

# **ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Кафедра водних і неолімпійських видів спорту*

## **Л Е К Ц І Я**

### **ТЕРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ**

для студентів 1-го курсу напрямків підготовки  
«Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини»  
(освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»)

Розробив:  
к.п.н., доцент  
Сидорко О.Ю.

Львів – 2013

## ЗМІСТ

1. Педагогічні принципи і правила
2. Методи навчання і тренування
3. Засоби навчання і тренування
4. Фактори, які визначають зміст і ефективність навчання /масове і резервне навчання
5. Теоретичні основи навчання руховим діям
6. Задачі і етапи навчання
7. Організація і планування навчання
8. Еволюція розвитку методики навчання плаванню
9. Література

## ВСТУП

Багаторічна система навчання і виховання юного спортсмена підпорядкована методичним закономірностям, які визначаються принципами, правилами і методами навчання, обов'язковими для оволодіння теоретичною, технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовкою. Структура, зміст і методика навчання і виховання юного спортсмена змінюються в залежності від завдань, які вирішуються на різних етапах багаторічної підготовки, його віку, кваліфікації і рівня фізичної підготовленості.

Зупинимось докладно на початкових етапах спортивного тренування, де основна увага приділяється навчанню спортивній техніці плавання, фізичному розвитку дитини і вихованню в неї стійкого бажання систематично займатися спортивним плаванням.

### 1. ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ І ПРАВИЛА

Навчально-тренувальний процес в плаванні проводиться у відповідності до основних принципів фізичного виховання: виховного навчання, всебічного розвитку, оздоровчої спрямованості і прикладності.

Виховний характер навчання є закономірністю навчально – тренувального процесу, де одночасно з ростом спортивної кваліфікації плавця формуються норми моралі особистості. Підготовка і особливо виховання спортивного резерву пов'язані з вирішенням багатьох складних виховних проблем. Досягнення високих результатів в спорті не можливе без виховання у плавця навичок самоконтролю, самооцінки, самоаналізу /поведінки, відчуття рухів, техніки плавання/, самоспостереження. Все це результат виховного впливу тренера, під керівництвом якого підлітки дістають соціальний досвід підготовки рішення можливих життєвих ситуацій.

Крім професійної майстерності тренер повинен мати високий моральний і культурний рівень, сумлінно відноситись до своїх обов'язків, бути справедливим і послідовним у вимогах, любити дітей і дбати про них. Ступінь виразності цих якостей в особистості тренера визначає ефективність процесу виховного навчання.

Принцип всебічного розвитку орієнтує тренера на формування всебічно розвинутої особистості спортсмена. Спорт відіграє велику роль у вирішенні завдань виховання, що пояснюється його тісним зв'язком з моральним, розумовим, естетичним і іншими видами виховання. Прагнення до досягнення поставленої мети на різних етапах багаторічного тренування, необхідність долати труднощі формують моральний досвід, волю якості, самостійність мислення, вміння працювати, гідно переносити спортивні поразки та успіхи.

Оздоровча спрямованість навчально-тренувальних занять з плавання виражається в односпрямованому рості спортивної майстерності і зміцнення здоров'я, фізичного розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної і нервової систем організму підлітка. Порушення цього принципу, особливо на початкових етапах спортивної підготовки, приводить до часткових, інколи хронічних, захворювань у юних плавців і є основною причиною припинення занять плаванням спортсменами масовиз розрядів.

Прикладна спрямованість. Навичка плавання є життєво необхідною для людини різного віку і цим визначається його прикладна спрямованість. Практична реалізація цього принципу передбачає, що кожний плавець повинен вміти діяти в непередбачених обставинах на воді. Спортсмени старшого шкільного віку повинні знати вимоги безпеки на воді, вміти застосовувати рятувальні засоби. Володіти прийомами надання потопаючому і реанімації.

Успішність проведення навчально-тренувальних занять з плавання визначається відповідністю цього процесу основними педагогічними /дедактичними/ принципами, які відображають методичні закономірності навчання і виховання юного спортсмена в ході багаторічної підготовки. При цьому зміст, методи та організація форми роботи спрямованні на вирішення завдань оздоровлення, фізичного розвитку і виховання особистості одночасно з формуванням підготовленості спортсмена плавця.

Ефективність навчально-тренувальних занять базується на наступних основних діалектичних принципах: науковості, свідомості і активності, доступності і індивідуалізації, систематичності, наочності.

У відповідності до принципу науковості зміст, методи та організація навчально-тренувального процесу повинні бути науково обгрунтовані, тобто адекватні віковим особливостям займаючихся і придатний для вирішення певних завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. В практиці спорту цей принцип реалізовується в розроблених програмно-нормативних вимогах для ДЮСШ, де показанні зміни обсягів тренувального навантаження, співвідношення засобів, методів і форм підготовки у вікових групах. Порушення цих вимог призводить до форсування тренування юного плавця, що позбавляє його спортивного майбутнього, наносить шкоду здоров'ю і змушує передчасно припинити заняття з плавання.

Єдність свідомості і активності учнів на навчально-тренувальних уроках забезпечує ефективність засвоєння навчального матеріалу. Виховання свідомості, активності та мотиваційних основ поведінки йде через постановку конкретних мети і завдань на різних етапах багаторічного тренування, які відповідають віковим особливостям юних плавців. При цьому мета, яку ставить

перед навчанням тренер, часто не сполучається з метою спортсменів, особливо на початкових етапах спортивної підготовки.

На наступних етапах багаторічного тренування у юних плавців середнього і старшого шкільного віку свідомість і активність визначають пізнавальні мотиви. Звідси – завдання педагога – привчити спортсмена усвідомлено виконувати навчальні завдання, розуміти суть рухів, які виконуються, спрямованість їх впливу. Самостійна оцінка якості засвоєння вправ, розуміння помилок, які допускаються і прагнення до їх усунення підвищує свідомість і активність займаючихся.

Активність учнів повинна бути спрямована на виховання самостійності, ініціативи. Однією з форм виховання цих якостей є навчання найпростішим педагогічним навичкам і навичкам самоконтролю, які закріплюються шляхом виконання домашніх вправ.

Значення самостійності і мотиваційної основи для успіху в спорті є особливо важливим на подальших етапах багаторічної підготовки. Ведення і аналіз щоденника тренування, техніки плавання /своєї, товаришів, сильніших плавців світу/, самоконтроль, самообмеження, самопримушення на тренуваннях при дотриманні спортивного режиму – обов'язкові складові прогресу у спорті.

Принцип доступності і індивідуалізації потребує відповідності засобів, методів і форм навчання та організації навчального процесу, які застосовуються при засвоєнні навчального матеріалу, віковим особливостям, рівню фізичної, технічної підготовленості, спортивної кваліфікації учнів. Реалізація принципу доступності з метою успішного навчання еавичці плавання здійснюється у наступних формах:

- 1/ попередня підготовка на суші до занять у воді;
- 2/ усунення відчуття страху перед водою – формування навички плавання передуює підготовка, яка спрямована на ознайомлення з формою і характером плавальних рухів, робочою позою і диханням плавця шляхом виконання загальнорозвиваючих, спеціальних та імітаційних фізичних вправ, підготовчих вправ у воді.

Індивідуальні особливості кожного учня суттєво відрізняються від середніх характеристик, тому вправу, яку може виконати один, є неможливою для виконання для іншого. При груповій формі навчання необхідно враховувати індивідуальні особливості. Це здійснюється шляхом персональних завдань, коли один і той же навчальний матеріал подається кожному з учнів різними методиками, різного дозування, в різних режимах роботи і таке інше. При розробці індивідуалізованих програм навчання враховуються такі характеристики учнів, як особливості будови тіла і фізичній підготовленості, рушійної обдарованості, здібність переносити фізичні навантаження та ін.

На наступних етапах тренування спортсмени об'єднуються в навчально-тренувальні групи згідно статі, віку, стану спортивної кваліфікації, спеціалізації /дистанційної/ в конкретному способі плавання та ін., де метод групової індивідуалізації поєднується з індивідуальним підходом до кожного спортсмена.

Оснoву принципу систематичності складають регулярність і послідовність навчання. А також черговість навантажень і відпочинку через визначенні проміжки часу. Прикладом реалізації принципу систематичності є планування і програмування навчального процесу, складання навчальних програм. При цьому розкривається не тільки хід вивчення матеріалу, але й структурні зв'язки між частинами програм. Планування послідовності навчання базується на методичних правилах - від відомого до невідомого, від простого до складного /простота і легкість вправи визначається меншою кількістю спроб, необхідних для її освоєння/.

При систематичних заняттях швидше і якісніше засвоюється навичка плавання і підвищується рівень тренуваності /фізичної підготовленості/. Правильна послідовність навчання зменшує його тривалість, оскільки швидкість і якість засвоєння окремих елементів цілого /техніки плавання/ визначаються змістом попередніх етапів навчання.

Систематичне повторення, закріплення, покращення виконання пройденого навчального матеріалу забезпечує міцність його засвоєння. Велике значення принципів систематичності і міцності в успіху навчання відображає прислів'я "Повторення – мати навчання".

Принцип наочності має особливе значення на перших етапах навчально-тренувального процесу, де показ в сполученні з образним поясненням педагога викликає у дітей сприйняття і асоціації, які допомагають успішному засвоєнню завдання. При реалізації принципу наочності необхідно враховувати вікові особливості сприйняття і мислення. У молодшому шкільному віці слід використовувати схильність дітей до наслідування і частіше демонструвати завдання на протязі уроку. При роботі з плавцями середнього і старшого шкільного віку поряд з показом пояснюється змістовна спрямованість руху, його змістовна і технічна характеристика. На заняттях з контингентом цього віку допускається застосування ідеомоторного тренування, аналіз техніки виконання рухів на відеомагнітофоні або кіноустановці.

## **2. МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ**

Методи навчання і тренування це такі способи і прийоми викладача, застосування яких забезпечує швидке та якісне вирішення завдань, що ставляться в ході навчально-тренувального процесу. Усі методи умовно поділяються на три основних групи: словесні, наочні і практичні.

На різних етапах багаторічної підготовки методи з цих трьох груп застосовуються в різних сполученнях і співвідношеннях. В кожному конкретному випадку ефективність методів, які застосовуються, визначаються: 1) відповідністю поставленим завданням і специфіці засобів навчання і тренування; 2) віковій і статевій особливості спортсменів, їх підготовленість, кваліфікація і стаж занять; 3) умови для навчально-тренувальних занять; 4) індивідуальні особливості тренера /особисті і професійні/, які складають "почерк" його роботи.

## **2.1. Словесні методи**

На заняттях з плавання застосовуються методи опису, пояснення, розповіді, бесіди, розбору, аналізу, вказівок, команд і розпоряджень, підрахунок.

Успішність застосування методів слова залежить від: 1) словникового запасу тренера, його загального і культурного рівня, вміння образно, точно і коротко висловлювати свої думки; 2) емоційної мови, яка стимулює активність, впевненість, зацікавленість учнів, впливаючи на їх почуття, встановлюючи взаємовідношення з ними, що допомагає вирішенню навчально-виховних задач.

На навчально-тренувальних заняттях з плавання всі основні пояснення, бесіди, розбори та ін. проводяться на суші в підготовчій частині уроку.

В заключній частині на суші проводиться короткий розбор, аналіз заняття, робиться оцінка роботи всієї групи або окремих учнів.

В основній частині уроку, коли група знаходиться у воді, використовуються лаконічні команди, розпорядження і підрахунок, методичні вказівки і оцінка в короткій формі.

Методичні вказівки на уроках з плавання робляться для попередження і усунення помилок перед виконанням кожної вправи, під час і після її виконання. Вони акцентують увагу на виконання правильних вихідних положень, основних ключових моментів руху, що виконується, поясненні умов для його правильного відтворення, на відчуттях, які повинні виникати при цьому.

Команди і розпорядження особливо широко застосовуються при навчанні і початковому тренуванні. Управління групою, уроком плавання і процесом навчання здійснюється за допомогою команд і розпоряджень педагога.

Команда визначає початок і кінець руху, місце, напрямок, темп і тривалість виконання навчальних завдань. Команди поділяються на попередні і виконавчі. Наприклад, «опустити лице в воду» (попередження)-«поштовх» (виконавча); «нахилитися в перед, плечі і підборіддя на воду» (попередня)-«зробити вдих – опустити лице в воду – видих» (виконавча).

На уроках з плавання замість попередніх команд користуються і розпорядженнями.

Команди та розпорядження даються голосно, чітко, владним тоном. При роботі з дошкільнятами команди не застосовуються, а з дітьми молодшого шкільного віку переважно застосовуються розпорядження і вказівки.

Підрахунок в плаванні в основному застосовується на початкових етапах навчання. Це необхідно для засвоєння ритму руху, виконання його в заданому темпі, а також мобілізації уваги учнів на головному у виконанні вправи, яка визначає освоєння руху в цілому.

## **2.2. Наочні методи**

Застосування розроблених методів цієї групи на різних етапах багаторічного тренування в багатьох випадках визначає його ефективність. До наочних методів відносяться: 1) показ окремих вправ і техніки плавання,

навчальних, наочних посібників, кіноматеріалів; 2) застосування жестикуляції та додаткових орієнтирів.

При допомозі показу діти отримують уяву про рух, його форму, характер, ритм і темп виконання. Успіх у застосуванні наочних методів залежить від пояснення, яке супроводжує показ, його чіткості, образності, які допомагають концентрації уваги учня на суті руху, що демонструється. Вибір методів і широта їх використання залежить від віку контингента і конкретних завдань, які вирішуються у навчально-тренувальному процесі.

Показ окремих вправ або їх елементів з поділом рухів на частини, відокремленням головних фаз, зупинками в граничних позах циклу і ін. є найбільш ефективним методом наочного навчання, який використовується.

Успішність показу визначають: 1) методично правильний розбір руху викладачем; 2) показ вправи у площині, яка дозволяє побачити форму, характер і амплітуду руху. Показ навчальних варіантів техніки і вправ у воді проводиться кваліфікованим спортсменом. Демонстрація техніки плавання, стартів, поворотів проводиться тільки кваліфікованим плавцем перед заняттям у воді, коли група знаходиться на суші і має можливість бачити рухи плавця збоку, спереду і ззаду або під водою в оглядове вікно і при цьому слухати коментарії викладача.

Навчальні наочні посібники – малюнки, плакати, кінограми застосовуються при необхідності зосередити увагу учнів на статичних положеннях або і послідовній зміні фаз рухів. Вони відображають такі теоретичні положення або деталі техніки, які важко показати і пояснити, наприклад: напрямку дії, сили тяжіння і плавучості; оптимальні кути згинання рук і ніг в суглобах при виконанні гребкових рухів, основні вихідні положення при виконанні ключових вправ для вивчення техніки плавання і ін.

Кінограми і кінокільцівки дозволяють багаторазово показувати і аналізувати як окремі елементи навчальної техніки, так і техніку спортсменів високої кваліфікації. Можливість показу техніки у різних площинах в узагальненому плані, уповільненому темпі і з зупинками на окремих деталях руху при поясненнях викладача має велику дидактичну дію.

Умови підвищеного шуму, характерні для роботи в басейні, ускладнюють сприймання команд і розпоряджень викладача в процесі навчання плаванню. Тому в плаванні жестикуляція викладача замінює команди і розпорядження, допомагає уточнювати техніку виконання рухів, попереджати та виправляти помилки, які виникають, підказувати темп і ритм виконання рухів, завдавати швидкість відрізків, які пропливають і ін.

Додаткові орієнтири широко застосовуються у навчально-тренувальних заняттях з плавання. На перших етапах засвоєння з водою це простіші орієнтири, які визначають напрямок руху у воді, обмежують відстані, які долаються (розмітка на дні басейну, доріжка, бортик, сходи і ін./). При удосконаленні техніки плавання, амплітуди рухів і ін. застосовується орієнтування рухів рук і ніг відносно до тіла плавця.

При тренуванні кваліфікованих плавців роль орієнтирів виконують світлові, звукові і механічні лідируючі установки, які дають спортсмену

інформацію про кінематичні, динамічні і темпо-ритмічні характеристики рухів, які допомагають здійснити їх корекцію.

### **2.3. Практичні методи**

Цю групу складають методи практичних вправ, змагальний і ігровий методи. Методи практичних вправ умовно поділяються на дві підгрупи: 1) методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки; 2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей. Обидві групи методів щільно пов'язані, оскільки забезпечують координацію між руховими і функціональними системами спортсмена і застосовуються в органічній єдності для успішного вирішення завдань на всіх етапах багаторічного тренування. Практичні методи першої підгрупи в великому обсязі використовуються на початкових етапах спортивної підготовки. Основна мета даних вправ – засвоєння і удосконалення техніки спортивних способів плавання. Одночасно з цим в простих і доступних формах застосовуються методи другої підгрупи. Таким чином, поряд з засвоєнням техніки досягається удосконалення рухових якостей, підвищується рівень розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації та ін. на подальших етапах тренування, де ставляться завдання підвищення спеціальної підготовленості, методи другої підгрупи займають провідне місце. Різноманітність фізичних навантажень у межах цих методів спрямована в основному на розвиток фізичних якостей, що лімітують швидкість плавання. Це сприяє також росту техніко-тактичної майстерності спортсмена, його мотивації.

Методи засвоєння спортивної техніки. Вправи, спрямовані на оволодіння технікою, можна вивчати в цілому і окремо, частинами (цілісної вправи, вправи). В плаванні спортивна техніка вивчається по частинах, оскільки засвоєння вправ проводиться в незвичному середовищі, горизонтальному безопорному положенні тіла, ускладнених умовах для дихання. Навчання спортивній техніці передбачає послідовність вивчення по частинах окремих вправ, що підводять до засвоєння способу плавання в цілому (підводящі). Таке розучування полегшує засвоєння техніки плавання, дозволяє дозволити багатьох помилок, що в цілому скорочує строки навчання і збільшує руховий досвід і розвиває моторику учнів.

Розучування по частинах на початковому етапі навчання плаванню психологічно виправдано, оскільки кожне успішне виконання завдання підвищує впевненість у своїх силах і довіру до викладача, що особливо важливо на перших кроках навчання.

Основу методу вивчення по частинах складає розробка системи підводящих та імітаційних вправ. Послідовне засвоєння цих полегшених варіантів, схожих за координаційною структурою з елементами способу плавання, що вивчається, поступово підводить до цілісного виконання рухової дії, зменшуючи при цьому кількість помилок, які допускаються.

Застосування підводящих вправ дозволяє поступово підвищувати складність умов виконання руху (спочатку на суші, потім у воді; з опорою,

потім без опори); змінювати вихідне положення (спочатку стоячи, потім лежачи); збільшувати динамічність (спочатку на місці, потім у русі).

Різноманітність підводящих вправ робить урок з плавання і весь процес навчання більш цікавим.

Метод вивчення в цілому застосовується після вивчення техніки способу плавання по частинах. Підкреслимо, що удосконалення техніки плавання проводиться тільки шляхом цілісного виконання плавальних рухів: плавання у повній координації рухів, за допомогою ніг і рук в узгодженні з диханням і різними варіантами узгодження цих рухів у межах одного або двох способів плавання.

Метод розвитку рухових якостей. Вивчення техніки плавання проводиться шляхом багаторазового виконання руху з урахуванням величини фізичного навантаження, яке регулюється шляхом зміни кількості вправ, що виконуються на уроці, їх складності, кількості повторень, темпу виконання, тривалості відпочинку між вправами, тривалості кожної вправи і уроку в цілому. Як і в процесі тренування, так і навчання вправи виконуються в двох основних режимах – безперервному і інтервальному.

В період навчання і на початкових етапах фізичного тренування на суші /елементи техніки плавання у воді виконуються в інтервальному /повторному/ режимі. Як правило, застосовуються серії вправ однакової тривалості і інтенсивності /темпу/, відповідно фізичної і плавальної підготовленості конкретної навчальної групи.

На суші – це виконання комплексів загально розвиваючих, спеціальних і імітаційних вправ ( найбільш типові серії вправ для імітації ковзання, рухів ніг і рук спортивними способами плавання).

У воді – це серії вправ, які виконуються за допомогою ніг біля бортика у чергуванні з видихами у воду; в ковзанні на грудях і на спині; чергування серій вправ в плаванні по елементах, зв'язках із повною координацією на відрізках 10-12м і ін.

По мірі засвоєння техніки плавання, закріплення навичок узгодження дихання з рухами рук, ніг і загальною координацією збільшується довжина і швидкість подолання відрізків і серій, що пропливаються. На цьому етапі найчастіше застосовується чергування плавання в поперек і вздовж басейну, де довжина відрізків (поперечна і повздовжня) визначає швидкість плавання. Таке чергування дозволяє засвоїти і закріпити основи техніки плавання спочатку в полегшених умовах (обсяги плавання в «короткі дні» інколи інколи перевищують такі на звичайних заняттях), а потім здійснити поступовий перехід до безперервного пропливання середніх і довгих дистанцій.

Серії, які виконуються впоперек і вздовж басейну, можуть пропливатися в постійно зростаючому, або знижувальному темпі. Відповідно може змінюватись кількість вправ в кожній серії і число серій, які пропливаються. В цілому на початкових етапах тренування всі серії, які пропливаються впоперек басейну, долаються з більш високим темпом рухів і швидкістю порівняно з плаванням по його довжині. Пропливання серій коротких відрізків

інтервальним методом розвиває анаеробну продуктивність юних плавців /В.Р.Соломатин/.

Безперервний метод вводиться в навчально-тренувальні заняття з моменту засвоєння техніки рухів, критерієм чого є виконання вправ на без помилок і плавання середніх дистанцій без викривлень техніки. На суші прикладом застосування цього методу буде безперервне виконання комплексу загальнорозвиваючих і спеціальних фізичних вправ, розповсюджений в практиці роботи ДЮСШ.

У воді безперервний метод тренування в умовах рівномірної роботи використовується для розвитку аеробних можливостей, підвищення спеціальної витривалості. Сюди відноситься плавання середніх і довгих дистанцій в повній координації або за елементами з постійною швидкістю. Безперервний метод може застосовуватись в умовах перемінної роботи, коли окремі відрізки дистанції однакової або різної величини пропливаються в різному темпі, чергується плавання у повній координації і по елементах.

Ігровий метод. Гра – основний метод навчання дітей молодшого шкільного віку. На заняттях з плавання гра – форма самовисловлення і засіб підвищення емоційності, боротьби з монотонністю, регуляції навантаження (підвищення або зниження фізичного навантаження або емоційного фону заняття). Застосування ігрового методу дозволяє: 1) удосконалити вміння і навички в ситуаціях, які змінюються по ходу гри; 2) комплексно удосконалити фізичні і морально-вольові якості; 3) розвивати самостійність, свідому дисципліну, витримку, почуття товариства; 4) заохочувати волю до перемоги, дії в інтересах команди, суперництво в межах правил гри.

При роботі з кваліфікованими спортсменами ігровий метод використовується як засіб активного відпочинку, переключення на інші види рухової діяльності з метою збереження досягнутого рівня підготовленості.

Змагальний метод в різних формах застосовується на всіх етапах навчально-тренувального процесу. В період навчання і початкової спортивної підготовки також, як і ігровий метод, використовується для підвищення емоційності, збільшення рухової активності, виявлення дітей та підлітків, яким притаманні певні мотиваційні основи, готовність до боротьби за першість. На цьому етапі навчання допускається застосування змагального методу, якщо вся навчальна група попередньо засвоїла вправу, яка стала об'єктом змагання.

Навіть у простих формах змагальний метод спрямований на: 1) виховання вміння демонструвати максимально високий результат відносно рівня фізичної і психологічної підготовленості; 2) виховання мотиваційної основи, готовності до максимальної мобілізації в боротьбі за перемогу.

Застосування змагального методу ставить великі вимоги до фізичних і психологічних якостей і в наслідок цього викликає великі адаптивні зміни всіх сторін підготовленості юного спортсмена.

### **3. ЗАСОБИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У ПЛАВАННІ**

Основні засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі, складають наступні групи фізичних вправ: 1) загально розвиваючі,

спеціальні та імітаційні фізичні вправи на суші; 2) підготовчі вправи для засвоєння з водою; 3) навчальні стрибки у воду; 4) ігри та розваги на воді; 5) вправи для вивчення і удосконалення техніки спортивних способів плавання (включати старти і повороти). Кожна група вправ відрізняється за умови проведення, напрямком дії і тому застосовується для вирішення різних завдань кожного чергового етапу навчання. Співвідношення вправ кожної групи на окремо взятому уроці та різних етапах навчально-тренувального процесу визначається віком, статтю, підготовленістю, кваліфікацією, стажем занять тих, хто навчається і умови проведення занять.

Крім фізичних вправ, до засобів фізичного виховання відносяться природні явища – сонце, повітря, вода й гігієнічні фактори. На заняттях плаванням учні зазнають комплексну гігієнічну і загартовуючу дію водного середовища. Це визначає специфіку занять плаванням, суýt якої у підвищеній інтенсивності обміну речовин в організмі й значних енерговитратах порівняно з іншими видами спорту.

### ***3.1. Загальнорозвиваючі, спеціальні та імітаційні вправи на суші***

Виконання цих вправ вирішує завдання: 1) загального фізичного розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату дітей і підлітків; 2) удосконалення основних фізичних якостей, які визначають успіх навчання і тренування в плаванні – координації рухів, сили, швидкості, витривалості, рухливості в суглобах та ін.; 3) організація уваги та попередньої підготовки до вивчення основного навчального матеріалу у воді; 4) підготовка до вивчення техніки плавання.

### ***3.2. Підготовчі вправи для засвоєння з водою***

Вправи застосовуються для: 1) формування кінестотичних, слухових, зорових, тактильних, дихальних і вестибулярних рефлексів, які відповідають основним властивостям і умовам нового незвичайного середовища; 2) усунення страху перед водою і психологічної підготовки до навчання; 3) засвоєння робочої пози плавця і навички дихання у воді, що є підготовкою до вивчення техніки спортивного плавання.

Вправи для засвоєння з водою поділяються на п'ять підгруп:

1. Вправи для ознайомлення із специфічними властивостями води.
2. Занурення у воду з головою. Занурення і відкриття очей.
3. Спливання і лежання на воді.
4. Видихи у воду.
5. Ковзання.

Вправи для ознайомлення із специфічними властивостями води – густиною і опором. Виконання цих вправ допомагає: а) орієнтуватися у воді; розуміти різноспрямованість рухів у воді / гребемо назад – йдемо вперед; гребемо вниз – йдемо вверх і т. д. ; б) засвоїтися з новим незвичним середовищем, з температурою, густиною, вязкістю і опором води; в) навчитись спиратись на воду і відштовхуватись від неї основними гребковими поверхнями – долонею. Передпліччям, стопою, гомілкою, що необхідно в подальшому для оволодіння ефективним гребком руками і рухів ногами.

Занурення під воду й відкривання очей. Засвоєння вправ цієї групи сприяє усуненню страху перед водою, вмінню відкривати очі у воді й краще орієнтуватися в ній, допомагає відчутти її виштовхуючу підйомну силу.

Спливання і лежання на воді. за допомогою цих вправ учні знайомляться з незвичним для них станом невагомості; засвоюють навичку лежання на воді, рівноваги тіла в горизонтальному положенні на грудях й на спині.

Видихи у воду. Ковзання. Для навчання основам дихання у воді, оволодіння навичкою ритмічного дихання й узгодження його з плаванням застосовують наступні уміння: затримка дихання на вдосі; видих – вдих й затримка дихання на видохи, видихи у воду.

Виконання ковзань з різними положеннями рук допомагає засвоїти: рівновагу – оптимум мязевих зусиль для підтримки робочої пози плавця.

### **3.3. Навчальні стрибки у воду**

Застосування навчальних стрибків у воду в навчально-тренувальних заняттях з плавання: 1) прискорює засвоєння з водою, покращує орієнтацію під водою в напрямках вверх-вниз; 2) підвищує емоційність занять, виховує сміливість і впевненість; 3) готує для засвоєння стартового стрибка та елементів прикладного плавання.

### **3.4. Ігри та розваги у воді**

Застосування ігор і розваг в навчально-тренувальних заняттях сприяє: 1) підвищенню емоційності і зменшенню монотонності; 2) виховання морально-вольових якостей – активності, самостійності, ініціативи; 3) зміцненню колектива, вихованню почуття товариства; 4) вмінню застосовувати придбані навички у змінних умовах гри.

Вибір гри залежить від педагогічних завдань навчання, кількості учнів у групі, їх віку і підготовленості, умов для проведення гри /глибини, температури води, можливості використовувати береги, обладнання й інвентаря і ін./.

При проведенні гри необхідно дотримуватись наступних правил:

- 1) пояснюючи гру, необхідно чітко розповісти її зміст і правила, вибрати водящого (капітана) і поділити учнів на групи, рівні за силами;
- 2) в кожній грі повинні брати участь всі, хто займається і знаходиться у воді;
- 3) у гру дозволяється включати тільки ті вправи і рухи, які виконуються усією групою;
- 4) якщо вода в басейні прохолодна, гра повинна бути активною і проводитися в швидкому темпі.

### **3.5. Вправи для вивчення техніки спортивного плавання і її удосконалення**

Вправи для вивчення техніки спортивного плавання (включаючи старти й повороти) умовно поділяються на підгрупи в залежності від послідовності їх вивчення і вирішення завдань, які виникають на різних етапах навчально-тренувального процесу. До них відносяться:

1. Імітаційні вправи.
2. Вправи для комплексного ознайомлення з елементами техніки спортивних способів.
3. Вправи для вивчення рухів ніг і дихання.
4. Вправи для вивчення рухів рук і дихання.

5. Вправи для узгодження рухів у кожному способі плавання.
  6. Вправи для узгодження рухів при плаванні з повною координацією.
  7. Вправи для вивчення стартів та поворотів.
  8. Вправи для удосконалення техніки спортивного плавання.
1. Імітаційні вправи на суші на початкових етапах навчання допомагають утворити уявлення про форму руху, його координаційну і ритмо-темпову структуру. Сюди відносяться вправи для ознайомлення з рухами ніг, рук, узгодження рухів рук і дихання, загального узгодження рухів, вправи для стартового стрибка і поворотів на грудях і на спині.
  2. Вправи для комплексного ознайомлення з елементами техніки спортивних способів плавання. Виконання цих вправ готує для комплексного засвоєння техніки спортивних способів плавання. Елементи техніки спортивного плавання засвоюється послідовно, особлива увага приділяється навчанню рухів ногами кролем на грудях і на спині в поєднанні з диханням. Основу цієї групи вправ складають ковзання на грудях, спині, на боці з різними положеннями рук, з почерговими та одночасними гребками рук, з рухами ніг кролем, брасом, дельфіном і варіантами дихання.
  3. Вправи для вивчення рухів ніг і дихання виконується з твердою опорою, в ковзаннях, з дошкою. Узгодження дихання проходить в плаванні за допомогою роботи ніг з дошкою і без неї з різними положеннями рук.
  4. Вправи для вивчення рухів рук і дихання виконуються в нахилі вперед стоячи, в ходьбі по дну, ковзаннях і плаванні в тому числі в полегшених умовах - з підтримкою між ногами і різними варіантами дихання (через декілька гребків, у дві сторони, під кожний гребок).
  5. Вправи для узгодження рухів у кожному способі плавання. Цю групу вправ складає плавання з різним сполученням рухів ніг, рук і дихання, які широко застосовуються для узгодження рухів, особливо в кролі на грудях і на спині, виконання яких полегшує засвоєння способу плавання.
  6. Вправи для узгодження рухів в плаванні з повною координацією. Плавання з повною координацією рухів дає цілісну уяву про техніку спортивного способу, що не досягається виконанням елементів і звязок. Це плавання з повною координацією на затримці дихання; виконуючи вдих через декілька циклів рухів; з диханням в кожному циклі.
  7. Вправи для вивчення стартів і поворотів. Це спади у воду і стрибки вниз головою; стартові стрибки з махом рук з низького бортика і стартової тумбочки з подальшим ковзанням і першими плавальними рухами; старт з води. Відкриті повороти на грудях і на спині з підходу, ковзання і підпливання до стінки басейну, дотик її рукою, обертання, поштовху від стінки басейну і ковзання з першими плавальними рухами. Повороти (сальто) перекидом вперед, перекиди веред з групуванням і зігнувшись після поштовху ногами від дна басейну, перекиди через доріжку або мяч, перекиди під час плавання, повороти сальто з поштовху після ковзання і підпливання до стінки кролем на грудях.

Закритий поворот на спині (перенос зігнутих ніг через сторону над водою після ковзання і підпливання до стінки басейну кролем на спині).

8. Вправи для вдосконалення техніки плавання. Це вправи в плаванні за допомогою ніг, рук, з повною координацією рухів і вправи для узгодження окремих елементів кожного способу плавання, які розглядалися вище, застосовуються не тільки для вивчення техніки, але й її вдосконалення.

Вправи для вдосконалення техніки плавання можна умовно поділити: 1) варіанти плавання спортивним способом з різною координацією, зміною кроку, ритму, темпової структури рухів, техніки дихання; 2) плавання за елементами або в зв'язках з окремих елементів в межах одного способу плавання; 3) вправи, які складаються з елементів різних (частіше двох) способів плавання.

Плавання в повній координації на грудях і на спині зі «щепленням», «обгоном», «наліктях», з високо піднятою головою, «качиним» гребком, в двох-, чотирьох- і шести ударною координацією, на найменшу кількість гребків, ан затримці дихання, з зміною темпу і швидкості плавання, плавання з додатковим обтяженням, в ластах та ін.

Плавання за допомогою ніг з дошкою і без дошки з різними положеннями рук і зміною темпу і швидкості плавання, на найменшу кількість гребків (брасом), диханням через декілька ударів ногами (дельфін).

Плавання за допомогою рук з поплавком між ногами, з прямими розслабленими ногами, витягнутими по поверхні води, з додатковим опором (зв'язаними ногами, важким поясом, дошками для ніг, лопаточками для рук та ін.) для напрямку гребка і збільшення його потужності.

Для вдосконалення загального узгодження рухів широко застосовується вправи-зв'язки з різними сполученнями рухів рук, ніг і дихання в межах одного способу плавання, зазначенні вище. Вони спрямовані на постановку безнапливного початку гребка з високим положенням ліктя, збільшення довжини кроку за рахунок участі м'язів плечового поясу і тулуба, кругових рухів плечима і раціонального узгодження рухів рук, вміння тянутися вперед, приймаючи обтічне положення тіла, оптимального узгодження рухів рук і ніг з диханням.

Вправи, які складаються з різних елементів різних способів плавання, також застосовуються для вдосконалення загального узгодження рухів (в одному або двох способах) в полегшених умовах. Сюди відноситься велика група вправ в плаванні за допомогою ніг дельфіном в двохударній координації і варіантами рухів рук кролем (руки обох рук кролем з варіантами дихання, рухи однією рукою кролем, інша спереду або у стегна – вдих в сторону гребка або витягнутої руки та ін.).

#### **4. ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЗМІСТ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ**

Зміст програми навчання плаванню визначають наступні фактори:

1. Мета і завдання, що стоять перед курсом навчання.
2. Тривалість курсу навчання.
3. Контингент учнів, вік і підготовленість.

#### 4. Умови для занять.

1. мета та завдання, що стоять перед курсом навчання. Мета і завдання визначають зміст програми курсу навчання. У відповідності з цим навчання дітей плавання проводиться з метою вирішення двох основних завдань: 1) масового навчання плаванню як життєво необхідної навички; 2) навчання плаванню спортивного резерва (діти, які займаються у спортивних секціях).

Завдання масового навчання плаванню як життєво необхідній навичці має державне значення. Програма для масового навчання плаванню у літньому таборі складається з 15 уроків (Н.Ж.Булгакова), а в середній школі в залежності від місцевих умов заняття проводяться за 26-урочною програмою (Н.Б.Булгакова, 1974) або 15-урочною (Л.В.Бурова;1980) програмою навчання. Цієї кількості уроків також достатньо для вироблення стійких гігієнічних навичок.

У цих програмах передбачається одночасне навчання плаванню двом спортивним способам: кролем на грудях і на спині (схожі по структурі рухів) – паралельно-послідовна система.

Дітей, як правило, навчають техніці спортивного плавання, оскільки: 1) контингент юних плавців, які пройшли масове навчання є резервом для відбору у спортивне плавання; 2) попереднє засвоєння полегшеного способу плавання і наступне перенавчання займають більше часу; 3) діти швидко втрачають інтерес до навчання непопулярним способам плавання.

При навчанні плаванню дорослих, у тому числі і допризовного контингенту, завдання засвоєння техніки спортивного плавання не ставиться. Тих, що не вміють плавати, вчать триматися на поверхні води за допомогою гребкових рухів руками, які нагадують плавання кролем, або на боці без виносу рук. Вдосконалення техніки і збільшення відстаней, що пропливаються здійснюється також при плаванні самотутнім (власним) способом. Навчання техніці спортивного плавання проводиться з урахуванням подібності координаційної структури рухів самотутнього (власного) способу з одним із спортивних способів плавання (як правило, в залежності від роботи ніг).

Навчання плаванню спортивного резерву проводиться з орієнтацією на досягнення вищої спортивної майстерності у зрілі роки. Передумовами для цього є:

- 1) створення широкої технічної бази, яка передбачає засвоєння техніки всіх спортивних способів плавання;
- 2) планомірний розвиток фізичних якостей, підвищення фізичної підготовленості і тренуваності.

Така робота здійснюється у ДЮСШ за програмами, що передбачають вивчення техніки спортивного плавання, стартів і поворотів на протязі одного сезону занять.

Програма для ДЮСШОР побудована на комплексному і паралельно-послідовному вивченні техніки спортивного плавання, що створює умови для ознайомлення, вивчення і вдосконалення вправ за елементами, зв'язками та загальною координацією для кожного способу плавання.

Така технічна підготовка на подальших етапах спортивного вдосконалення забезпечує:

- 1) стійкість і варіативність індивідуальної техніки плавання;
- 2) виправдану спеціалізацію у способі плавання і дистанцій у відповідності з особливостями тілобудови, фізичної і спеціальної підготовленості;
- 3) усунення монотонності за рахунок різноманіття вправ у чотирьох способабах плавання, що застосовуються у тренуванні.

Незалежно від завдань і змісту програм навчання його успішність визначають наступні основні передумови:

- 1) відповідність програми навчання віку і підготовленості учнів;
- 2) вік учнів; встановлено, що вік 9-10 років є оптимальним для швидкого і якісного засвоєння техніки рухів (Э.Шрамм, 1987). Крім того, з дітей, яких навчили плавати у цьому віці, підготовлена найбільша кількість плавців високого класу у порівнянні з дітьми іншого віку.

Навчання плаванню дітей молодшого віку вимагає великої кількості часу через повільне засвоєння техніки рухів і труднощів, пов'язаних з організацією занять, пропусків через захворювання.

- 3) особливості тілобудови, фізичної і рухової підготовленості. Діти, які мають показники фізичного розвитку, близькі до стандартів відбору у ДЮСШ з плавання, швидко і якісно засвоюють техніку плавання. Це необхідно враховувати при комплектуванні навчальних груп, розподілу учнів на підгрупи за їх підготовленістю.
- 4) Умови для занять (природне і штучне водоймище, кліматичні умови, глибина і температура води, обладнання і інвентар та ін.).
- 5) Кваліфікація і мотивація викладача.

## **5. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ**

Теоретичну основу навчання руховим діям (у тому числі навичці плавання) складають:

- 1) теорія побудови рухів, що розроблена М.О.Бернштейном і яка дає уяву про етапи утворення рухової дії;
- 2) теорія управління засвоєнням знань, формуванням рухів і понять, що розроблена П.Я.Гальперінім і яка дозволяє обґрунтувати схему педагогічного аналізу техніки рухової дії, правила та вивчення по частинах;
- 3) дидактичні принципи, які визначають методичні закономірності навчання в системі виховання, а також вимог оздоровчої спрямованості і практичної прикладності, які висуваються до методики навчання.

## **6. ЗАВДАННЯ ТА ЕТАПИ НАВЧАННЯ**

Під час навчання плаванню вирішуються наступні основні завдання:

- оздоровлення, всебічного фізичного розвитку, загартування, прищеплення стійких гігієнічних навичок;
- засвоєння техніки спортивного плавання;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей, що визначають успішність навчання і спортивні досягнення у плаванні;

- виховання мотиваційних основ у відношенні до навчально-тренувальних занять плаванням та фізичної культури взагалі.

Процес навчання техніці спортивного плавання можна поділити на три етапи. Кожен етап характеризується:

- 1) різним рівнем засвоєння навички плавання учнями;
- 2) специфікою завдань і навчання, які вирішуються;
- 3) змістом засобів і методів навчання.

На першому етапі формується попереднє уявлення про навичку плавання, проводиться ознайомлення (засвоєння) з водним середовищем і ознайомлення з елементами техніки спортивного плавання.

На другому етапі здійснюється розучування елементів, зв'язок і техніки способу плавання в цілому.

На третьому етапі проводиться закріплення і вдосконалення техніки плавання.

Перший етап навчання

Мета цього етапу – здійснити попередню підготовку для успішного засвоєння навички плавання на наступних етапах навчання:

Завдання:

1. Створити зорові уявлення про техніку рухів рук і ніг на суші.
2. Усунити страх перед водою, засвоїти робочу позу плавця і вміння орієнтуватися у незвичному середовищі.
3. Створити рухові уявлення про причинно-наслідкові зв'язки між виконаним гребком і максимальним просуванням вперед.

Засоби:

1. Стройові, загальнорозвиваючі, спеціальні і імітаційні вправи, що виконуються на суші.
2. Підготовчі вправи для ознайомлення (освоєння) з водою.
3. Учбові стрибки у воду.
4. Ігри та розваги у воді з елементами засвоєних вправ.
5. Вправи для вивчення техніки спортивного плавання.

Методи:

1. Розповідь, показ і їх поєднання, коли демонстрація вправи супроводжується образним, яскравим і емоційним поясненням викладача.
2. Розучування по частинах. Розвиток рухових якостей здійснюється найпростішими формами інтервального методу (повторне виконання окремих вправ і невеликих серій, що імітують рухи ніг і рук кролем на суші; у воді – рухів ніг кролем біля бортика на грудях і на спині; вправи для комплексного ознайомлення з елементами техніки спортивних способів плавання та ін.).

Кількість повторень визначається успішністю засвоєння, запам'ятовування і відтворення вправи. Інтервали відпочинку між повтореннями залежать від віку, підготовленості учнів і успішності засвоєння ними рухової задачі.

На цьому етапі навчання між серіями вправ, які виконуються у воді, на затримці дихання, ковзаннями з елементами техніки спортивних способів

плавання, а також рухами ніг кролем біля бортика, обов'язково виконується видихи у воду.

Типові помилки, що виникають на першому етапі навчання. Вини пов'язані з винесенням зайвих рухів і надмірного м'язевого напруження, порушення амплітуди, напрямку і ритмо-темпової структури руху. Такі помилки на початку навчання є закономірні і через 2-3 заняття шляхом багаторазових повторень і корекцій викладача будуть усунені.

Другий етап навчання.

Основна мета – формування вмінь і навичок в плаванні з урахуванням рівня плавальної підготовленості, отриманого на першому етапі навчання.

Завдання:

На суші – створити зорові і рухові уявлення про техніку узгодження рухів рук кролем з диханням і загальним узгодженням рухів у кролі на грудях і на спині.

На воді – засвоїти загальне узгодження рухів в плаванні кролем на грудях і на спині (за елементами, у зв'язках і в загальній координації).

Засоби:

На суші:

1. Стройові, загальнорозвиваючі, спеціальні та імітаційні вправи.
2. Вправи для вивчення техніки плавання кролем на грудях і на спині (на суші – імітація рухів рук кролем без додаткового обтяження і з гумовими амортизаторами), в узгодженні з диханням, загальному узгодженні рухів при плаванні на грудях і на спині; у воді – плавання кролем на грудях і на спині за елементами і у зв'язках в узгодженні з диханням; плавання кролем на грудях і на спині в загальній координації на затримці дихання, диханням через різну кількість гребків і під кожний гребок рукою.
3. Навчальні стрибки у воду.
4. Ігри і розваги у воді з елементами плавання, пірнання.

Методи:

1. Пояснення і показ техніки плавання у розчленованій формі та цілісному зображенні. Так само, як і на попередньому етапі навчання, показ вправ по частинах супроводжується контролем викладача. При цьому увага учнів фіксується на основних елементах вправи, виконання яких забезпечує засвоєння руху в цілому.

На цьому етапі особливе значення мають методичні вказівки, умовні согналі і жести викладача, за допомогою яких учням підказують відчуття, що виникають в результаті правильного виконання вправи. Ці відчуття є основним показником якості техніки плавання. Для правильного засвоєння особливо важливим є почуття опору води гребковими поверхнями рук і ніг і, в наслідок цього, просування тіла вперед.

Для засвоєння амплітуди і напрямків рук і ніг, узгодження дихання з рухами рук граничні фази гребка орієнтуються по відношенню до тіла плавця.

Амплітудою, напрямком руху і його ритмо-темповою структурою новачку допомагає оволодіти безпосередня допомога викладача. При навчанні плаванню таку допомогу учень отримує при виконанні імітаційних вправ на суші і підготовчих вправ у воді.

2. Основним методом засвоєння техніки плавання на цьому етапі є практичне виконання вправ. також, які і на попередньому етапі, застосовується вивчення по частинах, частка якого поступово зменшується за рахунок виконання вправ у зв'язках і спробах плавання у загальній координації. Для успішного засвоєння плавання в загальній координації створюються полегшені умови переходу до цілого від плавання по частинах. З цією метою застосовується чергування плавання на коротких відрізках за елементами та у зв'язках з плаванням в загальній координації.

Засвоєння техніки плавання у загальній координації ставить наступну задачу навчання – формування її стійкості і варіативності. Для цього необхідно навчитись регулювати величину, напрямок і тривалість гребкових зусиль у відповідності із змінами завданнями навчання, що вирішується методом виконання контрастних вправ (чергування плавання у швидкому і повільному темпі; плавання у швидкому темпі з плаванням на найменшу кількість гребків; плавання з прискоренням і уповільненням; плавання у полегшених та ускладнених умовах).

3. Методи розвитку рухових якостей і правила визначення кількості повторень, серій і інтервалів, довжини пропливаємих відрізків – такі ж, як на попередньому етапі навчання.

Помилки, характерні для другого етапу навчання. На другому етапі навчання є особливо важливим своєчасне попередження і виправлення помилок у техніці виконання вправ і плавання. Вирішення цієї задачі визначає успіх тренування у цілому.

До основних правил попередження помилок відносяться:

- 1) систематичне повторення вивченого матеріалу;
- 2) застосування підвідних і підготовчих вправ;
- 3) зміна умов при виконанні вправ.

Виникнення помилок викликають наступні причини:

- 1) порушення принципів доступності і послідовності;
- 2) неправильне розуміння учнями суті вправи;
- 3) порушення правильних вихідних положень при виконанні вправи;
- 4) невпевненість у своїх силах, нерішучість, страх.

Помилки, що виникають при навчанні техніці плавання, можна умовно поділити на:

- 1) грубі, що викривляють основну структуру руху;
- 2) взіємопов'язані, що викликають одна одну;
- 3) локальні, що не відображаються на інших деталях техніки;
- 4) типові помилки, характерні для 1-го етапу навчання.

Знаючи характер помилок і можливі причини їх виникнення, можна позначити найбільш ефективні шляхи їх усунення:

- 1) учні повинні правильно розуміти рухову задачу вправи (що потрібно зробити, що все вийшло);
- 2) складність вправи повинна відповідати фізичній і плавальній підготовленості новачка, його мотиваційній основі;
- 3) виправлення помилок не можливе без розуміння учнями їх причин;
- 4) помилки слід виправляти послідовно за ступінню їх значущості – спочатку грубі і взаємопов'язані, потім незначні;
- 5) завжди пам'ятати, що вдалі спроби на перших етапах навчання мають велике психологічне значення, вони виховують впевненість у своїх силах і довіру до викладача;
- 6) кожне заняття закінчувати добре знайомими вправами, що створює атмосферу задоволення, формує інтерес до плавання і мотивацію до занять.

Основні помилки на другому етапі навчання виникають через труднощі узгодження рухів в плаванні з диханням. Звідси необхідність постійного контролю втоми і корекції рухів зі сторони учня і викладача. Тому рухи виконуються не в повну силу, сповільнено, трошки скуто, без перебільної легкості. Ці особливості характерні для етапу засвоєння техніки плавання на рівні вмінь і не можуть рахуватися помилками. Недоліки в техніці плавання виникають в результаті вибором учнем більш зручних, звичних і легких для себе варіантів виконання рухів. Оскільки ці помилки головним чином пов'язані з порушенням узгодженості дихання з плавальними рухами, вони призводять до неправильного положення тіла, амплітуди і напрямку гребкових рухів рук і ніг, тобто викривляють техніку плавання. Такі помилки необхідно усувати швидко і старанно, не допускаючи їх автоматизації.

Оцінка техніки виконання вправ на даному етапі може проводитись шляхом:

- 1) порівняння індивідуальних варіантів виконання з еталонним відрізком, бажано з урахуванням результативності спроби (довжини ковзання, кількості гребків, довжини дистанції і т.д.);
- 2) конкурсної оцінки всієї групи – хто краще, хто даліше, хто швидше, тощо;
- 3) об'єктивної оцінки за досягнутим результатом.

Оцінка техніки є також методом виховання в учнів мотиваційних основ і впевненості у своїх силах.

Третій етап навчання

Метою цього етапу є закріплення і вдосконалення техніки плавання.

Завдання:

1. Засвоєння техніки плавання кролем на грудях і на спині на рівні міцної автоматизованої навички.
2. Оволодіння навичкою дихання у ритмі гребкових рухів і вміння пропливати намічені відстані без порушень у техніці плавання.

Засоби: ті ж, що на 2-му етапі навчання. Особливу увагу приділяють виконанню вправ, що відображають координаційну структуру способу плавання у цілому, і узгодженню рухів рук кролем з диханням.

Методи:

1. Ті ж, що і на перших етапах навчання (слова, показ в цілому і по частинах, застосування орієнтирів, жестів і безпосередньої допомоги викладача). Велике значення має демонстрація техніки плавання в цілому в її еталонних варіантах (перегляд техніки плавців високого класу на відеомагнітофоні, кінокільцівках, тренуваннях у басейні).
2. Практичні методи повторного виконання вправ є основною формою закріплення і вдосконалення техніки плавання.

Головне значення на цьому етапі має метод виконання рухів в цілому. У кожному занятті співвідношення обсягу плавання в загальній координації і плавання за елементами та у зв'язках повинно бути 1:1.

Для вдосконалення техніки плавання також, як і на попередньому етапі, застосовуються: пропливання коротких відрізків і серій з чергуванням плавання у загальній координації з плаванням за елементами та у зв'язках; плавання з виконанням контрастних завдань (повільно – швидко, з прискоренням, уповільненням тощо). Ці методи використовуються не тільки для формування стабільності індивідуальної техніки плавання кожного учня, але і її варіативності техніки.

Під стабільністю у даному випадку розуміється здатність учня пропливати серії відрізків або певну дистанцію без порушення техніки плавання.

Про варіативність техніки свідчить вміння спортсмена пропливати відрізки і дистанції різної довжини, з різною швидкістю і темпом рухів без викривлення координаційної і ритмової структури способу плавання.

Розвиток рухових якостей. По мірі засвоєння техніки збільшується довжина дистанцій, а також відрізків у серіях. При застосуванні інтервального (повторного) методу збільшується кількість серій у плаванні з загальною координацією, за елементами та у зв'язках. Короткі дистанції і серії із коротких відрізків пропливаються з високою швидкістю і максимальним темпом руху. Безперервне дистанційне плавання проводиться з рівномірним темпом рухів і швидкістю, а також варіативно-перемінно. Дистанції можуть долатись з рівномірною або перемінною швидкістю з чергуванням плавання в загальній координації з плаванням за елементами та зв'язками.

При визначенні складності завдань, відповідно підготовленості учнів (довжини відрізків і дистанцій, кількості повторень і серій, тривалості відпочинку між завданнями) критерієм є стійкість техніки плавання і якості виконання гребкових рухів (крок плавця).

Помилки, характерні для 3-го етапу навчання. Формування навчки, плавання, пов'язане з появою свободи і легкості рухів, зменшенням енерговитрат за рахунок покращення міжмязової координації, вміння спиратись на воду і відштовхуватись від неї гребковими поверхнями, якомога більше просуватись вперед після кожного гребка. Похибки у техніці плавання, що

виникають на цьому етапі, майже завжди пов'язані із скутістю рухів або появою зайвих, непотрібних рухів. Помилкою третього етапу є наслідком недостатньої автоматизації виконання рухів, постійного контролю учнями своїх дій. Цим і пояснюється їх скутість. Зайві непотрібні рухи з'являються внаслідок негативного переносу навичок, а також помилок у техніці плавання, яких не було усунуто на перших етапах навчання. Помилки обох типів виявляються при плаванні у швидкому темпі – під кінець пропливаємої дистанції з'являється втома. Для усунення цих помилок застосовується метод контрастних завдань – вправи у плаванні чергуються в залежності від завдань корекції.

На заключному етапі навчання підводяться підсумки, дається кількісна і якісна оцінка засвоєння техніки плавання.

При проведенні якісної оцінки техніки плавання орієнтуються на модельні характеристики або критерії раціональної техніки плавання /Р.Б.Хальянд,1982/.

Для кількісної оцінки техніки плавання застосовують такі критерії, як:

1) ;

2) 
$$\text{відносний крок} = \frac{\text{довжина шляху}}{\text{дійсний крок}} ;$$
 
$$\text{відносний крок} = \frac{\text{довжина шляху}}{\text{геометричний крок}/\text{довжина руки} \times 2/}$$

Це об'єктивні показники.

Ці тести дають уявлення про якість опору на воді під час виконання гребка.

При конструктивній оцінці техніки плавання у гоупах дітей і підлітків необхідно враховувати різні біологічні дозрівання, тому для більшої об'єктивності застосовуються показники відносного кроку плавця.

При оцінці техніки плавання необхідно враховувати індивідуальні особливості учня: тотальні розміри тіла, особливості тілобудови і фізичної підготовленості. У всіх випадках індивідуальна техніка повинна відповідати раціональній біомеханічній структурі рухів.

При цьому просторові, ритмо-темпові і динамічні характеристики руху будуть відповідати індивідуальному рівню фізичного розвитку учня і функціональній підготовленості, тобто одного і того ж результату різні люди досягають за рахунок різного співвідношення показників фізичної і функціональної підготовленості.

Успішність навчання залежить від багатьох факторів. Засвоєння учебного матеріалу є результатом спільних зусиль вчителя та учня у різних видах діяльності: пізнавальній, комунікативній, інформаційній, контрольнo-вoрeктувaльній, oціночній та ін. Прoвeдeння цієї рoбoти мae позитивний рeзультaт при умoві вpaхувaння принципів дидактики, щo відoбpaжaють мeтoдичні зaкoнoмірнoсті нaвчaння і вихoвoння.

## 7. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПЛАНУВАННЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

### 7.1. Організація занять

Організація занять з плавання включає:

1. Перевірку і підготовку місця для занять.
2. Забезпечення вимог безпеки учням.

3. Підготовку до занять плаванням тих, що займаються.

4. Підготовку викладача до роведення уроку.

Перед початком заняття викладач зобов'язаний продивитись басейн і перевірити наявність обладнання і інвентаря, необхідних для його проведення.

При навчанні дітей плаванню потрібно мати жердину (шест), плавальні дошки, резинові надувні круги, обручі з пластика, пластмасові надувні м'ячі, яскраві, добре видні на дні дрібні предмети для доставання їх з дна при пірнанні ігор та розваг у воді.

Для забезпечення вимог безпеки учнів при навчанні плаванню необхідно дотримуватись наступних правил:

- допускати до занять з плавання тільки з дозволу лікаря;
- під час перевірки плавальної підготовленості новачків у воді повинні знаходитись не більше двох чоловік одночасно;
- на уроках плавання необхідно зберігати сувору дисципліну – не дозволяти неорганізоване купання, крики, недозволені стрибки у воду і пірнання; не можна допускати, що діти занурювались у воду з головою та ін.;
- вхід і вихід із води – лише по команді викладача;
- допуск на заняття того, хто спізнився, вихід із води до загального сигналу – лише з дозволу викладача;
- до і після кожного заняття обов'язково проводити поіменну перевірку-перекличку;
- на перших заняттях для контролю і забезпечення безпеки розподілити учнів по парах;
- перші спроби плавати на глибокому місці дозволяти одночасно не більше як двом учням під безпосереднім контролем викладача;
- пірнання і стрибки у глибокому басейні виконувати тільки почергово – кожний наступний учасник стартує при умові, якщо попередній вийшов з води або відплив на безпечну відстань;

Вік учнів, наповнюваність учбових груп і тривалість занять регламентуються положенням і програмою для ДЮСШ плавання.

Успішність засвоєння техніки спортивного плавання і інтерес до занять в більшості залежать від попередньої підготовки дитини до навчання. Попередня підготовка проводиться за 1-1,5 місяця до початку занять плаванням і включає:

- 1) розучування загальнорозвиваючих, спеціальних і імітаційних фізичних вправ на суші;
- 2) засвоєння з водою, загартування, привиття гігієнічних навичок;
- 3) виховання мотиваційних основ по відношенню до занять в басейні.

## **7.2. Планування навчання**

Основними вхідними документами планування учбово-тренувального процесу є навчальний план і програма для ДЮСШ плавання, які затверджуються Держкомспортом України і є керівною основою для складання поточної навчальної документації кожним тренером і школою з урахуванням конкретних умов роботи, віку, підготовленості контингенту тощо. Заняття по навчанню техніці спортивного плавання планується тренерською радою

ДЮСШ і учбовою частиною басейна з урахуванням конкретних умов регіону, типу плавального басейну та ін.

Урок плавання.

Груповий урок є основною формою організації і проведення учбових занять по навчанню плаванню. Кожне наступне заняття тісно пов'язане з попереднім і наступними уроками курсу навчання по черговості вирішених завдань, підбору вправ і послідовності їх вивчення, дозуванню, режиму, навантаження, виконання, методиці проведення занять.

Задачі, зміст і спрямованість кожного уроку визначається фізичною підготовленістю учнів, спрямованою на попередніх заняттях ФК, яка є основою для планування учбового матеріалу на майбутніх уроках. Кожен урок складається з орієнтацією на програму навчання в цілому і вирішує конкретні виховні, освітні і оздоровчі задачі.

Урок плавання умовно поділяють на три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина включає організацію і попередню підготовку учнів до виконання задач основної частини уроку. Тут проводяться шикування, розахування, відмічання присутніх, пояснення задачі і порядку проведення уроку, виконання комплексу загально розвиваючих та спеціальних фізичних вправ, короткий повтор вивченого учбового матеріалу з аналізом типових та індивідуальних помилок, пояснення і показ нового учбового матеріалу.

Особливе значення має організація перших занять в басейні і ознайомлення з вимогами дисципліни і безпеки. Викладач зобов'язаний контролювати виконання правил безпеки на заняттях, гігієни приходу в басейн, поведінки в приміщеннях басейну. Дотримання вимог і правил поведінки в басейні є основою для відвернення травм і нещасних випадків.

Основна частина. Спрямована на вирішення основних задач, що стоять перед уроком і займають більшу частину його часу. До них відноситься вивчення нового матеріалу, яке проводиться після невеличкої розминки у воді. Тут здійснюється повторювання, закріплення і вдосконалення вмінь і навичок в плаванні, отриманих на попередніх заняттях. Відповідність засобів і методів, що застосовуються на уроці його задачам і рівню підготовленості учнів визначають успішність засвоєння учбового матеріалу.

Заключна частина. Передбачає поступове зниження фізичного навантаження і підвищення емоційності заняття. Це розвиває інтерес дітей до плавання, допомагає створити мотиваційні передумови до систематичних занять в басейні. В заключній частині виконуються стрибки у воду пірнання, ігри і розваги, естафетне плавання, вільне плавання де в змагальній і ігровій формах проводиться закріплення плавальних навичок, а також повторення улюблених вправ.

Урок закінчується організованим виходом з води, шикуванням, розрахунком по порядку і підведенням його підсумків – відмічаються успіхи і недоліки в засвоєнні учбового матеріалу окремими учнями і всією групою. Якщо ті, хто займаються, отримують завдання додому, то опис вправ,

призначених для самостійного виконання, повинен бути вивішаний на стенді для огляду дітей і батьків.

Характерною особливістю навчально-тренувальних занять з плавання є необхідність їх проведення на суші і у воді. Тому при визначенні об'єму і спрямованості впливу фізичних вправ на кожному занятті об'єму і спрямованості впливу фізичних вправ на кожному занятті враховується сумарна кількість виконаної роботи в годинах на суші і у воді за трьома компонентами:

- 1) час виконання вправи;
- 2) час пауз відпочинку;
- 3) час відновлення (5хв необхідні для оплати лактатного боргу).

Контроль лише за об'ємом плавання (в метрах або кілометрах) буде неповним, так, як не враховує роботу на суші і не дає уявлення про об'єм виконаної роботи різної фізіологічної направленості (тобто враховується тільки перший компонент навантаження).

Організація і проведення уроку здійснюється з орієнтацією на тип басейну, форму і характер виконуваних вправ, підготовленість і вік учнів.

У практиці проведення уроків в плаванні застосовується фронтальний, груповий, поточний і ігровий методи організації учнів. Вправи можуть виконуватись одночасно або по чергово одним з перелічених методів або з використанням різних методів для вирішення конкретних задач уроку.

При проведенні уроку викладач керує групою, надаючи команди, розпорядження, сигнали, методичні вказівки та ін., орієнтуючись на дітей однакової “середньої” підготовленості. Якщо у викладача є помічники (це можуть бути кваліфіковані плавці), то група розподіляється на три підгрупи: основну, орієнтуючись на підготовленість якої викладач проводить заняття; слабу і сильну, яким помічники дають додаткові методичні вказівки з урахуванням підготовленості учнів у цих групах.

## **8. ЕВОЛЮЦІЯ РОЗВИТКУ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ**

Методика навчання плаванню – це система методів та прийомів, що застосовуються в процесі навчання плаванню, за допомогою яких учні оволодівають спеціальними знаннями та практичними вміннями та навичками.

Еволюція розвитку методики навчання плаванню веде свій початок з давніх часів. В період первісного ладу люди навчались плавати наслідуючи один одного. Дана навичка необхідна була для виживання в жорстоких умовах існування (прикладна мета – добуток їжі, переміщення на інші території, рятування від диких звірів і ін.).

Подальший розвиток людської цивілізації визначив, в основному (за винятком Стародавньої Греції – Олімпійські ігри), прикладний характер навички плавання. Вміння плавати використовувалось:

- у військовій справі;
- у мореплаванні та ін.

У цей період люди навчались плавати, в основному, наслідуючи один одного або у спеціальних військових формуваннях (Римські легіонери

прекрасно вміли триматися та пересуватися у воді, наявність стародавніх термбань, які були спортивними, культурними спорудженнями).

У Стародавній Русі вміння плавати було одним з улюблених фізичних вправ, а вміння добре плавати і пірнати – обов'язковим елементом руської “молодецької доблесті”.

В середні століття фізична культура занепала. В цей час плавання вважалося гріховним заняттям. Однак воїни-феодалі добре розуміли значення плавання. У “Дзеркалі Лицаря”, де перелічувались головні якості Лицаря вказувалося обов'язкове вміння плавати.

У 17 столітті у руських військах було введено навчання плаванню. Крім того, в цей час утворилася Запорізька Січ. Українські козаки здавна були добре фізично підготовленими і сміливими людьми. У них існувала самобутня школа військової фізичної підготовки, де дітей, поряд з військовою справою, навчали й плавати.

Як писав вінеціанський посол Альберто вільта, запорізькі козаки дуже любили плавати і кожного ранку купались у Дніпрі. Плавання у козаків дістає дуже великого поширення – застосовується і як гігієнічний засіб, і як корисна фізична вправа та важлива військова навичка.

Перші навчальні групи на території Росії, в яких проводилось організоване навчання плаванню, виникла на початку 18 століття. Велика заслуга у цій справі була Петра Першого, при якому навчання плаванню у військових навчальних закладах було обов'язковою дисципліною.

Найбільший розвиток навчання плаванню в учбових групах отримано у другій половині 18 століття. Розвиток плавання в цей час пов'язаний з іменем визначного полководця А.В.Суворова. Він розглядав плавання як засіб фізичного виховання, який поряд з фізичною підготовленістю мало також оздоровче та прикладне спрямування. А.В.Суворов вважав, що вміння плавати – це найважливіша навичка, яка є необхідною кожному солдату.

Методика навчання плаванню, що застосовувалась в ті часи, була описана невідомим автором в “Економічному місяцеслові” за 1776 р. Тут достатньо розглянуто питання про те, яку властивість набуває тіло людини, якщо його легені наповнені повітрям. Це повітря, на думку автора, “повинно тримати тіло поверх води і не допускати його тонути”.

Це найважливіше відкриття автора було покладене в основу навчання плаванню і отримало назву метода природнього вивчення плавальних рухів: людину спочатку вчили спокійно лежати на грудях і на спині на поверхні води. Тільки після цього, як ця навичка засвоюється, приступали до вивчення в цілому, т.б. у повній координації.

Техніка плавання того періоду була описана у 1792 р. у “Собрании сочинений, выбранных их месяцесловов за разные годы”. Плавальні рухи були наступними і людина повинна прийняти горизонтальне положення на поверхні води, яка створює велику площу опору; у подальшому виконуються одночасні рухи ногами, які рекомендується помірно згинати, а потім розкидувати одночасно з випрямленням обох рук вперед; після цього людина повинна одночасно виконувати рухи руками, “загребуючи під себе воду”. При цьому

стверджується, що рухи ногами створюють найбільшу швидкість плавання. Голову необхідно було тримати над водою для вільного дихання. Отже, ця техніка нагадує спосіб плавання брас.

У першій половині 19 століття (1803-1837рр.) у Петербурзі були відкриті перші школи плавання, у яких навчали плавати брасом на грудях, на спині, на боці, по-песячи, саженками. Учні набували також навичок у прикладному плаванні (плавання зі зброєю, рятування потопаючого) і стрибків у воду.

До цього часу отримав своє початкове розповсюдження метод роздільного навчання плаванню. За допомогою цього методу навчали брасу. Кожний плавальний рух розділявся і вивчався самостійно у воді. Після засвоєння окремих рухів їх зєднували у цілісний спосіб. Вивченню окремих елементів було відведено певну кількість уроків, на яких застосовувалась система різних пристосувань та прийомів. До числа тих пристосувань відносились різні підтримуючі засоби (надувні мішки, пробкові подушки, вудки, лямки та ін.), з яких найбільше значення мали лямки.

Система навчання: спочатку учень виконував окремий рух на нерухомій лямці. Потім використовувалась вудка і вчитель мав змогу в любий момент регулювати натягнення шнура, зупиняти учня і робити йому зауваження. Далі, по мірі засвоєння навички, застосовували зпущену лямку, яка підтримувала учня лише тоді, коли він занурювався у воду. Для виконання тренувальних вправ використовувались пересувна лямка.

Недоліки цього методу: навчання проводилось без попереднього ознайомлення учнів з водним середовищем, що викликала невпевненість учня у своїх силах.

У другій половині 19 століття техніка плавання і методика навчання продовжували удосконалюватись. У 1897р. А.Б.Ганіке у книжці “самообучение плаванню” міститься опис основних груп підготовчих вправ і вперше в історії плавання рекомендується спосіб “ковзання”, як один з прийомів плавців початківців. Значення цього прийому дуже велике для методики початкового навчання плаванню.

Запропонована А.Ганіке нова система навчання плаванню застосовувалась майже у всіх школах плавання, що були організовані на початку 20 століття. Ця система навчання плаванню дітей і підлітків складається з двох основних груп вправ:

1. У першу групу включалися вправи по засвоєнню водного середовища. Засвоєння води починалось на неглибокому місці, де діти грають у різні рухливі ігри. Глибина до цього доводиться до поясу. Далі дітей вчать занурюватися у воду та пересуватись по дну на руках і колінах; лягати грудьми на дно для впевненості учня, що тіло вспливе на поверхню води. Виконавши вправи на спливання, учень за допомогою канату вчиться приймати горизонтальне положення на воді.

До того, як почнеться вивчення способу плавання, новачок також повинен оволодіти навичкою ковзання (після поштовху).

2. У другу групу вправ увійшли вправи для вивчення способу плавання брас. Вивчати спосіб починають з рухів ногами. Спочатку біля

нерухомої опори, потім під час ковзання з зануренням у воду обличчям (затримуючи дихання).

Рухи руками попередньо вивчалися на суші, потім у воді на неглибокому місці, далі у ковзанні без ніг.

Узгодження рухів ніг і рук пропонується вивчати із затримкою дихання в чотири темпа (руха):

- перший – рух руки розводяться помалу, ноги витягнуті;
- другий – руки тиснуть на воду, ноги помалу підтягуються до тулуба;
- третій – руки зеднуються під лобом і швидко виносяться вперед, ноги помалу розсуваються;
- четвертий – при витягнутих руках ноги швидко зближуються п'ятками і витягуються.

При цьому обличчя повинно бути занурене у воду. Але при відпрацюванні повної координації рухів автор пропонує тримати голову над водою для вільного дихання.

Система навчання А.Ганіке стала прообразом сучасної цілісно-роздільної системи навчання плаванню.

У 1908р. у містечку Шувалово біля Петербургу була відкрита перша у Росії спортивна школа плавання (доктор Песков). В ній проводилось навчання всім існуючим на той час способам плавання: кролю, брасу на грудях і на спині, плаванню на боці. В основу навчання був покладений брас.

При вивченні використовувалась система навчання на суші, яка містила загальнорозвиваючі (мета – розвиток рухливості у суглобах) та спеціальні вправи. Вивчення окремих плавальних рухів проводилось на різних пристосуваннях (стілцях, скамійках, мішках, стойках, гімнастичних знарядях та ін.) і без них.

У 1913р. у Києві була створена платна школа плавання при товаристві рятування на водах, але далі справа не пішла.

Велике значення для розвитку методики навчання плаванню мав “комплексний метод навчання”, який був розроблений викладачами Ленінградського інституту фізкультури (1926-1929рр.).

Основа “комплексного методу” – паралельне вивчення декількох способів плавання.

Комплектування навчальних груп проводилося за статтю, віком та плавальною підготовкою.

Характеристика методу:

а) на кожному занятті учні знайомилися з рухами плавця на суші та вивчали їх у воді;

б) навчання починалося з засвоєння води – виконуючи системи підготовчих вправ;

в) далі учні знайомилися з основами техніки плавання кролем і виконували низку основних вправ, після чого продовжували роботу над вивченням кроля, приступали до паралельного засвоєння способу брас, а потім кролю на спині;

г) застосування підтримуючих засобів (вудок, лямок, поясів) було виключене;

д) прийом ковзання набув подальшого розвитку.

Отже, поряд з методом роздільного навчання знову почав застосовуватись метод цілісного засвоєння плавальних рухів. “Комплексний метод” передбачав початок навчання плаванню з дитячого віку та висунув спосіб кроль на перше місце в системі навчання та забезпечив йому широкий розвиток.

В 1932р. у зв'язку з введенням комплексу ГТО(1931р.) ленінградськими авторами була розроблена система навчання плаванню, яка отримала назву “метод трьох ступенів” відповідно ступенів комплексу ГТО.

1 ступінь – вивчення основ кроля і брасу.

2 ступінь – повне засвоєння техніки кроля і брасу.

3 ступінь – удосконалення техніки і підвищення тренуваності в різних способах плавання.

У той же час в Москві була розроблена система навчання плаванню, яка передбачала паралельне вивчення способів кроль на грудях і на спині.

З 1935 року отримала визнання і широко застосовувалась цілісно-роздільна система навчання плаванню.

Послідовність вивчення техніки плавання:

- 1) підготовчі вправи по засвоєнню водного середовища;
- 2) ознайомлення учня з технікою способа, що вивчається (показ та пояснення рухів);
- 3) учень намагався проплисти даним способом невелику відстань;
- 4) після цього – вивчення окремих елементів техніки (положення тіла і голови, дихання, рухи ногами, рухи руками). Спочатку показ та пояснення кожного елементу, потім – вивчення окремого елементу за допомогою вправ та поєднання їх у цілісний рух.

У 1960р. К.А.Іняєвський запропонував шестиетапну систему підготовки юних плавців:

1 етап – діти 5-6 років – освоєння води, найпростіші рухи.

2 етап – 7-8 років – навчання техніки спортивних способів плавання. Автор наголошує на комплексному вивченні всіх способів, а не тільки одному, як було прийнято.

3 етап – 9-10 років – зміцнення здоров'я, удосконалення всіх способів плавання.

4 етап – 11-12 років – розвиток швидкості, здатності виконувати рухи в швидкому темпі, підвищення швидкості плавання.

5 етап – 13-14 років – різносторонній характер підготовки плавців, удосконалення всіх (крім вибраного) способів плавання.

6 етап – удосконалення техніки у відповідності до до індивідуальних особливостей плавців, формування стилю плавця, розвиток сили, витривалості.

Відповідно до послідовності вивчення окремих способів плавання системи навчання плаванню поділяються на:

- 1) послідовну (почергову);
  - 2) одночасну (паралельну);
  - 3) паралельно-послідовну.
1. Послідовна система застосовувалась до 1960 року і передбачала почергове вивчення спочатку одного способу плавання і після цього тренер переводив учня у тренувальну групу для підготовки до складання розрядних норм у засвоєнному способі плавання. Вивчення інших способів плавання вважалося завданням другорядним, яке вирішувалося у плановому порядку, не поспішаючи. Вивчалось послідовно спосіб за способом повністю.
  2. Одночасну (паралельну) систему розробив Г.Ф.Польовий. Суть системи:
    - 1) серед всіх елементів, які складають техніку спортивних способів плавання, були виділені тир, які називалися основними:
      - а) рухи руками кролем на грудях у поєднанні з диханням;
      - б) рухи ногами брасом;
      - в) рухи тулубом і ногами дельфіном.
 Кожен основний елемент спонукав до швидкого засвоєння окремого способу плавання (кроль на грудях, брас, дельфін).  
 Всі решта елементів вважалися другорядними.
    - 2) термін навчання поділявся на п'ять етапів:
      - 1-й – освоєння води прості рухи руками і ногами;
      - 2-й – загальне уявлення про всі спортивні способи плавання і навчалися пропливати відрізки дистанцій (25-50м) трьома основними способами плавання: а) за допомогою рук кролем з диханням (з ластами); б) за допомогою ніг брасом з вільним диханням та узгодженням з видихом у воду (з дошкою); в) на ногах дельфіном з видихами у воду.
      - 3-й – навчання учнів помірно пропливати 20-25м, використовуючи шість другорядних елементів техніки рухів: а) на ногах кролем з видихом у воду; б) на ногах на спині з вільним диханням; в) на руках дельфіном з видихом у воду (зпідтримуючими рухами ніг); г) на руках брасом з видихом у воду (з резиновим кругом в ногах); д) на руках на спині з вільним диханням (з резиновим кругом в ногах); е) на руках брасом на спині з вільним диханням (з резиновим кругом в ногах).
      - 4-й – оволодіння узгодженням рухів в спортивних способах плавання: кроль на грудях, кроль на спині, дельфін, брас, а також у брасі на спині і батерфляй.
      - 5-й – удосконалення техніки всіх спортивних способів плавання.
  - 3) система передбачала також навчання техніці плавання на боці за допомогою наступних вправ на:
    - 1-му етапі – ковзання і виконання різних рухів ногами і руками на боці;
    - 2-му етапі – рухи ногами;
    - 3-му етапі – рухи руками і дихання;
    - 4-му етапі – узгодження рухів;

5-му етапі – удосконалення способу в цілому.

### 3. Паралельно-послідовна система.

Суть системи:

- 1) 1-й етап – освоєння з водою;  
2-й етап – оволодіння подібними за структурою рухів способами плавання: кроль на грудях і кроль на спині;  
3-й етап – оволодіння брасом на грудях і брасом на спині;  
4-й етап – оволодіння технікою батерфля і дельфіна;  
5-й етап – оволодіння технікою плавання на боці (лівому і правому).
- 2) навчання проводиться за допомогою цілісно-роздільної системи, включаючи наочні, словесні і практичні методи;
- 3) загальна тривалість навчання на кожному етапі залежить від віку, статі, ступення підготовленості, кількості занять у тиждень і т.ін.);

Дана система є найбільш вдалою і її доцільно застосовувати при навчанні плаванню дітей. Вона дозволяє (переваги):

- а) збільшувати число вправ для вивчення окремих елементів і способу в цілому;
- б) забезпечує послідовне засвоєння і закріплення основних навичок у способах, що вивчаються;
- в) підвищити інтерес учнів до уроку і періоду навчання;
- г) зменшення часу на вирішення основних завдань кожного етапу;
- д) застосовується єдина і найбільш прогресивна послідовність вивчення всіх способів плавання.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. плавание в пионерском лагере. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 128с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96с.
3. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 270с.
4. Готлиб В.М., Степанченко Н.И., Кочубей М.Й. Упражнения для совершенствования техники плавания: Метод. пособие для тренеров, слушателей факультетов повышения квалификации и студентов институтов и техникумов физической культуры. – Львов, 1990. – 46с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270с.
6. Макаренко Л.П. юный пловец: Учеб.пособ. для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета ин-тов физ.культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288с.
7. Мухин В.Н., Радыгин Ю.И. Плавание – здоровье детей. – К.: Здоровья, 1988. – 62с.
8. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак.физ. воспитания пед.ин-тов. – М.: Просвещение, 1981. – 304с.
9. Парфенов В.А. Плавание. – К.: Вища школа, 1978. – 288с.

10. Парфьонов В.А. Плавання. – К.: Вища школа. – 1959. – 375с.
11. Плавание: Учебник для пед.фак-тов ин-тов физ.культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288с.
12. Резников Ю.А., Готлиб В.М., Степанченко В.И., Кочубей М.Й. Начальное обучение плаванию: Метод.пособие для преподавателей, слушателей фак-тов повышения квалификации, студентов ин-тов и техникумов физ.культуры, тренеров. – Львов, 1990. – 20с.
13. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян Н.А. Обучения в спорте. – М.: Советский спорт, 1992. – 192с.