ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю.

ВСТУП У ДИСЦИПЛІНУ „ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ”

Лекція з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ”

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри водних та
неолімпійських видів спорту
„31” серпня 2020 р. протокол № 1
Зав.каф _____ М. Чаплінський

ВСТУП У ДИСЦИПЛІНУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ”

1. Визначення та зміст предмету. Класифікація і термінологія.
2. Значення плавання у системі фізичного виховання.
3. Завдання курсу плавання в університеті фізичної культури.
4. Правила поведінки в басейнах. Попередження нещасних випадків на воді.
5. Залікові вимоги.

1. ВИЗНАЧЕННЯ ТА ЗМІСТ ПРЕДМЕТУ. КЛАСИФІКАЦІЯ І ТЕРМІНОЛОГІЯ

Плавання – це вміння людини триматися на поверхні води і рухатися в заданому напрямку без сторонньої допомоги. В той же час плавання – це галузь знань, яка вивчає закони взаємодії тіла з водою. Як учбовий предмет плавання – одна із важливіших дисциплін спортивно-педагогічного циклу в інституті фізичної культури. Крім того, плавання вважається важливим прикладним руховим навиком.

Плавання класифікується на:

- спортивне;
- ігрове;
- прикладне;
- фігурне (художнє);
- лікувально-оздоровче;
- підводне.

Окремі автори залежно від поставлених завдань виділяють також рекреативне, оздоровче, кондиційне, адаптивне плавання.

Спортивне плавання має у своєму складі різного роду змагання по видам і дистанціям, які визначені спеціальними правилами. Змагання проводяться в басейнах на дистанції від 50 до 1500 м, а також на відкритій воді у виді запливів на різні відстані. Існують такі спортивні способи, як кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін (батерфляй). Крім того,

змагання включають в себе комплексне і естафетне плавання. В розділ спортивного плавання включено також пропливи у природніх водоймах на різні відстані (10 км – марафон – олімпійська дистанція з Ігор Олімпіади 2008 р. у Пекіні). Тут застосовуються як спортивні, так і неспортивні способи плавання.

Ігрове плавання має у складі різні рухові ігри і розваги на воді. Його використовують при навчанні і тренуванні юних плавців як одне із необхідних засобів вікової методики навчання плаванню. На межі між спортивним та ігровим плаванням розташовується такий вид спорту як водне поло.

Прикладне плавання вирішує завдання професійно-прикладної фізичної підготовки населення. Воно має такі різновиди:

- пірнання;
- надання допомоги потопаючому;
- плавання в одязі;
- подолання водних перешкод.

Пірнання – це плавання під поверхнею води без використання допоміжних засобів і спорядження. Широко застосовується, коли треба надати допомогу потопаючому, що занурився під воду, або виконати під водою якісь роботи, або із спортивною метою.

При рятуванні потопаючого треба вміти швидко підпливти до нього, звільнитися від захватів, правильно транспортувати і надати необхідну допомогу.

Фігурне (художнє) плавання представляє собою різні комплекси рухів, які складаються із елементів хореографії з використанням акробатичних і гімнастичних комбінацій для побудови різних фігур у воді. На межі між спортивним і художнім плаванням розташовується такий вид спорту як синхронне плавання. Воно є груповим або індивідуальним.

Підводне плавання характеризується таким не олімпійським видом спорту як підводний спорт (швидкісне підводне плавання на певні відстані, підводне орієнтування, підводна стрільба).

Рекреативне плавання спрямоване на поліпшення психоемоційного та фізичного стану організму на основі активного відпочинку. Зазвичай його використовують самостійно, заняття нерегулярні (плавання та купання у вихідні дні) і відбуваються один–два рази на тиждень. Такі заняття сприяють підтриманню певного рівня здоров'я та загартовуванню.

Оздоровче плавання. Його основними завданнями є досягнення і в подальшому збереження бажаного стану рівня здоров'я, підвищення якості життя, профілактика захворювань (вікових, трудових, від шкідливого впливу навколишнього середовища).

Оптимальне навантаження визначається багатьма чинниками: необхідністю поліпшення функціональних показників або їх збереження на досягнутому рівні; режимом звичної рухової активності; способом життя тощо. Оздоровчим плаванням здоровим особам або практично здоровим рекомендовано займатися 3– 4 рази на тиждень по 30–45 хв.

Кондиційне плавання використовують для досягнення вищого рівня плавальної підготовки. Навантаження під час занять помітно перевищують ті, що застосовуються під час оздоровчого тренування. Це необхідно особам, яким

подобаються тривалі запливи у водоймах і басейнах, а також спортсменам, чия професійна або спортивна діяльність потребує виконання певних нормативів або результатів з плавання.

Основними завданнями кондиційного плавання є підтримання спортивного довголіття, підтримання рівня рухових якостей та плавальної підготовки. Побудова окремих занять та тренувальної програми відбувається так само, як планування спортивного тренування – це 3–6 занять на тиждень тривалістю 45–60 хв.

Адаптивне плавання – це навчання плавання осіб з особливими потребами (інваліди), удосконалення їхніх рухових здатностей та плавальної підготовленості, що дають змогу певною мірою компенсувати втрачені рухові функції, а соціальна адаптація має на них позитивний емоційний вплив. Основою адаптивного плавання є традиції фізіотерапії та реабілітації інвалідів, де його ефект вважається неперевершеним.

Лікувально-оздоровче (реабілітаційне) плавання. Цим видом плавання займаються особи, які мають погіршення стану здоров'я, що може бути відновлено або компенсовано за допомогою спеціальних засобів у водному середовищі.

Засобами реабілітаційного плавання є спеціальні вправи, спрямовані на відновлення здоров'я та фізичної працездатності (професійної та побутової), порушених захворюваннями, травмами або перенесеними операціями. До спеціальних засобів додають вправи для загального зміцнення, спрямовані на оздоровлення організму, розвиток фізичних якостей та удосконалення моторних навичок.

Інтенсивність занять лікувальним плаванням зазвичай нижча, ніж оздоровчим, тривалість заняття також менша. Правильно дозоване фізичне навантаження сповільнює розвиток патологічних процесів та сприяє швидшому відновленню порушених функцій організму. Фізичні вправи активізують фізіологічні процеси, удосконалюють діяльність усіх органів і систем людини, підвищують працездатність, зміцнюють здоров'я.

2.ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Плавання має свої особливості. Перша особливість полягає в тому, що плавець виконує рухи в умовах водного середовища. При цьому тіло знаходиться у відносно невагомому стані, тобто не має твердої опори. Таке положення тіла збільшує рухові можливості людини і сприяє їх розвитку.

Друга особливість – відносна невагомість тіла в умовах водного середовища. Вага тіла людини врівноважується підйомною силою води. Невагомість тіла у воді розвантажує опорну систему і сприяє правильному фізичному розвитку.

Третьою характерною особливістю плавання є горизонтальне положення тіла при виконанні фізичних вправ. При такому положенні тіла під час циклічних рухів значно полегшується робота серця, печінки, нирок.

Ці особливості мають велике значення для фізичного виховання дітей і підлітків. Оволодіння вмінням плавати супроводжується розвитком фізичних якостей, таких, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Основним завданням фізичного виховання підлітка дошкільного віку, які вирішуються засобами плавання, є укріплення здоров'я, загартовування, виховання гігієнічних навичок, сприяння фізичному розвитку, виховання правильної осанки, формування життєво важливих вмінь рухів та навичок.

Зимою заняття з плавання здійснюються в закритих басейнах, влітку – у відкритих.

Такі заняття вирішують проблеми засвоєння з водою та оволодіння окремими елементами техніки плавання. Навчання відбувається у формі гри.

Основним завданням в загальноосвітніх школах з плавання є ознайомлення з водою та основами техніки плавання кролем на грудях та на спині, засвоєння та закріплення техніки плавання, збільшення відрізків пропливання.

Заняття плавання в ПТУ, середніх спеціальних учбових закладах, у ВУЗах спрямовані на укріплення здоров'я, підвищення фізичного розвитку, виховання професійно-прикладних навичок.

3. ЗАВДАННЯ КУРСУ ПЛАВАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Курс плавання в інституті фізичної культури передбачає вивчення студентами теорії і методики плавання, оволодіння технікою основних вправ

з плавання і рухливих ігор, вдосконалення у спортивному і прикладному плаванні, набуття необхідних знань, вмінь і навичок для ведення самостійної педагогічної і організаційної роботи з плавання в загальноосвітніх школах.

Облік успішності з курсу “Плавання” відбувається у формі заліків, екзамену і захисту кваліфікаційної роботи.

Залік студенти здають на 1 курсі після закінчення практичних занять.

Екзамен проводиться на 1У курсі, написання і захист кваліфікаційної роботи – на 1У курсі.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В БАСЕЙНАХ. ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ НА ВОДІ

Організація учнів перед уроком з плавання має особливе значення. Перед першим уроком потрібно обов’язково пояснити і розповісти правила безпеки. Гігієни проходження в басейн і поведінки на заняттях. В подальшому виконання всіх цих правил і дотримання необхідного порядку в басейні повинно постійно контролюватись. Дотримання встановлених правил є основою запобігання нещасних випадків на воді.

Важливою мірою попередження нещасних випадків є правильна організація і методика проведення занять. Тренер (викладач) повинен:

a. дотримуватись розкладу і плану кожного заняття;
b. виховувати у учнів свідому дисципліну

Плавати або стрибати у відсутності тренера, нетовариське відношення до інших учнів – все це може призвести до нещасного випадку або травми.

c. дотримуватись принципу систематичності при проведенні занять, так як тривалі перерви в заняттях призводять до притуплення почуття простору, точності і гостроти м’язево-рухового відчуття;
d. враховувати рівень фізичної і технічної підготовленості, індивідуально-психологічні особливості спортсмена (наприклад,

не дозволяти довгі дистанції без достатньої силової підготовки м’язів рук, тулуба, ніг);

e. слідкувати за фізичним та психічним станом спортсмена, не допускати плавати при перевтомі,. Якщо дорослі можуть суб’єктивно визначити появу втоми, то діти часто переоцінюють свої сили;

f. виключити навчання нових способів плавання з дітьми при несприятливих метеорологічних умовах. При низькій температурі води і повітря у дітей внаслідок підвищеної тепловіддачі розвивається стан негативного теплового балансу,

при якому погіршується координація рухових актів; охолодження тіла погіршує функціональний стан рухового аналізатора.

Хоча на стадії удосконалення можна і навіть треба виконувати складні навантаження при будь-яких умовах, так як подібна ситуація може зустрітися і на змаганнях. Спортсмен, який не звик долати труднощі, пов’язані з погіршенням погоди, буде виступати невпевнено, що може призвести до нещасного випадку або травми. Необхідно загартовувати організм, привчати до різних температурних змін;

- приймати участь в здійсненні медичного контролю, вимагати від спортсменів самоконтролю. Питання про допуск плавця до занять вирішує лікар на основі результатів медичного обстеження, але тренер може приймати і самостійно рішення і не допускати спортсмена до занять при недомаганні, підвищеній температурі або перевтомі.

При медичному обстеженні необхідно звертати особливу увагу на органи слуху і зору, так як барабанні перетинки і очі отримують підвищені навантаження при вході і зануренні у воду. Після тренувань слід добре просушити вуха. Необхідно слідкувати за станом шкіри і нігтів, щоб не допустити грибкових захворювань. Добре функціонування шкіри є важливою передумовою здоров’я і працездатності.

Дотримання правильного режиму тренування – міра, дуже необхідна для спортсмена, який хоче досягнути високих результатів.

Якщо дотримуватися всіх мір попередження, то можливість нещасного випадку при навчанні плаванню виключається.

Важливо додати: як би добре ви не плавали, які б рекордні результати не показували, обачність на воді ніколи не заважатиме, тим паче якщо мова йде про виправданий ризик.

Це як кермом автомобіля. Чим досвідченіший водій, тим більше він контролює не тільки свої дії у потоці машин, але й уважно слідкує за маневрами інших автомобілістів. Запам'ятайте слова: "Вода не вибачає необережності".

Крім того, плавці і їх тренери повинні звертати увагу на такі безневинні на перший погляд хворобливі явища, як нежить, покашлювання, біль під час ковтання, біль у вухах, зубна біль, фурункули на шкірі і ін. Подібні симптоми часто є ознакою вогнищ хронічних захворювань, без лікування яких сили і функціональні можливості організму будуть поступово втрачатися і затримувати ріст майстерності спортсмена. Вогнища хронічних інфекцій є причиною виникнення і розвитку різних захворювань внутрішніх органів, особливо кровообігу і нирок. Ці вогнища знижують захисні сили організму і погіршують адаптацію до великих фізичних навантажень.

На основі вищесказаного, можна зробити висновок про те, що спортивні лікарі і тренер повинні постійно звертати увагу на стан здоров'я спортсмена. Тому необхідно:

- при кожному лікарському обстеженні спортсмена активно виявляти вогнища хронічних інфекцій, і в першу чергу хронічні тонзиліти, отити (захворювання вух), гайморити. Каріозні зуби;

- при різних скаргах плавця, затримці росту спортивних результатів, перевтомі, треба завжди мати пам'ятати про вплив вогнищ хронічних інфекцій.

Рекомендована література:

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Просвещение, 1974.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.
3. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Минск: Четыре четверти. Экоперспектива, 1998. – 352 с.
4. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
5. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.
6. Каунсилмен Д. Спортивное плавание.- М.:Физкультура и спорт, 1982.
7. Лапичак І. Аспекти інтеграції професійних знань і вмінь при підготовці фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Ігор Лапичак, Федір Музика // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 158 – 164.
8. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
9. Парфьонов В.О. Плавання. Вид.3: Вища школа, 1974, 300 с.
10. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
11. Плавание: учебник для пед. фак-тов ин-тов физ.культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1984.
12. Плавание: ученик для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. Работников и врачей / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олімп. лит., 2000. – 216 с.
13. Плавання. Правила змагань. http://usf.org.ua/.
14. Спортивное плавание: путь к успеху: в кн./ под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн.1
15. Спортивное плавание / Под ред. Булгаковой Н.Ж. –М.:ФОН, 1996.– 430 с.

16. Чаплинський М. М. Попередження травматизму та нещасних випадків під час занять плаванням / М. М. Чаплинский // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. – Львів, 2003. – С. 152–155.

17. Чернов В.М. Основи техніки плавання. – Львів, 1997.

18. Хальянд Р.Б., Тамп Т.А., Каал Р.Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля. – Таллин, 1986.

19. Zatsiorsky V. Biomechanical analysis of starting technigues 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.