

Техника и Методика обучения плаванию



Фото:

<https://infourok.ru/prezentaciya-metodika-obucheniya-plavaniju-833202.html>

Герасимова Юлия Сергеевна доцент, к.п.н.
Орехова Алла Владимировна доцент, к.п.н.

Методы обучения –

это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания.

Группы методов:

- словесные**
- наглядные**
- практические**

Средства обучения

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Эта группа упражнений применяется с целью: формирования основных ощущений, в условиях водной (непривычной) среды; устранения страха перед водой и психологической подготовки к обучению; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде. Все это является подготовкой к освоению навыка плавания.

Упражнения по освоению с водой

- - контрастные упражнения;
- - упражнения на погружение;
- - упражнения на всплывание;
- - упражнения на лежание;
- - упражнения на скольжение;
- - упражнения на дыхание.

Контрастные упражнения

для ознакомления с физическими свойствами воды: плотностью, вязкостью, температурой, выталкивающей силой воды.

Выполнение этих упражнений помогает: 1) быстрее освоиться с водой; 2) «снять» чувство страха перед новой, непривычной средой; 3) научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью).

Общая схема в обучении спортивным способам плавания

- 1) обучение работе ног;
- 2) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 3) обучение работе рук на задержке дыхания;
- 4) обучение работе рук и дыханию;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Построение занятий по плаванию

- **«На суше»** (спортивный зал, зал «сухого плавания) – ОРУ, СУ, имитационные упражнения
- **«На воде»** (занятия в бассейне) – основные упражнения

Виды опор в начальном обучении плаванию

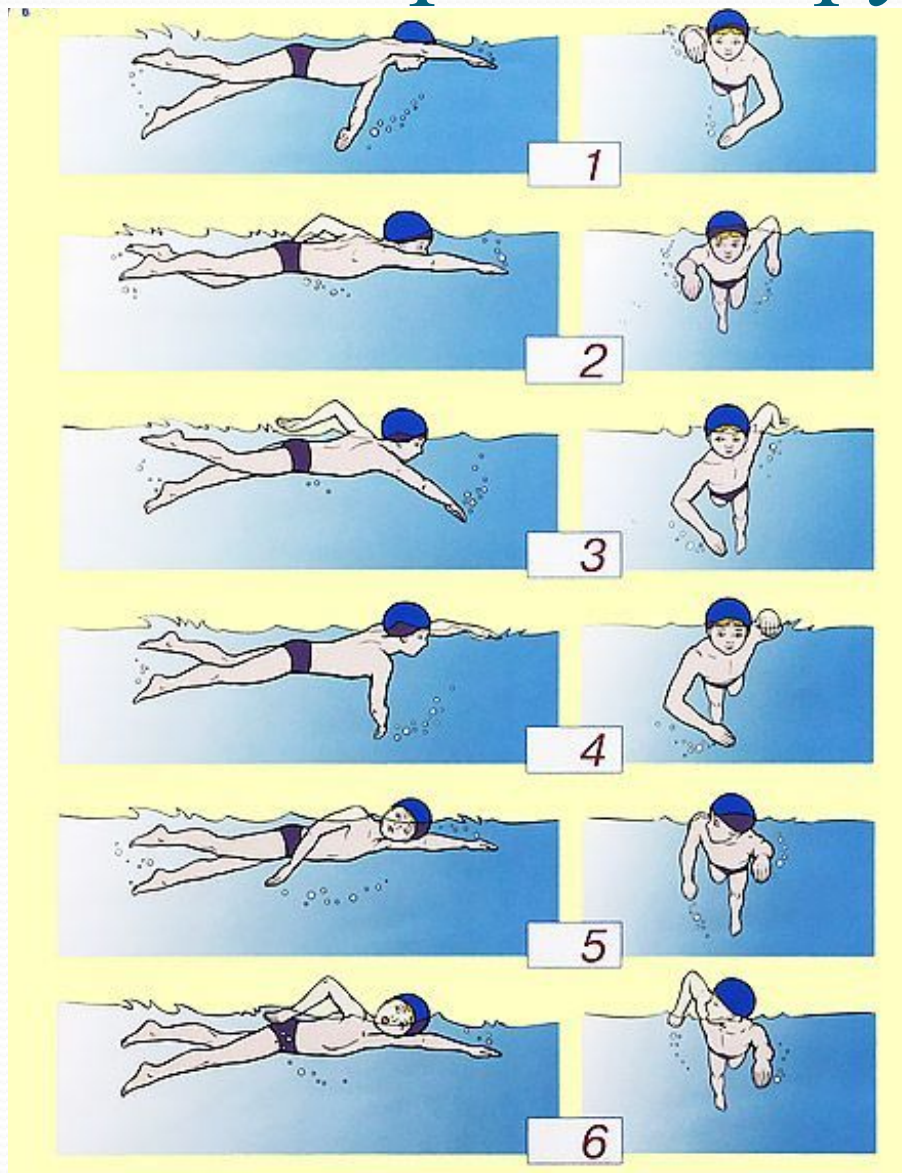
Неподвижная опора:

дно бассейна или открытого водоема на мелкой части; борт бассейна оснащенный специальными поручнями или сливными желобами; разделительные дорожки; тренер находящийся в неподвижном состоянии.

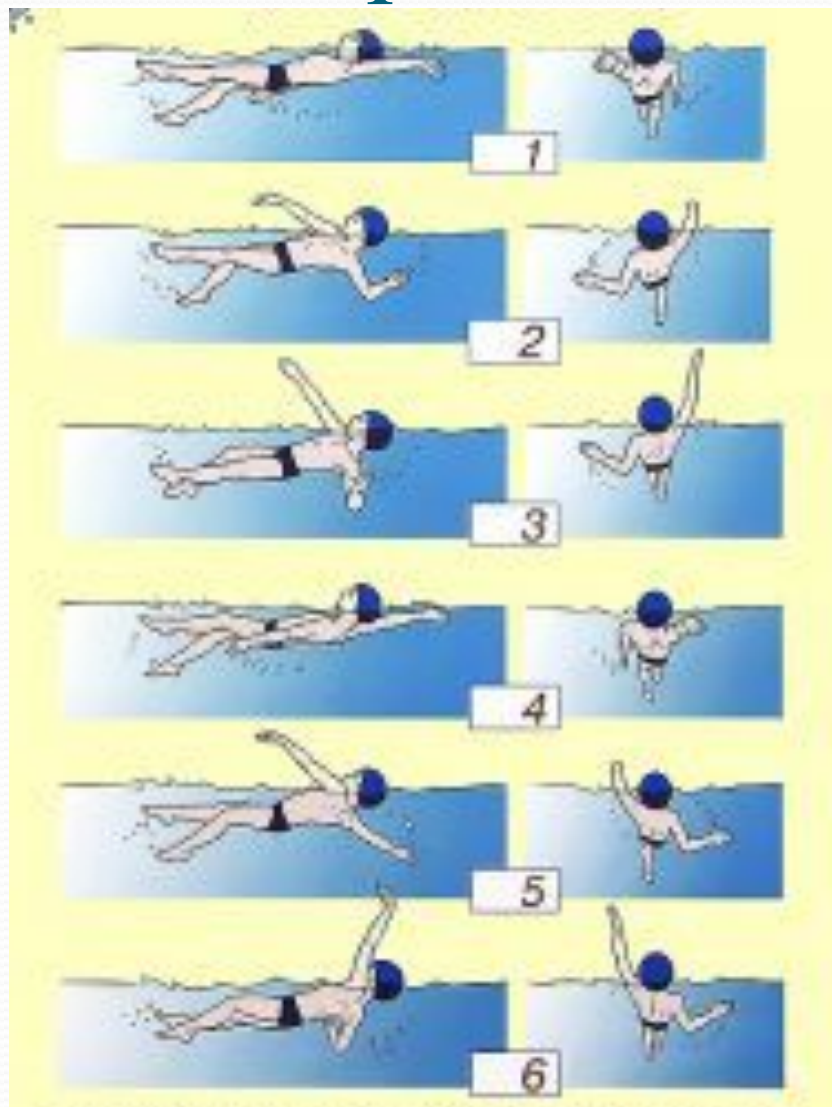
Подвижная опора:

различные средства способные удерживаться на поверхности воды - доски для плавания; нудлсы; колобашки для плавания и т.п.

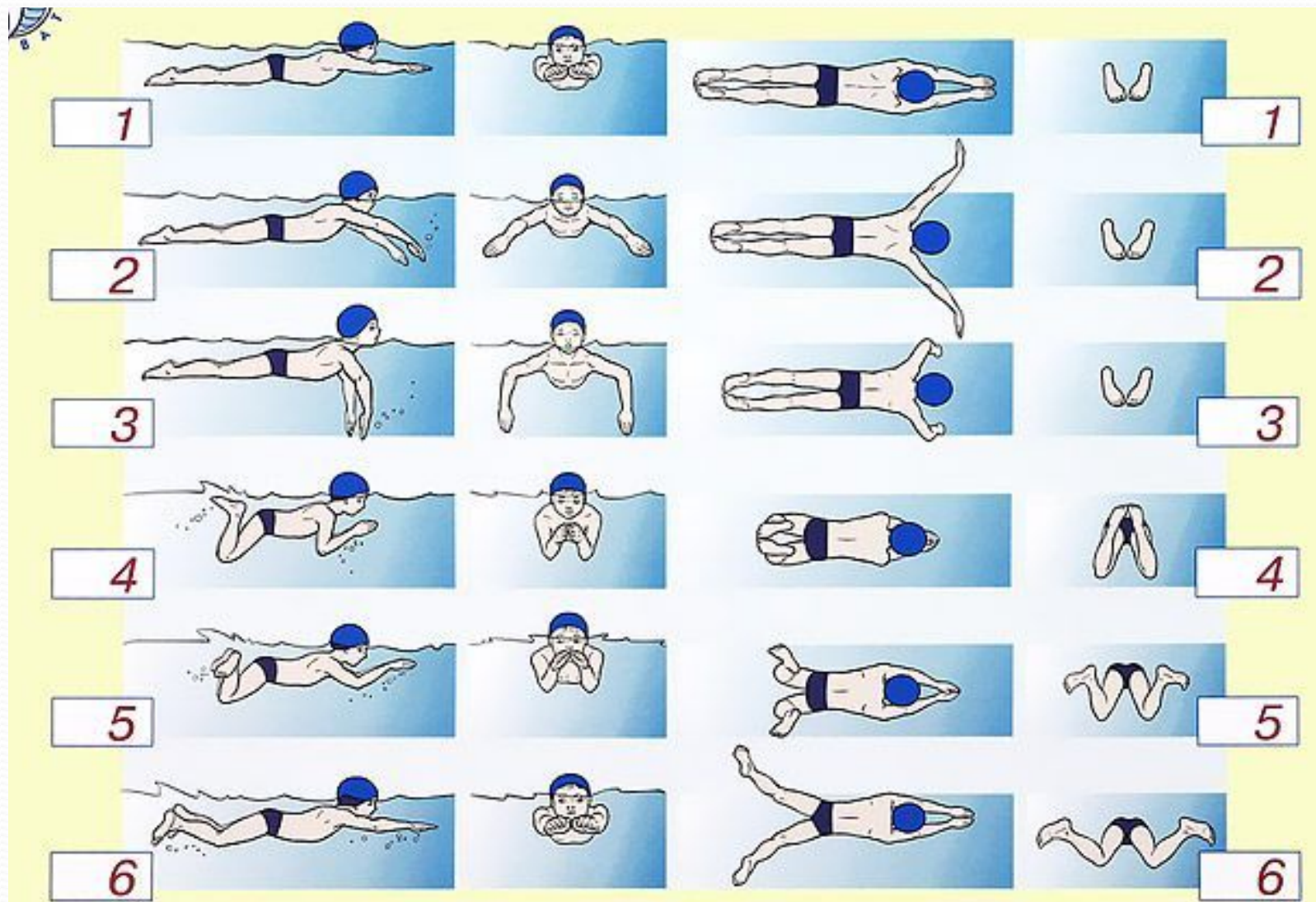
Методика обучения технике плавания способом кроль на груди



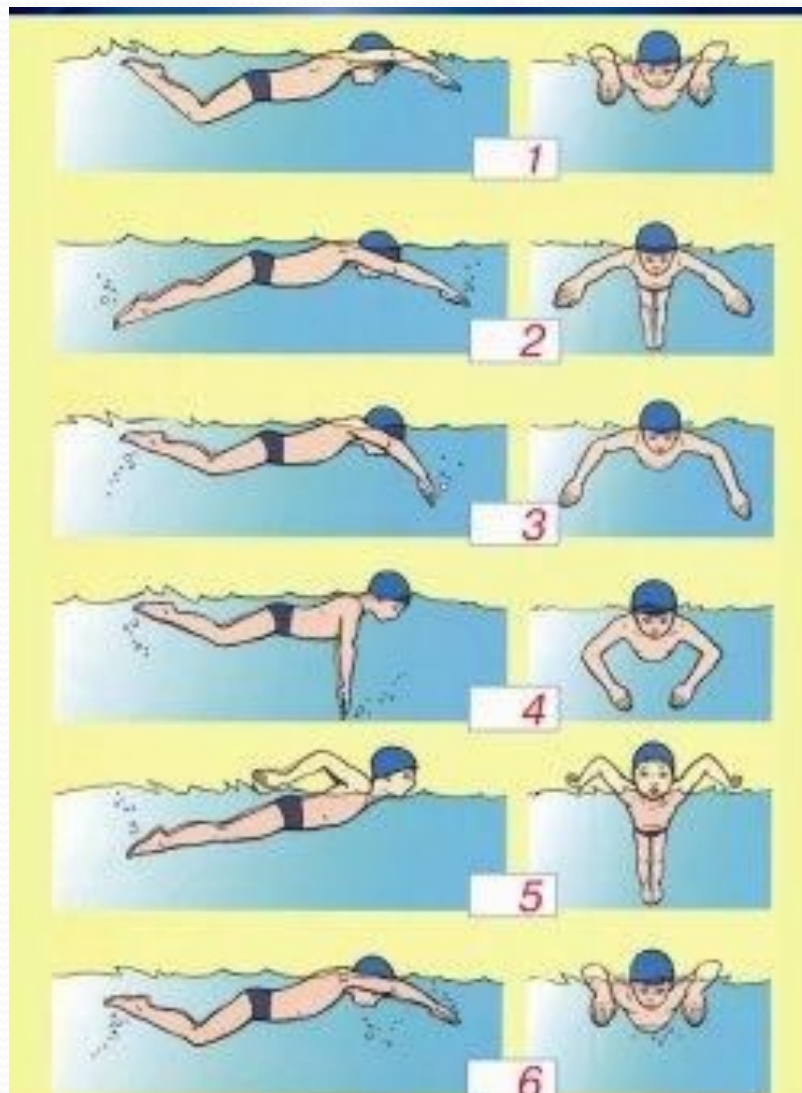
Методика обучения технике плавания способом кроль на спине



Методика обучения технике плавания способом брасс на груди



Методика обучения технике плавания способом баттерфляй (дельфин)



Методика обучения технике старта с тумбочки



а



б



в

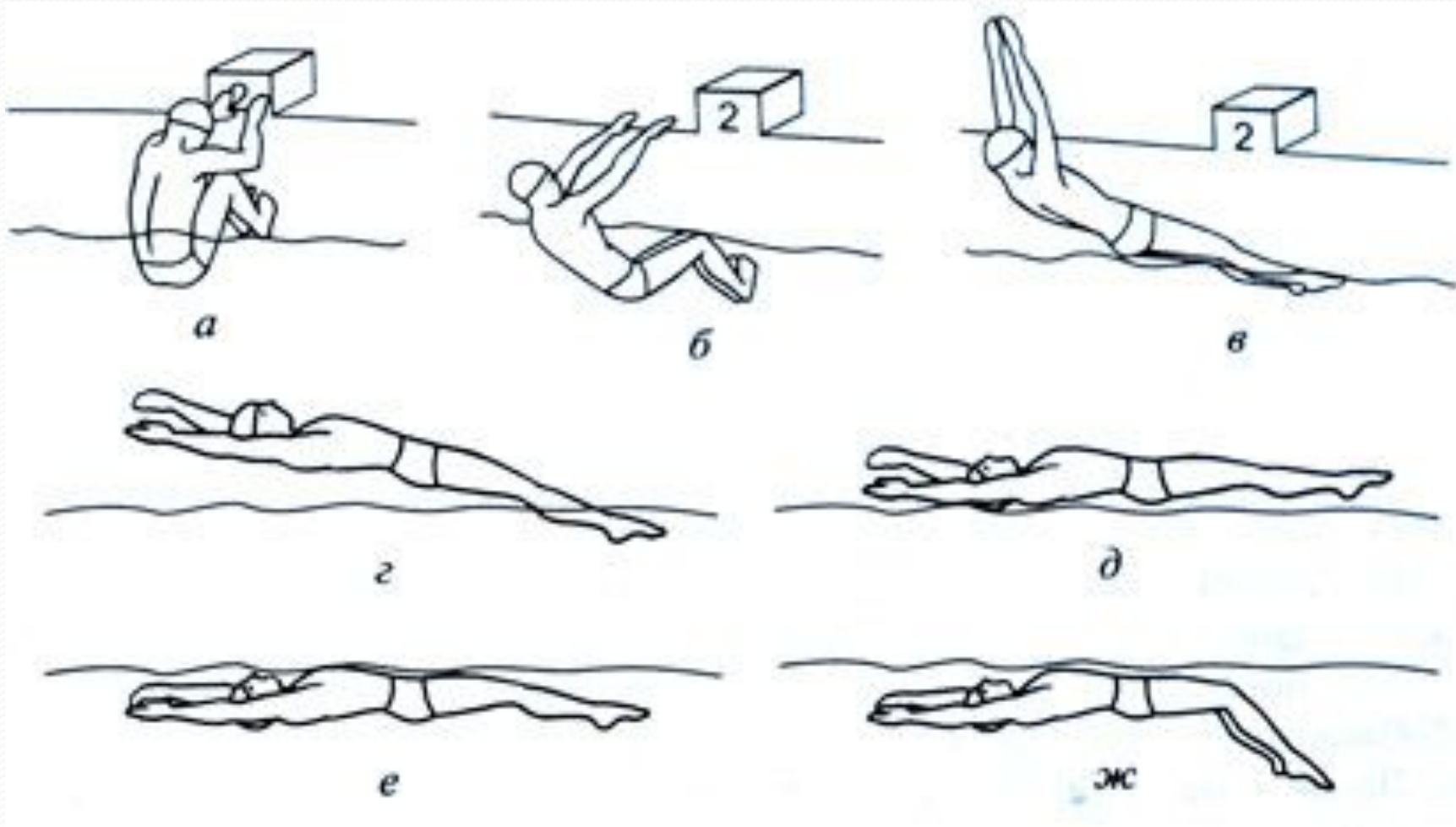


г

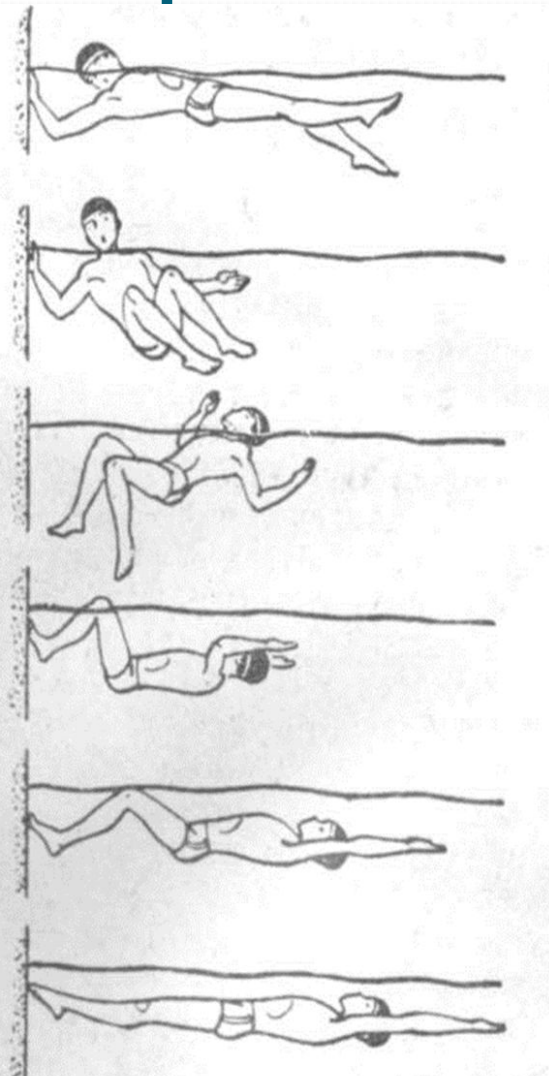


д

Методика обучения технике старта из воды



Методика обучения технике поворота на спине (простой открытый поворот)



Конспект урока по плаванию

Тема конспекта:

Место и дата проведения:

Тип урока:

Инвентарь:

Цель урока:

Общие задачи:

1. (Образовательная задача)
2. (Задача на развитие качеств)
3. (Воспитательная задача)
4. (Оздоровительная (гигиеническая) задача)

| часть урока | частные задачи | средства | дозировка | Методические приемы обучения, воспитания, организации |
|------------------|----------------|----------|-----------|---|
| суша | | | | |
| Подготовительная | | | | |
| Основная | | | | |
| Заключительная | | | | |
| | | душ | 10 мин. | |
| вода | | | | |
| Подготовительная | | | | |
| Основная | | | | |
| Заключительная | | | | |

Критические ситуации и их преодоление на занятиях по плаванию

1. Информирование ребенка о бассейне (на начальном этапе обучения).
2. Приход в бассейн
3. Первая встреча с тренером (на начальном этапе обучения или при переходе спортсмена к другому тренеру).
4. Проход через контроль бассейна
5. Передвижение по лестнице
6. Раздевалка
7. Душ
8. Проход к месту входа в воду
9. Вход в воду, выход из воды (по лестнице, прыжком, с помощью родителей)
10. Знакомство с инвентарем и спортивными снарядами.
11. Занятия в воде
12. Окончание занятия – выход с места проведения занятий (бассейн, спортивный зал).
13. Выход из здания.
14. Уход домой.