



Методика обучения плаванию

Курс лекций «Плавание и методика преподавания».

Лекция 4

Педагогические принципы обучения:

Сознательности и активности

«Была бы охота, а выучиться можно»

Систематичности

«Как-нибудь делаешь, как-нибудь и выйдет»

«Сразу всему не научишься»

Доступности

От простого к сложному
От частного к общему
От известного к неизвестному

Наглядности

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»

Персональные задания для учеников

Индивидуализации



Методы обучения и тренировки

Словесные

Описание

Объяснение

Рассказ

Беседа

Разбор и анализ

**Методические
указания**

**Команды и
распоряжения**

Подсчет

Наглядные

Показ

Демонстрация
наглядных пособий

Жестикуляция

Практические

Упражнения

Игровой

Соревновательный

Метод объяснения

Отвечает на основной вопрос, почему надо делать именно так.
Является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу

Пример:

Надо опираться ладонью или стопой о воду, как о плотный предмет

Методические указания

Акцентируют внимание занимающихся на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом

Пример (при выполнении скольжения на спине):
«живот выше»; «на воде нужно лежать, а не сидеть».

Команды и распоряжения

Применяются для управления группой и процессом обучения. Определяют: начало и окончание движения; место для принятия исходных положений; направление, темп и продолжительность выполнения движений

Пример распоряжений:

«опустить лицо в воду»; «наклониться вперед, плечи и подбородок в воду»; «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску»



Подсчет

Применяется для создания необходимого ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания занимающихся на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений

Пример (при изучении движений ногами брассом):
счет «раз-и-два»

Показ

Применяется для создания необходимого ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания занимающихся на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений

Проводится квалифицированным пловцом на суше. Занимающимся предоставляется возможность видеть движения пловца сбоку, спереди и сзади, сопровождающиеся объяснениями педагога. Внимание акцентируется на наиболее существенных элементах техники (медленный темп, с остановкой и т.д). Наряду с целостным, применяется показ с разделением движения на части и выделением главных фаз движения.

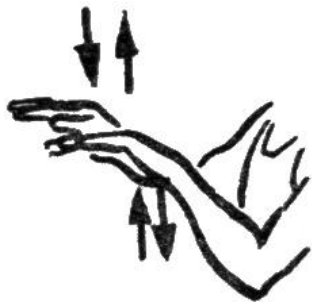
Жестикуляция

Повышенный шум в бассейне затрудняют восприятие занимающимися команд и указаний. Поэтому преподаватели применяют большой арсенал условных сигналов, специальных терминов и жестов, позволяющих им установить более тесный контакт с группой.

Пример: 1 – «Закончить упражнение!»; 2 – «Тише, спокойнее!»; 3 – «Быстро, быстро, темп!»; 4 – «Взять доску в руки»



1



2



3



4

Метод практических упражнений

Основной метод обучения технике плавания. От того, насколько верно выбраны средства из арсенала данного метода зависит успешность овладения тем или иным способом плавания

Наряду с освоением техники, с помощью практических методов обучения достигается совершенствование специальных двигательных качеств пловца

Урок плавания и его части

■ (1) Подготовительная часть

- Организация занимающихся:
 - Построение;
 - Расчет, рапорт;
 - Сообщение задач урока.
- Упражнения на суше:
 - ОРУ;
 - Специальные упражнения;
 - Имитационные упражнения.

■ (2) Основная часть

- Упражнения в воде

■ (3) Заключительная часть

- Игры, свободное плавание, учебные прыжки в воду;
- Выход из воды;
- Построение, расчет;
- Подведение итогов занятия.

Конспект урока по плаванию

Тема:

Задачи урока: 1 – ...

2 – ...

3 – ...

| Части урока | Содержание урока | Дозировка* | Методические указания |
|-------------|------------------|------------|-----------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |

Проводящий

Дата

Оценка

* Дозировка упражнений:

- количество повторений упражнений (на суше и в воде, стоя на месте);
- количество бассейнов или метров (упражнения в движении)

Этапы обучения плаванию

1. Ознакомление со свойствами водной среды и формирование предварительного представления о технике плавания
2. Разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом
3. Закрепление и совершенствование техники плавания

Задачи 1-го этапа обучения плаванию

- Адаптация комплекса рефлексов (слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных) к условиям водной среды
- Освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания
- Устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению

Средства обучения и тренировки:

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения технике плавания и совершенствования в ней.

Упражнения для освоения с водой

Ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

Ходьба, бег и прыжки по дну:
с помощью рук;
без помощи рук;
спиной вперед;
боком.
Гребковые движения руками, стоя на дне и др.

Погружения в воду и открывание глаз в воде

«Умывания»;
Погружения в воду:
Подныривание под дорожку;
Счет плиток до дна бассейна;
Поднимание мелких предметов, игрушек и др.

Всплывания и лежания на воде

«Поплавок»;
«Медуза»;
«Звездочка» и др.

Выдохи в воду

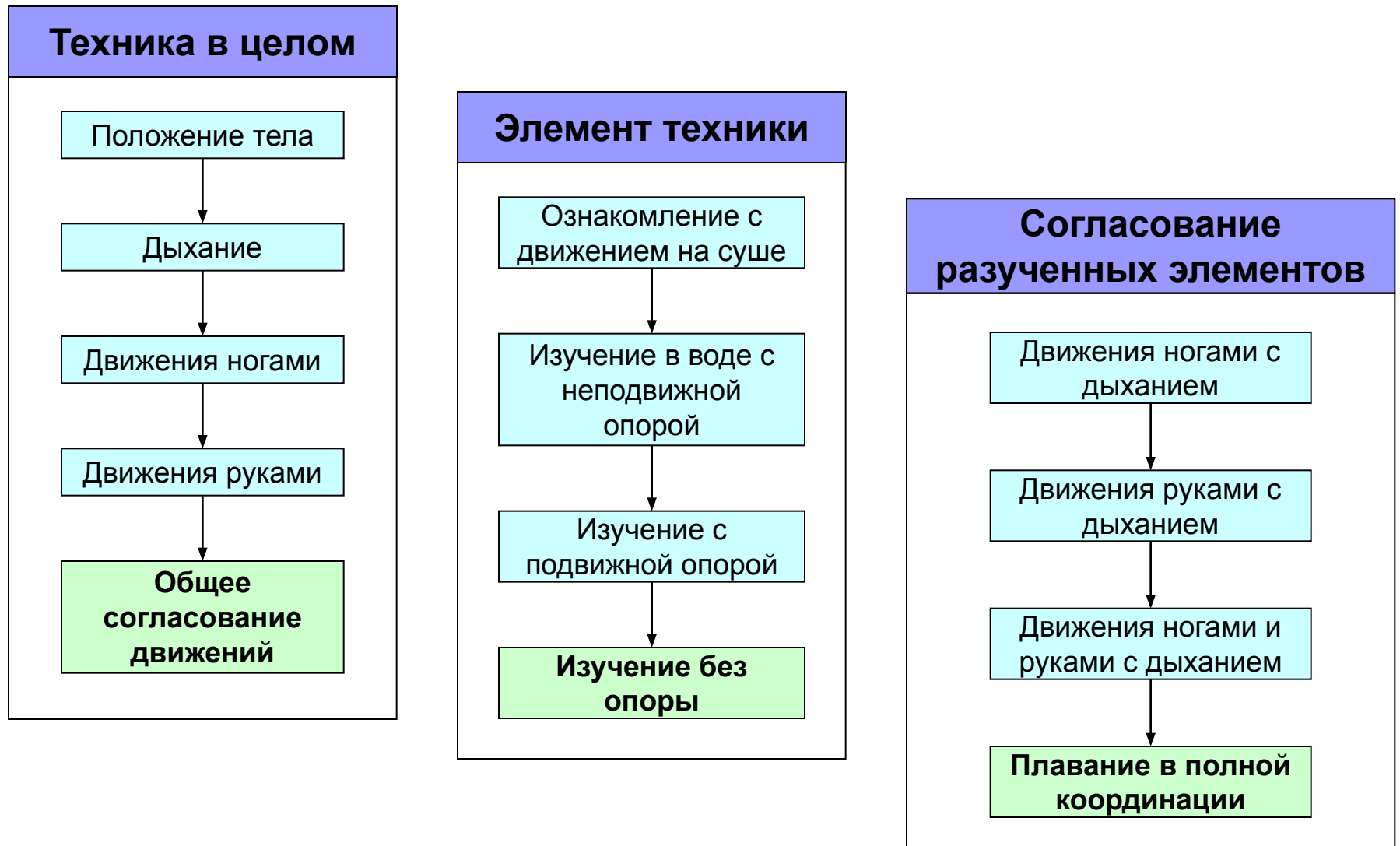
Дуть на воду;
Выдох, опустив губы в воду;
Выдох, опустив лицо в воду;
Выдох, опустив голову в воду и др.

Скольжения

На груди, на спине и на боку
С различным положением рук;
В сочетании с выдохом в воду
В сочетании с гребковыми движениями др.

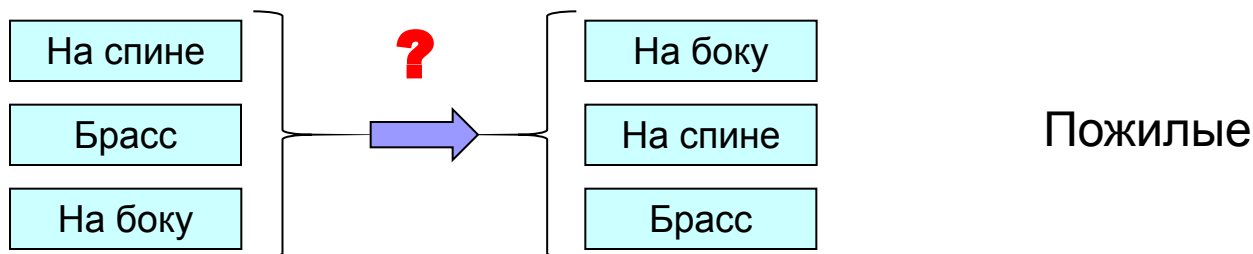
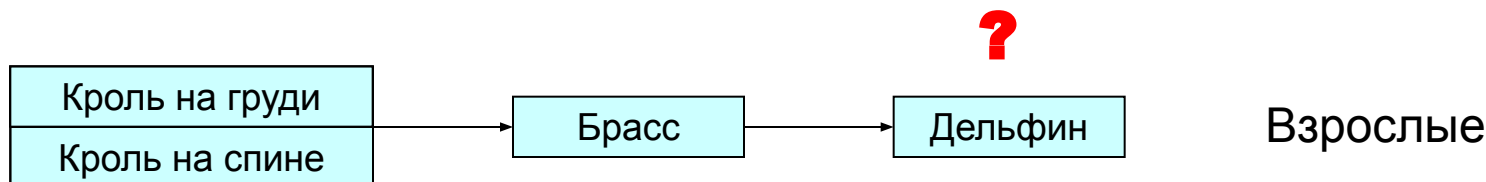
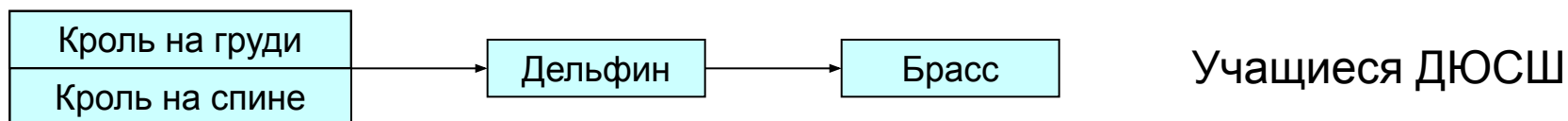


Методическая последовательность изучения техники плавания



Последовательность изучения способов плавания

Зависит от цели и задач обучения, контингента (возраст, уровень физической и плавательной подготовленности), сроков и т.п.



Кроль на груди (упражнения на суше)



Имитационное упражнение на суше для движений ногами кролем стоя на возвышении (движения одной ногой)

Кроль на груди (упражнения на суше)



Имитационное упражнение на суше для движений ногами кролем сидя

Кроль на груди (упражнения на суше)



Имитационное упражнение на суше для движений ногами кролем в исходном положении лежа на груди на скамейке

Кроль на груди (упражнения на суше)



Имитационные упражнения на суше для движений руками кролем (одна рука, дыхание произвольное)

Кроль на груди (упражнения на суше)



Имитационное упражнение на суше для движений руками кролем (две руки, дыхание произвольное)

Кроль на груди (упражнения на суше)



Имитационное упражнение на суше для движений руками кролем (одна рука, вдох в конце гребка)

Кроль на груди (упражнения на суше)



Имитационное упражнение на суше для движений руками кролем (различные варианты сочетания движений рук и дыхания)

Кроль на груди (упражнения на суше)



Имитационные упражнения на суше для согласования движений в кроле на груди

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения ногами кролем с неподвижной опорой (сидя на бортике)

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения ногами кролем с неподвижной опорой (лежа на груди, держась руками за бортик) с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду)

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения ногами кролем с неподвижной опорой (лежа на груди, держась одной рукой за бортик) с дыханием в сторону прижатой к бедру руки

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движение одной рукой кролем с неподвижной опорой (стоя на дне бассейна в наклоне) с произвольным дыханием подбородок лежит на воде

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения обеими руками кролем с неподвижной опорой (стоя на дне бассейна в наклоне) с произвольным дыханием; подбородок лежит на воде

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движение одной рукой кролем с неподвижной опорой (стоя на дне бассейна в наклоне) с дыханием в сторону работающей руки

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения обеими руками кролем с неподвижной опорой (стоя на дне бассейна в наклоне) на задержке дыхания

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения обеими руками кролем с неподвижной опорой (стоя на дне бассейна в наклоне) с выполнением вдоха на 4 гребка

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения обеими руками кролем с неподвижной опорой (стоя на дне бассейна в наклоне) с выполнением вдоха на 2 гребка

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения обеими руками кролем с неподвижной опорой (стоя на дне бассейна в наклоне) с выполнением вдоха на 3 гребка (дыхание в обе стороны)

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения ногами кролем и одной рукой с неподвижной опорой (лежа на груди, держась за бортик) на задержке дыхания

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения ногами кролем и одной рукой с неподвижной опорой (лежа на груди, держась за бортик) дыханием в сторону в сторону руки, выполняющей гребок

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения ногами и поочередные движения правой и левой рукой с неподвижной опорой (лежа на груди, держась за бортик) с дыханием в сторону руки, выполняющей гребок

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения ногами кролем с подвижной опорой (с доской в руках) с произвольным дыханием

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения ногами кролем с подвижной опорой, держа доску одной рукой, другая у бедра, с дыханием в сторону прижатой руки

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения руками кролем с подвижной опорой, поплавок в ногах на задержке дыхания

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения руками кролем с подвижной опорой, поплавок в ногах с вдохом на 4-й гребок

Кроль на груди (упражнения в воде)



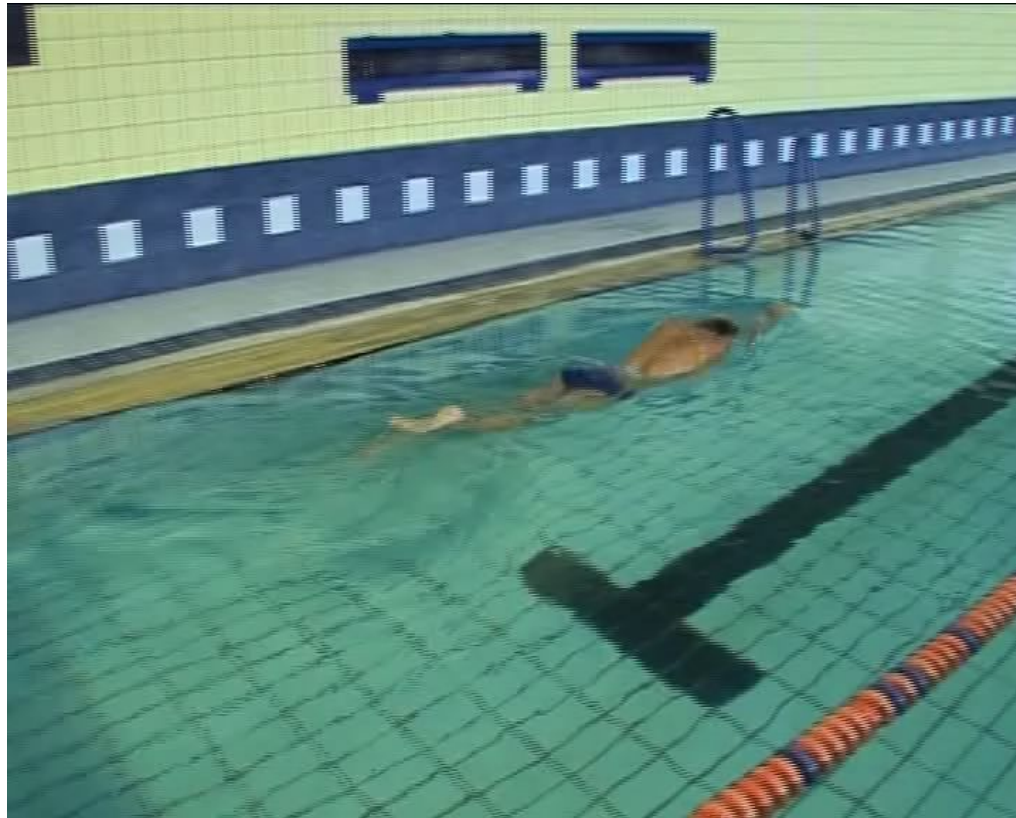
Движения руками кролем с подвижной опорой, поплавок в ногах с вдохом на 2-й гребок

Кроль на груди (упражнения в воде)



Движения руками кролем с подвижной опорой, поплавок в ногах с вдохом на 3-й гребок

Кроль на груди (упражнения в воде)



Согласование движений ногами кролем с гребком одной рукой, с дыханием в сторону руки, выполняющей гребок, из исходного положения руки впереди

Кроль на груди (упражнения в воде)



Согласование движений ногами кролем с поочередными гребками с дыханием в сторону руки, выполняющей гребок, из исходного положения руки впереди

Кроль на груди (упражнения в воде)



Согласование движений ногами кролем с поочередными гребками из исходного положения руки у бедер. Вдох выполняется в сторону прижатой к бедру руки перед выходом этой руки из воды