

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПОЧАТКОВОГО
НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО
ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(спеціалізація «плавання»)**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри водних та
неолімпійських видів спорту
„31” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ М. Чаплінський

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

1. Завдання початкового навчання плаванню.
2. Комплектування навчальних груп.
3. Організація занять з початкового навчання плаванню.
4. Планування та проведення занять з початкового навчання плаванню.

Завдання початкового навчання плаванню.

Навчання і тренування нерозривно зв'язані між собою і становлять **НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС**. Проте умовно перший етап цього процесу, на якому переважає початкове опанування елементарних навичок плавання, позначають терміном “навчання”, а другий, в якому переважає підготовка до досягнення високих спортивно-технічних результатів, терміном “тренування”.

Таким чином, відмінність між цими двома етапами полягає насамперед у завданнях. В процесі навчання плаванню вирішуються наступні **ЗАВДАННЯ**:

1. Зміцнення здоров'я, загартування, засвоєння стійких гігієнічних навичок;
2. Вивчення техніки плавання та оволодіння життєво необхідною навичкою плавання;
3. Різнобічний фізичний розвиток, розвиток опорно-рухового апарату та удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, координації рухів;
4. Ознайомлення з правилами безпеки на воді та оволодіння навичками прикладного плавання.

Комплектування навчальних груп

Основною формою занять з новачками є групове навчання з індивідуальним підходом до кожного учня.

Комплектування навчальних груп здійснюється на основі принципу групової індивідуалізації із врахуванням таких типових характеристик учнів, як:

вік;
стать;
рівень плавальної підготовки;
особливості фізичної підготовленості.

При навчанні плаванню групи учнів комплектуються за такими віковими категоріями(за Н.Ж.Булгаковою,1984):

дошкільний вік – 5-6 років;
молодший шкільний вік – 7-10 років;
середній шкільний вік – 11-14 років;
старший шкільний вік – 15-17 років;
дорослі – 18-30 років;
старший вік – 31-40 років;
похилий вік – більше 40 років.

В.А.Парфьонов (1978) та Б.Н.Нікітський розрізняють наступні вікові групи для комплектування навчальних груп з плавання:

до школярі – 5-6 років;
школярі молодшого віку – 7-8 років (підготовчі групи);
школярі молодшого віку – 9-10 років (молодші дитячі групи);
школярі середнього віку – 11-12 років (старші дитячі групи);
школярі середнього віку – 13-14 років (підростові групи);
школярі старшого віку – 15-16 років (юнацькі групи);
школярі старшого віку – 17-18 років (юнацькі перехідні групи);
дорослі – 19-25 років;
дорослі – 25-35 років;
дорослі – 36 років і більше.

При формуванні навчальних груп з ОСІБ ОДНОГО ВІКУ необхідно також враховувати рівень плавальної підготовки, який визначається за ступенем володіння навичкою плавання:

- Учні, які не вміють триматися на поверхні води;
- Ті, що погано плавають (до 10-12 м);
- Ті, що добре плавають самобутнім способом;
- Ті, що володіють технікою спортивних способів плавання.

Організація занять з початкового навчання плаванню

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 проведення 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 діставання 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 по чергово – 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.

Планування та проведення занять з початкового навчання плаванню

Основними вхідними документами планування учбово-тренувального процесу є навчальний план і програма для загальноосвітніх шкіл, ДЮСШ плавання 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 шиккування, 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, шиккуванням, 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 вивішений 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.

Рекомендована література

Основна:

1. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Просвещение, 1974.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 270 с.
3. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти. Экоперспектива, 1998. – 352 с.
4. Глазирин И. Д. Плавание : навч. посіб. / И. Д. Глазирин. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с.
5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
6. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів / В. В. Йосипчук. – Львів, 2004. – 145 с.

7. Мухин В. Н. Плавание – здоровье детей / В. Н. Мухин, Ю. И. Радыгин. – Киев : Здоров'я, 1988. – 62 с.
8. Никитский Б. Н. Плавание : учеб. для студ. ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов. – Москва : Просвещение, 1981. – 304 с.
9. Плавание : учебник / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 319 с.
10. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян Н. А. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.

Допоміжна:

11. Биомеханика плавания / под ред. В. М. Зациорского. – Москва : Физкультура и спорт, 1981.
12. 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.
13. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського, 2016. – Вип. 2. – С. 145–152.
14. Каунсилмен Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. – Москва : Физкультура и спорт, 1982.
15. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
16. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
17. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ, вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
18. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів I–II рівнів вищої освіти / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
19. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко. – Киев : Здоров'я, 1981.
20. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
21. Парфьонов В. О. Плавання / В. О. Парфьонов. – Вид. 3-тє. – Київ : Вища школа, 1974. – 300 с.

22. Полатайко Ю. О. Плавання / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 259 с.
23. 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.
24. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
25. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех / З. П. Фирсов // Плавание. – Москва : Физкультура и спорт, 1984.
26. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.

Інформаційні ресурси інтернет:

27. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>
28. Чернов В. М. Основи техніки плавання : [навч. посіб.] [Електронний рбесурс] / Чернов В. М. – Львів : [б. в.], 1997. – 183 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6638>