

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПЛАВАННЮ ПО СХЕМАМ-АЛГОРИТМАМ

С. М. Клімакова, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Плавання — найважливіший аспект оздоровчо-профілактичної спрямованості фізичного виховання. Представлені результати міні-програми навчання плаванню студентів по схемам-алгоритмам. Показано методику навчання студентів плаванню новими методами за малий період навчання.

Ключові слова: студент, плавання, алгоритми, навчання, оздоровчий ефект.

Вступ. Розвиток фізичної культури та спорту в державі — одне з найважливіх засобів виховання людини, яка гармонічно поєднує у собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичне вдосконалення. Плавання — чудовий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини. Плавання використовується для загального фізичного розвитку усього населення. Великі можливості прикладного використання плавання в лікувальній фізкультурі, а також у проведенні дозвілля [1].

Але незначна кількість годин, що відводиться на навчання цього виду діяльності людини у навчальних закладах, приводить до проблеми — навчання студентів у короткий термін.

У процесі навчання плаванню великою кількістю спеціалістів (Б.Н. Нікітський, 1981; В.А. Парфьонов 1978; Н.Ж. Булгакова та ін., 1984, 1996, 2001; Н.А. Бутовіч та ін., 1965; А.К. Дмитрієв та ін., 1966; В.П. Шаповалов, 1994) умовно виділені 3 характерних етапи: формування уявлення про техніку плавання та ознайомлення з властивостями води, вивчення елементів техніки та способу плавання в цілому, закріплення та вдосконалення техніки плавання.

Навчання плаванню доцільно починати з освоєння базових навичок, а потім паралельно вивчати елементи плавання кролем на грудях, на спині та брасом за прискореними міні-програмами [3].

Мета роботи — розробка рекомендацій по застосуванню принципу навчання плаванню у короткий термін, використовуючи схеми-алгоритми. Розкрити сутність схем-алгоритмів по формуванню базових навичок та навчання конкретному способу плавання і надати методичні рекомендації по їхньому застосуванню.

Результати досліджень. Вміння плавати має велике значення для здоров'я та професійної підго-

товки студентів. За даними досліджень, які проводяться щорічно викладачами ХНПУ серед студентів першокурсників, приблизно 15 % взагалі не вміють плавати, 10 % можуть плавати добре, інші — тримаються на воді, пересуваючись самотніми способами. З 1999 року в ХДПУ ім. Г. С. Сковороди, за наказом ректора університету Прокопенко І.Ф., з метою поліпшення роботи по оздоровленню та навчанню плаванню студентів, введено обов'язкове навчання плаванню студентів 1—2 курсів усіх факультетів університету. Було визначено 12-годинний обсяг навчального навантаження для навчання плаванню студентів в розрахунок на одну академічну групу, за рахунок годин відведених на фізичну культуру.

У 2000 році викладачами ХДПУ ім. Г. С. Сковороди А. М. Ляшенко та ін. [4] були визначені 4 схеми або алгоритми навчання студентів плаванню:

- схема-алгоритм теоретичного навчання плаванню;
- схема-алгоритм практичного оволодіння способами плавання;
- схема-алгоритм початкового навчання та оволодіння базовими навичками плавання;
- схема-алгоритм навчання плаванню конкретним способом.

Детально ці схеми описані в збірнику наукових праць ХДПУ ім. Г.С.Сковороди за 2000 р.

З 2001 року в практику масового навчання студентів плаванню, секцією водних видів спорту були введені ці схеми-алгоритми.

В основному використовувалися 3-я та 4-та схеми-алгоритми для студентів 1 курсу та 4-а схема-алгоритм для студентів 2 курсу. Застосування даної програми дозволило практично за 6 занять навчити основну масу студентів плавати «кролем»

на грудях та «кролем» на спині на 1 курсі та способом «брас» — на 2 курсі. Студенти, які зовсім не вміли плавати, на 1 курсі змогли освоїти базові навички та пересуватися з опорою на дошку, та без опору на відстань до 12 м.

Правильна техніка рухів, як раціональна система, формується безпосередньо з самого початку занять плаванням, коли людина, засвоївши базові навички (дихання, ковзання, пірнання, а також стрибки), починає оволодівати способами плавання, які вивчаються у визначеній послідовності, при визначених умовах, а також з урахуванням алгоритму навчання плаванню (визначення опорних пунктів, вивчення рухів ногами, руками і тулубом, а також використання специфічних вправ) [4].

Тому під час проведення навчальних занять з плавання зі студентами університету, значна увага приділяється засвоєнню базових навичок. На це відводиться 2 заняття для студентів, що вміють триматися на воді. Для тих студентів, що зовсім не вміють плавати, — від 3 до 4 занять.

І. Формування основних базових навичок — схема-алгоритм № 3

Основне призначення підготовчих вправ при засвоєнні базових навичок зводиться до ознайомлення студентів з властивостями води, до вміння правильно виконувати видих у воду, а також правильного положення тіла у воді. Під час проведення уроку необхідно стисло характеризувати основну спрямованість та призначення кожної з цих груп вправ.

Формування навички дихання.

При формуванні даної навички використовується засвоєння трьох варіантів техніки дихання:

1 — простий варіант виконання дихання, він використовується на самому початку навчання, вдих виконується через рот і видих виконується через рот без затримки дихання. При виконанні цієї вправи важливо привчити студентів повністю видихати повітря у воду, та під час піднімання обличчя з води одразу ж виконувати швидкий і глибокий вдих.

2 — простий варіант техніки дихання для плавання «кролем на спині» — вдих виконується через рот, видих спочатку виконується через ніс, а потім через рот, без затримки дихання. Виконуючи цю вправу, студенти привчаються повільно видихати повітря через ніс, а не вдихати носом, як це звично для людини. Ця навичка дуже важлива при плаванні на спині, тому що ковтання води носом викликає дуже неприємні відчуття.

3 — преривчаста техніка дихання — пропонується як початковий варіант дихання під час засвоєння навичок плавання — для цього необхідно виконати вдих через рот і слід за ним, як одне ціле,

короткий не дуже глибокий видих через рот. Потім зануритися у воду, затримати дихання на вдосі 3—5 сек. По мірі наближення до поверхні води виконати видих через рот. Така техніка дихання дозволяє привчити студента до затримки дихання під поверхнею води. Тривалість затримки дихання може поступово збільшуватися.

При засвоєнні навички дихання ми привчаємо студентів до того, щоб вдих тривав незначний час і був повноцінним. Вентиляція легень залежить не тільки від обсягу вдиху, але й від того наскільки повним буде видих. При неповному видоку вентиляція легень зменшиться. Тому, після засвоєння перших трьох варіантів дихання, вже при вивченні навички плавання на одній руці та у зв'язці, видих виконується спочатку через ніс, закінчується через ніс і рот. Такий видих не буде порушувати структуру рухів при погоджуванні рухів руками і ногами.

Формування навички лежання на воді.

Для формування даної навички в плаванні використовуються такі підготовчі вправи як: «поплавок», «поплавок, що переходить у медузу», «медуза», «медуза, що переходить у зірку на грудях», «зірка на грудях», «зірка на спині». Це вправи з двох загально-прийнятих підгруп — вправи на спливання і вправи на лежання. Поєднав ці підгрупи, виконується поступовий перехід від спливання до лежання на воді. При виконанні перших чотирьох вправ треба звернути увагу на положення голови, підборіддя нахилено вперед. Ці вправи виконуються на затримці дихання, перед закінченням вправи необхідно зробити повний видих.

1 — «зірка на грудях» — виконується на затримці дихання з виконанням видиху в кінці, руки і ноги розведені широко в сторони, підборіддя нахилено вперед. Для утримування рівноваги на воді необхідно прогнутися у спині і не згинати ноги в тазостегнових суглобах.

2 — «зірка на спині» — виконується на затримці дихання з видихом через ніс, ноги і руки розведені у сторони, підборіддя нахилено вперед, так щоб вуха знаходилися у воді, а очі дивилися вгору і трохи вперед. Для утримування рівноваги необхідно також прогнутися у спині, так щоб живіт був майже на поверхні води, не поєднувати ноги і не згинати їх в тазостегнових суглобах.

Формування навички ковзання (на грудях, на спині).

Для формування даної навички використовуються різні види відштовхування: спочатку відштовхування двома ногами від дна, потім однією ногою від бортика. Вправи виконуються на затримці дихання з виконанням повного видиху у конці.

1 — «сковзання на грудях» — в.п. руки вгорі, долоні поєднані так, щоб голова була між руками; нахилитися до води, трохи підсісти, виконати вдих,

і, відштовхнувшись, лягти на поверхню води (не падати на воду, як рекомендують деякі автори). Одразу після відштовхування прогнутися у спині і розігнути ноги в тазостегнових суглобах для того, щоб прийняти горизонтальне положення. Голова знаходиться в такому положенні, щоб рівень води був на рівні початку росту волосся. Сковзання виконується до повної зупинки.

2 — «сковзання на спині» — в.п. руки вгорі, долоні поєднані так, щоб голова лежала на руках; підсісти, прогнутися в спині і, відштовхнувшись, лягти на поверхню води. Одразу після відштовхування прогнутися у спині, розігнути ноги в тазостегнових суглобах, голова лежить на руках так, щоб вуха були у воді, а погляд було спрямовано вгору і трохи вперед. Правильність виконання сковзання визначається по положенню рук, вони повинні лежати на поверхні води. Якщо пальці рук виглядають з води, то треба прогнутися в спині або у тазостегнових суглобах, якщо руки занурюються глибоко під воду, то навпаки зігнути в спині або у тазостегнових суглобах.

Формування навички пірнання.

Основна вимога до занурювання у воду та пірнання висувається до здібності тривалий час затримувати дихання, щоб запобігти можливої втрати свідомості. Це пов'язано зі значною гіпервентиляцією легень перед занурюванням, як відзначає А.Н. Воробйов та ін.(1981), яка дуже часто викликає стан гострої гіпоксії [2]. Спочатку застосовуються прості занурювання під воду зі збільшенням часу знаходження під водою, потім використовуються на незначну відстань такі варіанти пірнання:

1 — з гребком руками, як у брасі, але руки більше рухаються вниз, ніж у боки;

2 — ноги виконують поперемінні рухи кролем, а руки витянуті вперед або з одночасними рухами рук брасом.

Формування навички спливання.

Спливання здійснюється з допомогою поштовха ногами від дна. Якщо виконувалося пірнання в глибину, то спливання здійснюється за рахунок одночасних гребкових рухів руками до стегон, можна також виконувати рухи (поштовхи) ногами. Якщо пірнання виконувалося в довжину, то спливання здійснюється за рахунок піднімання голови вгору. Під час спливання на поверхню води необхідно обов'язково видихнути повітря, що залишилося, у воду.

Формування навички стрибків у воду.

Стрибки у воду розвивають у студентів рішучість, спритність і сміливість. Спочатку вивчаються прості стрибки у воду. Для цього застосовуються стрибки з різним вихідним положенням: стрибки у воду на ноги з положення стоячи, присіда, сидячи; спади у воду вниз головою з положення

сидячи, присіда, стоячи. Спад — це вправа, при якій центр ваги виводиться за площу опори без попереднього відштовхування. У спадах важливо, щоб голова знаходилась між руками і не піднімалася вгору до повного занурення у воду, а ноги після відштовхування від бортика розгibалися у тазостегнових суглобах.

II. Формування основних навичок навчання конкретному способу плавання — схема-алгоритм № 4.

Формування навички відштовхування від бортика.

Основна увага приділяється положенню ніг на бортику. Якщо ноги будуть стояти надто високо (біля поверхні води), то траєкторія сковзання буде йти в глибину води, якщо ноги будуть розташовуватися надто низько, то під час сковзання пловця буде виштовхувати на поверхню води.

1. Поштовх двома ногами від бортика басейна в положенні на грудях. В.п. сидячи у воді, руки розташовуються у воді довільно. Виконати вдих, одночасно відштовхуючись ногами від дна, маятникоподібним рухом розвернутися в положення на живіт, занурити голову у воду і поставити ноги на бортик. П'яти і таз повинні розташовуватися на одній лінії, стопи повинні бути разом, ноги зігнуті в колінних суглобах. Виконати поштовх двома ногами від бортика. Добиватися горизонтального положення тіла вірною постановкою ніг на бортик басейна. Руки вздовж тулуба.

2. Поштовх двома ногами від бортика басейна в положенні на спині. В.п. сидячи у воді, руки розташовуються довільно (за бортик не триматися). Виконати вдих, одночасно відштовхуючись ногами від дна, маятникоподібним рухом розвернутися в положення на спину; покласти голову на воду і поставити ноги на бортик. П'яти і таз розташовуються на одній лінії, стопи разом, ноги зігнуті у колінних суглобах. Виконати поштовх двома ногами від бортика. Руки вздовж тулуба.

Формування навички-з'язки відштовхування зі сковзанням.

При формуванні даної навички важливу роль грає обтічне положення тіла у воді. Воно залежить від:

— положення голови — якщо голова буде піднята високо, збільшиться фронтальний опір води та зміниться траєкторія ковзання, якщо голова буде занурена, то вода буде накривати голову, утворюючи додаткові віхри, а також зміниться траєкторія ковзання. Рівень води повинен знаходитися біля волосся, тоді під час виконання ковзання буде утворюватися гідродинамічна підйомна сила;

— положення рук — якщо руки будуть розведені у сторони або зігнуті у ліктьових суглобах, то будуть утворюватися додаткові віхри води, та

збільшиться фронтальний опір. Руки вгорі — одна долоня кладеться на іншу, загострюючи та подовжуючи тіло пловця, що сприяє збільшенню його плавучості;

— положення ніг — ноги витягнуті, пальці разом, п'яти нарізно. При розведенні ніг у сторони або напруженні стоп (у вигляді чобота) буде збільшуватися опір хвостового втягування.

1 — відштовхування зі сковзанням на грудях — одночасно с поштовхом двома ногами від бортика руки виводяться вперед, вздовж тулуба, так щоб голова була між руками. Сковзання виконується до повної зупинки.

2 — відштовхування зі сковзанням на спині — те саме, що і на грудях, тільки в положенні на спині. Слідкувати за положенням голови, підборіддя трохи опущене, погляд спрямовано вгору-вперед. Ковзання виконується до повної зупинки.

Чим сильніший поштовх, тим далі буде ковзання.

Формування навички-з'язки відштовхування зі ковзанням та з рухами ніг.

При формуванні даної навички звертається увага на правильне виконання рухів ногами, а також на своєчасне підключення ніг. Перед початком формування цієї з'язки використовуються підготовчі вправи для рухів ніг — сидючи на бортику, тримаючись за нього обома руками, тримаючись обома руками за бортик і виконуючи вдихи і видихи, в русі з опорою руками на дошку без дихання та з виконанням видиха у воду.

Робота ніг нагадує рухи ножиць, тільки ноги виконують мілкі та часті рухи, не згинаючись у колінних суглобах. Рухи ніг починаються від стегна і в той самий час стопи розслаблені в гомілковостопних суглобах. Таке положення стоп утворює хвилю при просуванні і в той самий час попереджає виникнення судорог.

При виконанні потрійної з'язки поштовх з ковзанням з рухами ніг — ноги починають працювати в ту мить, коли плавець відчуває зниження швидкості ковзання. У положенні на грудях вправи виконуються спочатку на затримці дихання, а потім з виконанням вдиха і видиха. У положенні на спині — з виконанням вдиха і видиха.

Формування навички плавання на лівій руці, а потім на правій руці.

Основна увага при формуванні даної з'язки приділяється правильному виконанню гребкового руху рукою та погоджуванню роботи руки з диханням.

Перед початком формування даної з'язки виконуються підготовчі вправи для вивчення роботи рук: стоячи на дні басейна, вивчаються імітаційні рухи для рук.

1 — плавання на одній руці у кролі на грудях — спочатку виконується з дошкою, права рука лежить

на середині дошки, а ліва біля дошки, виконується гребок рукою з проносом, у вихідному положенні пауза — 6 ударів ногами; теж саме, але у кінці гребкового руху голова повертається на вдих у лівий бік, а на початку проносу руки голова занурюється у воду для виконання видиха. При виконанні цих вправ треба слідкувати за тим, щоб рука не згиналась у ліктьовому суглобі, виконувала гребок до кінця та вкладавалась у воду поряд з дошкою. Такі ж вправи виконуються правою рукою.

При засвоєнні цих вправ треба переходити до плавання без дошки. В.п. руки вгорі, гребок виконується лівою рукою, а права рука спирається на воду; у вихідному положенні пауза 6 ударів ногами; вдих виконується в кінці гребка.

2 — плавання на одній руці у кролі на спині — при плаванні на спині дошку не використовують, поскільки в цьому способі плавання дихання полегшене. В.п. руки вгорі, виконується гребок з проносом лівою рукою і після гребка пауза — 6 ударів ногами, під час паузи виконується вдих, при виконанні напівцикла рукою видих робиться спочатку через ніс, а потім через рот. Така ж вправа виконується правою рукою.

Формування навички плавання зі зцепленням рук.

При формуванні даної навички важливо звернути увагу на погодження роботи рук з диханням. Вдих виконується на кожний гребок, спочатку пауза для роботи ніг та виконання видиха — 6 ударів, а далі вона скорочується до 2 ударів.

1 — плавання зі зцепленням в положенні на грудях — в.п. руки вгорі, виконується напівцикл лівою рукою — вдих у кінці гребкового руху, пауза — 6 ударів ногами, виконується напівцикл правою рукою — вдих у кінці гребкового руху. Рука вкладається у воду ближче до середньої лінії тіла, тобто руки у в.п. практично поєднуються.

2 — плавання зі зцепленням у положенні на спині в.п. руки вгорі, виконується напівцикл лівою рукою, пауза 6 ударів ногами, вдих робиться під час паузи, виконується напівцикл правою рукою. Руки у в.п. практично поєднуються, гребки виконуються прямими руками.

Формування навички плавання зі зміною положення рук.

Як у кролі на грудях, так і у кролі на спині сутність вправи однакова.

В.п. — ліва рука зпереду, правая вздовж тулуба; зміна положення рук — гребок з проносом, відбувається на кожні 12 ударів ногами, вдих виконується при кожній зміні положення рук у кінці гребкового руху. Кількість ударів при зміні положення рук поступово зменшується до шести або до чотирьох, що відповідає техніці плавання кролем на грудях або на спині, при цьому можна робити вдих через напівцикл або через два напівцикла на третій.

Висновки. Таким чином, схеми-алгоритми дозволяють за прискореною міні-програмою проводити масове навчання плаванню. Вивчення базових навичок плавання далі сприяє швидкому засвоєнню спортивних способів плавання. Працюючи за даною методикою на протязі 5 років, можна впевнено сказати, що основна маса студентів за 1—2 заняття оволодіває базовими навичками повністю і лише ті студенти, що бояться води засвоюють їх за 3—4 заняття. Завдяки оволодінню базовими навичками студенти вже до 5—6 заняття оволодівають технікою плавання «кролем на грудях» і «кролем на спині». Дана методика дозволяє швидко усувати помилки техніки, частіше не допускати їх взагалі. Вона дозволяє студентам свідомо підійти до вивчення даного виду діяльності людини, і швидше засвоїти життєво-необхідну навичку. А це означає зробити великий крок назустріч своєму оздоровленню.

Список літератури

1. «Здоровье без лекарств», Популярный энциклопедический справочник. — Минск: «Беларуская энцыклапедыя» имени Петруся Бровки, 1994.
2. Гончар И. Л. Методика преподавания плавания. Технологии обучения и совершенствования. — Одесса: Друк, 2006. — 696 с., ил.
3. Мухин В. Н., Радигин Ю. И. Плавание — здоровье детей. — Киев: Здоров'я, 1988. — 64 с., ил.
4. Ляшенко А. М., Делова К. О., Поступний Є. О. До питання про підготовку фахівців з фізичної культури та методику навчання плаванню // Теорія та методика навчання та виховання. Збірник наукових праць. — Харків: ХДПУ, 2000. — 115 с.

Надійшла до редакції 20.12.2006

Klimakova S.N. Method of teaching of students to swimming on to the charts to the algorithms.

Swimming — is main aspect of health-vestoring-prifilactical olirection of physical eolucation. The represented results of mini-programm of teacing the students swimming by scheme-algorithm. The system of teaching students swimming by new mtthods for the period of taining is shown.

Key words: the students, swimming, algorithms, teaching, health-vestoring effect.

Климакова С.Н. Методика обучения студентов плаванню по схемам-алгоритмам. Плавание – важнейший аспект оздоровительно-профилактической направленности физического воспитания. Представлены результаты мини-программы обучения плаванню студентов по схемам-алгоритмам. Показана методика обучения студентов плаванню новыми методами за короткий период обучения.

Ключевые слова: студент, плавание, алгоритмы, обучение, оздоровительный эффект.

Цюва книга

Сергієнко Л.П.

C32

Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОБС», 2007. — 271 с.

ISBN 966-7858-47-2.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з теорії і методики фізичного виховання та робочої навчальної програми. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практично-семінарських заняттях студенти можуть розв'язувати педагогічні завдання, проблемні ситуації, дидактичні і психологічні тести. Навчальний посібник доцільно використовувати при підготовці до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може використовуватись в навчальному процесі студентів середніх навчальних закладів фізичної культури, училищ і коледжів, у роботі вчителів фізичної культури.

