

📖 ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема №4. Загальні основи навчання і тренування.

План

1. Поняття про навчання та спортивне тренування.
2. Принципи навчання і тренування плавця.
3. Основи навчання плаванню. Завдання, етапи навчання.
4. Основні засоби навчання плаванню.
5. Форми і методи навчання плаванню.
6. Загальна схема навчання плаванню.

У плаванні навчання і тренування тісно пов'язані між собою у єдиному навчально-тренувальному процесі. Як у навчанні, так і в тренуванні вирішуються завдання вивчення і вдосконалення техніки плавання, а в подальшому – підвищення рівня тренуваності учнів.

Навчання і тренування є керованими процесами. Вони організовуються і проводяться на основі державних програм викладачами та тренерами з плавання. Навчання і тренування мають також і спільну мету - виховання всебічно розвинутої людини, підготовки до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Фахівці умовно розділяють навчально-виховний процес на 2 етапи:

- 1) початкове навчання;
- 2) спортивне тренування.

Під початковим навчанням розуміють ту частину навчально-тренувального процесу, в якому домінуюче значення має завдання освоєння навички плавання.

Під початковим плаванням розуміють навчання людини елементарним плавальним навичкам з метою запобігання від загибелі при нещасних випадках на воді.

Під спортивним тренуванням слід розуміти багаторічний

педагогічний процес, спрямований на всебічне фізичне виховання спортсмена і удосконалення його в плаванні.

Під спортивним тренуванням розуміє багатобічний педагогічний процес, що має за мету підготувати спортсмена шляхом освоєння і виконання вправ до досягнення високого спортивного результату і ведення ефективної спортивної боротьби в умовах змагань.

Інші автори **під спортивним тренуванням** розуміють багаторічний спеціалізований педагогічний процес всебічної фізичної підготовки, спрямований на досягнення спортсменом високих спортивно-технічних результатів.

Початкове навчання плаванню не обов'язково повинно переходити в спортивне тренування. Людина, яка навчилася плавати може використовувати це вміння і для вирішення прикладних завдань, наприклад з метою оздоровлення, розваги і таке інше.

Не можна провести чітку межу між завершенням навчання і початком спортивного тренування. Початкове навчання може переходити в спортивне тренування поступово і майже непомітно, що часто спостерігається в роботі з дітьми.

Навчання і тренування, які є єдиними нерозривними частинами навчально-тренувального процесу, підпорядковані загальним принципам системи фізичного виховання, а також принципам навчання і тренування.

Принципи навчання і тренування плавця. Навчально-тренувальний процес в плаванні здійснюється у відповідності з основними принципами фізичного виховання: **єдності навчання і виховання;**

всебічного розвитку; оздоровчої спрямованості; прикладності.

Єдність навчання і виховання є провідним в усьому навчально-тренувальному процесі. Передбачає виховання в учнів під час навчання плаванню позитивних рис характеру, які притаманні громадянам незалежної України.

Всебічного розвитку. Орієнтує педагога на формування всебічно розвинутої особистості, застерігає від захоплення фізкультурно-спортивною підготовкою на шкоду інтелектуальному і моральному розвитку особистості.

Оздоровчої спрямованості. Передбачає виконання педагогом під час занять плаванням основного завдання – зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму учнів до несприятливих умов навколишнього середовища.

Прикладної спрямованості. Передбачає застосування учнями всіх знань, умінь та навичок, які були набуті під час навчання, у повсякденному житті.

Для успішного навчання плаванню необхідно дотримуватись основних педагогічних принципів, які відображають методичні закономірності навчання і виховання:

свідомості і активності;

систематичності;

доступності;

наочності;

індивідуалізації.

Свідомості і активності. Передбачає свідоме і активне відношення учнів до занять плаванням, осмисленого відношення до матеріалу, що вивчається.

Систематичності. Передбачає регулярне відвідування учнями занять з плавання, постійне, послідовне і безперервне опрацювання матеріалу, що вивчається за детально продуманою і добре обґрунтованою системою.

Доступності. Вимагає, щоб зміст матеріалу і методи його викладання відповідали можливостям учнів. Передбачає виконання трьох основних методичних правил: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого. Недотримання вказаного на заняттях

може призвести до травм і загибелі учнів на заняттях з плавання.

Наочності. Передбачає широке використання при навчанні плаванню не тільки зорових відчуттів, а також і тих сприймань і асоціацій, які викликає образне пояснення викладача. Наочність в процесі навчання забезпечується в першу чергу демонстрацією окремих вправ по можливості у більш досконалому виконанні. Це може бути показ техніки найсильніших плавців на телеекрані або перегляд їх тренувань в басейні, а також перегляд кінограм, малюнків, плакатів, спортивних фільмів тощо.

Індивідуалізації. Реалізація цього принципу передбачає урахування індивідуальних особливостей дітей з метою найбільшого розвитку їх здібностей і підвищення в результаті цього ефективності процесу навчання.

При масовому навчанні плаванню застосовується метод групової індивідуалізації, коли враховуються такі типові характеристики учнів, як: вік; рівень плавальної підготовленості; особливості тілобудови; рівень фізичної підготовленості.

Завдання, етапи навчання. В процесі навчання плаванню вирішують такі завдання:

- зміцнення здоров'я, загартування, прищеплення стійких гігієнічних навичок;
- вивчення техніки та оволодіння життєво необхідним навиком плавання;
- всебічного фізичного розвитку, укріплення опорно-рухового апарату, розвитку фізичних якостей;
- ознайомлення з правилами безпеки і оволодіння навичками прикладного плавання;
- виховання високих моральних якостей громадянина незалежної України.

Процес навчання плаванню умовно поділяється на чотири етапи:

1) етап освоєння з водою, навчання дітей вмінню відчувати воду і виконувати в ній найпростіші рухи; прищеплення дітям впевненості в тому, що вони навчаться плавати і будуть в змозі подолати страх перед водою;

2) етап вивчення окремих плавальних рухів, узгодження цих рухів між собою і з'єднання їх у цілісну дію;

3) етап усунення зайвих рухів, непотрібного м'язового напруження, закріплення навички плавання;

4) етап подальшого удосконалення навичок у плаванні, уточнення індивідуального стилю плавця, удосконалення техніки плавання.

Перші три етапи охоплюють період початкового навчання, четвертий у більшості випадків відноситься до спортивного тренування.

Основні засоби навчання плаванню. До основних засобів навчання плаванню відносяться **загальнорозвиваючі, підготовчі та спеціальні фізичні вправи.**

Загальнорозвиваючі застосовуються з метою розвитку основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, підготовки учнів для найбільш ефективного засвоєння плавальних рухів.

Це можуть бути **стройові і загальнорозвиваючі гімнастичні вправи; спортивні і рухливі ігри – волейбол, футбол, баскетбол; легкоатлетичні вправи – хода, біг, стрибки, метання; хода на лижах; гребля та інші.**

Підготовчі застосовуються з метою розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для вивчення навичок плавання і удосконалення в окремих елементах техніки. Поділяються на три групи: а) для освоєння з водою; б) для вивчення полегшених способів плавання; в) для вивчення спортивних способів плавання.

Підготовчі вправи для освоєння з водою застосовуються з метою подолання відчуття страху, освоєння робочої пози плавця, виконання найпростіших рухів.

Підготовчі вправи для вивчення полегшених способів плавання

застосовуються з метою створення необхідного рухового фундаменту для ефективного вивчення техніки спортивних способів. Вони включають в себе як найпростіші гребкові рухи для вивчення елементів техніки плавання (рухів рук, ніг, дихання) так і плавання полегшеними способами у повній координації.

Підготовчі вправи для вивчення спортивних способів плавання включають вправи на суші, у воді та імітаційні.

До підготовчих вправ на суші відносяться спеціальні гімнастичні вправи для розвитку сили і гнучкості; на розтягування; рухливість суглобів; з гумовими амортизаторами; на блочних пристроях; з гантелями і набивними м'ячами та інші.

Імітаційні вправи використовуються з метою виконання рухів, які адекватні за формою і характером тим, що виконуються у воді. Вони виконуються на суші і не створюють тих відчуттів, які виникають у дітей у воді, тому робити ці рухи багатократно не рекомендується. Вони можуть сформуватись як навичка і гальмувати освоєння рухів у воді.

Підготовчі вправи у воді використовуються з метою освоєння окремих елементів і спортивних способів плавання в цілому. Розрізняють наступні групи таких вправ: а) для вивчення рухів ніг; дихання; узгодження рухів ніг та дихання; б) для вивчення рухів рук; дихання; узгодження рухів рук та дихання; в) для вивчення способу плавання в цілому.

Спеціальні фізичні вправи використовуються з метою удосконалення техніки спортивних способів плавання, усунення помилок і освоєння найкращих

варіантів техніки, які відповідають індивідуальним особливостям плавців.

Форми і методи навчання плаванню. Існують три форми навчання плаванню: **групова, індивідуальна, а також групове навчання з індивідуальним підходом.**

Групове навчання використовується при роботі з однорідним складом учнів по всім показникам: стать; вік; фізичний розвиток; рухова підготовка; здатність до оволодіння рухами і т.п.

Індивідуальне навчання використовується при проведенні занять з тими людьми, які погано або зовсім не володіють навичкою плавання. Ефективно воно також при роботі з тими, хто страждає водобоязною.

Групове навчання з індивідуальним підходом використовується при проведенні занять в школах, навчальних закладах та секціях колективів фізичної культури. Воно передбачає виконання учнями групових та індивідуальних завдань і вказівок викладача, а також індивідуальну роботу з відстаючими дітьми.

Групове навчання з індивідуальним підходом до кожного учня є основною формою роботи з новачками.

В процесі засвоєння техніки спортивних способів плавання вдаються до різних систем навчання. Одна з них полягає в одночасному (паралельному) вивченні всіх способів плавання, друга в послідовному. Проте найефективнішою вважають так звану **паралельно-послідовну систему навчання**. Вона дає змогу оволодіти технікою всіх спортивних способів плавання і виявити той, що найбільше відповідає індивідуальним та віковим особливостям учня.

У паралельно-послідовній системі починають вивчати два способи плавання – кроль на грудях та на спині, їх вивчають на кожному уроці шляхом виконання вправ спочатку по елементах, а потім у

координації. Обидва способи вивчаються паралельно до тих пір, поки учні не оволодіють основами техніки. Потім учні починають вивчення способу дельфін і закріплюють навички плавання кролем на грудях та на спині. Коли елементи техніки дельфіну будуть засвоєні

– приступають до вивчення способу брас. Одночасно з вивченням елементів брасу, учні працюють над засвоєнням координації рухів в способі дельфін I продовжують удосконалювати навички в техніціраніше

вивчених способів. Після засвоєння техніки дельфіну поступово закінчують вивчення техніки плавання брасом.

По мірі засвоєння кожного способу плавання учні вивчають стартовий стрибок і поворот в цьому способі.

Методи навчання – це такі раціональні способи і прийоми роботи за допомогою яких забезпечується швидке і якісне вирішення поставленого завдання – засвоєння навички плавання.

Методи навчання – це такі раціональні способи і прийоми, застосування яких на заняттях дає швидке і якісне вирішення завдання поставленого перед учнями.

При навчанні плаванню користуються трьома основними групами методів: **словесними, наочними та практичними.**

Словесні методи допомагають створити в учнів попередню уяву про рух, що вивчається, зрозуміти його форму та зміст, осмислити і усунути помилки.

Видами словесних методів є **описання, розповідь, бесіда, команда, розпорядження, вказівка та ін.**

Специфіка проведення занять з плавання пред'являє до словесних методів свої певні вимоги. Вона вимагає від викладача не застосовувати на заняттях довгих та нудних бесід, повідомлень та пояснень.

Викладач повинен розуміти, що у воді значно погіршуються умови чутності і зростає небезпека переохолодження організму учнів

Описання – використовується для створення попередньої уяви про рух, цю вивчається. Описанню підлягають найбільш характерні його елементи безпояснення, чому треба робити так.

Пояснення – відповідає на питання, чому треба робити так, і є методом розвитку логічного, свідомого відношення до навчального матеріалу.

Розповідь застосовується переважно при організації ігор.

Бесіда застосовується у формі питань та відповідей з метою

виявлення знань, перевірки ступеню розуміння суті рухів, що вивчаються, обговорення помилок і способів їх усунення.

Команди і розпорядження застосовуються для правильної організації і чіткого керівництва діяльністю учнів в процесі уроку. Вони визначають місце, час, напрямок та тривалість виконання окремих рухів та дій. Розрізняють команди попередні та виконавчі. На уроках плавання замість попередніх команд користуються розпорядженнями. Наприклад, „зробити глибокий вдих”, „покласти руки на дошку”.

Вказівка частіше всього носить методичний характер, акцентуючи увагу на деталях або ключових моментах руху, що виконується, освоєння яких дає можливість потім оволодіти вправою в цілому. Вказівки даються голосом та жестами, виконуються без зупинки руху. Наприклад, якщо учень який пливе брасом, забуває розвертати стопу при виконанні робочого руху, то викладач підказує: „Стопа”.

Наочні методи допомагають створити в учнів конкретні уявлення про рух, або вправу, що вивчаються. Разом з образним поясненням наочне сприйняття допомагає зрозуміти сутність руху, що сприяє швидкому та міцному його засвоєнню.

До наочних методів відносять **показ вправ і техніки плавання, навчальних наочних посібників, кінофільмів** тощо.

Показ руху, що вивчається або техніки способів плавання в цілому, застосовується на протязі всього курсу навчання плаванню. Показ техніки плавання повинен проводитись тільки кваліфікованим плавцем перед заняттями у воді. Бажано це робити коли група знаходиться на суші. Тоді діти мають можливість бачити рухи плавця спереду, збоку і ззаду, а також чути супутні пояснення викладача.

Ефективність показу багато в чому визначається положенням викладача по відношенню до групи: 1) він повинен бачити кожного учня, що забезпечує контроль і управління навчанням; 2) учні повинні бачити показ вправи у площині, яка відображає основну специфіку руху – його

форму, характер, амплітуду.

Дзеркальний показ застосовується тільки при вивченні простих загально-розвиваючих вправ.

Негативний показ викладача „як не треба робити” припустимий тільки при умові, якщо учні можуть аналізувати свої помилки і здатні відноситись до них критично.

Навчальні наочні посібники – малюнки, плакати, кінограми – застосовуються при необхідності концентрації уваги учнів на статичних положеннях і послідовній зміні фаз рухів. Наочні посібники відображають такі деталі техніки або вправи, які важко показати і пояснити. Наприклад, оптимальні кути огинання рук і ніг в суглобах при виконанні гребкових рухів.

Метод вправ – передбачає багатократні повторення рухів спрямовані на оволодіння елементами і способом в плавання в цілому.

Метод розучування по частинам застосовується з метою полегшення засвоєння техніки плавання, зменшення кількості помилок, скорочення строків навчання. Основу методу складає система підготовчих вправ, послідовне вивчення яких веде до засвоєння способу плавання в цілому.

Метод розучування в цілому застосовується тоді, коли вправа, яку вивчають, не є для учнів координаційне складним рухом, або тоді коли з цього руху не можна виділити окремі частини, щоб не порушити при цьому органічного зв'язку з ним. Наприклад, старт з води при плаванні на спині.

Цей метод застосовується на завершальних етапах освоєння техніки способу плавання після вивчення її елементів по частинах.

Змагальний та ігровий методи. В них є багато спільного. Широко застосовуються при початковому навчанні плаванню з метою підвищення емоційності та динамізму занять. Загальним методичним правилом є обов'язкове попереднє розучування рухів або вправ перш, ніж вони стануть

об'єктом змагання або гри. Однак є і принципова відзнака: в ігровому методі завжди є сюжетний зміст, тоді як у змагальному – його немає.

На уроках плавання застосовуються такі змагання:

„Хто даліше проковзає”, „Хто даліше пропливе” і т.п. У виді змагань можна виконувати вправи на оцінку (в балах) і називати того, хто виконав вправу краще за всіх.

Гра, як і змагання, значно підвищує емоційність занять, є добрим засобом переключення зодноманітних, монотонних рухів, які характерні для уроків плавання.

Метод безпосереднього впливу. В деяких випадках, коли учень не може правильно виконати якийсь рух, можна застосовувати метод безпосередньої допомоги. При цьому викладач входить у воду або підходить до учня на суші, бере його за руку (ногу, тулуб тощо) і виконує ними потрібний рух, супроводжуючи свої дії поясненнями.

Загальна схема навчання плаванню складається з таких етапів:

- демонстрація способу плавання, який вивчається, та його елементів;
- теоретичне обґрунтування (пояснення) техніки приведеного способу та його елементів;
- випробування способу (спроба плавати способом, який вивчається);
- практичне ознайомлення з формою рухів способу на суші;
- оволодіння елементами способу і окремими узгоджувальними рухами уводі;
- освоєння способу плавання в цілому;
- удосконалення техніки способу та його елементів.

При демонстрації способу плавання викладач повинен розповісти

про основні особливості техніки способу, що вивчається (положення тіла, характер дихання, форму рухів рук та ніг, узгодження рухів з диханням тощо).

Практичне ознайомлення з формою рухів на суші передбачає виконання основних імітаційних вправ, які створюють в учнів уяву про амплітуду, на-прямок та швидкість руху кінцівок, про найбільш доцільне узгодження рухів у циклі тощо.

Оволодіння елементами способу і окремими узгоджувальними рухами здійснюється у воді.

Виконання поставленого завдання досягається шляхом використання багатьох вправ.

При вивченні способу плавання в цілому пропливаються певні відрізки дистанції в оптимальному темпі з узгодженням рухів рук та ніг з диханням. Звертається увага учнів на основні помилки, які в процесі занять усуваються.

При удосконаленні техніки способу плавання та його елементів використовуються безопорне плавання і плавання з рухомою опорою (дошкою, надувним кругом) на невеликі відрізки та короткі дистанції.

Контрольні питання

1. Які етапи виділяються в навчально-виховному процесі плавання?
2. Яка основна мета початкового навчання плаванню?
3. Що таке спортивне тренування і які його основні завдання?
4. Які принципи фізичного виховання є основними для навчання плаванню?
5. Як реалізується принцип індивідуалізації в навчанні плаванню?
6. Які основні етапи навчання плаванню?
7. Які засоби навчання плаванню використовуються для розвитку фізичних якостей?

8. Які методи навчання плаванню є основними?
9. Що таке паралельно-послідовна система навчання і як вона застосовується в плаванні?
10. Яка роль ігрового методу в навчанні плаванню?

Тестові завдання

1. Яка з наведених цілей є основною для початкового навчання плаванню?
 - А) Підготовка до змагань
 - В) Запобігання загибелі при нещасних випадках
 - С) Розвиток комунікативних навичок

2. Який принцип навчання передбачає свідоме ставлення учнів до занять плаванням?
 - А) Доступності
 - В) Свідомості і активності
 - С) Наочності

3. Яка з наведених вправ відноситься до підготовчих вправ для освоєння з водою?
 - А) Гребок на грудях
 - В) Виконання простих рухів у воді
 - С) Старт з води

4. Яка з форм навчання плаванню передбачає індивідуальний підхід до учнів?
 - А) Групова
 - В) Індивідуальна
 - С) Групове навчання з індивідуальним підходом

5. На якому етапі навчання плаванню учні усувають зайві рухи та непотрібне м'язове напруження?
- А) Етап освоєння з водою
 - В) Етап вивчення окремих плавальних рухів
 - С) Етап усунення зайвих рухів
6. Який метод навчання використовується для створення попереднього уявлення про рух?
- А) Словесний
 - В) Наочний
 - С) Практичний
7. Що з наведеного є основним завданням етапу усунення зайвих рухів?
- А) Вивчення техніки плавання
 - В) Удосконалення навички плавання
 - С) Освоєння початкових рухів
8. Який із зазначених принципів передбачає всебічний розвиток особистості?
- А) Єдності навчання і виховання
 - В) Всебічного розвитку
 - С) Оздоровчої спрямованості
9. Який з методів навчання плаванню передбачає безпосередню допомогу викладача?
- А) Метод безпосереднього впливу
 - В) Метод імітації
 - С) Метод розучування по частинам
10. Яка з наведених вправ є частиною спеціальних фізичних вправ для

плавців?

- А) Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи
- В) Спеціальні гімнастичні вправи на суші
- С) Підготовчі вправи для освоєння з водою