

## **5. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ**

**Загальна схема навчання плаванню має такий вигляд:**

1. Пояснюють початківцям мету курсу навчання і те, як його будуть здійснювати. Демонструють техніку плавання тими способами, які належить вивчити. Знайомлять із значенням підготовчих вправ, правилами поведінки на тренуванні тощо. Запевняють новачків, що вони навчатися плавати.
2. Початківці виконують різні вправи, що допомагають їм подолати страх перед водою та викликають у них впевненість у своїх силах.
3. Навчають окремих плавальних рухів, використовуючи підвідні вправи на суші й на воді, а також різні підтримуючі засоби.
4. Навчають поєднувати окремі плавальні рухи між собою та з диханням.
5. Закріплюють і вдосконалюють плавальні навички.

Послідовно переходячи від легких і доступних вправ до складніших і важчих, новачок засвоює техніку плавання. Однак, слід пам'ятати, що захоплюватись підготовчими та підвідними вправами не варто. Коли ми вивчаємо окремі елементи техніки плавання (наприклад, роботу лише ногами), то їх завжди виконують трохи не так, як при плаванні з повною координацією всіх рухів. Чітко засвоювати ці рухи не треба. Коли їх роблять задовільно, можна переходити до наступної вправи. Періодично можна також повертатися до вивчених раніше підготовчих вправ, наприклад, коли потрібно виправити якісь помилки в техніці плавання новачка. Те ж саме можна сказати і про підтримуючі засоби. Вони допомагають новачку триматися на поверхні води, виконувати рухи не поспішаючи, не боячись зануритись у воду. Та зловживати цими засобами не слід, плавець звикає до підтримки і не вчиться робити гребки так, щоб утримати себе самому біля поверхні води. При спробах пливти без плавального пояса виникає невпевненість у своїх силах. Вправи з підтримуючими засобами чергують з вправами без них.

До підвідних належать і вправи на суші, при яких новачок імітує плавальні рухи. Вони допомагають йому усвідомити форму плавальних рухів, а викладачеві – з'ясувати, чи зрозуміли учні його вказівки та роз'яснення. Однак

рухи на суші лише за формою можуть бути схожі на рухи у воді. Структура їх буде зовсім іншою. На суші по-іншому діє сила ваги і немає опору води. Навчитись плавати за допомогою вправ на суші не можна, для цього треба зануритись у воду.

### **Послідовність навчання.**

Залежно від завдань навчання, тривалості, умов занять, віку та підготовленості учнів обирають систему та визначають послідовність навчання різних способів плавання. Найкращі перспективи для відмінного опанування техніки плавання створюються у тих випадках, коли застосовують паралельно-послідовний метод. Новачки вивчають елементи плавання кролем на грудях і на спині, брасом та батерфляєм. Спочатку деяку перевагу надають стилеві кроль (на грудях та на спині), вводячи вправи з плавання брасом, а потім дельфіном. Відтак паралельно вдосконалюють техніку в усіх способах плавання і лише тоді, коли учні засвоять її добре, спеціалізуються у вибраному способі.

У тих випадках, коли треба за короткий строк підготувати людину до виконання якогось практичного завдання, її навчають тому способу плавання, який вона зможе засвоїти найшвидше. Його визначають так: новачок пропливає кілька коротких відрізків дистанції так, як він уміє. Тренер уважно стежить за рухами ніг. Коли ноги широко розводять в сторони й під час гребка відштовхуються внутрішньою поверхнею стопи, краще навчати брасу. Якщо новачок розводить ноги широко, але при гребку повертає носок однієї з ніг усередину й відштовхується від води підйомом цієї ноги – його можна вчити плаванню на боці. Тих, що виконують ногами дрібні й часті рухи вгору-вниз, треба вчити плаванню кролем на грудях або на спині.

Додатковим показником при виборі способу плавання служить те, як новачок виконує вправи з видихом у воду та в ковзанні на спині. Якщо він важко видихає у воду, але добре ковзає на спині, його слід вчити плаванню на спині. Тим, кому важко ковзати на спині, краще вчитися кролю на грудях.

Якщо новачки зовсім не вміють плавати, то на перших 2-4 уроках їх навчають рухам ногами кролем на грудях і на спині та брасом (дорослих можна вчити і рухам ногами на боці), видихам у воду та вправам у ковзанні на грудях і

на спині. З того, як той чи інший новачок засвоює ці вправи, визначають, якому способу його слід навчати.

Застосовують і змішану систему: новачків вчать одному способу, а потім, починаючи з 4-8-го уроку, вводять елементи плавання іншими способами чи паралельно навчають

плаванню кролем на грудях і на спині.

### **Комплектування груп.**

Плавати навчають в основному груповим методом з індивідуальним підходом до кожного учня. Колективні заняття дають змогу легше переборювати страх перед водою, не так гостро переживаються невдачі. Проте в групі повинні бути люди приблизно однакового рівня підготовки й віку.

За рівнем підготовки людей розподіляють на такі групи:

а) новачки, які зовсім не вміють плавати; б) новачки, які плавають дуже погано, здатні пропливати до 25 м; в) самоучки, що плавають відносно добре, але не володіють технікою спортивного плавання; г) плавці, які володіють технікою спортивного плавання (ці групи вчаться не за програмою початкового навчання, а за програмою груп спортивного вдосконалення).

За віком учнів розподіляють на такі групи: дошкільнята – 5-6 років; молодший шкільний вік – 7-8; середній вік – 9-10; старший вік – 11-12; підлітки – 13-14; молодший юнацький вік – 15-16; старший юнацький вік – 17-18; дорослі – 19-25; дорослі – 25-35; дорослі – 34-45; старші 45 років.

У разі необхідності можна об'єднувати в одну групу людей суміжних вікових категорій.

Учнів старших 10 років бажано розподіляти на групи різної статі.

Вправи, за допомогою яких навчають плавати, поділяють на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та плавальні. Загальнопідготовчі вправи використовують з метою підготовки організму до спеціальнопідготовчих вправ, щоб підвищити загальний фізичний рівень, а також для розвитку якостей, потрібних, щоб засвоїти техніку плавання (сили, швидкості, витривалості, швидкості).

Спеціальнопідготовчі вправи застосовують для навчання техніки плавання, а при роботі з плавцями-розрядниками – для розвитку тих якостей, які особливо потрібні для досягнення високих спортивних результатів (сили певних груп м'язів, спеціальної витривалості тощо). Спеціальнопідготовчі вправи, якими користуються при навчанні техніки плавання, готують учня до оволодіння цією технікою. Так, наприклад, вчимо новачка плавати кролем. Для цього його треба навчити правильно виконувати рухи ногами, руками й т. ін. Однак навіть робота лише ногами може виявитись для новачка надто складною вправою. Тоді перед нею дають легші вправи : імітація роботи ногами, сидячи на лавці (на суші); рухи ногами у воді з опорою руками на плавальну дошку тощо. Але щоб новачок впевненіше почував себе, йому треба дати час освоїтись з водою. Для цього використовують ще простіші вправи.

Вправи, що застосовують при навчанні плаванню, можна поділити на ті, якими користуються з метою освоєння учнів з водою; при навчанні плавання кролем на грудях; на спині; брасом; батерфляєм; способом на боці; поворотам; при навчанні старту.

В одному уроці можна використовувати вправи з різних груп, наприклад, вправи для освоєння з водою та вправи для вивчення елементів техніки плавання кролем на грудях і кролем на спині або вправи для навчання плаванню кролем на грудях, кролем на спині, брасом тощо.

Кожну вправу спочатку добре пояснюють і показують, лише після цього учні виконують її.

При підготовці учнів до виконання вправ у воді треба імітувати ці вправи (чи їхні основні елементи) на суші.

### **Вправи, що виконують для освоєння з водою.**

Виконують ці вправи на мілкому місці (рівень води до пояса) і в більшості випадків з опорою ногами об дно басейну, їх можна поділити на чотири підгрупи: пересування у воді, не занурюючи голову; занурення (без видихів та з видихами під водою ); вправи зі спливанням; вправи з ковзанням.

### **Пересування без занурення під воду.**

Ходьба по дну зі зміною швидкості пересування, з

переходом на біг, з підгібанням руками тощо (застосовуються після того, як учні вже почали виконувати найпростіші вправи з повним зануренням під воду). Найпростіші ігри у воді.

### **Занурення без видиху під водою.**

1. Основна стійка: стати до пояса в воду, ступні ніг на ширині плечей, руки опущені. Зробити глибокий вдих, присісти, зануритись під воду з головою, встати. Не витирати обличчя руками. Вдих.

2. Та сама вправа, але у вихідному положенні тримати руки над головою. У воді відвести їх у сторони і, встаючи, зробити ними енергійний рух униз.

3. Стати попарно, обличчям одне до одного. Взятися за руки, пірнути з головою.

4. Повторити вправу 3, але під водою розплющити очі й подивитись одне на одного. Ускладнити вправу: перебуваючи під водою, показати партнерові руку з розчепіреними пальцями і порахувати пальці на руці партнера.

5. Основна стійка. Нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба. Втратити рівновагу, впасти, зануритись у воду, встати.

### **Занурювання з видихами під водою.**

1. Основна стійка. Глибокий вдих. Присісти, видихнути повітря під водою, встати. Вдих.

Повторити вправу кілька разів, намагаючись вискочити з води якнайвище.

2. Основна стійка. Нагнутися, тулуб горизонтально, долоні на колінах. Лице занурити у воду. Зробити видих, посилюючи його наприкінці. На кінець видиху витягнути обличчя з води, дивитися вперед.

3. Вправа 2, але для вдиху не підносити обличчя, а повертати голову до тих пір, доки рот не опиниться над водою.

4. Повторити вправу 1, але під водою розплющити очі й робити повороти тулубом праворуч і ліворуч.

### **Вправи зі спливанням.**

1. “Поплавець”. Основна стійка. Зробити глибокий вдих. Зануритись під воду. Згрупуватися, обхопивши ноги руками.

Чекати, доки підйомна сила води не підніме тіло на поверхню. Затриматись у цьому положенні 3-10 сек. Встати.

2. “Медуза”. Виконують, як і попередню вправу, але, піднімаючись наверх, опускають вниз і розслабляють руки й ноги.

Другий варіант: стоячи на дні, нагнутися й лягти на воду; трохи зігнути й розслабити ноги.

3. Основна стійка. Нагнутися і впасти в воду (вперед чи набік), розслабитись. Опустити ноги вниз.

Усі ці вправи можна ускладнювати, наприклад, перед тим, як опустити ноги, почати видих; під водою трохи розплющити очі; в воді зробити гребковий рух руками, тощо.

### **Вправи на ковзання.**

Виконуючи ці вправи, стежте, щоб учні не ковзали в той бік, де глибина води збільшується.

1. Присісти під воду, нахилитися вперед і випростати руки вперед-вгору. Відштовхнутись від дна ногами, випростатись, ковзати без рухів. Опустити ноги вниз. Встати. Вправу можна ускладнити: ковзаючи, трохи розплющити очі; наприкінці ковзання починати видих; в середині – повернутися набік.

2. Стати попарно. Один з учнів згинає руки в ліктьових суглобах так, щоб передпліччя знаходились під водою. Другий лягає йому на руки грудьми вниз і випростовується горизонтально. Робить глибокий вдих і занурює обличчя у воду. Перший партнер проштовхує його вперед. Другий партнер ковзає. Потім вони міняються ролями. Вправу можна ускладнювати так, як вправу 1.

3. Така ж, як і вправа 2, але плавець лягає на руки партнера спиною вниз.

4. Вправа 1, але, присівши, відхилитись назад і відштовхнутись так, щоб ковзати на спині.

5. Вправи 1 і 4 виконують з поштовхом не від дна, а від стінки басейну.

### **Ігри у воді.**

1. Біг наввипередки: вперед обличчям, спиною вперед тощо.

2. Естафетний біг. Кожний етап пробігають по-різному (вперед обличчям, спиною вперед тощо). На дистанції можна встановлювати різні перешкоди: обручі, крізь які треба проскочити, бар'єр, який необхідно перелізти, тощо.
3. Квац із різними ввідними умовами (не можна ляскати рукою плавця, що пірнув у воду тощо).
4. Скочуватися з «гірки».
5. «Бережись м'яча». Учні стають колом, у центрі — ведучий. Він тримає мотузку, на кінці якої прив'язано легкий м'яч. Ведучий обертає мотузку так, що м'яч летить по колу. Учні ухиляються від удару м'ячем, пірнаючи під воду, коли м'яч наближається до них.
6. Ігри з м'ячем. Перекидати м'яч одне одному. Гра в баскетбол (кільця можна зробити з гімнастичних обручів) тощо.