

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ОСОБЛИВОСТІ ПРИСКОРЕНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

Бурла А. О., викл.
Сумський державний університет
Nechiporenko-yul@mail.ru

Як показує досвід, значна частина молоді, вступивши до університету, не володіє жодним способом спортивного плавання. Причини цього найрізноманітніші. Однією з них, це найбільше стосується дівчат, є страх перед глибокою водою. Цей страх найчастіше стримує їх бажання навчитися плавати «по-справжньому», тобто оволодіти сучасними способами пересування на воді.

Тренер-викладач на перших заняттях повинен навчити студентів таких елементів плавання, які забезпечують оптимальне та безпечне перебування тіла людини на воді і які забезпечать можливість підтримувати у воді горизонтальне положення тіла на спині та грудях. Потім необхідно навчити затримці дихання на воді та видиху у воді. Для цього потрібно зробити глибокий вдих, зануритися з головою у воду і зробити через рот та ніс декілька невеликих видихів. Потім після глибокого вдиху зануритися у воду і розплющити очі, контролюючи себе під водою. Намагатися на тривалий час затримати дихання.

Також необхідно навчитися знаходитися під водою із затримкою дихання не тільки «на вдиху», але й на «видиху». Після засвоєння цих елементів необхідно навчити плавців лежати і ковзати на спині та грудях. Практичний досвід багатьох наставників показав, що при навчанні спортивних способів плавання потрібно дотримуватися визначеної послідовності і розпочинати необхідно із засвоєння брасу, а вже потім розпочинати засвоєння елементів кроля на спині та грудях. Для цього необхідно використовувати всі додаткові засоби: тренажери, дошки, ласта, а також вудки, які підтримують тіло плавця, в горизонтальному положенні.

Працюючи з юнаками, необхідно враховувати той факт, що вони вміють якось плавати, якось триматися на воді. Тому з ними можна займатися на глибокій воді: на глибокій воді у них швидко формуються навички плавання. Працюючи з дівчатами, спочатку необхідно проводити заняття на незначній глибині, щоб зменшити комплекс водобоязні. Засвоювати спочатку потрібно елементи брасу. Тільки-но дівчата засвоять брас і будуть у змозі перетинати басейн декілька разів, то можна буде переходити до навчання способу «кроль на спині».

Уже з перших занять зі студентами необхідно суворо дотримуватися методики поведінки в басейні та правил безпеки на воді.

Дуже важливо вже з перших занять у басейні переконати студентів у тому, що їм необхідно оволодіти основними елементами спортивних способів плавання. Розпочинати навчання необхідно із засвоєння рухів руками на суходолі, потім – на воді. Як тільки будуть добре засвоєні рухи руками, слід перейти до засвоєння рухів ногами. Перші заняття із засвоєння роботи ногами також відбуваються на суходолі.

Заняттям на суходолі необхідно приділяти значний час, щоб вдосконалити навички плавання, розвинути сили окремих м'язових груп, які несуть основний тягар при плаванні. Якщо цього не робити, то недостатньо розвинені м'язи рук, ніг, тулуба змарнують витрачені сили студентів, які бажають швидко навчитися плавати.

У заняттях двічі на тиждень студенти-першокурсники за один семестр непогано освоюють один чи два способи плавання, але необхідно переконати їх у тому, що необхідно опанувати всі способи плавання. Потім, звичайно, до другого, а іноді і до третього курсу студенти оберуть для себе і основний стиль, і найкращі для себе дистанції для змагань, і будуть більше часу й уваги приділяти тренуванням саме на цих дистанціях.

Звичайно, що разом із освоєнням спортивних способів плавання тренер-викладач повинен приділяти увагу і прикладним способам плавання: навчити студентів пірнати з

різної висоти, плавати на боці, рятувати потопуючих, навчити, як підпливати до потопуючого і як транспортувати його на берег, як виконувати негайну допомогу при втраті свідомості, яка супроводжує більшість нещасних випадків на воді.

Для вдалого освоєння різноманітних способів плавання у кожного тренера, викладача, інструктора розроблена своя методика проведення практичних занять у басейні, але необхідно дотримуватися і загальноприйнятої методики. Вона містить у собі спеціально підібрані вправи, які необхідно виконувати протягом кількох тижнів, додержуючись послідовності.

На наш погляд, вдалий добір спеціальних вправ для плавців-початківців запропонував В. П. Вольгов (1986):

1. Поплавок на спині.
2. Видихи у воді і розплющення очей під водою.
3. Рухи ногами та поплавок на спині.
4. Ковзання поштовхом від дна басейну, руки вздовж тіла.
5. Ковзання на спині, відштовхнувшись від бортика, руки вздовж тіла.
6. Торпеда на спині.
7. Ковзання, рухи ногами.
8. Плавання на спині без винесення рук з води.
9. Імітація одночасного руху рук на підлозі або на гімнастичній лавці.
10. Імітація поперемінного руху руками на підлозі чи на гімнастичній лавці.
11. Плавання кролем на спині.