

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НЕ ВМІЮТЬ ПЛАВАТИ

Всім студентам за програмою з фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідно скласти норматив з плавання.

На заняттях з фізичного виконання у вищих навчальних закладах, що мають свої власні басейни, або які мають змогу користуватись басейнами, необхідно обов'язково виявити не тільки не вміючих плавати студентів, але також і тих, хто вміє плавати не достатньо добре; і не тільки навчати студентів плавати, але й озброїти їх теоретичними знаннями. На базі усіх цих знань, у студентів виробляється психологічна готовність людини до подолання будь-яких труднощів, пов'язаних з перебуванням у воді, та здатність не тільки не потонути самому, але при необхідності й надати допомогу іншим. Молоді люди, які отримують вищу освіту, повинні не тільки досконало володіти фаховою спеціальністю, але й обов'язково вміти плавати. А ті студенти які пройдуть курс навчання плаванню, при необхідності мали б змогу на мінімально необхідному рівні навчити плавати хоча б своїх дітей.

Задля того, щоб зробити навчання студентів, що не вміють плавати, більш ефективним, прискорити навчання необхідно застосовувати різні методичні підходи.

Навчання диханню. Враховуючи величезну важливість вміння правильно дихати, навчання диханню треба починати вже на суші і після повідомлення теоретичних відомостей необхідно починати практичні дії. Студенти повинні уявити собі, що вони, начебто, вже знаходяться у воді, у басейні і виконують дихальні вправи саме у воді. Вони повинні знати, що зазвичай вдих робиться над самою поверхнею води, потім на незначний час затримують дихання «на вдиху» або без затримки опускаються під воду і роблять видих через ніс, продовжуючи видихати піднімаються з-під води і закінчують видих через ніс та рот, в той час коли рот виходить з води. Після видиху, без будь-якої паузи робиться вдих. Якщо студенти навчаться дихати таким чином на суші, то потім процес навчання диханню безпосередньо у воді пройде значно успішніше. Дихання у плаванні узгоджується з координованими плавальними рухами рук та ніг. І якщо студенти на суші навчаться імітувати плавальні рухи в узгодженні з диханням, як у воді, це в значній мірі прискорить та полегшить в подальшому навчання плаванню безпосередньо в басейні.

Ознайомлення з водним середовищем. Перш ніж почати навчання плаванню, необхідно добитися того, щоб студенти призвичаїлися до води в умовах басейну. Звісно що у складі групи будуть учні з різним ступенем плавальної підготовки. Необхідно провести опитування, тому що часто-густо у групі опиняються люди, які у минулому мало не втопилися, і у них розвинулась яскраво виражена гідрофобія. До цих студентів слід відноситись з особливою увагою, бо їм у психологічному сенсі складніше призвичаїтись до водного середовища, ніж іншим. Але, тим не менше, вони повинні виконувати ті ж самі вправи, що і вся група. Ці учні повинні, якнайшвидше здолати свій страх та почуття непевненості та навчатися почувати себе у воді абсолютно впевнено, спокійно та вільно.

Починати ознайомлення з водою треба з різних пересувань – звичайна ходьба, ходьба у напівприсіді, ходьба з руками в різних положеннях (на поясі, попереду, в боки, за головою), ходьба за допомогою рухів руками. Пересування можна виконувати шеренгою від одного бортика до іншого (вищі за зростом – на глибшій частині басейну), а можна по колу: наздоганяючи один одного, приставними кроками боком, спиною вперед і т. ін. Періодично надається команда (свисток), за якою студенти змінюють напрямок руху на протилежний. Коли вони рухаються по колу, виникає циркуляція води, і раптово змінивши

напрямок руху, вони будуть рухатись проти сильної течії. Цей методичний прийом дає змогу відчувати воду зовсім по-іншому.

Після пересувань можна переходити до вправ на засвоєння занурення, спливання, лежання та ковзання на воді, на кшталт, «поплавець», «медуза», «зірочка», «стрілочка», а також різноманітних дихальних вправ. Після засвоєння дихання та ковзання на грудях та на спині в положенні «стрілочка», необхідно переходити власне до навчання плаванню способом кроль на грудях та на спині. Для цього буде доцільним, студентів, що не вміють плавати, розподілити на три групи (для зручності в роботі – за кількістю плавальних доріжок в навчальному басейні), наприклад, умовно назвемо: «чайники», «пуголовки» та «риби». Це необхідно зробити за кількома причинами. По-перше: якщо учні плывуть з різною швидкістю, вони весь час будуть заважати один одному. По-друге: різним групам можуть бути різні завдання. По-третє: ті, хто плавають гірше, більше часу відпочивають, стоячи біля бортику, і тому їх кількість на доріжці може бути більше, ніж тих, хто плаває краще і стоїть менше часу. Таким чином, групу не вміючих плавати приблизно з 15 чоловік можна розподілити по підгрупах та доріжках, а саме: «чайники» – 6-7 чоловік; «пуголовки» – 4-5; «риби» – 3-4 студенти.

Склад та кількість груп нестійкі, вони весь час варіюються; ротація проходить під час кожної вправи. «Пуголовка» може стати «чайником» і навпаки. Це мотивує учнів, в них з'являється стимул – перейти на доріжку до «риб», де менше людей і плавають найкращі. Це безумовно піднімає інтерес до занять та їх емоційність. Крім того учні, спостерігаючи за кращими і повторюючи їх дії, наочно бачать помилки і це допомагає їх скорішому виправленню.

Завдяки такому розподілу тих, що навчаються, можна застосувати наступний методичний прийом: в той час, коли «чайники» та «пуголовки» виконують чергову вправу, викладач пояснює «рибам» наступне завдання, визначає того, хто виконує краще за інших і хто робить якісь помилки. І вже потім, коли він пояснює нове завдання «чайникам» та «пуголовкам» за допомогою цих «риб» демонструє, як треба виконувати вправу та яких помилок треба уникати.

Попервах розподілити студентів на групи, якраз і допоможе така вправа як ковзання на грудях: хто ковзає 4-6 метрів – «чайник», хто – 6-8 метрів – «пуголовка», хто більше 8 метрів – «риба». Навчання спортивним способам плавання слід починати з рухів кролем на грудях.

Кроль на грудях. Навчання кролю на грудях починається з виконання вправи «торпеда». Це пересування за рахунок роботи ногами кролем, руки в положенні «стрілочка» на вдиху. Спочатку виконується поштовх від стінки басейна, потім ковзання – 2-3 метра, і поки швидкість не почала знижуватися, починаються активні рухи ногами в вертикальній площині, таким чином, щоб було багато піни, але бризки були не дуже високі. Для цього п'яти повинні підніматися із води, але стопи не повинні відриватися від поверхні і підніматися високо вгору. Для того аби студенти швидше навчилися як слід рухати ногами кролем, вправу можна пояснити, наприклад, так: «Руки прямі, голова у воді, ноги прямі, рухи від стегна, стопи повернуті у середину, рухи ногами нагадують процес фарбування стінки пензлем, ноги повинні неначе пурхати у воді». Показати техніку рухів ногами можна, сидячи на лаві або імітуючи роботу ніг руками. Перед початком виконання вправи «торпеда», доцільно буде деякий час попрацювати ногами способом кроль на грудях на місці, з опорою руками на бортик басейну. Ця вправа змушує рухати ногами енергійно, інакше ноги опустяться. Після кількох спроб виконання «торпеди» можна провести чергову ротацію. Той, хто не допливає до кінця доріжки (навчального басейну – 12,5 метра) – той «чайник», хто допливає до кінця, але має суттєві помилки в техніці рухів ногами кролем – «пуголовка», а хто допливає практично без помилок і з достатньою швидкістю – «риба».

Потім починаємо засвоєння рухів ногами кролем в узгодженні з диханням та рухами руками. Одна рука попереду на плавальній дошці, інша рука – біля стегна. Пояснити виконання вправи можна таким чином: «На дошку не спиратися, голову не піднімати, а в кінці гребка повертати вбік (так, як це робить людина, яка на вулиці зі спини почула своє ім'я, повернула голову, але виявилось, що зовуть не її)»; «під час вдиху вухо притиснути до води і не відривати від поверхні»; «голова лежить на воді, як на подушці під час сну»; «під час вдиху дивитись через плече притиснутої руки назад-угору, а під час видиху уперед-донизу»; «видих закінчується у той момент, коли рот виходить з води». Такі та інші образи-пояснення допоможуть студентам швидше зрозуміти техніку дихання. Перед тим, як починати плавати кролем у повній координації рухів, доцільнішим буде застосування наступного методичного прийому. Плавання завдяки рухам руками кролем на грудях з допомогою спеціальної дошки для плавання «на руках» – «калалашки». Зазвичай їх застосовують у спортивних тренуваннях. Але для тих, хто не вмів плавати, вони також дуже корисні, бо тримають людину в горизонтальному положенні і змушують менше піднімати голову під час вдиху при роботі руками, і, як показує досвід, прискорює процес навчання.

Кроль на спині. Необов'язково спочатку навчитись плавати кролем на грудях, а потім починати вчитись плавати кролем на спині. Цей спосіб плавання дуже схожий на кроль на грудях, це видно навіть з назви. Просто плавець знаходиться в іншому положенні, видих виконується у повітря, а не у воду та руки рухаються в іншому напрямку не вперед, а назад. Тому кроль на спині вивчається паралельно із кролем на грудях. Основним завданням програми навчання є навчити тих, хто не вмів плавати; а серед таких студентів, звісно, є такі, яким, можливо, швидше і легше навчитись плавати саме кролем на спині.

У багатьох не виходить відразу «торпеда» на спині, їм треба запропонувати плавання з допомогою плавальної дошки. Дошку двома руками беруть за край і тримають на воді над стегнами, торкаючись їх. Руки прями, живіт догори на рівень дошки, ноги рухаються таким чином, щоб коліна не торкались дошки, а за дошкою на воді з'являються невеличкі фонтанчики, які викидаються на поверхню стопами. Після цього дошку тримаємо вже однією рукою, а іншу притискаємо до голови. Потім те саме, але дошка в іншій руці. Засвоївши рухи ногами кролем на спині за допомогою дошки, можна переходити до плавання без дошки. Спочатку руки тримаємо біля стегон, потім одна рука вгорі, інша – біля стегон; а потім і обидві руки вгору прями за вухами тягнуться уперед під головою, яка лежить на руках. Руки покриває вода, з води виглядають лише пальці, які треба злегка підняти вгору. Перевірити, як засвоєно плавання кролем на спині за рахунок рухів ногами, можна наступним чином – проплисти на спині, руки догори 12,5 метрів, при цьому голосно, щоб усі студенти чули, щось розповідаючи. Наприклад: свої П. І. Б., факультет, курс, групу і т. ін. Коли більшість навчиться плавати за допомогою рухів ногами, можна переходити до плавання в узгодженні з рухами руками. Це ті самі вправи що й у плаванні на грудях: рухи одною рукою, «перекат», «млин», вправи на «зчеплення». І на закінчення – плавання кролем на спині у повній координації рухів ногами та руками в узгодженні з диханням. Вдих краще робити під час гребка, а видих при проносі (під час проносу на обличчя може попадати вода). При плаванні кролем на спині у повній координації, як і при плаванні кролем на грудях, одна рука нібито наздоганяє іншу, а та втікає і навпаки (гребок починається, коли інша рука зробила половину проносу, а до цього рука тягнеться у напливі).

Брас, батерфляй та прикладні способи плавання. Зазвичай після того, як закінчується навчання кролю на грудях та на спині, починають вивчати плавання способом батерфляй. Але у нашому випадку стоїть завдання швидше навчити плавати тих, хто не вмів, а фізична підготовка цих студентів майже завжди є дуже низькою. Є сенс спочатку

вивчати техніку плавання брасом, способом, який потребує менше фізичної сили, ніж батерфляй.

Під час навчання плаванню способами брас та батерфляй, зовсім не зайвим буде ознайомити студентів також і з прикладними способами плавання: брасом на спині та плаванням на боку, а також деякий час витратити на ознайомлення з пірнанням. Адже інколи, одного лише вміння плавати може бути недостатньо, і тоді ці вміння та навички безперечно можуть стати у нагоді в подальшому житті.