плаванню відбувається перерозподіл тонузу м'язів на основі зміни характеру імпульсації від рецепторів рухового апарату, вестибулярних та інших функцій. Тому навичка плавання – це процес формування нового типу взаємодії нервових центрів і м'язових груп в умовах безопорного положення тіла.

Найкраще формування навички плавання у дітей можливо включенням на заняттях з плавання ігрових ситуацій на суші й у воді.

Дітей рекомендується навчати за допомогою наглядних картинок за такими розділами:

- спеціальні вправи на суші;
- вправи для засвоєння водного середовища;
- занурювання у воду з головою;
- дихання з видихами у воду;
- статичне (пасивне) плавання у воді;
- ковзання у воді;
- рухи ногами у плаванні вільним стилем, на спині;
- рухи руками у плаванні вільним стилем, на спині;
- плавання вільним стилем без виносу рук;
- спортивні стилі плавання: вільний стиль, на спині, брас, батерфляй.

Систему навчання дітей плаванню можна розділити на 4 етапи: 1-й – ознайомлення дитини з якостями води: щільністю, в'язкістю, прозорістю; 2-й – придбання дітьми умінь і навичок у зануренні, спливанні, ковзанні, здійснюючи видихи у воду, які доцільно сформувати в молодшому шкільному віці; 3-й – навчання навичкам плавання до 10–15 м певним стилем на мілкій воді; 4-й – навчання навичкам плавання певним стилем.

Умовне визначення вказаних етапів дозволяє педагогу більш чітко уявити собі основні напрями роботи з навчання плаванню дітей різного віку та підготовленості.

Отже, успішність навчання плаванню визначають такі основні чинники:

1. Відповідність програми навчання віку та підготовленості учнів.
2. Установлено, що вік 9–10 років є оптимальним для швидкого та якісного засвоєння техніки рухів.
3. Особливість тілобудови та фізична підготовленість.
4. Умови занять. Від умов для занять залежать організація уроку, підбір вправ і темпи засвоєння навчального матеріалу.
5. Кваліфікація вчителя.

*Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи*

Виконання цих вправ сприяє:

- 1) підвищенню рівня загального фізичного розвитку;
- 2) удосконаленню основних фізичних якостей, які визначають успіх навчання (спритності, сили, витривалості, гнучкості, швидкості);
- 3) успішному засвоєнню техніки плавання завдяки попередньому ознайомленню на суші з вправами, що імітують окремі її елементи.

Використання на уроках плавання загально розвиваючих фізичних вправ спрямовано на зміцнення опорно-рухового апарата, формування правильної постави.

Використання спеціальних фізичних вправ дає можливість удосконалювати фізичні якості, рівень розвитку яких визначає успіх навчання. Так, сила м'язів тулуба, плечового пояса та рук, які беруть основну участь у гребкових рухах, розвиваються завдяки виконанню підтягувань, вправ з гумовими амортизаторами.

Координація рухів покращується в процесі засвоєння кожної нової вправи – незалежно від того, на вдосконалення якої фізичної якості вона спрямована.

#### *Вправи на освоєння з водою*

Виконання цих вправ дозволяє учням:

- 1) освоїтися з новим середовищем;
- 2) вивчити елементи техніки спортивного плавання – горизонтальне положення тіла; опорні гребкові рухи руками і ногами; дихання.

Усі вправи на освоєння з водою виконують із затримкою дихання після вдиху, що збільшує плавучість.

Вправи на освоєння з водою мають виконувати учні будь-якого рівня підготовленості. Вони є основним навчальним матеріалом перших занять, а також ігор і розваг у воді.

#### *Ігри і розваги у воді*

Ігри у воді поділяються на три групи:

- 1) безсюжетні ігри з елементом змагання;
- 2) ігри сюжетного характеру
- 3) командні ігри.

Під час проведення командних ігор необхідно виконувати такі

правила:

- 1) пояснюючи гру, необхідно чітко визначити її зміст і правила, розділити учнів на команди, які однакові за силами;
- 2) у кожній грі мають брати приймати участь усі учні, які знаходяться у воді;
- 3) у гру дозволяється включати тільки ті вправи та рухи, які засвоїли всі учні;
- 4) якщо виникла необхідність зробити зауваження комусь з учнів, гру треба зупинити;
- 5) після закінчення гри потрібно обов'язково оголосити її результати, назвати переможців, особливо відмітити взаємну допомогу та дії учнів в інтересах колективу.

Ігри і розваги у воді проводять у кінці основної та в заключній частині уроку залежно від змісту гри та завдань цього уроку.

Умілий підбір ігор на уроці дає можливість регулювати обсяг фізичного й емоційного навантаження.

### *Прості стрибки у воду*

Застосування стрибків у воду на заняттях сприяє:

- 1) швидкому освоєнню з водою;
- 2) вихованню сміливості та рішучості;
- 3) підготовці учнів до вивчення стартового стрибка та пірнання в глибину;
- 4) підвищенню емоційності заняття.

Стрибки у воду виконують на початку основної або заключної частини уроку.

### *Вправи для вивчення техніки плавання*

Техніку кожного спортивного стилю плавання вивчають за елементами. Спочатку виконують вправи на засвоєння рухів ногами, потім – рухів руками і в кінці вправи – на узгодження рухів ногами та руками.

Кожний елемент техніки плавання вивчають у такому порядку:

- 1) ознайомлення з рухом на суші (проводять у загальних рисах, без удосконалення деталей, оскільки умови його виконання на суші та у воді різні);
- 2) вивчення рухів на місці (з опорою). Під час вивчення рухів ногами як опору використовують бортик басейну. Рухи руками вивчають у положенні

стоячи (глибина води – на рівні грудей або пояса);

3) вивчення рухів у воді в русі.

При вивченні рухів ногами широко використовуються плавальні дошки.

Потім здійснюється послідовне узгоджене розучування елементів техніки та об'єднання їх у такому порядку:

1) рухи ногами з диханням;

2) рухи руками з диханням;

3) рухи ногами і руками із затримкою дихання;

4) плавання у повній координації.

Вивчення техніки плавання за елементами прискорює процес навчання та дозволяє зменшити кількість допущених помилок. Однак у всіх випадках необхідно намагатися цілісно виконувати техніку цього стилю плавання (наскільки це дозволяє підготовленість учнів).

Для того, щоб урок пройшов успішно, під час його організації та проведення необхідно виконувати такі правила.

1. Не можна заставляти дітей входити у воду, насильно занурювати їх, залякувати.

2. Усі питання методичного та організаційного характеру потрібно вирішувати з учнями тільки на суші. Коли група знаходиться у воді, допускається тільки використання команд, методичних вказівок, оцінок.

3. Особливу увагу необхідно приділяти проведенню перших уроків, підбору навчального матеріалу відповідно до підготовленості групи. Успіхи на перших заняттях мають великий психологічний вплив, закріплюють упевненість у своїх силах і довіру до вчителя.

4. Кожний, навіть незначний, успіх у навчанні має бути зазначений учителем: група або окремі учні повинні одержати похвалу та підтримку.

5. Якщо новачки не можуть виконати завдання, учитель повинен виявити максимум витримки, терплячість і запропонувати інше, посильне завдання.

6. Під час пояснення нової вправи учитель повинен говорити тільки про правильність її виконання, а не акцентувати увагу дітей на помилках і недоліках.

7. Пояснюючи нову вправу, необхідно зупинитися на таких моментах: вихідному положенні; формі та характері рухів; найбільш важких частинах вправи.

8. Необхідно ширше використовувати показ самими учнями, оскільки це дає впевненість у виконанні завдання, підвищує змагальний азарт і активність групи.

9. Необхідно частіше організовувати показові виступи кращих плавців.

10. Кожне заняття має розпочинатися із серії добре знайомих вправ. Це дозволить учням відчувати впевненість у своїх силах.

11. Для збільшення динамічності та щільності уроку необхідно чергувати вправи, які виконують на місці, з вправами у русі; вправи із затримкою дихання – з видихами у воду; плавання за допомогою ніг і рук – з плаванням у повній координації; пропливання коротких відрізків і серій відрізків – з проливанням максимально можливих дистанцій.

12. Після засвоєння скользяння та перших гребкових рухів потрібно, за можливості, більше плавати, поступово збільшуючи подолану відстань.

13. Необхідно заохочувати спроби учнів самостійно плавати будь-яким спортивним або прикладним стилем.

14. Під час вивчення нових вправ треба звертати особливу увагу на попередження типових помилок.

15. виправляючи помилки, не слід робити учням одночасно декілька зауважень – це знижує інтерес до занять і впевненість у своїх силах.

16. На кожному уроці треба вивчати не більш ніж 1–2 вправи.

## **Контрольні питання**

1. Яка роль ігрових ситуацій у навчанні плаванню дітей?
2. Які етапи включає система навчання плаванню? Назвіть їх.
3. Які відчуття потрібно уникати у новачків під час навчання плаванню?
4. Як зміна тону м'язів впливає на навичку плавання?
5. Яка важливість дихання у воді під час навчання плаванню?
6. Які вправи слід виконувати для розвитку координації рухів?
7. Чому важливо заохочувати учнів до самостійного плавання?
8. Які фізичні якості визначають успіх у навчанні плаванню?

9. Які специфічні вправи допомагають освоїти водне середовище?

10. Які принципи організації уроку плавання важливо дотримуватися для успішного навчання?

### **Тестові завдання**

1. Який вік є оптимальним для швидкого засвоєння техніки плавання?

- a) 5-6 років
- b) 9-10 років
- c) 12-13 років

2. Яка з нижче перерахованих вправ допомагає уникнути негативних відчуттів у воді?

- a) Стрибки у воду
- b) Скользяння
- c) Видихи у воду

3. Яка основна мета ігор у воді?

- a) Змагання
- b) Виховання сміливості
- c) Освоєння водного середовища

4. Який стиль плавання є основним на початковому етапі навчання?

- a) Батерфляй
- b) Брас
- c) Вільний стиль

5. Яка з наведених вправ є спеціальною для зміцнення опорно-рухового апарату?

- a) Підтягування
- b) Скользяння
- c) Плавання на спині

6. Що важливо враховувати під час перших уроків плавання?

- a) Кількість учнів
  - b) Підбір навчального матеріалу
  - c) Вік учнів
7. Яка з наведених вправ не включає рухів у воді?
- a) Рухи ногами на суші
  - b) Занурення
  - c) Плавання на спині
8. Яке правило потрібно дотримуватися під час проведення командних ігор у воді?
- a) Дозволяти участь лише сильним учням
  - b) Визначити правила гри перед її початком
  - c) Дозволити учням самостійно вирішувати правила
9. Який з наступних етапів навчання плаванню є першим?
- a) Ознайомлення з технікою плавання
  - b) Придбання навичок занурення
  - c) Ознайомлення з якостями води
10. Яка з фізичних якостей є важливою для успішного навчання плаванню?
- a) Точність
  - b) Гнучкість
  - c) Витривалість

## **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.



