

# Методика обучения плаванию

**При обучении плаванию группы занимающиеся комплектуются по следующим признакам:-по возрасту:**

- 1) дошкольный возраст - 5 - 6 лет;
- 2) младший школьный возраст - 7 - 10 лет;
- 3) средний школьный возраст - 11 - 14 лет;
- 4) старший школьный возраст - 15 - 17 лет;
- 5) взрослые -18 - 30 лет;
- 6) старший возраст - 31 - 40 лет;
- 7) пожилой возраст - свыше 40 лет.

**При формировании учебных групп из лиц одного возраста обязательно учитывается уровень плавательной подготовки, который определяется по степени владения навыком плавания:**

- 1) не умеющих держаться на поверхности воды;
- 2) слабо плавающие (до 10-12 метров);
- 3) хорошо плавающие по-своему;
- 4) владеющих техникой спортивных способов плавания.

# Методы обучения

## **Словесный метод:**

К нему относят: описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор. Давая указания, оценку действия команды и распоряжения, подсчёт и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Применяются в основном только лаконичные команды, для избежания, переохладения занимающихся.

## \* **Наглядный метод:**

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, особенно важно при обучении спортивной техники, велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников делает - наглядный метод наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, с использованием учебных наглядных пособий, кинограмм и киноколецовок и т.д., применение жестикюляции. Эффективность показа во многом определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) он должен видеть каждого занимающегося, что обеспечивает контроль и управление обучением;
- 2) ученики должны видеть показ упражнений в полости, отражающей основную специфику движения - его форму, характер, амплитуду.

## \* **Практический метод:**

к нему относят :Метод упражнений, соревновательный метод и игровой. Метод упражнений характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учётом величины физической нагрузки.

**-Метод разучивания по частям:** Применение подводящих упражнений позволяет постепенно увеличивать трудность движения, усложняя условия его воспроизводства (сначала на суше, потом на воде, сначала с опорой, потом без опоры, изменяя исходное положение, сначала стоя, потом лёжа); увеличивается динамичность (сначала на месте потом в движении).

**-Метод разучивания в целом:** Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения се элементов по частям. Вначале разучивание техники плавания осуществляется в облегчённых условиях: плавание коротких отрезков с задержкой дыхания. Затем усложняется движение и длина дистанции.

**-Соревновательный и игровой методы:** Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий.

# Основные и дополнительные средства обучения:

## К основным средствам обучения относят:

- 1.ОРУ (специальные и имитационные) упражнения;
- 2. Подготовительные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- 3. Учебные прыжки или спады в воду;
- 4. Игры и развлечения в воде;

## К 2 относят :

**Погружение под воду и открыванию глаз в воде помогает:** устранить инстинктивный страх перед водой; почувствовать выталкивающую подъемную силу воды; научить открывать глаза, тем самым улучшить ориентировку в воде. **Всплывание и лежание помогает:** ознакомиться с непривычным для них состоянием невесомости; осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении. **Скольжение помогает:** освоить равновесие, обтекаемое положение тела; умение тянуться вперед в направлении движения; оптимизировать мышечные усилия для поддержания рабочей позы пловца.

**Учебные прыжки и спады в воду:** Прыжки в воду ногами вниз с бортика на мелкую часть с поддержкой преподавателя. Прыжки в воду ногами вниз в глубокую часть бассейна.

**Игры и развлечения на воде:** к проведению игр предъявляются следующие требования:

- \* Перед каждой игрой должна быть поставлена конкретная задача;
- \* Игра должна быть посильной, соответствовать подготовке участников и оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- \* Игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

## К дополнительным средствам обучения относят:

маленькие и большие досточки (калабашки), лопатки, ласты, плавательные очки, круги и различные надувные приспособления .

## *Техника способа плавания изучается отдельно в следующем порядке:*

- \* Техника движения ногами;
- \* Согласование техники движений ног с дыханием;
- \* Техника движения руками;
- \* Техника движения рук в согласовании с дыханием;
- \* Согласование движений рук и ног без дыхания;
- \* Согласование движений рук, ног и дыхания.

Несмотря на отдельное изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к целостному выполнению способа плавания и его элементов, насколько позволяет подготовленность занимающегося.

# Факторы успешного обучения плаванию

## **Содержание программы обучения определяют следующие факторы:**

1. Цель и задачи, которые ставятся в курсе обучения плаванию.
2. Продолжительность курса обучения.
3. Контингент занимающихся, их возраст и подготовленность.
4. Условия для занятий.

## **Таким образом, успешность обучения плаванию определяют следующие основные факторы:**

1. Соответствие программы обучения возрасту и подготовленности занимающихся.
2. Возраст и плавательная подготовленность занимающихся. Установлено, что возраст 9 -10 лет является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники движений (более ранний возраст требует большего времени).
3. Особенности телосложения и физическая подготовка. Это необходимо учитывать при распределении занимающихся на подгруппы по подготовленности и при планировании прохождения учебного материала.
4. Условия для занятий (естественный или искусственный водоём, глубина, температура воды, оборудование, инвентарь и др.). От условий для занятий зависит организация урока, подбор упражнений и темпы освоения учебного материала.
5. Квалификация преподавателя.
6. Длительность периода обучения.