

Методика обучения плаванию

Одной из основных сторон физического воспитания, как и любого воспитания, как и любого другого педагогического процесса, является обучение, которое включает в себя обучающую деятельность преподавателя (преподавание) и учебно-познавательную деятельность учащихся (учение) [7, 11, 16].

Наряду с общими дидактическими положениями, преподавание и обучение в плавании характеризуются своими особенностями, которые определяются тем, что предметом обучения являются специфические двигательные действия пловца. Они лежат в основе передвижений в воде.

Закономерности передвижений в воде наиболее ярко выражены в технике и в хорошо изученных и доведенных до совершенства способах спортивного плавания [8]. Именно в рамках спорта, в основе которого лежит, прежде всего, соревновательная практика, способы плавания, техника в наибольшей степени совершенствовались и достигли на сегодняшний день наивысшего развития. Достичь высочайшего совершенства в технике спортивного плавания, как показывает опыт и практика, может лишь человек, систематически занимающийся спортивной тренировкой. Что представляет собой эти систематические занятия, каковы их основные составляющие элементы, какова последовательность и каков путь достижения высокого мастерства в плавании – на все эти вопросы можно получить ответ, изучая методику обучения и закономерности спортивной тренировки [8, 12, 19].

Наиболее распространенным методом обучения плавания, как в нашей стране, так и за рубежом является исторически сложившийся целостно-раздельный метод. Уже в первых специальных руководствах по обучению плаванию, изданных свыше 200 лет назад (Гутс-Мутс и Орионцо-де-Бернарди, 1797), рекомендуется применять специальные подготовительные упражнения для освоения с водой, а при обучении способы плавания

расчленять на отдельные движения, выполняя каждый элемент сначала на суше, потом – в воде [13, 20, 21].

Методическая схема обучения одному способу плавания или элементу техники выглядит следующим образом [8]:

- демонстрация способа или элемента в целом;
- краткий анализ техники выполнения;
- методические указания с постановкой двигательных задач;
- практическое выполнение: а) на суше; б) в воде.

Фундаментальной задачей, которую прежде всего нужно решить занимающемуся, является обеспечение оптимального положения тела в воде. Это – исходное положение, рабочая поза для плавания. Данное требование обусловлено спецификой системы условий, в которых выполняются движения пловца (подвижная опора, особенности дыхания, высочайшая плотность воды). Такая задача успешно решается во многом благодаря движениям ногами (попеременным, одновременным, в принципе любым).

Другой не менее важной является задача обучения правильному, согласованному с движениями дыханию. Принципиально отличный в водной среде паттерн дыхания требует при обучении большого внимания к этому элементу техники, постоянного изучения и совершенствования дыхания. Не случайно говорят: «Кто научится дышать в воде, тот научится и плавать» [11, 12, 21].

Учитывая это, схему последовательного соединения элементов техники в единое целое И.Л. Ганчар [11] рекомендует строить следующим образом: изучение движений ногами, изучение движений руками, изучение дыхания, изучение движений ногами в согласовании с дыханием, изучение движений руками в согласовании с дыханием, плавание с помощью движений руками и ногами без дыхания, плавание в полной координации.

Но опираясь на опыт многолетней работы, как собственного опыта спортивной и педагогической деятельности, так и опыта работы ведущих тренеров в плавании, необходимо рассмотреть и следующую

последовательность элементов техники: изучение движений ногами, изучение движений ногами в согласовании с дыханием, изучение движений руками, изучение движений руками в согласовании с дыханием, плавание в полной координации [10, 11, 22].

Учитывая специфические особенности плавания (движения производятся в непривычном для человека горизонтальном безопорном положении), каждое упражнение в процессе изучения следует выполнять в постепенно в усложненных условиях. Огромный опыт обучения плаванию отражен в продуманном переходе от выполнения упражнений в привычном вертикальном положении на суше к выполнению в непривычном горизонтальном положении в воде при постепенном уменьшении площади опоры и увеличении динамичности выполнения. Каждое упражнение изучается по следующей методической схеме [1,9,10,11, 12, 13, 19, 22, 26]:

- ознакомление с движением в общих чертах (проводится на суше);
- имитационные упражнения на суше;
- изучение упражнений в воде, с опорой, на месте (у бортика, используя дно);
- изучение упражнений в воде, с опорой, в движении (в ходьбе, с плавательной доской);
- изучение упражнений в воде, без опоры, в движении (скольжение, плавание).

Методы обучения плаванию. При обучении используются основные методы: словесные, наглядные, практические, применение которых, обеспечивает быстрое и качественное решение всех поставленных задач [4, 6, 8, 11,18].

К словесным методам относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, разбор, указание, команды, распоряжение и подсчет [3, 11].

В основной части занятия группа находится в воде и использование словесных методов крайне ограничена, здесь применяются команды, распоряжение, подсчет, описание, объяснение и оценка – дается кратко. В

заключительной части на суше в краткой форме проводится разбор и анализ занятий, дается оценка всей группы или отдельных учеников [8, 23].

Описание – создает предварительное представление об обучаемом двигательном действии, без объяснения, почему выполняется именно так.

Объяснение – дает ответ почему надо делать именно так, и является методом развития сознательного отношения к учебному материалу (например: опираться о воду, как о плотный предмет или тянуться вперед, как стрелочка).

Рассказ – применяется при организации занятия или игры (объяснение её правил).

Беседа – содержит вопросы и ответы.

Разбор – анализ и обсуждение ошибок, задания или игры, проводится во время подведения итогов занятия.

Указание – даются для предупреждения и устранения ошибок, до и после выполнения упражнений (например: поднять выше живот или скользить долго до полной остановки).

Команды и распоряжение – определяют место, направление, темп и продолжительность учебных занятий. Команды делятся на: 1) предварительные (опустить лицо воду), 2) исполнительные (оттолкнуться, скользить).

Подсчет – в плавании применяется в основном на начальном этапе обучения, осуществляется голосом или хлопками.

К наглядным методам относятся: показ отдельных упражнений и техники плавания, видео-показ, жестикуляция (это система условных сигналов и жестов в условиях повышенного шума, характерного для работы в бассейне, заменяет команды, подсказывает темп и ритм выполнения движений) и дополнительный ориентир [2]. Дополнительные ориентиры: 1) на первых этапах освоения с водой, это простейшие ориентиры, определяющие направление движения в воде, ограничивающие преодолеваемое расстояние (разметка на дне бассейна, дорожка, бортик,

лестница); 2) ориентирование движения руками, ногами по отношению к телу пловца (в конце гребка коснуться рукой бедра, затем повернуть голову для вдоха); 3) световые, звуковые и механические лидирующие установки (квалифицированные пловцы) [5, 6, 8, 14].

К практическим методам относятся: метод упражнения, метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, а также соревновательный метод [8, 20].

При обучении плаванию используются специальные физические упражнения, приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в целостные движения и, наконец, в способ плавания. Неоднократные выполнения упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствуют развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся, совершенствованию процессов управления движениями, развитию физических качеств [8].

Игровой метод. Игровой метод – это не обязательно какая-либо подвижная или спортивная игра (к примеру, водное поло); в принципе, он может быть применен на любом материале, любых физических упражнениях, если соответствует определенным признакам, характеризующим этот метод. Такими признаками являются: отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетно-ролевая основа. Разумеется, метод не исключает точного педагогического управления, оно лишь усложняется и приобретает особые формы [11]. Метод используется даже не столько на начальном этапе обучения, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях [11, 15, 25].

Соревновательный метод. Соревнование имеет большое значение как способ организации и стимулирования деятельности пловца.

Соревнование – всегда противоречие, это соперничество, состязание, борьба за первенство или за высокое достижение [10].

Любые соревнования сопровождаются высокой эмоциональной окраской, высоким уровнем функциональной активности организма.

Средства обучения плаванию. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений [5, 7, 9, 17]:

Общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения на суше. В процессе выполнения общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше, решается одна общая задача, это организация внимания и предварительная подготовка к изучению основного материала в воде. **Общеразвивающие** упражнения направлены на повышение уровня общего физического развития, на укрепление опорно-двигательного аппарата и на формирование мышечного корсета, а также воспитание правильной осанки. К ним относятся: строевые упражнения, гимнастические, спортивные и подвижные игры [8, 11]. **Специальные** упражнения направлены на развитие основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (упражнения для развития силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях, упражнения для развития подвижности в плечевом, коленном и голеностопном суставах). **Имитационные** упражнения позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения непосредственно перед выполнением его в воде. К ним относятся имитация подготовительных упражнений для освоения с водой («звезда», «поплавок», «скольжение»), а также имитация отдельных элементов техники плавания [19, 25].

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подготовительные упражнения необходимы для формирования слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных, вестибулярных рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям новой необычной среды, для устранения страха перед водой и психологической подготовки к обучению, а также для освоения рабочей позы пловца и навыка дыхания в

воде [3, 8]. К ним относятся: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, упражнения на всплытие и лежание, упражнения на освоение дыхания в воде, упражнения на скольжение и элементарные движения руками и ногами в скольжении [21].

Учебные прыжки в воду. Прыжки необходимы для улучшения ориентировки под водой, ускоряют освоение с водой, повышают эмоциональность занятий, воспитывает смелость и уверенность, подготавливает к освоению стартового прыжка и элементам прикладного плавания. В группу учебных прыжков входят: спады, соскоки и учебные полуобороты [11].

Игры и развлечения в воде. Игры на занятиях по плаванию содействуют повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений, воспитанию морально-волевых качеств, укреплению коллектива и умению применять полученные навыки в изменяющихся условиях игры. Игры и развлечения проводятся в конце основной и заключительной части занятия, продолжительностью 5-20 минут [8, 19].

Список литературы:

1. Бонтаренко Ф.А., Шарпова Т.В. Плавание. – Кишинев, 1980. – 23 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
3. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрее способ плавания. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
4. Ванькова Ж.С. Обучение технике спортивных способов плавания. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 84 с.
5. Ваньков А.А. Об основах техники плавания // Говорят мастера плавания. – Вып. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 13-40.
6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 214 с.
8. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: Григо, 1996. – 176 с.
10. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов: Метод. Рекомендации. – М., 1990. – 49 с.
11. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. 2: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
12. Ганчар И.Л., Басанец Н.Г. Этап углубленного обучения навыкам плавания в вузе (19-36 занятия): Метод. рекомендации. – Одесса: ОГМА, 1993. – 15 с.
13. Ганчар И.Л., Басанец Н.Г. Этап начального совершенствования навыков плавания в вузе (37-54 занятия): Метод. рекомендации. – Одесса: ОГМА, 1993. – 11 с.
14. Гилязова В.Б., Ерохин Г.М., Павленко Г.В. Плавание: Правила соревнований. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2002. – 55 с.
15. Гордон С.М., Смирнов В.В. Спортивное плавание. – М.: РГАФК, 1997. – 14 с.
16. Иванченко Е.И. Основные характеристики техники и возможности управления двигательными действиями пловцов (на примере брасса): Метод. рекомендации. – М., 1989. – 29 с.
17. Мусихина Т.А. Методика совершенствования двигательных действий пловцов с помощью средств, управляющих мышечной координацией: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1992. – 23 с.
18. Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И. Основы обучения и воспитания: Учеб. пособие. – М.: РГАФК, 1996. – 61 с.
19. Плавание / Н.Ж. Булгакова [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

20. Соболев Н.А. Учитесь плавать кролем. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 45 с.
21. Спортивное плавание. – М.: ФОН, 1996. – 429 с.
22. Степанова О.Н., Горбунова Е.К., Чарнецкий К.К. Теория и методика обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин). – М.: МПГУ, 1999. – 62 с.
23. Степанова О.Н., Гороховский Л.З. Методика обучения спортивным и прикладным способам плавания, стартам и поворотам: Учеб. пособие. – М.: МПГУ, 1996. – 96 с.
24. Соболев Н.А. Учитесь плавать кролем. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 45 с.
25. Физическая культура: / Б.И.Загорский [и др.]. – М.: Высшая школа, 1989. – 383 с.
26. Чистова Н.А., Фомиченко Т.Г. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди средствами специальной силовой подготовки: Метод. рекомендации для тренеров и специалистов по плаванию. – М.: ФОН, 1996. – 43 с.