

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТАРТІВ І ПОВОРОТІВ

Методи навчання

Методи навчання — це найбільш раціональні прийоми, за допомогою яких педагог виховує необхідні учням уміння і навички, передає їм свої знання. Відомі три основні групи методів навчання — словесні, наочні й практичні.

Словесні методи

За допомогою словесних методів в учнів створюють попереднє уявлення про досліджуваний рух, про його форму і характер, сприяють розвитку уміння аналізувати створене педагогом уявлення про рух, виявляти й усувати помилки. Видами словесних методів є пояснення, розповідь, бесіда, зауваження, команда і розпорядження, вказівка, підрахунок та ін.

Специфіка навчання плаванню висуває до словесних методів свої вимоги. Наприклад, докладне пояснення техніки плавання потрібно проводити на суші, а у воді варто нагадувати лише про головні деталі вправ, не допускаючи переохолодження дітей.

Пояснення — це виклад суті конкретного досліджуваного поняття, руху, дії. Воно привчає учнів, що займаються, до логічного осмислювання основного змісту викладеного матеріалу і допомагає виділити з нього основні, найбільш важливі деталі, факти. Наприклад, пояснюючи тему уроку, викладач виділяє головні її моменти і на них зосереджує увагу учнів.

Розповідь — це стиснуте оповідання, що характеризується єдиним напрямком і послідовним розкриттям змісту. При використанні розповіді як одного зі словесних методів навчання фізичним вправам у ньому повинні мати місце факти, що виражають сутність досліджуваного поняття (матеріалу).

Бесіда, як метод навчання проводиться у формі питань і відповідей з метою виявлення знань, перевірки ступеня розуміння сутності досліджуваних рухів, обговорення виникаючих помилок і способів їхнього усунення. Різновидом бесіди є аналіз, що передбачає детальне осмислення й обговорення змісту вправ, рухів, дій. Питання в процесі бесіди активізують учні і підвищують

інтерес до її змісту. Вони концентрують увагу співрозмовників на факті, що обговорюється.

З метою виправлення помилок, що виникають при виконанні рухів, викладач робить зауваження. Вони повинні бути короткими, конкретними і зрозумілими.

Команди і розпорядження застосовуються для правильної організації і чіткого керівництва діяльністю учнів, що займаються в процесі уроку. Вони визначають місце, час, напрямок і тривалість виконання окремих рухів і дій. Команди повинні спонукати учнів до негайного і беззаперечного виконання рухів чи дій.

Розрізняють такі команди: попередня, мобілізуюча увагу учнів, і виконавчі, після яких вони починають вправу. Команди треба віддавати голосно, чітко, у наказовому тоні. На уроці плавання іноді замість команд використовують розпорядження, наприклад: "Поставити кисті на коліна", "Взятися руками за жолоб" і т.д.

Для визначення темпу і ритму рухів, а також акцентування уваги на окремих деталях вправ використовується

підрахунок. Підрахунок може вести викладач чи вся група, що займається.

Вказівки — це пояснення в короткій, стисnutій формі. В міру нагромадження учнями рухового досвіду викладач використовує вказівки для усунення помилок, оцінки виконуваної вправи і т.д. Вказівки, як правило, даються без зупинки руху (по ходу) голосом і жестами. Якщо, наприклад, учень, який пливе брасом, забуває розвертати стопу при виконанні робочого руху, то викладач підказує: "Стопа". Іноді корисно користуватись методичним прийомом контрастності: спочатку показати неправильне положення якої-небудь частини тіла, а потім правильне.

Наочні методи забезпечують створення конкретного уявлення в учнів, які займаються, про досліджувану дію, рух чи вправу. Ці методи включають: показ вправ, навчальних наочних приладів, навчальних фільмів.

Показ досліджуваної вправи проводиться кваліфікованим виконавцем, найкраще перед початком занять у воді. Демонстратор повинен вміти виділити найхарактерніші деталі досліджуваного руху.

Під час показу група повинна розташуватися так, щоб особливості техніки плавання було видно усім. Для цього вправу показують у плаванні уздовж і впоперек басейну. Можна спостерігати за технікою плавання через оглядові вікна, розташовані в стінках басейну. Показ вправ повинен супроводжуватися короткими поясненнями основних деталей техніки.

Навчальні наочні приладдя — це циклограми, плакати, малюнки, діаграми і графіки. За допомогою них викладач роз'яснює учням елементи техніки, координаційні зв'язування і найважливіші вправи для вивчення техніки плавання.

Навчальні фільми містять матеріал з навчання розділу чи програми, демонструють техніку способів плавання. Такі фільми найкраще демонструвати перед початком вивчення відповідного розділу програми чи в процесі вивчення, коли потрібно нагадати учням основні деталі техніки плавання.

Крім перерахованих методів, на заняттях з плавання широко застосовуються звукові, зорові і комбіновані сигнали

голосом, свистком і жестами). Про систему подачі сигналів викладач повинен заздалегідь домовитися з учнями.

Практичні методи

Групу практичних методів складають: метод вправи, змагальний метод та ін. Головним з цих методів є метод вправи, що передбачає багаторазове повторення рухів, спрямованих на оволодіння елементами і способом у цілому. Всі вправи, що застосовуються в процесі навчання плаванню, об'єднані в цілісно-роздільну систему. Це означає, що досліджуваний спосіб плавання спочатку демонструється й аналізується (дається докладне пояснення), потім він поділяється на складові його елементи (рухи ногами, дихання, узгодження рухів ногами і дихання та ін.), що вивчаються послідовно і підводять учня до освоєння способу плавання в цілому.

Під час навчання плаванню широко використовуються численні методичні прийоми, наприклад полегшення чи ускладнення умов виконання, повільне

плавання, виконання досліджуваних рухів в змагальній чи ігровій формі та ін. Розглянемо деякі такі прийоми.

Полегшення умов виконання рухів зазвичай проводиться в маленькому басейні, при проведенні уроку в поперек басейну, при використанні полегшених способів плавання. Навчання в ускладнених умовах, як правило, є короткочасним і сприяє кращому виконанню вправ у звичайних умовах. Застосовуються, наприклад, такі прийоми: перехід до навчання в глибокому басейні, плавання по всій довжині басейну, утримання плавальної дошки в руках у вертикальному положенні, плавання за допомогою тільки рук, ніг і т. д.

Повільне плавання застосовується для оцінки ступеня оволодіння навичкою узгодження рухів і дихання. Якщо учень, що займається, пропливає визначену відстань з технічними помилками, дуже повільно і без зупинок, із правильним диханням, то це значить, що умовно-рефлекторний зв'язок "прямування-дихання" утворений і викладач може приступати до усунення найбільш серйозних

помилку у техніці рухів, а в міру їхньої ліквідації збільшувати довжину дистанції, яку треба проплисти, і темп плавання. Якщо ж в міру збільшення темпу плавання буде порушуватися дихання, то варто знову повернутися до повільного плавання. За допомогою повільного плавання можна ефективно навчати рухам руками і ногами.

Виконання досліджуваних рухів у змагальній та ігровій формі доцільне в міру освоєння рухів у різних положеннях (опорному, безопорному). Під час гри учні перестають контролювати правильність плавальних рухів, тому тут найбільш яскраво виявляється ступінь освоєння цих рухів. Викладач контролює їхні дії і після закінчення гри вказує на помилки, які допускаються ними у техніці плавання.

Виконання вправ у формі найпростіших змагань значно підвищує ефективність навчання. Однак потрібно пам'ятати, що при використанні цього прийому учні повинні обов'язково знати підсумковий результат своєї діяльності, інакше такий методичний прийом втрачає свій зміст. На початкових етапах навчання у формі змагання можна виконувати вправи на оцінку (в

балах), відзначивши того, хто зробив вправи краще усіх. Застосовуються такі змагання: "Хто швидше випірне", "Хто довше пролежить на воді" і т.д. З освоєнням техніки, крім оцінки в балах, застосовується плавання на швидкість як по елементах (за допомогою одних ніг чи рук) в опорному і безопорному положеннях, так і в повній координації з використанням полегшених і спортивних способів плавання.

В навчанні плаванню часто використовують різні орієнтири. Вони можуть бути постійними і тимчасовими. Постійними є поперечні і повздовжні зливи на дні басейну, різні кольори фарбування поплавців на доріжках, квадрати на поворотних щитах й інші позначення, що полегшують умови виконання завдань. Тимчасовими орієнтирами можуть бути: місце, зайняте викладачем перед початком виконання вправ, предмет, установлений на визначеній відстані від старту, доріжка, протягнута впоперек чи вздовж басейну, і т.д. Орієнтири допомагають вчителю в організації діяльності учнів, полегшують постановку перед ними конкретних завдань.

Вправи можна виконувати в парах з підтримкою партнера, попередньо пояснивши спосіб підтримки, черговість виконання, завдання виконуючого рухи і підтримуючого. При використанні цього методичного прийому підтримуючий стає помічником вчителя. Він вказує виконуючому помилки, які допускаються, і допомагає їх усунути. Як правило, цей прийом застосовується після вивчення вправ біля нерухомої опори.

У процесі навчання застосовуються і, так звані, контрастні прийоми. Наприклад, учень виконує вправу на спливання. Для того, щоб підкреслити необхідність попереднього глибокого вдиху і наступної затримки дихання, йому пропонується не робити глибокого вдиху, зануритися у воду і прийняти задане положення (тіло не піднімається на поверхню води). Відразу після цього учень виконує вправу правильно (робить глибокий вдих, опускається у воду і затримує дихання), і тіло спливає на поверхню води.

Для того, щоб навчити правильної техніки плавання, варто випробувати деякі її варіанти, з яких потрібно вибрати "свій". З цією метою в процесі занять варто виконувати вправи з різними кутами згинання рук і ніг, чергувати їх, під час

виконання робочих рухів застосовувати різні м'язові зусилля при виконанні робочих рухів, а також плавати зі зміною швидкості. Такий методичний прийом сприяє освоєнню варіанта техніки, що відповідає анатомо-фізіологічним особливостям кожного учня.

При вивченні вправ і елементів техніки використовуються образні вирази і порівняння, що полегшують розуміння сутності завдання. Наприклад, “Туди, як паровоз”, “Задує палаючу свічу” (при вивченні видиху у воду); “Витягнися в струнку”, “Дивися, як тікає дно” (при навчанні спливанню і ковзанню); “Працюй руками, як млин”, “Працюй ногами, як жаба” (при вивченні елементів техніки плавання).

Найбільший ефект досягається при комплексному використанні різних методів і методичних прийомів у залежності від завдань уроку.

Навчання старту з тумбочки.

До освоєння техніки стартового стрибка варто приступити після того, коли учні вже можуть проплисти 20—25 м, а також робити ковзання під водою без плавальних рухів. Стартовому стрибку вчать залежно від того чи іншого способу плавання.

Спочатку учні займаються навчанням елементів старту на суші, послідовно виконуючи правильне вихідне положення, підготовчі рухи руками, поштовх ногами і політ в повітрі. Потім імітують старт стрибком угору, з'єднуючи зазначені вище окремі елементи стрибка в цілісну дію.

Після ознайомлення зі стартом на суші починається вивчення старту з тумбочки стрибком у воду. Тут, до освоєних на суші елементів старту, додається політ (головою вперед), вхід у воду і ковзання, початок плавальних рухів і вихід на поверхню. Усі ці елементи неможливо виконати окремо, тому під час старту потрібно фіксувати увагу на якомусь одному елементі, домагаючись правильності його виконання.

Потім так само вивчаються всі інші елементи старту з тумбочки. Вивчення старту закінчується багаторазовим виконанням стрибків з тумбочки за командою викладача.

Вправи для вивчення старту з тумбочки.

На суші.

1. Прийняти положення старту (кілька разів).
2. З положення старту виконати енергійні рухи руками нагору одночасно випрямляючи ноги і тулуб, руки затримати вгорі, голова між руками, потягнутися.
3. З положення старту злегка присісти, потім сильно відштовхнутися вгору і виконати рухи руками вгору.

У воді.

Вправа 1. З висоти 20—40 см (з бортика басейну) зіскок вниз ногами.

Вправа 2. З висоти 20—40 см

Вихідне положення — стати на бортик басейну, підняти руки вверх, кисті з'єднати (поклавши одну кисть на тильну сторону іншої), голову розташувати між руками; не згинаючи ніг у колінних суглобах, нахилити тулуб вперед. Впасти вперед, руками і головою увійти в воду.

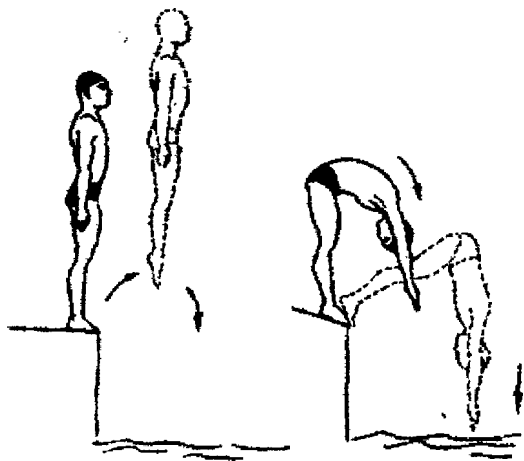
Під час падіння не прогинатися в поперековому відділі хребетного стовпа і не згинати ноги у колінних суглобах.

Вправа 3. Вправа 1 з висоти 80-120 см (рис. 12).

Вправа 4. Вправа 2 з висоти 80—120 см (рис. 13).

Вправа 5. Вихідне положення — на старті. Руки витягнути і з'єднати над головою. Падіння, поштовх ногами, вхід у воду, як при стартовому стрибку.

Вправа 6. Виконуючи вправу 2 з бортика басейну, у момент падіння зробити невеликий поштовх ногами і увійти у воду головою вперед. Не прогинатися в поперековому відділі хребетного стовпа і не згинати ніг у колінних суглобах.



Вправа 7. Те ж, але зі стартової тумбочки.

Вправа 8. Стартовий стрибок без команди з бортика басейну. Виконати в довільному темпі. Після поштовху не піднімати вгору голову і не прогинатися в поперековому відділі хребетного стовпа, а також не згинати ноги у колінних суглобах при вході у воду.

Вправа 9. Те ж, але зі стартової тумбочки, поступово збільшуючи силу поштовху і швидкість виконання усіх фаз стартового стрибка.

Щоб навчити плавця правильно й швидко виконувати присідання з одночасним падінням вперед, треба після команди “Руш!” злегка вдарити його ребром долоні в підколінну ямку. Потрібно стежити за тим, щоб у момент присідання плечі не піднімались вгору. Якщо спортсмен може виконати поштовх сильніше, ніж він це робить, то на відстані 1 м від переднього краю тумбочки на висоті 40—60 см натягають мотузку і пропонують виконати стартовий стрибок через неї. При занадто високому взльоті мотузку варто підняти, щоб плавець пролетів під нею.

Через втрату швидкості ноги можуть обвиснути і вдаритися об воду. Плавець не повинен перелітати цю межу, тим самим забезпечуючи правильний кут входу у воду і достатню поступальну швидкість. Необхідно стежити за тим, щоб сила поштовху не зменшувалася. Доріжку кладуть на воду з таким

розрахунком, щоб плавець перелетів її і ввійшов у воду за нею, не доторкаючись до неї ногами.

Вправа 10. Стрибки з наступним ковзанням на дальність без плавальних рухів.

Після освоєння правильної техніки стартового стрибка варто переходити до тренування старту з наступним пропливанням 10—14 м на швидкість. На тренуванні необхідно користуватися стартовим пістолетом.

Основні помилки в техніці старту зі стартової тумбочки в новачків:

а) у вихідному положенні ноги сильно зігнуті, центр ваги розташований дуже низько;

б) під час підготовчих рухів плавець спочатку відхиляється назад і тільки потім вперед;

в) наприкінці поштовху плавець відкидає голову назад (ця помилка тягне за собою падіння плавця у воду);

г) поштовх спрямований вгору — траєкторія польоту занадто крута, чи вниз — немає польоту в повітрі;

ж) більш плавні рухи починати занадто рано: є ймовірність ковзання під водою.

Вправи, які застосовують при навчанні старту з води.

Вивчення старту на спині проводиться після того, як учень навчиться відштовхуватися від бортика і ковзати в положенні на спині.

Вправи у воді.

Вправа I. В п. — будучи на мілкому місці, витягнути і з'єднати руки над головою. Присісти і, відштовхнутись від дна ногами, проковзавши на спині кілька метрів.

Вправа 2. Те ж, що й впр. 1, але в момент ковзання виконати рухи ногами способом кроль.

Вправа 3. В п. — взятися руками за жолоб для зливу води, зігнути ноги в кульшових і колінних суглобах, коліна наблизити до підборіддя, ступнями впертися в бортик басейну так, щоб носки були трохи нижче рівня води; голову відвести назад і покласти на воду. Зробити вдих, опустити руки і пронести їх

через верх вперед. Одночасно відштовхнутися від бортика ногами і проковзати 2—3 м (виконати кілька рухів ногами, потім руками).

Вправа 4. Те ж, що й вправа 3, але в момент поштовху прогнутися в поперековому відділі хребетного стовпа і закинути назад руки. Проковзавши 2—3 м, почати рухи ногами, а спливши на поверхню, почати рухи руками.

Основні помилки в техніці старту з води в плавців початківців:

- а) у вихідному положенні ноги поставлені занадто низько;
- б) ноги поставлені занадто високо. Плавець затрачає багато енергії на піднімання тіла і не може надати йому поступального руху. Іноді замість польоту виходить падіння на спину;
- в) поштовх вгору виконується під занадто великим кутом. Плавець злітає над водою і падає на спину без просування вперед. Великий кут поштовху найчастіше викликає сковзання ніг зі щита;
- г) при вході у воду плавець не прогинає тулуб і не відводить назад голови — плоский старт з ударом спиною об воду і ковзання по поверхні води, при якому швидкість просування швидко зменшується.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ПОВОРОТІВ

До техніки виконання поворотів в обидва боки приступають після того, як новачки можуть уже проплисти не менше 25 м.

Починають з освоєння техніки простих поворотів з обертанням навколо передньо-задньої осі. Спочатку на суші імітують підпливання до бортика басейну, торкання рукою бортика, виконання повороту, будучи на одній нозі, положення тіла перед поворотом і після нього, постановку ніг на борт басейну і поштовх. При розучуванні техніки обертання в складних поворотах користуються матами, а в ряді випадків і лонжами.

Вправи у воді.

Вправа 1. В, п. — стати на мілкому місці 1 м від поворотного щита, нахилити тулуб вперед і покласти праву руку на стінку на рівні води так, щоб долоня розташовувалася лівіше лівого плеча. Енергійним рухом голови назад і поштовхом руки назад повернутися спиною до щита і зробити крок вперед.

Вправа 2. Те ж, що й вправа 1, але з відстані 2—3 м від поворотного щита. При підході до щита треба виконати руками кілька плавальних рухів і, коли рука перебуває в повітрі, зробити вдих.

Вправа 3. В. п. — стати обличчям до поворотного щита, підняти і зігнути в колінному і кульшовому суглобах праву ногу, покласти праву руку на щит. Зробити поворот на одній нозі, повернутися спиною до щита, поставити на нього ступню, опустити під воду, витягнути руки вперед і, відштовхнувшись, проковзати кілька метрів.

Вправа 4. Те ж, що й вправа 3, але з підпливанням, не доторкаючись ногами дна басейну. У момент повороту ноги підтягти до грудей.

Вправа 5. Плавання впоперек басейну для оволодіння технікою повороту (вліво і вправо). До навчання техніці найбільш складних поворотів варто приступати після того, як плавець зможе показати результат не нижче третього спортивного розряду, тому що для правильного виконання необхідна достатня швидкість.

Особливу складність представляють повороти з комбінованим обертанням навколо поперечної і повздовжньої осей.

Для вивчення цих поворотів можна рекомендувати наступні вправи.

Вправа 6. В. п. — на мілкому місці (вода трохи вище пояса) нахилитися вперед і опустити руки вниз. Різко опустити голову, наблизивши підборіддя до грудей, відштовхнутися вгору ногами і зробити переворот через голову на спину, а потім встати на ноги (для використання кращого обертання коліна треба наблизитись до грудей).

Вправа 7. Те ж, що й вправа 6, але на глибокому місці. Для цього, набравши достатню швидкість, різко покласти вниз під себе руку і голову, одночасно підібравши під себе ноги. У такому положенні виконується повний оберт.

Вправа 8. Те ж, що й вправа 7, але перевернутися на спину. З положення на спині різко покласти зігнуту в ліктьовому суглобі руку назад і закинути голову. Одночасно енергійно взяти на себе зігнуті в колінних суглобах ноги,

наблизивши коліна до грудей. Зробивши повний оберт, знову повернутися в положення на спині.

Вправа 9. Виконуючи вправу 7 на глибокому місці і знаходячись в положенні вниз головою, зробити поворот навколо повздовжньої осі тіла на 180° (для цього ліва рука робить гребок назад вздовж лівої ноги, а права від попереку до живота). Повертаючись навколо вертикальної осі і продовжуючи обертатися навколо поперечної, потрібно винирнути спиною на поверхню, обличчям у бік початкового руху.

Перераховані вправи необхідно також вміти виконувати, знаходячись у положенні на спині, грудях і на боці,

звертаючи при цьому особливу увагу на те, щоб швидко пронести ноги над поверхнею води. Виконавши по декілька раз вправи 6—9 приступають до вивчення технічно складних поворотів безпосередньо біля стінки басейну. Щоб не вдаритися об дно головою, складні повороти треба розучувати на глибокому місці.

Вправа 10. Підпливши до поворотного щита на відстань витягнутої руки і закінчуючи гребок правою рукою, енергійно повернутися через лівий бік на спину, відкинувши одночасно назад голову, праву руку і плечі; ноги, зігнуті в колінних і тазостегнових суглобах, пронести над водою. Повернутись на живіт, стати на дно.

Вправа 11. Те ж, що й вправа 10, але доторкаючись стінки басейну. Повернувшись і торкнувшись ногами стінки басейну, зробити поштовх.

Вправа 12. Те ж, що й вправа 11, але підтягувати ноги до грудей до закінчення перевертання на спину, тобто обертання навколо поперечної осі почати при положенні на боці.

Для розучування складних поворотів з обертанням вперед (сальто чи напівсальто вперед) можна рекомендувати наступні вправи.

Вправа 13. Підпливши до поворотного щита на відстань 1 м і закінчивши гребок правою рукою, енергійно зігнутися в попереку, поклавши вниз під себе праву руку, зігнути голову і плечі. У положенні вниз головою почати обертання навколо повздовжньої осі вправо і спливати на поверхню.

Вправа 14. Те ж, що й вправа 13, але, торкнувшись стінки ногами, зробити несильний поштовх. Звернути особливу увагу на швидке пронесення ніг над водою до поворотного щита і на напрямок поштовху.

Для розучування складних поворотів при плаванні на спині можна рекомендувати вправи, що застосовуються і при розучуванні поворотів у плаванні способом кроль на грудях, з попереднім переходом на спину; однак при цьому варто пам'ятати, що друга частина повороту робиться інакше: плавець не переходить на груди, а робить обертання навколо повздовжньої осі, перебуваючи у положенні головою вниз. Для оволодіння технікою складних поворотів можна використовувати плавання впоперек басейну, якщо ширина його невелика. Повороти варто робити в обидва боки. Потрібно старатись, щоб час від торкання поворотного щита до відштовхування від нього (при поворотах без торкання рукою стінки від початку обертання до постановки ніг на стінку) був мінімальним. Плавець зобов'язаний також пам'ятати, що від сили поштовху залежить відстань ковзання.

Для вивчення техніки поворотів при плаванні іншими способами використовуються ці ж вправи, але в брасі і батерфляї на бортик кладуться дві руки одночасно, а при плаванні на спині зберігається це положення до торкання стінки басейну і до виконання першого плавального руху.

Основні помилки в техніці поворотів у новачків:

- а) зниження швидкості плавання при наближенні до поворотного щита;
- б) зміна напрямку руху при підході до щита;
- в) неповне угруповання під час повороту;
- г) запізнення з підтягуванням ніг. Поворот починається в той час, коли ноги відведені назад, тулуб випрямлений;
- д) передчасне чи занадто сильне відштовхування рукою від щита. Поворот виконується далеко від щита. У вихідному положенні тулуб знаходиться далеко від щита, ноги зігнуті недостатньо;
- е) запізнення з вдихом. Вдих робиться після повороту. Поворот і занурення робляться роздільно;
- ж) слабкий поштовх. Неправильний напрямок поштовху;

з) тулуб під час ковзання прогнутий. Передчасний вихід до поверхні води;
й) плавальні рухи починаються занадто рано, не використовується інерція поштовху.

Література

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе—М.:Просвященіе,1994.—192 с.
2. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. — Одесса.: Друк, 1996. — 84 с.
3. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. Москва.: ФиС,1972.— 492 с.
4. Платонов В.Н. Плавание. — Киев.: Олимпийская литература, 2000. — 496 с.
5. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ.: Плай,2006. — 288 с.