



*Презентація на тему: Основи  
методики навчання плаванню.*

**Мета:** донести до студентів інформацію про  
**Основи методики навчання плаванню.**

*Виконав студент групи 37 –ІФМБ*

*Гоцуляк Олег Тарасович*

# *План:*

1. Передмова.
2. Методика початкового навчання плаванню. (подолання фактору страху води).
3. Методика прискореного навчання плаванню.
4. Методика полегшених способів плавання.
5. Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.
6. Методика навчання плаванню способом кроль на спині.
7. Методика навчання плаванню способом брас.
8. Методика оздоровчого плавання.
9. Методика лікувального плавання.

# Передмова

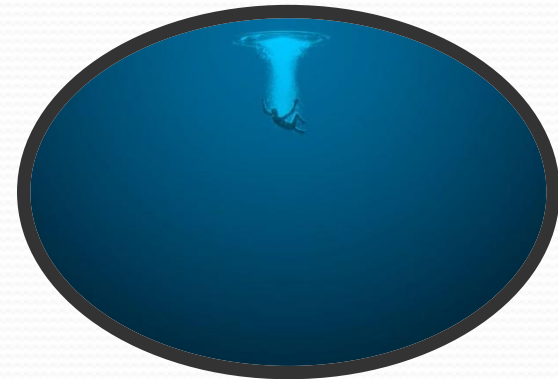
Уміння плавати відноситься до числа життєво-необхідних навичок. Плавання є і одне з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить у зміст програм фізичного виховання дошкільних установ, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів.

Незважаючи на зусилля ряду дослідників з пошуку найбільш ефективних засобів, цілеспрямовано впливають на формування техніки рухів у процесі навчання плаванню, бажаний результат поки не досягнуто: навчальний процес займає тривалі терміни, досить високий відсоток дітей, не освоїли навик плавання. Це особливо актуально для дітей дошкільного віку, оскільки в даному періоді відбувається найбільш інтенсивне формування знань, умінь, навичок. З цим віком пов'язано глобальне психічне новоутворення - довільність психічних процесів і поведінки, що виявляється в здатності керувати своєю розумовою і руховою діяльністю.



# *Методика початкового навчання плаванию. (подолання фактору страху води).*

У процесі початкового навчання плаванию, яскраво проявляється страх перед водою – форма страху, що належить до негативних емоцій людини, які можуть виникнути до початку занять у воді (людина чула, що може потонути, або була свідком нещасного випадку на воді, або застереження рідних, знайомих), а також – і вже безпосередньо у воді в результаті неприємних відчуттів від попадання води до очей та дихальних шляхів. Для її подолання необхідні значні психологічні зусилля. Основою методики початкового навчання плаванию за умов водобоязні є те, що вправи звикання до води проводяться паралельно на мілкій та глибокій частині басейну і засвоюються вони як у вертикальному, так і у горизонтальному положеннях. Для виконання спеціального комплексу вправ необхідні плавальні дошки, м'ячі в сітках, жердини. Усі вправи повинні виконуватися з дотриманням дидактичних принципів свідомості, поступовості, який реалізується через поступове зменшення опори та занурення під поверхню води



# Методика прискореного навчання плаванню.

Перевага запропонованої методики навчання плаванню в тому, що її можна застосовувати як при груповому, так і при індивідуальному навчанні, і не тільки в плавальному басейні, а й на відкритому водоймищі. Ця методика дозволяє в найкоротший термін, за одне-два заняття, навчитися плавати й складається з 19 вправ

Наприклад:

1. «Поплавок на спині», руки в «замку».
2. Видихи у воду та розплющування очей під водою.
3. «Ласті моржа» однією рукою.
4. «Ласті моржа» двома руками на міліні.
5. «Ласті моржа» з видихами у воду на міліні.
6. Те саме, що і вправа 4, але на глибині
7. Те саме, що і вправа 5, але на глибині.
8. «Ласті моржа» з пересуванням
9. З положення «поплавок» поперемінні рухи ногами у вертикальній площині.
10. «Ласті моржа» та рухи ногами.
11. Ковзання на спині з поштовху ногами від дна басейну, руки вздовж тулуба, підборіддя на груді, високе положення тазу



"Где-то в параллельной вселенной я смотрю на мир другими глазами... 🤖"

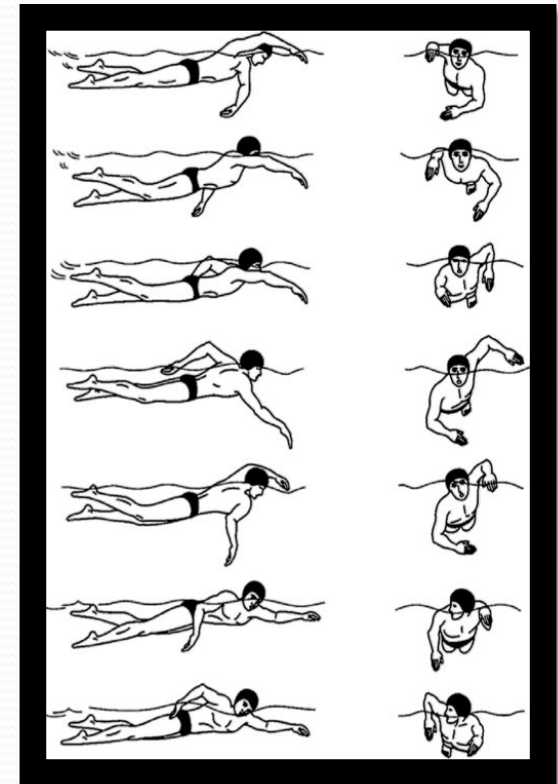
# *Методика полегшених способів плавання.*

Полегшені способи плавання – це такі координації, в яких послідовно узгоджуються найпростіші одночасні рухи руками з поперемінними чи одночасними рухами ногами, а також поперемінні рухи руками з аналогічними рухами ногами. У полегшених способах плавання створюються умови для безперервного дихання. При плаванні полегшеними способами учні набувають навички виконання рухів з різною амплітудою та напрямками. Чисельні узгодження цих рухів сприяють розвитку координаційних здібностей, складають основу для оволодіння технікою спортивного та прикладного плавання. Полегшені способи необхідно розглядати як засіб виховання тимчасових і постійних навичок пересування у воді за умов подальшого вивчення спортивних способів плавання чи завершення процесу навчання відповідно.



# *Методика навчання плаванню способом кроль на грудях.*

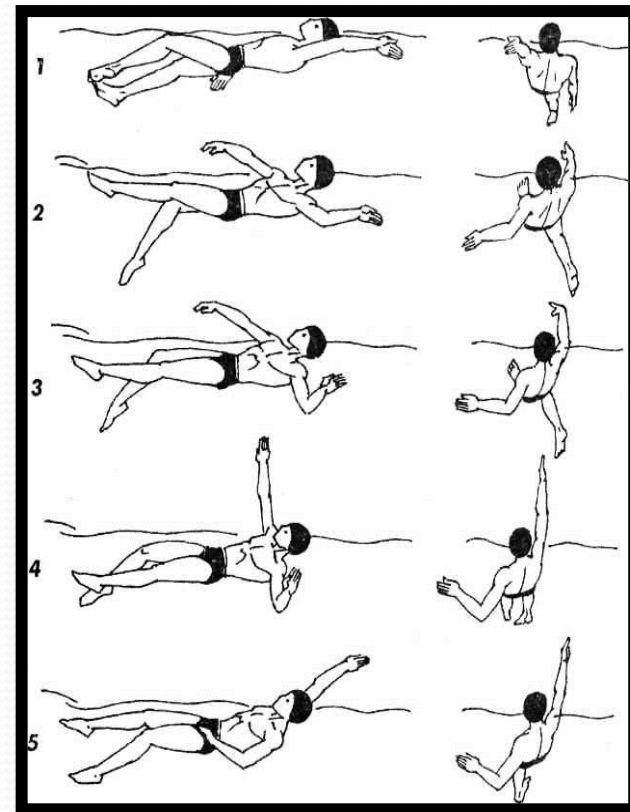
Кроль на грудях характеризується поперемінними і симетричними рухами руками та ногами, вдихом з поворотом голови у бік і видихом у воду. Виконавши гребок, плавець проносить руку вперед над водою. Коли одна рука закінчує гребок, інша якраз входить у воду і починає наступний. В узгодженні з рухами руками здійснюється один вдих і один видих у воду. Ноги також виконують поперемінні рухи знизу догори і згори донизу. Такі поперемінні рухи дозволяють плавцю-кролісту підтримувати більш рівномірну і високу швидкість у порівнянні з іншими способами плавання. Це найшвидший і найпопулярніший спортивний спосіб плавання. Популярність кроля на грудях пояснюється тим, що він використовується переважно під час гри у водне поло, синхронному плаванні та при плаванні під час відпочинку на відкритих водоймищах.





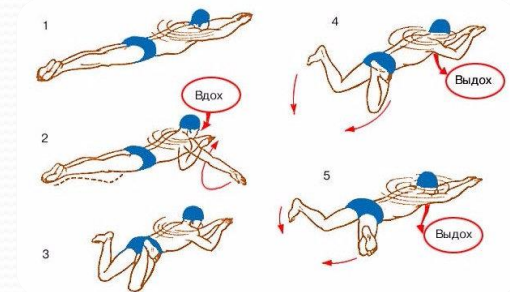
# Методика навчання плаванню способом кроль на спині.

Кроль на спині характеризується перемінними безперервними рухами руками та ногами у певній послідовності з положення ковзання на спині і довільним диханням. За швидкісними показниками кроль на спині займає третє місце після кроля на грудях та батерфляю. У прикладному плаванні цей спосіб використовується для транспортування потерпілого та різних вантажів водою. Кроль на спині застосовується у змаганнях з плавання на дистанціях 100 та 200 м, у комплексному плаванні на дистанціях 200 та 400 м (другий відрізок 50 чи, відповідно, 100 м), а також на першому етапі комбінованої естафети 4 x 10 м. Кожний цикл рухів у цьому способі плавання складається з двох перемінних рухів руками, шести перемінних рухів ногами, одного вдиху та видиху. Це найбільш розповсюджений, шестиударний варіант техніки плавання кролем на спині. Вивчення техніки плавання способом кроль на спині, аналогічне кролю на грудях, розпочинається ще при звиканні до води, коли засвоюються такі важливі деталі техніки, як правильне положення тіла, його рівновага у воді, вміння ковзати з різним положенням тулуба та рук, але тільки за умови виконання всіх вправ не тільки на грудях, а й з положення на спині. Слід відмітити, що найчастіше вивчення техніки плавання кролем на грудях та на спині здійснюються паралельно або одночасно.



# Методика навчання плаванню способом брас.

Брас – один з найстаріших способів плавання. Характеризується одночасними і симетричними рухами руками та ногами. Брас – єдиний спортивний спосіб плавання, у якому весь цикл рухів здійснюється під поверхнею води. За швидкісними характеристиками брас займає останнє місце серед спортивних способів плавання, але має найбільше значення у прикладному плаванні, оскільки дозволяє пливти фактично безшумно, тривалий час, добре проглядаючи водний простір. Оскільки при робочих рухах ногами виникає досить велика сила тяги, це дозволяє ефективно їх використовувати при транспортуванні потерпілого або вантажу. Брас також застосовується і при плаванні під водою. Брас застосовується у спортивному плаванні на дистанціях 100 та 200 м, у комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 м (третій відрізок 50 або 100 м) й на другому етапі комбінованої естафети 4х 100 м.



# Методика оздоровчого плавання.

Сучасні умови життя істотно скорочують фізичні навантаження, але не зменшують потреби в них. Людині природно потрібні різнобічні фізичні навантаження, що підтримують робочий тонус усіх органів та систем, зміцнюють та вдосконалюють високу працездатність нервової та серцево-судинної систем, дихального та травного апарату, м'язів та суглобів. Ось чому частину часу людство повинно систематично відводити різнобічним рухам, займатися такими доступними видами спорту, як біг, ходьба, лижі і, звичайно, плавання. Інакше відбувається передчасне старіння, зниження загального тонуусу організму, імунітету, розвиваються різні захворювання, спричинені гіподинамією: ожиріння, серцево-судинні, нервові, ендокринні хвороби. Плавання вважається у всьому світі, і в нашій країні, одним із наймасовіших та найдоступніших видів спорту й відпочинку, адже кожен має можливість у теплу пору року вийти на пляж. Зараз досить чітко визначилися та отримали популярність такі різновиди плавання: початкове, «спортивне, синхронне, підводне, прикладне, воєнізоване, лікувальне та оздоровче. Лікувальне плавання застосовується для лікування різних захворювань, їх профілактики та реабілітації і здійснюється за призначенням лікаря. Оздоровче плавання проводиться з метою загартування, попередження захворювань, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та віддалення ознак постаріння. Специфічна оздоровча роль плавання полягає у зміцненні здоров'я та попередженні захворювань



# Методика лікувального плавання.

унікальним засобом лікувальної фізичної культури (ЛФК) і фізичної реабілітації людини в цілому;

- незамінним для людей, які мають істотні обмеження для занять руховою активністю на суші (варікозне розширення вен,

остеохондроз, опущення внутрішніх органів, гіпертензія і багато інших);

- ефективним засобом для зміцнення серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату,

- активізації дихальної системи,

- поліпшення обміну речовин.

Основними показниками до проведення лікувального плавання є:

- пошкодження і захворювання нервової системи,

- травми і захворювання опорно-рухового апарату,

- стани після оперативних втручань,

- захворювання серцево-судинної системи,

- хвороби органів дихання, травлення, ендокринні захворювання,

- порушення обміну речовин,

- порушення обміну речовин,

- біль в суглобах, їх деформація, запальні зміни в суглобах, порушення рухливості суглобів, придбані в результаті травматичних,

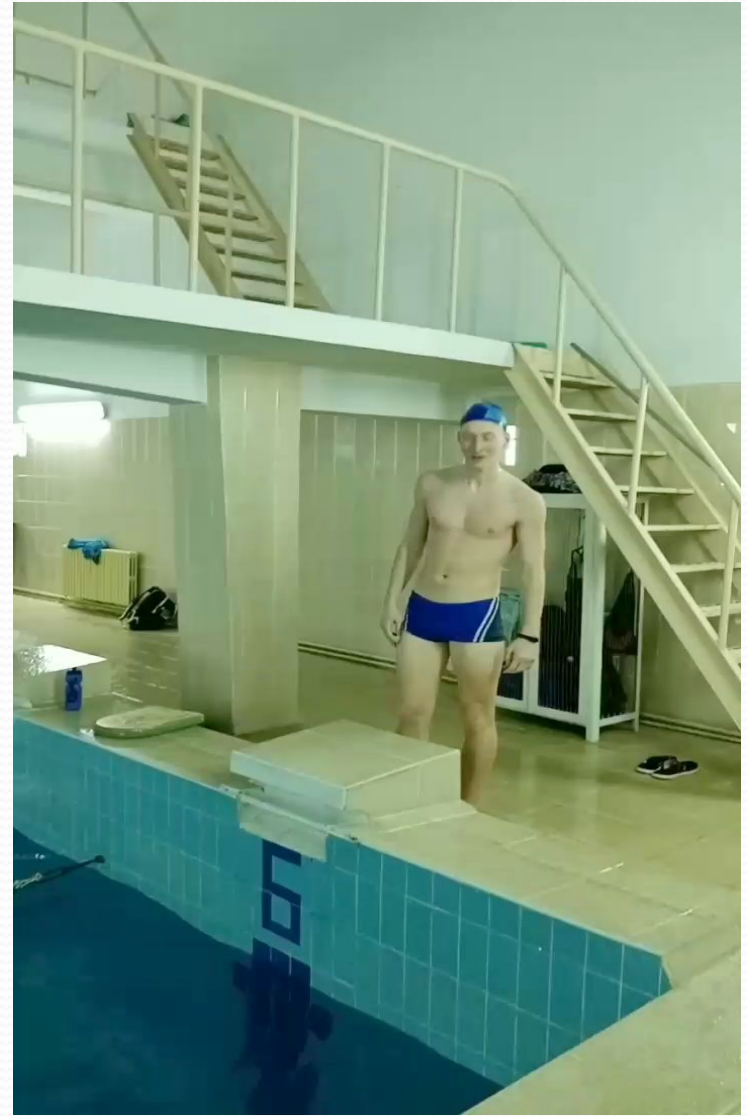
запальних, неврологічних поразок, залишкові явища після внутрішньосуставних переломів з місцевими трофічними розладами,

хворобливою кістковою мозоллю, тугоподвіжністю.

При показаннях до лікувального застосування фізичних вправ у воді питання вибору тієї або іншої методики і допустимого рівня навантаження вирішують індивідуально, з врахуванням характеру захворювання, віку хворого, його загального стану, рівня фізичної підготовленості, зокрема уміння триматися на воді. Проте якщо хворий не уміє плавати, це не є протипоказанням для призначення процедур в басейні.

# Шутка мінутка

Плисти проти течії" - зовсім не те ж саме, що "мочиться проти вітру".



# Техніка стрибків у воду «Щукою»



# Висновок:

- Плавання –це найцінніша, найскладніша, найрозвинішена та найпрекрасніша наука з поміж інших наук.

