

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ВОДНИХ ТА НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
водних та неолімпійських видів спорту
31 серпня 2020 р. протокол № 1

Зав. каф _____ Чаплінський М.М.

ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ»

для студентів I курсу

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

©проф. Сидорко О. Ю.

Змістовий модуль 1. «Теорія і методика плавання» як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніка спортивного плавання.

Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.

Визначення та зміст дисципліни. Завдання та функції дисципліни «Теорія і методика плавання». Класифікація і термінологія. Місце плавання в системі фізичного виховання. Нормативно-правова база викладання плавання у школі та вищому навчальному закладі. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання. Застосування плавання в туристично-оздоровчій діяльності. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

Плавання у первісному суспільстві. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та епоху відродження. Розвиток плавання в Україні і світі. Плавання в історії Олімпійських ігор.

Техніка спортивного плавання як система рухів. Варіативність техніки спортивного плавання. Техніка плавання як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель.

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води та їх графічний аналіз.

Поняття про силу реакції опору та про силу гідродинамічного опору тіла плавця. Положення тіла плавця та його частин у просторі. Джерело та механізм утворення рушійної сили. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів руками. Просторова орієнтація кисті, передпліччя, ліктя. Оптимальні “кути атаки” кисті під час гребка. Фазовий склад циклу рухів руками. Характеристика рухів руками. Закономірності раціональної техніки рухів ногами.

Гідродинаміка плавання. Сили гідродинамічного опору тіла плавця. Види гідродинамічного опору тіла: тертя, форми тіла, хвилеве утворення. Пасивний та активний гідродинамічний опір тіла. Інтегральні показники раціональної техніки плавання. Залежність швидкості плавання від темпу та довжини кроку плавця.

Короткий зміст практичних завдань

Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

Тема 2. Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та суддівство змагань з плавання.

Загальна характеристика спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін). Еволюція техніки спортивних способів плавання. Техніка плавання спортивними способами: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання спортивними способами (фазовий склад рухів, межеві моменти фаз, мета та завдання рухів за фазами). Оптимальні сполучення темпу та кроку при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, дельфіном на змагальних дистанціях.

Загальна характеристика техніки виконання старту при плаванні. Техніка виконання старту з тумбочки. Фазовий склад рухів. Мета, характеристика рухів. Особливості виконання старту при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном. Техніка старту з води при плаванні на спині.

Загальна характеристика техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами та поворотів у комплексному плаванні. Класифікація поворотів. Техніка виконання повороту (фазовий склад, характеристика рухів) при плаванні спортивними способами.

Мета, завдання та значення змагань з плавання. Види змагань, системи оцінки і заліку. Календар змагань. Положення про змагання. Програма змагань. Підготовка до змагань. Порядок і правила проведення змагань. Склад суддівської колегії та обов'язки її членів. Підготовка місць для проведення змагань. Спортивне свято на воді.

Короткий зміст практичних завдань

Характер рухів при плаванні кролем на грудях та кролем на спині. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребка. Узгодження рухів частин тіла. Основні помилки та недоліки в техніці плавання кролем на грудях та кролем на спині.

Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами). Основні помилки та недоліки у техніці плавання даними способами та вправи для їх усунення.

Характер рухів при плаванні способом брас. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребків. Узгодження рухів частин тіла. Основні помилки та недоліки в техніці плавання брасом.

Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки). Основні помилки та недоліки у техніці виконання, вправи для їх усунення.

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом). Основні помилки та недоліки у техніці плавання брасом, вправи для їх усунення.

Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання. Основні помилки та недоліки та методи їх усунення.

Змістовий модуль 2. Методика початкового навчання плаванню.

Прикладне плавання.

Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.

Суть, мета, завдання навчання руховим діям. Рівні оволодіння руховими діями. Чинники, що визначають зміст та ефективність навчання (мета та завдання навчання, тривалість курсу навчання, контингент).

Реалізація основних принципів навчання у навчальному процесі, еволюція методики навчання плаванню. Загальні основи навчання і виховання. Мета і завдання навчально-тренувального процесу. Особливості застосування основних дидактичних принципів при навчанні плаванню. Цілісно-роздільний метод, як відображення багаторічного практичного досвіду роботи з навчання плаванню. Схема поступового зменшення площі опори при вивченні кожної вправи. Принцип розділення техніки способу плавання на елементи і послідовність їх з'єднання в цілісний спосіб плавання. Розробка комплексного методу навчання техніці спортивних способів плавання. Характеристика сучасних систем комплексного навчання техніці спортивного плавання. Урахування індивідуальних особливостей при масовому навчанні плаванню та у подальшому удосконаленні техніки спортивних способів плавання.

Характеристика завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Методи навчання. Характеристика методу вправи та особливості його застосування у плаванні. Особливості застосування змагального та ігрового методів у плаванні. Словесні методи та особливості їх застосування при навчанні плаванню. Пояснення навчальних завдань, керівництво уроком, методичні вказівки для попередження та усунення недоліків, команди, аналіз і підведення підсумків заняття, оцінка досягнутих результатів. Методи показу - демонстрація техніки плавання або окремих вправ кращими плавцями, застосування наочних посібників, плакатів, кінограм, умовних сигналів і жестів. Класифікація засобів навчання плаванню, їх характеристика. Імітаційні, підготовчі і підвідні вправи. Їх специфіка і призначення при навчанні плаванню. Застосування пасивних рухів, системи орієнтирів в процесі засвоєння водного середовища та навчання техніці плавання. Завдання, які вирішуються при виконанні вправ, їх місце та значущість на уроці початкового навчання плаванню. Засоби навчання дітей загальнорозвиваючим і спеціальним вправам, стартам і поворотам. Особливості застосування ігор на занятті з плавання та проведення ігор на воді.

Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей шкільного віку, необхідність їх врахування у педагогічному процесі при навчанні плаванню. Плавання як адекватний вид рухової активності та вид спорту для всебічного та гармонійного фізичного розвитку дітей, засіб формування правильної постави, зміцнення серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму. Оптимальний вік для швидкого і якісного засвоєння навички плавання, виховання інтересу до систематичних занять плаванням. Методичні особливості процесу початкового навчання плаванню дітей. Відбір і початок багаторічного тренування.

Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Фактори, які визначають програму навчання плаванню: завдання курсу навчання, тривалість курсу, контингент учнів та їх підготовленість,

характеристика умов для проведення занять. Характеристика програми навчання плаванню, планування та організація занять у загальноосвітній школі, вищому закладі освіти, ДЮСШ, збройних силах України, на підприємстві, в місцях відпочинку. Обладнання та інвентар. Урок плавання як основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню, особливості його організації та форми проведення. Правила безпеки, заходи запобігання травм на заняттях з плавання. Обладнання та інвентар для навчання плаванню, для місць проведення занять з плавання.

Короткий зміст практичних завдань

Етап засвоєння водного середовища. Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.

Методика початкового навчання техніки спортивних способів плавання. Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.

Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці. Вимоги для проведення ігор та забав на воді.

Тема 4. Прикладне плавання.

Поняття «прикладне плавання». Прикладність навичків плавання та пірнання. Прикладне плавання як професійно-прикладна підготовка. Класифікація прикладного плавання.

Подолання водних перешкод перепливанням та за допомогою підтримуючих засобів. Вибір способу плавання. Техніка прикладних способів плавання (на боці, брасом на спині). Види пірнання. Прийоми, що забезпечують пірнання у глибину та довжину. Техніка занурення і спливання. Техніка пірнання способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном. Пірнання у глибину вниз ногами з поверхні води, пірнання у глибину вниз головою з поверхні води. Плавання в ускладнених умовах. Характеристика можливих умов плавання. Техніка плавання в одязі. Звільнення у воді від верхнього одягу. Плавання при сильній хвилі, течії. Плавання з підтримуючими засобами та різними предметами.

Методика рятування потерпілих на воді. Засоби попередження нещасних випадків на воді. Організація рятувальної служби в Україні. Послідовність дій при рятуванні на плаву. Підпливання до потопаючого. Пірнання, пошук та піднімання потерпілого з дна водойми на поверхню. Звільнення від захватів. Техніка транспортування потерпілого. Прийоми виносу потерпілого на берег. Визначення стану потерпілого. Допомога на березі, надання першої медичної допомоги. Причини утоплення. Характеристика видів утоплення. Прийоми вилучення води з легень потерпілого. Ефективні способи штучного дихання. Підготовка та проведення штучного дихання та непрямого масажу серця. Відновлення свідомості потерпілого.

Короткий зміст практичних завдань

Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні прикладними способами. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном) та спливання.

Послідовність рятування потерпілих на воді. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги. Визначення стану потерпілого та виду утоплення. Забезпечення прохідності дихальних шляхів. Штучне дихання. Непрямий масаж серця.

Складання контрольних нормативів.

Рекомендована література

Основна:

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студентов высших педагогических заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. – Москва : Академия, 2002. – 384 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Платонов В. Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса / Платонов В. Н., Вайцеховский С.М. – Москва: Физкультура и спорт, 1985.

4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. С англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Каунсилмен Д. Наука о плавании / пер. с англ. . – Москва: Физкультура и спорт, 1972. – 429с.
7. Оноприенко Б. Н. Биомеханика плавания. – Киев: Здоров'я, 1981. – 192с., іл.
8. Плавание / под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература. 2000.
9. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2кн / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимп. лит., 2011 – Кн 1.

Допоміжна:

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – 200 с.
4. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
5. Ефективність засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку / Микола Чаплінський, Олег Сидорко, Мар`ян Островський, Олександр Лисих // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 2. – С. 17 – 20.
6. Козлов А.В. Технология изучения отдельных параметров техники плавания : учеб. пособие / Козлов А.В., Кебкало В. И., МеншуткинаТ. Г. – Санкт-Петербург, 1997. – 34 с.

7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Сидорко О. Оздоровче плавання як засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку / Сидорко Олег, Кіндзера Анна, Островська Наталя // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 88 – 92.
9. Чернов В.М. Основи техніки плавання. – Львів, 1997.
10. Zatsiorsky V. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Zatsiorsky V, Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.