

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Орский политехнический колледж

С.В.ГРУДИНА

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ
НАВЫКАМ ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ
1-3 КУРСОВ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2010

УДК
ББК
Г

Рецензент
преподаватель высшей категории В.П.Шебаршов

Грудина С.В.
Г Методика обучения основным навыкам плавания студентов 1-3 курсов:
методические рекомендации / С.В.Грудина - Оренбург: ГОУ ОГУ,
2010. - 18 с.

В методических рекомендациях дана характеристика плавания как дисциплины, приведена методика изучения подготовительных упражнений и техники спортивных способов плавания с рабочими поурочными планами прохождения материала и методическими рекомендациями, рассмотрен выбор игровых упражнений при обучении навыкам и технике плавания.

Методические рекомендации предназначены для студентов, тренеров-преподавателей и преподавателей физической культуры и рекомендуются для проведения занятий по дисциплине «Плавание с методикой преподавания».

ББК
© Грудина С.В., 2010
© ГОУ ОГУ, 2010

Содержание

Введение.....	4
1.Общая характеристика плавания как дисциплины.....	5
2.Изучение подготовительных упражнений.....	6
2.1.Цель занятий.....	6
2.2.Основные методические положения.....	6
2.3.Рабочий план прохождения материала.....	9
2.4.Методические рекомендации.....	10
3.Изучение техники спортивных способов плавания.....	12
3.1.Цель занятий.....	12
3.2.Обучение спортивной технике плавания.....	12
3.3.Рабочий поурочный план прохождения практического материала.....	13
3.3.1.Урок №1.....	13
3.3.2.Урок №2.....	14
3.3.3.Урок №3.....	15
3.3.4.Урок №4.....	15
3.4.Основные методические положения.....	16
4.Выбор игровых упражнений при обучении навыкам и технике плавания.....	16
Выводы.....	17
Список использованных источников.....	18

Введение

Органическую часть развития человека составляет физическое воспитание. Среди всего многообразия средств физического воспитания заметное место занимает плавание, так как входит в различные виды физической культуры. Причем, плавание не только вид спорта, но и жизненно необходимый прикладной навык, комплексное средство разностороннего физического развития, имеющее выраженную оздоровительную направленность.

При этом характерной особенностью плавания является множество привлекаемых знаний из различных областей науки.

Цель-повышение эффективности занятий плаванием за счет использования методики обучения подготовительных упражнений и техники спортивных способов плавания.

В соответствии с целью поставлены следующие **задачи**:

1. Дать общую характеристику плаванию.
2. Разработать методику обучения подготовительных упражнений и техники спортивных способов плавания с поурочным планом прохождения материала.
3. Предложить метод выбора игровых упражнений при обучении навыкам и технике плавания.

Плавание - один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц; формирует правильную осанку; непрерывные движения ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие.

Пловец отличается от своего сверстника, не умеющего плавать, хорошо развитой мускулатурой, в том числе и дыхательной. У него увеличиваются жизненная емкость легких и экскурсия грудной клетки. Ритмичное дыхание во время плавания благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела в воде, его «невесомость» создают для сердца облегченные условия для выполнения большой работы, которая на суше потребовала бы значительного напряжения.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды. Ведь купание и плавание поднимают настроение, закаляют организм, укрепляют веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде.

Цель этого небольшого пособия – дать практические навыки по обучению плаванию студентам, тренерам – преподавателям и преподавателям физической культуры.

1. Общая характеристика плавания как дисциплины

Плавание – один из интересных жизненно необходимых видов спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию организма занимающихся, воспитывают волю, смелость, настойчивость, решительность, целеустремлённость, трудолюбие, дисциплину.

Предметом плавания как научной дисциплины является изучение закономерностей физического развития и совершенствования человека с помощью средств, методов и форм организации занятий плавания.

Это дисциплина включает сведения об основных практических видах плавания: массовом, спортивном и прикладном, а также о подготовке преподавателей – тренеров по плаванию.

Особенностью дисциплины «Плавание с методикой преподавания» является многоплановость и комплексность привлекаемых ею знаний из различных областей науки.

Как один из видов физического воспитания плавание базируется на общих положениях теории и методики физического воспитания. Её фундамент составляют данные биологии о принципах функционирования и развития человеческого организма. Важна в плавании роль подготовки, поскольку процессы обучения и подготовки являются педагогическими процессами. Серьёзное внимание в плавании уделяется вопросам психологии, так как практика спортивной работы предполагает необходимость использования психологических факторов при физическом совершенствовании человека.

Понятие «плавание» означает способность человека удерживаться на месте или передвигаться в воде. Различают плавание у поверхности воды (навык плавания) и плавание под водой (навык ныряния). Различают различные способы плавания, однако лишь немногие из них имеют практическое значение. Наиболее известны и широко применяются четыре спортивных способа плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин (баттерфляй) и брасс. Другие способы плавания к настоящему времени утратили своё спортивное значение. При обучении и тренировке в плавании применяются разнообразные плавательные упражнения, которые по существу также являются способами плавания.

При всех видах и способах плавания сохраняется специфичность воздействия на организм человека, обусловленная особенностями водной среды. Пловец находится в воде во взвешенном состоянии, давление воды распределяется по всей поверхности тела, исчезает статическое напряжение мышц. В этих условиях ориентировка, сохранение необходимого положения тела и выполнения движений требуют коренной перестройки механизмов управления движениями, сложившихся в обычных условиях. Высокая по сравнению с воздухом плотность воды оказывает значительное сопротивление продвижению пловца.

При плавании необходимо сохранять горизонтальное положение тела и прикладывать большие мышечные усилия. Горизонтальное положение тела и

давление воды создают облегчённые условия для работы сердечно – сосудистой системы, так как при этом гидростатическое давление крови практически отсутствует. Выполнение плавательных движений в горизонтальном положении способствует гармоническому развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Затруднённое выполнение вдоха и выдоха в связи с сопротивлением воды способствует развитию органов дыхания.

Из-за большой теплопроводности и теплоёмкости воды организм человека при плавании охлаждается сильнее, чем на воздухе и это способствует закаливанию.

При выполнении интенсивной работы во время плавания создаются более благоприятные, чем на суше, условия теплообмена.

Поэтому, при плавании в отличие от других способов передвижения человека, наблюдаются самые высокие энергозатраты при более низкой абсолютной скорости передвижения. Работа органов чувств при плавании затруднена, а пловец относительно изолирован от внешних раздражителей. Вода затрудняет потоотделение, чем увеличивается функциональная нагрузка на почки.

К особенностям плавания относится и гигиеническое действие воды, заметно повышающееся в комплексе с солнечными и воздушными ваннами.

Таким образом, широкий спектр воздействия плавания делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, а также средством оздоровления и лечения. В качестве лечебного средства плавание применяется при заболеваниях сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, при искривлениях позвоночника, полиомиелите и многих других болезнях. Квалифицированное проведение занятий по плаванию позволяют использовать такие занятия как действенное средство не только физического, но и нравственного, трудового и эстетического воспитания.

2. Изучение подготовительных упражнений

2.1 Цель занятий

Целью занятий по плаванию являются изучение подготовительных упражнений, приобретение навыков упражнений на правильное положение тела и выдоха в воду.

2.2 Основные методические положения

К подготовительным упражнениям относятся следующие группы:

- 1) движения рук и ног, стоя на дне;
- 2) передвижения по дну;
- 3) погружения;
- 4) упражнения для дыхания;
- 5) всплывания;
- 6) лежания;
- 7) скольжения.

В таком порядке, как перечислены подготовительные упражнения и изучаются.

В ходе урока кратко характеризуется основная направленность и назначение каждой из групп этих упражнений.

При выполнении упражнений из группы **движения рук и ног**, стоя на дне, следует принимать такие положения рук и ног, которые при движении в воде оказывали бы большое сопротивление на требующие поверхности и убеждали бы занимающихся в том, что от воды можно отталкиваться, если конечности расположены правильно.

Передвижения по дну в различных направлениях и с различной скоростью направлены на ознакомление со способностью воды оказывать сопротивление движущемуся телу человека и её плотностью. Уменьшение или увеличение сопротивления обуславливается положением тела в воде.

Упражнения из группы **погружения** направлены на приобретение навыков погружения в воду с головой.

Главное упражнение состоит в следующем: удерживаясь руками за борт, следует выполнить вдох, затем погрузиться в воду с головой и, придав телу положение плотной группировки, не отрывая ног от дна, находиться некоторое время в воде в этом положении. Время пребывания в погруженном положении определяется заданием преподавателя и увеличивается постепенно. Данное упражнение направлено на ознакомление с одним из свойств воды - выталкивающей силой, так как именно поэтому телу трудно находиться под водой без удержания за опору. Беспрепятственно находиться под водой несколько секунд можно, если выполнить выдох и погрузиться в воду; при этом можно стать или сесть на дно. Удельный вес тела в связи с отсутствием воздуха в легких увеличится, что и обуславливает его удержание в воде в погруженном положении. После погружения рекомендуется открывать глаза. Делать это нужно, когда лицо будет погружено в воду. Если же выполнять погружение с открытыми глазами, то поверхностный слой воды при погружении раздражает роговицу глазного яблока, вызывая болевые ощущения. Контролировать выполнение этого упражнения лучше всего в парах. Погрузившись одновременно в воду и открыв глаза, один показывает другому несколько пальцев, после чего выполнение упражнения заканчивается. Преподаватель спрашивает, сколько пальцев было показано партнерами друг другу.

Упражнения для **дыхания** – важнейший раздел подготовительных упражнений. Лишь при умении дышать правильно, то есть выполнять выдох в воде и последующий вдох над водой в согласовании с движениями, можно преодолевать значительные расстояния. Поэтому упражнениям для дыхания следует уделять больше внимания и отводить время в каждом уроке. Студентам надо объяснить значение выдоха в акте дыхания при плавании, обратив внимание на то, что от правильного и своевременного выполнения выдоха зависит освоение навыка дыхания.

Следует упомянуть и о двух вариантах дыхания при плавании – непрерывном и взрывном.

Суть первого состоит в том, что после вдоха, вслед за погружением лица в воду, начинается выдох, продолжительность и интенсивность которого определяется временем нахождения лица в воде, что, в свою очередь, зависит от темпа движений. Взрывное дыхание отличается от непрерывного тем, что после погружения лица в воду следует задержка дыхания, время которой определяется продолжительностью нахождения лица в воде. Перед тем как поднять лицо из воды, выполняется очень быстрый и активный выдох, но обязательно в воду, затем вдох и т.д.

Начинать изучение дыхания необходимо с первого варианта, добиваясь продолжительного, непрерывного выдоха в воду.

Следует приучать студентов также находиться в воде с задержанным дыханием и лишь после этого выполнять выдох.

Упражнения для дыхания должны выполняться после всех упражнений, связанных с задержкой дыхания; количество выдохов в воду может быть доведено до 50 раз подряд.

Группа упражнений **всплывания** направлена на затормаживание в условиях новой среды рефлекса прямостояния и опоры и выработку нового навыка – удержания тела в воде в безопорном положении.

Новичок, освоивший эти упражнения, чувствует себя в воде смелее: он уже знает, что в воде можно находиться в безопорном положении при соблюдении определенных условий, которые базируются на уже освоенных упражнениях.

Одно из главных условий – умение находиться под водой с задержкой дыхания на вдохе. Если это требование выполняется, то, принимая различные группировки, тело всплывает и находится у поверхности воды (упражнения «поплавок», «звездочка» и др.).

Одна из главных задач группы упражнений **лежания** состоит в выработке нового навыка – горизонтального положения в воде.

Как известно, положение тела при плавании является определяющим элементом техники. Пловец должен научиться правильно располагать тело в воде в зависимости от изучаемого способа. На приобретение навыков, обеспечивающих принятие необходимой позы в воде, и направлены упражнения этой группы.

В процессе изучения упражнений изменяются исходные положения тела и конечностей.

Если предыдущая группа упражнений направлена на выработку навыка лежания у поверхности воды, то упражнения группы **скольжения** решают техническую задачу: они вырабатывают правильное положение тела при его движении по поверхности воды от толчка ногами об опору. В начале скольжения выполняются из простейших исходных положений, затем они усложняются.

Следует обращать внимание на принятие студентами правильного исходного положения перед выполнением упражнения. Скольжение

нужно выполнять до полной остановки или опускания ног вниз. Чтобы оно было хорошим, нужно сделать энергичный толчок в горизонтальном направлении, в направлении продольной оси тела. Скольжения выполняются с различными положениями рук – на груди, на спине, на боку. Различные положения рук во время скольжения изменяют расположение центров тяжести и плавучести и приучают занимающихся регулировать горизонтальное положение тела за счет положения конечностей, головы и степени напряжения различных мышечных групп.

2.3 Рабочий план прохождения материала

Демонстрация и объяснение подготовительных упражнений в воде, их роль в обучении плаванию, основные группы и последовательность изучения заключаются в следующем:

1) движения ног и рук, стоя на дне:

- стоя, движения прямыми руками влево, вправо, вперед, назад – одновременно, попеременно, скрестно – ладонями внутрь, наружу, вперед, повернутыми к туловищу, меняя положение ладоней;
- эти же движения, стоя в положении наклона вперед;
- маховые движения левой и правой ногой вперед, назад, в стороны, скрестно, меняя положение стопы, держась одной рукой за бортик;
- эти же упражнения, стоя парами и в кругу;
- эти же упражнения, выполняя их индивидуально.

2) упражнения с передвижениями по дну:

- ходьба по дну парами, по три человека, взявшись за руки;
- бег в воде парами, по три человека, взявшись за руки, в полный рост, наклонившись вперед;
- бег вперегонки по одному.

3) упражнения на погружение:

- стоя – глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, считать до 10, встать – выдох;
- это же погружение, предварительно выполнив вдох, при счете «три» открыть глаза;
- это же погружение, но при счете «три» открыть глаза и посмотреть на свои пальцы, удерживаясь одной рукой за опору;
- это же погружение, стоя парами друг против друга, сосчитать количество пальцев, показываемых партнерами;
- стоя лицом к бортику, выполнить это же погружение и сосчитать количество рядов плиток от уровня воды до дна.

4) упражнения для изучения дыхания:

- стоя, выполнить глубокий вдох и медленный продолжительный выдох;

- широкая стойка, наклон вперед, руки на коленях, подбородок у воды – глубокий вдох и энергичный быстрый выдох на воду («дуть на воду»);
 - в этом же исходном положении – вдох, опустить лицо в воду – выдох;
 - стоя в воде – вдох, присесть, погрузиться – выдох;
 - это же погружение, выдох только через рот или нос;
 - это же погружение, выдох одновременно через рот и нос, с началом выдоха открыть глаза;
 - это же погружение, регулируя быстроту выдоха – быстро, энергично, медленно, продолжительно и т.д.;
 - многократные выдохи в воду.
- 5) упражнения для изучения скольжения:
- скольжение на груди, левая и затем правая рука впереди;
 - скольжение на груди, обе руки впереди;
 - скольжение на спине, руки прижаты к туловищу;
 - скольжение на спине, левая и затем правая рука вытянута за головой;
 - скольжение на спине, обе руки вытянуты за головой;
 - скольжение на груди, руки впереди, перевернуться на спину влево или вправо, руки прижаты к туловищу;
 - скольжение на груди, руки впереди, перевернуться на спину влево или вправо, левую или правую руку вытянуть за головой, другую прижать к туловищу;
 - скольжение на груди, руки впереди, перевернуться на спину влево или вправо, обе руки вытянуть за головой;
 - перевороты на грудь из положения скольжения на спине с различными исходными положениями рук.

2.4 Методические рекомендации

Педагогические принципы и методы обучения и воспитания направлены на формирование всесторонне развитой личности. Структура, содержание и методы обучения студентов изменяются на разных этапах подготовки. Учебный процесс на занятиях по плаванию проводится в соответствии с основными принципами педагогики физического воспитания.

Формирование профессиональных умений и знаний у студентов по разделу «Плавание» подразумевает: знание основ теории и методики физической культуры; владение практическими умениями и навыками; знание основных законов построения рациональной техники плавания; развитие и совершенствование двигательных способностей; подбор тренировочных средств с учетом задач на данный период подготовки; использование плавания как вспомогательного средства тренировок в других видах спорта.

1. При выполнении упражнений первой группы следует постоянно менять положение гребущих поверхностей рук и ног располагая их так, чтобы в одном случае создавались наилучшие условия для отталкивания от воды, в другом – наоборот. Это вырабатывает представление о том, что от воды можно отталкиваться лишь при правильном расположении гребущих звеньев.

2. Передвижения по дну осуществляются в различных положениях: стоя, наклонившись грудью, спиной, левым и правым боком вперёд со сменой скорости передвижения.

3. Выдох выполнять необходимо преимущественно через рот и нос одновременно.

4. Перед погружением, если далее следует кратковременное пребывание под водой, не делать очень глубокий вдох.

5. При выполнении «поплавка» нужно следить за правильной группировкой тела. Выполнив глубокий вдох, нужно присесть, обхватить руками колени, прижав подбородок к груди, и в таком положении всплывать. Встречается ошибка: выполняя вдох, отталкиваются от дна и группируются у поверхности воды. Группироваться надо, полностью погрузившись в воду, у дна.

6. При лежании на воде тело не должно прогибаться или сгибаться. Разведения и сведения рук и ног выполняются плавно, руки и ноги не должны выходить из воды.

7. При выполнении лежаний на спине сразу нужно выпрямить тело, что в значительной степени определяется положением головы, которая как бы лежит на твёрдой плоской поверхности. Если же голова опущена на грудь, таз будет опускаться вниз.

8. Переворот на спину осуществляется следующим образом: если переворот выполнять влево, то правой рукой, не сгибая её, нужно сделать сильное гребковое движение вниз – влево, одновременно, сведя ноги вместе. Левая рука не изменяет своего положения, она может выполнять небольшой подгребающее движение, развернув ладонь наружу. Как только тело перевернётся на спину, ноги разводятся. Аналогично выполняется переворот из положения на спине – на грудь.

9. Для выполнения скольжения нужно сильно оттолкнуться от дна или бортика, выпрямить тело и опустить голову в воду.

10. Перевороты на 180 градусов во время скольжения, должны осуществляться в момент, когда тело имеет наивысшую скорость от толчка. Очень важно после переворота придать телу нужное положение и удерживать его согласно заданию преподавателя.

3.Изучение техники спортивных способов плавания

3.1 Цель занятий.

Целью спортивной техники плавания является изучение теоретических сведений о способах плавания, вариантах техники, скоростных возможностях каждого способа, а также приобретение навыков проведения занятий на воде.

3.2 Обучение спортивной технике плавания

Изучение техники плавания предусматривает, наряду с проведением занятий в воде, также сообщение студентам теоретических сведений об изучаемых способах плавания, вариантах техники, последовательности изучения элементов и скоростных возможностях каждого способа. Объяснения сопровождаются показом способов плавания, отдельных упражнений и элементов.

Ни одному из преподавателей не удаётся сразу же начать обучение новичка той технике плавания, которая должна будет у него сформироваться. Современный педагог решает иную задачу: он старается найти наиболее правильное направление в обучении и совершенствовании техники своих учеников.

Это направление выглядит следующим образом:

- создание представлений о технике спортивных способов плавания;
- обучение отдельным плавательным движениям с использованием подводящих упражнений на суше;
- обучение сочетанию отдельных плавательных движений;
- обучение всему комплексу плавательных движений;
- устранение недостатков в технике плавания, закрепление навыка в плавании данным способом.

На первом этапе обучения необходимо сформировать предварительное представление о технике плавания и ознакомить со свойствами воды. Обучаемый усваивает смысл и характерные признаки действия.

Если двигательное действие несложно по структуре, доступно студентам по уровню их физической, двигательной и психологической подготовленности, то целесообразен целостный метод его освоения.

Если в состав обучения входят сложные для обучающегося двигательные действия, то целесообразней использовать отдельный метод обучения: изучается работа рук, работа ног, дыхание. Далее достигается согласование работы рук и ног, рук и дыхания – до полной координации работы рук, ног и дыхания. На данном этапе возможны следующие ошибки:

- лишние ненужные движения;
- искажения по амплитуде и направлениям;
- нарушения ритма;
- слишком быстрое или слишком медленное выполнение движений.

На втором этапе обучения ведётся работа над практическим освоением техники спортивных способов плавания и выделением основного стиля плавания. Здесь целесообразно применять. Специальный комплекс упражнений для устранения характерных ошибок. Если на первом этапе создаются предпосылки двигательного действия, то на втором основная задача – формирование устойчивого навыка плавания.

Третий этап – совершенствование.

Движения стабилизируются по отношению к изменённым условиям двигательной задачи. Для этого необходимы: оптимальная свобода и экономичность движений в воде; целесообразная быстрота; необходимая вариативность действий; автоматизированность двигательного действия.

На четвёртом этапе студенты учатся самостоятельно формировать двигательные задачи, принимать решения и действовать в зависимости от ситуации.

Уже в процессе обучения технике спортивных способов плавания преподаватель с учётом подготовленности занимающихся обязан квалифицированно дозировать нагрузки: плавание по элементам – с помощью рук или ног (плавание со стационарной опорой, имитация движений в воде, плавание в безопорном положении); варьировать темп движений (малый, умеренный, большой, на ускорение, на замедление).

Выполняя систему вариативных упражнений, обучающиеся благодаря приспособительным реакциям организма приходят под контролем преподавателя к лучшим для себя вариантам техники плавания. Однако эти лучшие варианты являются временными. Регулярные занятия спортом значительно повышают функциональные возможности организма человека, способствуют развитию его силы, гибкости, быстроты, выносливости. Поэтому выполнение системы вариативных упражнений превращается в основное средство многолетнего направленного совершенствования стиля каждого пловца.

3.3 Рабочий поурочный план прохождения практического материала.

3.3.1. Урок №1

Задачи:

1. Краткие сведения о плавании. Плавание в программе ОПтК.
2. Техника безопасности на занятиях плавания.
3. Ознакомление с техникой основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Развитие общих физических качеств.

Средства:

1. Построение, расчёт по порядку, сообщение задач урока.
2. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше.
3. Организованный вход в воду.
4. Наклон вперёд с опусканием лица в воду с задержкой дыхания и с выдохами в воду.

5.Погружения в воду, сгибая колени, сначала по грудь, затем с головой с задержкой дыхания и с выдохами в воду.

6.Выпрыгивания в воде на месте из приседа глубиной до бёдер, затем до груди с задержкой дыхания и с выдохами в воду.

7.Лежание на спине и на груди, руки и ноги в стороны (упражнение «звёздочка»).

8.Упражнения в парах:

- наклоны вперёд, руки на плечах у партнёра;

- приседания с головой, держась за руки;

- перекаты с правой ноги на левую, держась за руки;

- наклоны вперёд с партнёром, стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах;

- приседания с головой, стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах.

9.Игра «Морской бой».

Две шеренги стоят лицом друг к другу на расстоянии 2-3 шагов. По сигналу они начинают бой, стараясь заставить противоположную сторону отступить, обдавая брызгами стоящих напротив игроков. Выигрывает шеренга, которая окажется более стойкой, игроки не отступят, не отвернутся и не окунутся в воду, спасаясь от брызг.

10.Спокойные движения ногами на спине и на груди при различных способах плавания возле бортика бассейна.

11.Скольжение по поверхности воды после отталкивания с плавательной доской и без неё.

12.Ознакомление с техникой основных способов плавания.

13.Свободное купание.

14.Игра «Охотники и утки».

Две команды. «Охотники» становятся в круг, а «утки» - внутри него. Перебрасывая мяч, «охотники» стараются попасть в «уток». «Утки» увертываются и могут нырять. Когда всех «уток» выбьют, команды меняются местами.

15.Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

3.3.2. Урок № 2

Задачи:

1.Развитие общих физических качеств.

2.Повторение техники основных способов плавания.

3.Ознакомление с техникой поворотов при различных способах плавания.

Средства:

1.Построение, расчёт по порядку, сообщение задач урока.

2.Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше.

3.Спрыгивание в воду из положения сидя на краю бортика бассейна.

4.Погружения в воду по грудь, сгибая колени, а затем с головой с задержкой дыхания и с выдохами в воду.

5. Выпрыгивания в воде на месте из приседа с задержкой дыхания и с выдохами в воду.
 6. Повторение упражнения «звёздочка» на спине и на груди.
 7. Повторение техники основных способов плавания.
 8. Ознакомление с техникой поворотов при различных способах плавания.
 9. Скольжение по поверхности воды с работой рук и ног.
 10. Свободное купание.
 11. Игра «Салки».
- Водящий старается запятнать игроков. Игроки в момент опасности могут принимать положение поплавок. Запятнанные игроки тоже становятся водящими и помогают пятнать остальных игроков.
12. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

3.3.3. Урок №3

Задачи:

1. Развитие общих физических качеств.
2. Закрепление техники основных способов плавания.
3. Повторение техники поворотов при различных способах плавания.
4. Ознакомление с техникой стартов.

Средства:

1. Построение, расчёт по порядку, сообщение задач урока.
 2. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше.
 3. Спрыгивание в воду до груди, доставая шест.
 4. Погружения и выпрыгивания в воде с задержкой дыхания и с выдохами в воду.
 5. Упражнение «звёздочка» на спине и на груди.
 6. Эстафеты в воде с предметами и без них.
 7. Закрепление техники основных способов плавания.
 8. Повторение техники поворотов при различных способах плавания.
 9. Ознакомление с техникой стартов.
 10. Проплавание дистанции любым из способов плавания: 25 м – девушки, 50 м – юноши без учёта времени.
 11. Игра «Мяч капитану».
- Две команды, в каждой из них капитан располагается у противоположного от команды бортика бассейна. По сигналу игроки обеих команд стараются завладеть мячом и, перебрасывая его, отдать в руки своему капитану. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.
12. Выход из воды, подведение итогов занятия.

3.3.4. Урок №4

Задачи:

1. Развитие общих физических качеств.
2. Закрепление техники основных способов плавания.
3. Закрепление техники поворотов при различных способах плавания.

4. Повторение техники стартов.
5. Приём контрольного норматива: проплывание дистанции 50 м любым способом.

Средства:

1. Построение, расчёт по порядку, сообщение задач урока.
2. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше.
3. Произвольный вход в воду.
4. Упражнения в парах в воде.
5. Закрепление техники основных способов плавания.
6. Закрепление техники поворотов.
7. Повторение техники стартов.
8. Свободное плавание любым из способов.
9. Приём контрольного норматива: проплывание дистанции 50 м любым из способов (девушки – без учёта времени, юноши – менее, чем за 1 минуту).
10. Игра «Мяч капитану».
11. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

3.4. Основные методические положения

Процесс обучения планируется преподавателям на основе целей и задач, поставленных для решения на данном этапе, с учётом опыта и собственного уровня подготовки и уровня подготовленности студентов. При этом последовательность постановки учебных задач, выбор средств и методов обучения определяются закономерностями усвоения учебного материала, сложностью изучаемого действия.

В процессе работы со студентами есть три важных момента:

- формирование знания о предмете преподавания;
- трансформация знания учителем в предмет преподавания;
- превращение знания в предмет учения самим обучающимся.

Формирование знания о предмете преподавания предполагает пополнение собственных знаний педагогам. Далее преподаватель подготавливает знания для передачи обучающимся, т.е. трансформирует знание в предмет преподавания. Студент в свою очередь осмысливает задание, превращает его в предмет учения, активно его усваивает.

Усваиваемое знание сначала превращается в представления, а затем в умения и навыки.

Таким образом, знание трансформируется в продукт деятельности студента, выступает как результат обучения.

4. Выбор игровых упражнений при обучении навыкам и технике плавания

С давних пор игра составляет одну из основных сфер жизни человека. Она даёт возможность ребенку познавать мир, воспитывает, делает процесс обучения более интересным.

Педагоги всех времён уверены, что игра – самый увлекательный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей.

Игровой метод весьма эффективен и широко используется в практике. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий и их частей. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Методика предназначена для выбора рационального комплекса игровых упражнений путём оценки эффективности по многим показателям при обучении навыкам и технике плавания.

Известно, что с помощью специально подобранных игр в воде, решают самые различные задачи, например повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений, повышение эмоциональности занятий, укрепление контактов в коллективе, воспитание самостоятельности поведения.

Существуют различные классификации игровых упражнений. По педагогическому назначению игры подразделяются на игры, применяющиеся для ознакомления новичков с водой; игры для обучения плавательным движениям; игры для повышения уровня общего и специального развития и т.п. В системе тренировки пловцов используются игровые упражнения для совершенствования техники плавания, повышения выносливости и пр.

Таким образом, игровой метод комплексно воспитывает также физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Игра наряду с перечисленными способностями развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее по его усмотрению, целесообразную.

Выводы

Плавание – жизненно прикладной навык, необходимый для преодоления водных преград. Всем, кто так или иначе причастен к плаванию (просто купаются и плавают в свободное время или регулярно тренируются и выступают на соревнованиях), оно доставляет не только удовольствие, но и приносит пользу. Плавание способствует закаливанию. Регулярные занятия плаванием благотворно влияют на организм: лучше работает сердце, больше кислорода поступает в легкие, укрепляется нервная система. Воздействие солнечных, воздушных и водяных ванн в сочетании с ритмическими движениями и дыханием улучшает обмен веществ. Занимающиеся плаванием реже болеют, у них возрастает работоспособность.

Плавание – одно из наиболее эффективных оздоровительных и непосредственно прикладных средств физического воспитания. Плавание широко представлено в программах по физическому воспитанию общеобразовательных школ, профтехучилищ, техникумов, вузов.

Список использованных источников

1. Батмангхелидж Ф. Вода для здоровья/Ф.Батмангхелидж//Пер.с англ. О.Г.Белошеев.-2-е изд.-Мн.: ООО «Попурри», 2004.-288 с.: ил.-(Серия «Здоровье в любом возрасте»).
2. Викулов А.Д., Звягин В.В. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие.- Ярославль: ЯГПИ им.К.Д.Ушинского, 1992.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей.-Ярославль: Гринго, 1996.-176 с.,ил.
4. Востриков В.А. Основы спортивной подготовки: Курс лекций/ В.А.Востриков.-Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.-276 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов и учащихся пед.уч-щ.-М.:Просвещение, 1991.- 191 с.: ил.
6. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.-Ростов-н/Д: Феникс,2001.- 256 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост.Г.И.Погадаев; Предисл.В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова.-2-е изд., перераб. и доп.-М.: Физкультура и спорт, 2000.-496 с., ил.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.- метод.пособие/Сост. Б.И.Мишин.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.-526, (2)с.-(Настольная книга).
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г.Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.- 863, (1)с.: ил.- (Профессия-тренер).
10. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений/Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич и др.; Под ред.Ю.Д.Железняка.-М.: Издательский центр «Академия», 2002.-384 с.
11. Физическая культура: Учеб. для профтехобразования/ И.П.Залетаев, В.П.Шеянов, Б.И.Загорский и др.-М.: Высш.шк., 1984.-287 с., ил.