

Смирнов К. Н. (Україна)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Плавание является наиболее гармоничной и «экологической» физической нагрузкой. Не перегружая организм человека, плавание тренирует максимальное количество его органов и систем, предоставляя исключительно благоприятное воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую систему, мышечный аппарат, является отличным средством терапии при большом количестве различных заболеваний.

Кроме оздоровительного и лечебного значения, плавание играет огромную роль как жизненно необходимый навык, который в значительной степени обеспечивает безопасность человека. 12%-15% выпускников средних школ в Украине не умеют плавать. Поэтому важнейшей задачей высшей школы является свести количество студентов не умеющих плавать к «нулю».

Задача отделения плавания кафедры физвоспитания НТУУ выявить студентов, не умеющих плавать, студентов, которые плавают недостаточно хорошо; научить их плавать, вооружить их теоретическими знаниями по естественно-научным и профессионально-прикладным основам спортивного плавания. Студенты получают комплекс знаний по психологической готовности человека к преодолению любых трудностей, связанных с пребыванием в воде, и способности не только не утонуть самому, но при необходимости и оказать помощь другим. Молодые люди, должны не только в совершенстве владеть профессиональной специальностью, но и обязательно уметь плавать. Студенты, которые пройдут курс обучения плаванию, при необходимости могут научить плавать хотя бы своих детей.

Для оптимизации процесса обучения плаванию, для ускорения процесса обучения целесообразно применять различные методические приемы.

Студенты, которые не умеют плавать, еще до начала занятий в воде, должны получить элементарные знания по физике и физиологии плавания. Это несомненно сделает их действия в дальнейшем более содержательными.

Теоретические сведения о таких физических факторах как сопротивление воды, плотность воды и воздуха, лобовое сопротивление, угол атаки и т.д., целесообразнее сообщить студентам уже непосредственно в процессе обучения плаванию во время занятий в воде

Важно научить правильному дыханию. Необходимо напомнить студентам о влиянии дыхания на физиологические функции человека. Условия, в которых находится человек во время плавания, положение тела и головы, а также возможность делать только один вдох на полный цикл плавательных движений, требует максимального использования каждого из них. Вдох должен быть максимально полным и быстрым «как первый вздох ребенка при рождении».

Для оптимизации процесса обучения плаванию, для ускорения процесса обучения целесообразно применять различные методические приемы. Использование при обучении образных сравнений способствуют ускорению процесса. Обучение выдохам в воду может сопровождаться фразами: «вода должна кипеть, как в чайнике». Обучение кролю на груди «руки тянутся, ноги торопятся», «движения ногами, как будто кисточкой забор красите», «сверху сверкают только пятки», «начало проноса руки как будто из заднего кармана вытягиваете руку», «две контрольные точки коснуться плечом уха и большим пальцем руки ноги», «догонялки», «на вдохе поворот головы в сторону, как будто затылок хотите намочить» и т.п. При обучении плаванию на спине «смотреть в потолок, носом «рисовать» прямую линию «по потолку», «голова лежит на руках», «носки делают фонтанчик», «движения руками, как колесо мельницы» и т.п. Баттерфляй «движения ногами хлыстообразные», «движения туловищем волнообразные, как синусоида, змейка», «руки входят в воду лопатки «провалить», «выдох – голова «под стол» (в воду), руки бросить вперед «на стол», «гребок – равноускоренное движение, траектория напоминает контур крыльев бабочки. Брасс «руками раздвигаем «кусты», «пятками рисуем дуги», «на стопах «крючки» и т.п.

Применение при обучении плаванию методических приемов оптимизируют процесс обучения плаванию студентов, повышают уровень эмоциональности на занятиях, что тоже способствует ускорению процесса обучения.