

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической
культуры и спорта

Кафедра «Циклические виды
спорта»

Профиль подготовки
«Спортивная тренировка
в избранном виде спорта»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

БАКАЛАВАРСКАЯ РАБОТА
на тему

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ
МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

Студент _____ Шаталов Владислав Андреевич
подпись, дата

Руководитель _____ Дворянинова Е.В.

Нормоконтролёр _____ А.Н. Иванов
подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от « _____ » _____ 2018 г № _____

Заведующий кафедрой _____
подпись, дата

Работа защищена с оценкой _____ А.Н. Иванов

Протокол заседания ГЭК от « _____ » _____ 2018 г № _____

Секретарь ГЭК _____ Чистякова С.В.
подпись

Пенза 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Характеристика плавания как вида спорта.....	5
1.1 Урок как основная форма проведения занятий по плаванию	5
1.2 Основы методики обучения плаванию	7
1.3 Методы обучения плаванию	11
1.4 Индивидуальная особенность и предрасположенность занимающихся одним из способов плавания.....	17
Глава 2. Задачи и методы исследования	20
2.1 Задачи исследования.....	20
2.2 Методы исследования.....	20
Глава 3. Анализ основных методик при обучении плаванию	23
3.1 Параллельно-последовательный метод обучения плаванию	23
3.2 Комплексный метод.....	24
3.3 Метод трех ступеней.....	25
3.4 Метод одновременного обучения основным элементам техники плавания – как массовая форма обучения.	26
3.5 «Комбинированная» методика обучения плаванию	28
3.6 Сравнение методик обучения плавания	35
Заключение	41
Выводы	42
Список используемых источников.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Плавание – это необходимый жизненный навык.

Массовое обучение плаванию в настоящее время стало настоящей первостепенной необходимостью.

Касаясь необходимости обучения плаванию, классик русской педагогики П.Ф. Лесгафт (1952) точно подметил, что ребенок научится этому искусству тем быстрее, чем он более совершенно владеет собой и ловчее производит все свои действия. Навык плавания намного труднее и дольше осваивается взрослыми, чем детьми или подростками. Этот пространственный навык следует прививать с детства, так как он контролируется разными уровнями построения движений (по Н.А. Бернштейну, 1991). Координация движений осуществляется посредством так называемых сенсорных коррекций, то есть процессов непрерывного корригирования движения на основе поступающих в центральную нервную систему сигналов от органов чувств. Двигательный опыт, получаемый в разных ситуациях, способствует проявлению находчивости, которая является составной частью ловкости. Ловкость, по Н.А. Бернштейну (1991), есть способность справиться с возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво. В какой-то момент умение плавать постигается сразу и не утрачивается больше никогда. Эти секреты навыка плавания заключаются не в каких-либо особенных телодвижениях, а в особом рода ощущениях и коррекциях, получаемых человеком в условиях водной среды. Необходимо, чтобы усвоение нового материала обязательно опиралось на знания, умения и навыки, освоенные ранее в предшествующем обучении. Замечено, что обучающимися прочно усваивается прежде всего то, что актуально для ученика и имеет для него прикладную значимость (М.М. Боген, 1985).

Первоначально навыки плавания рекомендуются уже формировать у детей раньше, чем они начнут ходить в домашних ваннах (В.С. Васильев, 1989; З.П. Фирсов, 1982), а затем продолжить обучение в детском саду,

школе, средне-специальных, высших учебных заведениях, юношам в рядах Российской армии, во многих государственных подразделениях и абонементных группах.

Актуальность исследования. Массовое обучение плаванию одна из неотъемлемых частей системы физического воспитания. Умение плавать сохраняет жизнь, укрепляет здоровье, способствует закаливанию организма, доставляет много радостных минут во время отдыха на берегах водоемов. Вот почему важно научить каждого ребенка плавать. Сегодня перед школой, перед всеми организациями, работающими с детьми, стоит именно такая задача. И это значит, что надо мобилизовать все имеющиеся резервы, активизировать усилия педагогов, спортивных работников, родителей учащихся, общественности на выполнение этой жизненно важной проблемы.

Объект исследования. Рассмотреть характеристики основных методик обучения плаванию.

Предмет исследования. Сравнение основных методик плавания и ее влияние на организм.

Цель исследования. Провести сравнительную характеристику наиболее значимых средств и методик начального обучения плаванию и их применении в различных структурных звеньях, работающих в системе образования по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Практическая значимость.

Имеет практическое применение в работе учителей физической культуры средних общеобразовательных школ, тренерско-преподавательского состава спортивных школ, профессорско-преподавательского состава средних профессиональных и высших учебных заведений и др.

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ КАК ВИДА СПОРТА

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота; скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

В русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. FINA, Federation Internationale de Natation, которая создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира с 1973.

1.1 Урок как основная форма проведения занятий по плаванию

Урок - основная форма организации учебной работы. По своей структуре урок плавания делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть урока может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная - только в воде, заключительная - в воде и на суше. Каждая часть урока имеет свои конкретные задачи, причем основная задача урока решается именно в основной его части. Урок строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи урока, подчинены ей. Например, основная задача урока - изучение скольжений. Следовательно, материал подготовительной части должен содержать упражнения, способствующие освоению этого важнейшего элемента техники, подготавливать занимающихся к освоению скольжений - координационно, функционально, физически и т. д. Основой работы с дошкольниками, если она осуществляется круглогодично, является урок именно такой структуры, его продолжительность - 45 мин.

Подготовительная часть (10 мин). Построение занимающихся, перекличка, объяснение задач урока в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (30 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала урока. Подведение итогов урока.

Первый урок плавания проводится на глубине немного выше коленей для всех детей, второй и третий -- на глубине до пояса, а на последующих уроках глубина зависит от степени освоения занимающимися учебного материала. Если занятия проводятся в бассейне с покатым дном или террасного типа, то эту проблему дети решают самостоятельно и довольно быстро - каждый расположится там, где ему наиболее удобно.

Специфика плавания состоит в том, что все движения пловец выполняет в горизонтальном безопорном положении. Вот почему на выполнение упражнений, направленных на изучение и совершенствование этого положения, должно отводиться до 80% времени основной части урока (включая игры, эстафеты, другие развлечения). Бывают случаи целесообразного и вынужденного (по целому ряду причин) нарушения запланированной в уроке последовательности изучения материала. Опасаться тут нечего, нужно смело, обоснованно изменять и совершенствовать планирование. В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы уроков: учебный, учебно-игровой; игровой, массового купания, индивидуального обучения, контрольный.

1.2 Основы методики обучения плаванию

Плавание способом кроль на груди. Способ кроль на груди является наиболее доступным и относительно легким в освоении. Продолжительность обучения зависит от поставленных задач, условий обучения и индивидуальной подготовленности обучаемых. Методика обучения способу кроль на груди основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в обучении плаванию, общей схеме в обучении и этапах, описанных выше. Вместе с выполнением общеразвивающих и общеподготовительных упражнений по освоению с водой для изучения кроля на груди используются упражнения, которые объединяются по своей направленности в комплексы. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием на суше:

1.И.п. - стоя руки вверх, голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола.

2.И.п. - сидя на скамейке (или на краю бортика бассейна) с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

3.И.п. - лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

4.И.п. - лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз. Выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

5.И.п. - лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Выполнять попеременные движения ногами, во время движений ног повернуть голову

лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать выдох-вдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами. При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы движения выполнялись почти прямыми и оптимально напряженными ногами от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде:

1.И.п. - стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопами ногами в ритме шестиударного кроля.

2.Скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на груди (сделать три цикла движений).

3.Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания после отталкивания от бортика бассейна из и.п. - одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Довести количество полных циклов движений до пяти.

4.Плавание кролем на задержке дыхания с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Повторить упражнение, но с гребками другой рукой.

5.И.п. - лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка слева, два гребка справа, выдох в воду, вдох в сторону работающей руки.

6.Плавание кролем с попытками поворачивать голову в сторону и выполнять один вдох-выдох на два-три полных цикла движений рук. Постепенно перейти на один вдох-выдох на каждый полный цикл движений руками (в левую или правую стороны - по выбору ученика).

Методика обучения плаванию способом кроль на спине. Имитационные упражнения для обучения движениям ногами на суше в кроле на спине такие же, как и в кроле на груди. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде

1.И.п. - лежа на спине с опорой руками о бортик бассейна. Попеременные движения ногами кролем.

2.В скольжении на спине, руки у бедер - попеременные движения ногами кролем.

3.В скольжении на спине - одна рука вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами кролем.

4.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках (голова затылком у заднего края доски).

Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше

1.И.п. - стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения руками назад («мельница назад»).

2.Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

3.И.п. - лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине.

4.И.п. -- лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине, в согласовании с дыханием.

Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде

1.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер (сделать два-три цикла движений).

2.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и 2-3 гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Усложнить упражнение: выполнять поочередно 2-3 гребка одной и 2-3 другой рукой.

3.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем изи.п. -- руки вытянуты за головой, 2 гребка левой, 2 гребка правой, 1 гребок одновременно 2 руками.

4.Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с надувным кругом или дощечкой между бедрами.

Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше

1.И.п. - стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2.И.п. - стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с семенящим бегом на месте.

3.И.п. - руки вдоль туловища. Круговые движения рук, левая вперед, правая назад, с разворотом туловища. Выдох в момент встречи рук над головой, вдох - в положении их вдоль туловища.

Методика обучения плаванию способом брасс. При обучении технике плавания брассом основная сложность состоит в разучивании движений ногами. Необходимо следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног, симметричности выполняемых движений.

Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде

1.И.п. - стоя на глубине по пояс боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола.

2.И.п. - стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться рукой за стопу этой ноги, разворачивая ее носком в сторону «до отказа» (рука и нога - одновременно). Отпустить стопу и сделать рабочее движение одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. Повернуться другим боком к стенке и выполнить то же другой ногой.

3.Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны («пингвины»).

4.И.п. - сидя в воде на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно сзади, имитация движений ногами брасс.

5.И.п. - на груди на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно, движения ногами брассом.

6.И.п. - на груди (или на спине) с поддержкой преподавателя. Движения ногами брассом (рис. 35).

7.И.п. - лежа на спине с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом.

8.И.п. - лежа на груди с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом (рис. 35).

9.В скольжении на груди, руки вперед - движения ногами брассом (выполнить два-три цикла движений).

10.В скольжении на спине, руки у бедер - движения ногами брассом (выполнить два-три цикла движений).

11.Плавание с помощью движений ногами брассом, руки вперед, с плавательной доской в руках и без нее.

1.3 Методы обучения плаванию

Методы обучения -- теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы учителя (преподавателя, тренера), применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач (Н.В. Чертов, 2001).

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом

движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников. Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай». Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде. Когда группа находится в

воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох -- «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...» Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения. Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения -- для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» - при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться необходимых движений

при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений -- наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих -- излишнего сгибания ног и рук. К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинограмм, кинофильмов:

--непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;

- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
- разучивание и совершенствование движений в целом;
- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок

рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы руки по 3-5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде -- занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляться не только до начала занятия (на суше), но и во время него. Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают. Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений тренера (инструктора). Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь тренера (инструктора) с группой и каждым учащимся в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать учащихся и др.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;

- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая -- на последующих. Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений. Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);

- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

1.4 Индивидуальная особенность и предрасположенность занимающихся одним из способов плавания

Преподаватель с 1-ых занятий обращает внимание на способность учеников к тому или другому движению, поощряя ученика к закреплению умения.

В дальнейшем преподаватель строит занятия таким образом, чтобы все ученики, выполняя какое-то упражнение по заданию, плавали в той координации, в которой они имеют предрасположенность.

Например, высокорослых подростков с длинными конечностями и широкими плечами целесообразно ориентировать на специализацию в вольном стиле на коротких дистанциях, о чем свидетельствуют и основные антропометрические показатели большинства выдающихся спринтеров.

На специализацию в вольном стиле на длинные дистанции следует ориентировать юных пловцов с хорошей плавучестью и обтекаемостью тела, высокой гибкостью, прежде всего, в голеностопных суставах, с небольшим обхватом бедер. Стайерами именно такого типа были победителями трех последних Игр Олимпиад в «плавательном марафоне».

На специализацию в плавании на спине следует ориентировать высоких подростков, с длинными конечностями, хорошо развитыми мышцами пояса верхних конечностей и рук, легкими ногами, имеющих уплощенную форму грудной клетки и большую подвижность в суставах.

На специализацию в баттерфляе – подростков среднего и выше среднего роста, имеющих относительно длинное туловище с выраженными изгибами позвоночного столба, хорошо развитыми мышечными группами всего тела, большую подвижность в суставах и высокие силовые показатели.

Подростки сравнительно небольшого роста с относительно длинными сильными ногами, большими размерами стопы и кисти, высокой подвижностью в голеностопных и коленных суставах обычно лучше предрасположены к плаванию брассом.

Возрастающее значение приобретает оценка личностно-психических качеств юных пловцов. По ее результатам предпочтение рекомендуется отдавать настойчивым, уверенным в своих силах, охотно тренирующимся с сильными партнерами и соревнующимся с сильными соперниками. Тщательная оценка личностно-психических качеств пловца позволяет уточнить степень его предрасположенности к спринту, средним и длинным дистанциям. При этом учитывается, что спринтеров обычно характеризует слабый (реактивный) тип нервной системы, для них типичны категоричность суждений, высокая возбудимость, изменчивость настроения, а стайеров, напротив, отличает ровное спокойное настроение, трудолюбие и дисциплинированность, слабая переключаемость, малая эмоциональность, плохая приспособляемость к новым условиям.

Задача учителя увидеть «предрасположенность» учеников к какому-либо способу плавания, чтобы в дальнейшем его совершенствовать.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу сравнительных методик его организации начального обучения плаванию.
2. Выявить преимущество используемых методик при обучении плаванию в различных структурных звеньях, использование метод анализа научно методической литературы сравнительных методик по начальному обучению плаванию.

2.2 Методы исследования

Анализ литературных данных и программных документов, педагогические наблюдения и эксперимент, экспертный опрос и профессионально-тематические беседы позволили определить должные параметры объемов учебной работы по обучению плаванию. В массовом обучении длительность учебных программ может быть от 12 до 24 часов или определяться исходя из частных задач и условий. В системе ДЮСШ объем занятий на обучение и совершенствование может достигать до ста сорока или двухсот пятидесяти часов (группа начальной подготовки первого и второго годов обучения соответственно). В специализированных вузах, в зависимости от утвержденных учебных планов и образовательных стандартов, объем учебных занятий может достигать 100-110 часов.

Определено, что для оценки эффективности методики и педагогического процесса обучения успешно могут применяться многие упражнения. Однако с учетом критерия информативности следует выделить наиболее адекватные из них:

- 25 или 50 м избранным способом с учетом времени (длина дистанции определяется исходя

из возраста и физической подготовленности занимающихся);

- 25 или 50 м избранным способом с произвольной (крейсерской) скоростью и оценкой раз

личных параметров плавательных движений или техники в целом

Экспериментально доказано, что в работе с обучающимися различного возраста, не имеющими предварительной плавательной подготовленности, наибольший педагогический эффект обучения достигается при реализации целостно-раздельной и экстенсивной методик, при условии поддержания моторной плотности занятий на уровне 80-90 %.

Установлено, что сложно организованный педагогический процесс по обучению плаванию имеет многопрофильную направленность и различные целевые установки и задачи. Сформированные на основании предыдущего человеческого опыта методики обучения плаванию в большинстве случаев носят прикладной характер, отвечающий конкретным задачам реализации.

В учебно-педагогической работе по плаванию необходимо руководствоваться принципами и требованиями рефлексии профессионально-педагогической деятельности. Под рефлексией понимается процесс, включающий мероприятия и процедуры, позволяющие получить объективную информацию о ходе результатов этой деятельности (избранной методики обучения, педагогической технологии и т. д.), а также их истолкование (объяснение, интерпретация), без которого невозможно профессиональное развитие и дидактический прогресс. Современные требования к подготовке обучающихся предполагают использование как традиционных, так и инновационных (в основном развивающих) технологий обучения, позволяющих сформировать совершенно новую модель специалиста.

Таким образом, учитывая, что педагогическая деятельность относится к сфере творческих технологий, выбор оптимальной дидактической стратегии и эффективная реализация педагогической тактики напрямую зависят от корректности постановки и соподчиненности целей и задач в процессе обучения.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ МЕТОДИК ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

За последнее время в большом количестве литературных источников рассматриваются вопросы, связанные с методикой и организацией обучению плаванию.

В литературе рассматривается несколько методик обучения плаванию, которые станут источником нашего изучения.

Понятие методики в педагогической теории и практике охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующихся в целом путь реализации образовательных или воспитательных задач. Методика базируется на некоторых общих принципах и в то же время имеет особенности в каждом разделе обучения или воспитания.

3.1 Параллельно-последовательный метод обучения плаванию

Наиболее эффективным признан параллельно-последовательный метод обучения, предложенный и разработанный на кафедре плавания ГЦОЛИФКА (Н.Ж. Булгаковой, Г.И. Плечевой, А.М. Карповым) совместно с ведущими тренерами: П.А. Жариковым, Л.А. Федоровой, Ю.П. Лупашиным.

К характерным особенностям метода относятся:

1) увеличенный период освоения с водой, во время которого изучаются элементы всех спортивных способов плавания (выполняется скольжение с различными положениями и гребковыми движениями руками и ногами);

2) изучение техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней в следующем порядке: кроль на груди и на спине, дельфин, брасс.

Большое количество новых оригинальных упражнений принципиально отличающихся от упражнений применявшихся ранее при обучении плаванию, позволили осваивать технику в более телесном виде, способствует

воспитанию у занимающихся широкого круга двигательных умений и навыков.

При параллельно-последовательном обучении определяется общая последовательность обучения спортивным способам плавания (например, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), но непосредственное обучение этим способам проводится не поочередно, а параллельно – уже в комплекс упражнений для освоения с водой вводятся подготовительные упражнения, используемые при обучении плаванию способами кроль на груди и кроль на спине; затем упражнения для освоения в воде постепенно заменяются упражнениями, используемыми для изучения элементов техники плавания способами баттерфляй и брасс. Изучение этих способов начинается раньше, чем будут закреплены навыки в плавании способами кроль на груди и кроль на спине. При этой системе обучения могут быть использованы и облегченные способы плавания, но только как подготовительные упражнения для обучения плаванию спортивными способами.

Обучение технике спортивного плавания по параллельно-последовательному методу способствует всестороннему физическому развитию, обеспечивает более эффективное развитие способности управлять своими движениями в воде, позволяет устранить недостатки в технике плавания новичка раньше, чем они автоматизируются, создает предпосылки к хорошему овладению техникой плавания спортивными способами и успешному дальнейшему совершенствованию стиля пловца. Однако при этом методе на освоение новичков с водной средой и на обучение их плаванию затрачивается больше времени.

3.2 Комплексный метод

С 1926 года по 1929 год в Ленинграде – центре плавательного спорта того времени – получил широкое распространение «комплексный метод» обучения плаванию, разработанные преподавателями Ленинградского института физической культуры. Это было значительным шагом вперед в

развитии методики обучения плаванию. В основе «комплексного метода» лежало параллельное обучение нескольким способам плавания. Учебные группы комплектовались с учетом пола, возраста и степени плавательной подготовки. На каждом уроке ученики знакомились с плавательными движениями на суше и изучали их в воде. Обучение начиналось с освоения незнакомой водной среды посредством выполнения ряда основных упражнений. Далее, продолжая изучать кроль, они параллельно с этим осваивали способ брасс, а затем и кроль на спине.

В «комплексном методе», из существовавшей ранее системы обучения, были исключены поддерживающие средства (удочки, пояса). В то же время прием скольжения нашел полное применение и дальнейшее развитие.

Таким образом, наряду с методом раздельного обучения вновь стал применяться метод целостного освоения плавательных движений.

3.3 Метод трех ступеней

В 1932 году в связи с введением комплекса ГТО широко применялся метод трех ступеней, который можно рассматривать как продолжения и совершенствования комплексного метода.

Задачи *первой* ступени – изучение основных двух способов плавания, например, кроля на груди и на спине и брасса, или кроля на груди и на боку, подготовка и сдача норм комплекса ГТО.

Задачи *второй* ступени – совершенствование техники плавания освоенными способами.

На *третьей* ступени ставились задачи дальнейшего совершенствования техники плавания и тренировки. В этот период также изучалась техника игры в водное поло, прыжки в воду и прикладное плавание. Во время занятий учащихся знакомили с основами методики обучения плаванию и тренировки пловцов. В городе Москве система обучения плаванию и подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

предусматривала параллельное изучение способов плавания кроль и кроль на спине.

3.4 Метод одновременного обучения основным элементам техники плавания – как массовая форма обучения.

Г.Ф. Полевой разработал и экспериментально обосновал метод одновременного обучения технике спортивных способов плавания.

По этому методу предусматривается одновременное изучение основных элементов техники каждого способа (такowymi являются движения руками в кроле, движения ногами в брассе и дельфине), затем изучение дополнительных элементов и совершенствование основных, изучение согласования движений во всех способах плавания, совершенствование в технике плавания и выбор основного способа.

Одновременное обучение спортивным способам плавания состоит из пяти этапов.

Первый этап. Начальное обучение плаванию.

Второй этап. Создание у занимающихся общего представления о технике спортивных способов плавания. Обучение их умению проплыть 25 – 50 метров тремя основными элементами:

- 1) при помощи движений рук кролем на груди в сочетании с дыханием (с резиновым кругом между ногами);
- 2) при помощи движений ног брассом с опорой руками на доску и в сочетании с выходом в воду;
- 3) при помощи движений туловища и ног дельфином (с опорой руками на доску и без нее) в сочетании с выдохом в воду.

Третий этап. Обучение занимающихся умению проплыть 20 – 25 метров шестью второстепенными элементами:

- 1) при помощи движения ног кролем на груди в сочетании с выдохом в воду (с опорой руками на доску и без нее);
- 2) при помощи движений ног кролем на спине;

- 3) при помощи движений рук дельфином в сочетании с выдохом в воду;
- 4) при помощи движений рук брассом в сочетании с выдохом в воду (с резиновым кругом между ногами и бег него);
- 5) при помощи движений рук кролем на спине (с кругом между ногами);
- 6) при помощи движений рук брассом на спине (с кругом между ногами);

Четвертый этап. Совершенствование техники всех способов, выбор основного способа. Для одновременного обучения плаванию на боку дополнительно вводятся следующие упражнения:

- на первом этапе – скольжение и выполнение различных движений руками и ногами на боку;
- на втором этапе – движение ногами;
- на третьем этапе – движение руками и дыхание;
- на четвертом этапе – согласование движений;
- на пятом этапе – совершенствование способа в целом.

Как показали исследования Г.Ф. Полевого для одновременного обучения спортивным способом плаванию новичков, умеющих плавать «по-своему», следует планировать в среднем 5 – 6 занятий для решения первого этапа, 10 – 12 – второго этапа, 4 – 6 – третьего, 9 – 12 – четвертого и 15 – 20 – пятого этапа.

Такого количества занятий (по 45 минут каждое) достаточно, чтобы занимающиеся научились преодолевать 25 – 50 метров любым из спортивных способов плавания.

Система одновременного обучения спортивным способом плавания заключается в следующем. Из всех элементов, составляющих в совокупности технику спортивных способов плавания, выделены три, которые получили название основных элементов.

- Первый элемент представлял движения руками в кроле на груди в сочетании с дыханием;
- Вторым элементом были движения ногами брассом;
- Третьим – движения туловищем и ногами дельфином.

Каждый основной элемент способствовал более быстрому и прочному изучению того способа, который он представлял (первый элемент – кроль, на груди и на спине, второй – брасс, третий – дельфин). Это происходило потому, что основной элемент по своей структуре и характеру движений выражал основное направление техники того или иного способа плавания.

Все остальные элементы техники спортивных способов плавания были причислены к второстепенным в связи с тем, что не обладали особенностями основных элементов. В качестве основного средства для обеспечения техникой всех спортивных способов плавания было предложено предварительное одновременное изучение техники трех основных элементов.

Выбор метода обучения определяется целевой направленностью и сроками обучения (числом занятий, за которые нужно обучить плаванию). Оба эти фактора тесно связаны между собой.

На факультете физического воспитания ПГПУ предусмотрено учебной программой применять параллельно-последовательный метод обучения плаванию.

3.5 «Комбинированная» методика обучения плаванию

Программа «комбинированного» метода обучения учащихся 4-го класса.

1. Обучение плаванию предлагается в «облегченных» вариантах:

а) «кроль» на груди и «кроль» на спине изучается без выноса из воды, что значительно облегчает и ускоряет процесс освоения способа, благодаря устранению колебаний тела во время проноса рук над водой. Колебания тела во время проноса рук создают волну, которая заливаet дыхательные органы.

б) способ «брасс» изучается также в «облегченном» варианте, где от учеников требуется выполнение одновременности движений ногами и руками с незначительными погрешностями в технике и с произвольным дыханием.

в) способ «на боку» – основное внимание в способе уделяется освоению «ножницеобразных» движений ногами на левом или правом боку в зависимости от предрасположенности занимающихся к какому-либо временным движениям рук и с произвольным дыханием.

г) способ «дельфин» большого прикладного значения не имеет. Изучаются волнообразные движения туловищем и одновременные движения ногами как при плавании «кроль» на груди; в различных положениях: на груди, на спине, на боку.

2. Имеется план-график прохождения учебного материала по плаванию для учеников 4-х классов по предполагаемой методике обучения:

а) на 1 – 5 занятиях предполагается прохождение материала по освоению подготовительных упражнений для освоения с водой. Задача этой группы упражнений дать представление о гребущих поверхностях – ладони кистей рук, пальцев стопы в способах «кроль» на груди и на спине, «дельфин». Внутренняя сторона голеностопного сустава в способе «брасс», «подошва» стопы и подъем стопы в способе «на боку»;

б) на 4 – 10 занятиях изучается техника движений ногами всех способов плавания на суше и в воде. Порядок изучения: кроль на груди и на спине, брасс, на боку;

в) на 11 – 17 занятиях изучаются варианты техники «облегченных» способов плавания и выбор каждым учеником доступной координации «своего» способа плавания;

г) на 18 – 26 занятиях совершенствуется техника «своего» способа, по элементам и в координации, на задержанном дыхании и в согласовании с ним.

Изучается техника выполнения «простых» прыжков в воду, выполнение «простых» закрытых поворотов «своим» способом;

д) после прохождения «группы упражнений», принимать контрольные упражнения на оценку;

е) на последнем занятии принимаются контрольные нормативы: проплывание 25 метров – «отлично», 3/4 длины – «хорошо», половину длины – «удовлетворительно».

Всех учащихся, не справившихся с требованиями программы и пропустивших занятия по уважительной причине, объединить в группу и проводить с ними занятия по данной программе во внеклассное время.

На занятиях по плаванию строго соблюдать правила безопасности.

Анализируя основные методики по обучению плаванию необходимо рассмотреть программы, рекомендуемые в детских дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в условиях открытого водоема.

Анализ программы детского дошкольного учреждения.

Детально обоснована и разработана Т.И. Осокиной и другими (1991 год) система обучения детей плаванию в дошкольных учреждениях. В ней выделены 4 этапа обучения.

1-й этап – ознакомление ребенка со свойствами воды: плотностью, вязкостью, прозрачностью, которое необходимо провести в раннем и младшем дошкольном возрасте.

2-й этап – приобретение детьми умений и навыков в погружении, всплывании, лежании, скольжении, осуществляя выдохи в воду, которые целесообразно сформировать в младшем и среднем дошкольном возрасте;

3-й этап – обучение навыкам плавания до 10 – 15 метров определенным способом на мелкой воде в старшем дошкольном возрасте;

4-й этап – обучение навыкам плавания определенным способом и простых прыжков на глубокой воде, которое должно быть осуществлено в старшем дошкольном и продолжено в младшем школьном возрасте.

Дети в возрасте 5 – 7 лет по своим двигательным возможностям (В.С. Васильев, 1963 год) вполне готовы к освоению сложных плавательных движений, которые по мере овладения должны постепенно усложняться и детализироваться.

Обоснована преемственность обучения двигательным действиям при освоении воды – в младших и средних группах детского сада, до формирования навыков плавания при изучении техники облегченными и спортивными способами – в старших и подготовительных группах (Т.С. Козаковцева, 1989 год). Дифференцированно определена доступность способов плавания для 3 – 7 летних:

- 1) кроль без выноса рук;
- 2) плавание кролем на ногах с гребком руками брассом;
- 3) плавание на спине: в 4 – 5 лет дети лучше осваивают плавание на спине с укороченными гребками без выноса рук, что характерно и для девочек 6 – 7 лет, хотя мальчики быстрее осваивают способы плавания 4 – 6 лет (А.Д. Котляров, 1989 год).

Детей рекомендуется обучать так же с помощью наглядных картинок по следующим разделам:

- 1) специальные упражнения на суше;
- 2) упражнения для освоения водной среды;
- 3) погружение в воду с головой;
- 4) дыхание с выдохами в воду;
- 5) статическое (пассивное) плавание в воде;
- 6) скольжение в воде;
- 7) движение ногами кролем на груди, на спине;
- 8) движение руками кролем на груди, на спине;
- 9) плавание кролем на груди без выноса рук;
- 10) плавание кролем на спине без выноса рук;
- 11) плавание кролем на груди и на спине без выноса рук;

12) спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс (Э.Г. Черняев, В.И. Чепелев, 1987 год).

Начальное обучение плаванию, как считает Г. Левин (1981 год), следует проводить в 2 этапа:

На 1-ом этапе – дети должны приобрести навыки, позволяющие им уверенно держаться на воде в результате освоения ныряния, прыжков в воду, скольжения, продвижения в воде, контролируемого дыхания.

На 2-ом этапе – разучивается техника спортивных способов плавания кролем на спине и на груди, брасом и дельфином на основе уже сформированных навыков и приобретенных двигательных качеств.

Анализ программы общеобразовательной школы по плаванию.

Общеобразовательная школа должна стать центром массового обучения плаванию детей.

Особенностями примерной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе является:

- раздел учебного предмета «Физическое совершенствование» включает в себя два подраздела «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта». Содержание первого раздела ориентировано на решение задач общефизической подготовки и представлено так называемыми базовыми видами спорта (гимнастика, лыжные гонки, легкая атлетика, спортивные игры, туризм). Содержание второго подраздела направлено на решение задач по формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга средствами физической культуры. В зависимости от климатических условий, материально-технической оснащенности школы, ее устоявшихся национальных и спортивных традиций, профессиональной подготовленности педагогических кадров. Совет школы избирает тот или иной наиболее соответствующий укладу школы вид спорта. При этом из раздела «Общая физическая подготовка» изымается соответствующий учебный материал и

объем отводимых на его освоение учебных часов, которые отводятся на освоение избранного вида спорта.

План-график программы уроков по плаванию 4 – 11 классов.

№ класса	4 кл.	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	10 кл.	11 кл.
Кол-во часов	26 – 40	14 – 20	14 – 20	14 – 20	14 – 20	14 – 20	14 – 20	14 – 20

Анализ программы обучения плаванию в условиях открытого водоема.

План-график прохождения материала программы по плаванию (группа первоначального обучения).

№ уроков Содержание занятий	№ уроков														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5
1. Вводная беседа	+														
2. Беседа об основах техники плавания										+					
3. Упражнения по освоению с водой	+	+	+	1	+	+	3	+	+	+	+	+	+		
4. Игры на воде			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Способ плавания кроль на груди			+	+	+	2	+	+	4	+	+	+	+	+	
6. Способ плавания кроль на спине				+	+	+	+	+	+	5	+	+	6	+	
7. Соревнования															7

Условные обозначения:

+ – ставится против раздела программы, включенного в данный урок, цифры – обозначают номер зачетного норматива, включенного в урок.

Анализ программы обучения плаванию в условиях открытого водоема.

1. Ознакомить учащихся с правилами поведения в бассейне; проверить плавательную подготовленность занимающихся.

2. Обучение лежанию и скольжению на груди; обучение выдоху в воду; обучение работе ног.
3. Зачет – скольжение на груди; совершенствование движений ног кролем на груди у бортика и в безопасном положении; обучение лежанию и скольжению на спине; обучение работе рук на груди.
4. Зачет – скольжение с работой ног; совершенствование движений ног и рук в кроле на груди; совершенствование скольжения на спине; обучение работе ног на спине.
5. Зачет – скольжение на спине; совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на груди; обучить движению рук на спине.
6. Согласование движений рук и ног кролем на груди; совершенствование движений рук при плавании на спине, обучение согласованию дыхания с работой рук.
7. Согласование движений рук и ног в кроле на груди; согласование движений рук и ног при плавании на спине; зачет движений ног кролем на спине.
8. Зачет – согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием; совершенствование движений рук при плавании кролем на спине.
9. Зачет – согласование движений рук и ног кролем на груди, дыхание задержано; согласование движений рук с дыханием в кроле на груди.
10. Обучение движениям ног при плавании с доской; согласование движений рук и дыхания в кроле на груди; согласование движений рук и ног, дыхания в кроле на спине.
11. Согласование движений рук и ног в кроле на спине и на груди.
12. Зачет – проплывание кролем на спине в полной координации; согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.
13. Совершенствование движений рук, ног, дыхания в кроле на груди, на спине.

14. Совершенствование кроля на груди и на спине в полной координации.

15. Итоговый зачет, подведение итогов.

Учитывая, что не везде имеются искусственные бассейны, специалистами разработана учебная программа по плаванию в условиях открытого водоема, которая может быть использована для обучения в оздоровительных лагерях. Так, за 10 занятий школьники обычно уверенно держаться на воде, плавая в основном облегченными способами (М.Я. Набатникова, 1955 год), а затем переходят к изучению кроля на спине и на груди. Сокращенный период обучения плаванию требует от специалистов разработок методического характера с учетом неблагоприятных климатических условий. При недостаточном температурном режиме воды предлагается плавание на плотиках (В.В. Дулинец, 1951 год), при котором в воду погружаются только руки и ноги.

3.6 Сравнение методик обучения плавания

Общность задач обучения и тренировки дает основание рассматривать занятия плаванием в учреждениях образования различного типа, как единый учебно-тренировочный педагогический процесс, подчиняющийся общим закономерностям. Данный процесс организуется и проводится преподавателем в соответствии с общими закономерностями освоения обучающимся навыков и усвоения знаний с учетом его физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.

Успешность реализации дидактических задач во многом зависит от уровня педагогической эффективности избранной методики обучения на первом этапе. К сожалению, в специальной научно-методической литературе по вопросам обучения плаванию нет убедительной аргументации и обоснования качественных и количественных критериев оценки эффективности педагогического процесса обучения плаванию. Данная

работа призвана частично ответить на существующие в теории и методике обучения затронутые проблемные вопросы.

Предполагалось, что каждая из известных методик обучения плаванию имеет вполне определенную педагогическую эффективность, уровень которой необходимо определить при помощи объективных и субъективных критериев, что позволит повысить качество адаптации избранной методики к конкретным условиям учебных занятий по плаванию с лицами различного возраста.

Методологическим основанием работы являлись требования дидактических принципов педагогического процесса; принципы теории и методики физической культуры и спортивной тренировки, закономерности диалектического материализма.

Частный уровень методологии определялся избранными методами исследований, характерных для теории и методики обучения. Для получения фактического материала, его статистической обработки, анализа и интерпретации результатов, формирования выводов и практических рекомендаций были реализованы различные формы проведения обследований, наблюдений и экспериментов. Используемые методы были ранее апробированы в научно-исследовательских работах в области спортивной педагогики.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследований:

- анализ специальной научно-методической литературы и передового опыта практической работы;
- педагогические наблюдения;
- экспертный опрос специалистов;
- контрольно-педагогические упражнения;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Научная новизна состоит в том, что теоретическое и практическое обоснование возможных критериев педагогической эффективности методик обучения плаванию позволит их систематизировать и наиболее адекватно адаптировать к современным условиям и современным задачам обучения столь важному и жизненно необходимому навыку. Наиболее значимые методические подходы к решению данной педагогической проблемы могут впоследствии с успехом использоваться в других видах спорта, особенно на стадии рационального выбора методики на этапе начальной подготовки.

Обучение плавательным локомоциям имеет своим основным содержанием физическое образование, главной целью которого является системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Методика обучения плаванию представляет собой совокупность общих и специальных методов (способов теоретического исследования или приемов практического осуществления педагогического процесса), позволяющих качественно и эффективно формировать у человека умения и навыки начального плавания, а также рациональную технику прикладных, облегченных и спортивных способов плавания.

К группе целей второго порядка можно отнести формирование у человека специализированных двигательных координационных способностей, позволяющих ему успешно выполнять профессиональную или спортивную деятельность в условиях внутренней среды, а также спасти себя или пострадавших на воде [1, 2].

Каждая из обозначенных целей формирует ряд общих и специальных задач, решаемых в процессе обучения плаванию.

Цели и задачи педагогического процесса обучения плаванию могут конкретизироваться на каждом из этапов учебного или тренировочного процессов, в соответствии с целевой иерархией. Исходя из избранной

цели, определяются задачи, направленные на обучение (воспитание, формирование), закрепление (совершенствование) и контроль уровня приобретенных знаний, умений и навыков. Педагогический процесс признается качественным и эффективным, если используемые средства и методы позволяют сформировать необходимые (прочные) плавательные локомоции с условием экономии времени (в короткий срок) и сохранения (низкий отсев) человеческих ресурсов.

В массовом обучении плаванию достаточно эффективно могут использоваться следующие методики:

- одновременного обучения, когда в каждом способе выделяются элементы техники, которые

группируются в три группы и изучаются по схеме «от простого к сложному»;

- ускоренного обучения, в котором широко используется буксировка ученика учителем или партнером в процессе выполнения всего десяти упражнений (после одного-двух занятий ученик способен самостоятельно преодолеть 20-25 метров);

- экстенсивного обучения по параллельно-последовательной системе, в которой сокращено в среднем на 40-50 % время освоения техники движений за счет увеличения на 30-40 % моторной плотности каждого занятия.

Специалисты стали ориентироваться на передовые образовательные технологии обучения сложнокоординационным локомоциям. К подготовке пловцов во многих странах были привлечены специалисты, обладающие знаниями в области биомеханики, физиологии, психологии и биокибернетики. Было достигнуто значительное повышение эффективности обучения плаванию за счет внедрения многоуровневой концепции овладения двигательными умениями и навыками.

Основным содержанием данной концепции теории обучения являлось то, что каждый человек способен учиться. Люди различаются по рожденным

здаткам и приобретенным в детстве способностям, которые необходимо развивать с учетом генетически детерминированных умений и способностей. Основными предпосылками успешной реализации процесса обучения влияет оптимальная концентрация педагогических усилий; разработка текущих, этапных и итоговых критериев оценки достигнутых успехов; организация системы обратной связи, которая позволяет своевременно перейти от коллективного (группового) обучения к индивидуальному. Особая роль при этом отводится самостоятельным занятиям (при условии достижения определенного уровня подготовленности) с выполнением требования высокой самоотдачи и самоконцентрации внимания и усилий.

В процессе обучения людей плаванию широко используются следующие средства:

- физические упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения в воде;
- упражнения для изучения техники облегченных, прикладных и спортивных способов плавания.

Каждая группа упражнений различается по направленности педагогического воздействия и применяется для решения конкретных задач процесса обучения.

Успешность обучения во многом определяется оптимальным сочетанием (преимуществом) и дозировкой упражнений и длительностью интервалов отдыха между ними. Данные параметры напрямую зависят от целевых задач подготовки, условий обучения, возраста, количества и подготовленности занимающихся.

Хороший педагогический эффект дают комплексы упражнений ускоренной [3] и экстенсивной методик, основу которых составляет целостно-раздельная схема обучения.

Анализ специальной литературы не позволил получить убедительный ответ на вопрос, какая из методик наиболее эффективна, универсальна и соответствует современным запросам массового обучения плаванию населения, учащейся молодежи и подготовки олимпийского резерва.

Дефицит научно-практической информации в области педагогической эффективности применяемых методик обучения плаванию явился основной концепцией к исследовательскому подходу в решении данного вопроса.

Экспериментально подтверждена высокая педагогическая эффективность целостно-раздельной экстенсивной методики обучения по освоению плавательных локомоций. Величина педагогического воздействия может регулироваться за счет изменения частоты занятий, количества занятий, их длительности, величины моторной плотности, длительности перерывов между занятиями, разнообразия упражнений, конкретных целевых установок и индивидуализации отдельных упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав научно-методическую литературу по сравнительной характеристике основных методик по обучению плаванию, мы пришли к заключению, что плавание – это жизненный необходимый навык, которому нужно обучать как можно раньше, начиная с грудного возраста.

В зависимости от условий, количества часов, места проведения, индивидуальных особенностей и предрасположенностей к какому-либо способу плавания. Существуют определенные средства, методы и методики обучения плаванию в различных возрастных группах и структурах образования.

Плавание оказывает благотворное влияние на все системы организма.

ВЫВОДЫ

Целью моей работы была сравнительная характеристика методик обучения плаванию и их применение.

1. Мы считаем, что последовательно-поочередный метод лучше применять в детских садах, так как здесь обучение плаванию начинается с облегченного способа (кроль на груди с продвижением рук вперед под водой, кроль на спине без выноса рук из воды, на боку с движением верхней рукой вперед над водой и др.). Это дает основание предположить, что благодаря облегченным способам плавания и индивидуальным особенностям обучаемых, овладение с водной средой будет быстрее, чем если начинать обучение со спортивных способов. А после освоения облегченного способа начинают обучать спортивным способам. Эта методика позволяет обучать человека плаванию в наиболее короткий срок.

Но у последовательно-поочередного метода есть свой минус, так как навык в плавании облегченным способом может препятствовать усвоению правильной техники спортивных способов плавания.

2. При параллельно-последовательной методике на освоение с водной средой и на обучение плаванию затрачивается много времени. Он наиболее эффективный, способствует всестороннему физическому развитию, позволяет устранить недостатки в технике плавания новичка. Поэтому этот метод лучше подходит для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) или школ, имеющим свой бассейн. Он рассчитан на длительный процесс обучения.

3. Комплексный метод и метод трех ступеней, я считаю, можно использовать для школ, детско-юношеских спортивных школ, институтов, так как здесь учащиеся продолжают изучать ранее изученный способ, параллельно осваивая другой. При этом они доводят их до автоматизма, исключая какие-либо ошибки в технике.

В детских же садах наверно лучше его не использовать, потому что в комплексной методике исключены поддерживающие средства, что способствует развитию водобоязни у занимающихся.

4. Использование методических особенностей обучения плаванию школьников на основе «комбинированной» методики учащихся младших классов целесообразно и эффективно.

Рациональные особенности этой методики обучения, режим в процессе занятий плаванием и их соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, способствует быстрому освоению основных упражнений, направленных на освоение с водой, преодоления водобоязни у занимающихся, быстрому освоению «своего» способа плавания.

В «комбинированной» методике применяются различные тренажерные средства на занятиях, что способствовало решению некоторых задач в физическом и педагогическом воспитании школьников:

- преодоление водобоязни;
- развитие у занимающихся физических качеств;
- повышает интерес к учебным занятиям.

Предложенные методические особенности обучения плаванию школьников, особенно эффективны при занятиях плаванием в условиях открытого водоема.

5. Мы готовим специалистов для средней школы, где времени на обучение плаванию отводится в 4-х классах всего 26 часов, в дальнейшем идет только совершенствование в избирательном способе плавания, а это больше подходит под методику одновременного обучения или массовому обучению плаванию в короткий срок:

- летней лагерной смены;
- короткой 17-ти часовой программы обучения школьников по линии «Обществаспасения на водах» (ОСВОДа);
- в высших учебных заведениях по обучению студентов плаванию кафедры физического воспитания;

– для студентов ОБЖ (обеспечение безопасности жизнедеятельности) факультета физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М. Ф и С, 2000.
2. Белякова И.Т., Юровский С.Ю. Дневник самоконтроля для юношей и девушек. М.: Ф и С, 1984.
3. Бирюков А.А. Массаж. М., 2008.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание – учебник для ИФК, 2014.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 2006.
6. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. М.: Просвещение, 1986.
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Ф и С, 2001.
8. Васичкин В.И. Справочник по массажу. Л.: Медицина, 20013.
9. Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма свосстановительного массажа. Киев, 2016.
10. Васичкин В.И. Техника массажа. Тюмень, 1992.
11. Васичкин В.И. Все о массаже, М., 2016.
12. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Ф и С, 1977.
13. ГанчарИ.Л. Плавание: теория и методика преподавания. Учебн.- Ми: «Четыре четверки», Экоперспектива, 1998.
14. Готовцев П.И., Дубровский В.П. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Ф и С, 1984.
15. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
16. Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья. М., 1985.
17. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: Ф и С, 1991.
18. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Владос, 2002.
19. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеванияхспортсменов. Л., 1991.
20. Заболевания и повреждения при занятиях спортом.под ред. А.Г.Дембо.М.: Медицина, 1991.

21. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. М., 1994.
22. Здоровье. Популярная энциклопедия. М., 1990.
23. Каунсилмен Д. Наука о плавании. М, 1975.
24. Кистековский А.Ю. Плавание. Вып. 2 М, 1975.
25. Куничев Л.А. Лечебный массаж. Л., 1985.
26. Леонтьева Н.Н., Маринова К.Н. Анатомия и физиология детского организма. М., 1986.
27. Летунов С.П. Врачебные наблюдения в процессе тренировки. М.: Медгиз, 1966.
28. Л Ф К: Учебник для ин-в. под ред. С.Н. Попова. М.: Ф и С, 1988.
29. Медицинский справочник тренера.сост. В.А. Геселевич. М.: Ф и С, 2016.
30. Миронова В.М., Рабиль Г.Б. Сегодня утром, завтра и ежегодно. Минск, 2008.
31. Попов П.А. Оздоровительная гимнастика. М.: Медицина, 2009.
32. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М.: Знание, 2007.
33. Учебник инструктора по лечебной физкультуре.под ред.В.П.Правосудова. М.: Физкультура и спорт, 1980.
34. Хедман Руне. Спортивная физиология. М., 1980.