

учень виконує нахил вперед прогнувшись, руки вгору і тримається за гриф перекладини, голова між руками. Згинаючи ноги в колінах, перейти в мах вперед, а після проходження вертикалі прийняти вис зігнувшись і постаратись залишитися в цьому положенні; в. п. — те саме. На маху вперед прийняти вис зігнувшись і далі виконати підйом розгином; після розмахування у висі на високій перекладині, проходячи вертикаль на маху вперед, прогнутися і, дочекавшись, коли рух зупиниться, піднести ступні прямих ніг до грифу перекладини і постаратись залишитись у цьому положенні. Повторити кілька разів, поки дана опорна точка буде як слід освоєна; виконати підйом розгином після розмахування у висі в повній координації.

Можна вважати, що наведених прикладів цілком досить для того, щоб зрозуміти переваги і методику застосування вищенаведеної системи розробки алгоритмічних запропонувальних стосовно навчання будь-яким руховим діям.

Слід також звернути увагу на один суттєвий момент у зв'язку з використанням програмованого навчання для вирішення завдань фізичної освіти. Може трапитися, що деякі учні після

освоєння вправи уже в повній координації раптом почнуть припускатися грубих помилок виконання. Причина в тому, що вони якоюсь мірою втратили ті чи інші нервово-м'язові уявлення. Значить, треба їх освіжити. Для цього необхідно знову, але, звичайно, з меншою кількістю спроб, пройти весь ланцюг алгоритмічних запропонувальних.

Література

1. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1986. — С. 211, 260—262.
2. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі. — К.: 1995. — С. 45—46.
3. Бернштейн Н. А. О построении движений. — М.: 1947.
4. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 1985.
5. Норберт Винер Кибернетика или управление и связь в животном и машине. — М.: Наука, 1983.
6. Пураны А. Б. Вечерние беседы со шри Ауробиндо. — С.-Петербург: 1994, т.2. — С. 83—84.
7. Сатпрем. Шри Ауробиндо, или путешествие сознания. — Бишкек: Кыргызский филиал Инкоцентра РИА Новости, МП «Глобус».

ДО ПИТАННЯ ПРО МЕТОДИКУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

А.М. Ляшенко, І.О. Дєлова

*Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди*

У теорії та методиці фізичного виховання велике місце приділяється технічній підготовці практично всіх спортсменів та, зокрема, юних плавців (В.М. Д'ячков, В.М. Платонов, Т.М. Абсаляков, Ю.О. Петренко та ін.).

Під технічною підготовленістю розуміють стійку здібність спортсмена досягати найбільш можливого результату більш економічними та ефективними засобами, завдяки сформованим навичкам та вмінням, які дозволяють зберігати раціональну техніку рухів; при цьому М.Г. Озолін визначає технічну підготовленість як ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостям певних видів спорту.

Виступаючи значною частиною спортивного тренування та напрямком початкового навчання, технічна підготовленість має велике значення як у спорті вищих досягнень, так і на початку засвоєння певних навичок техніки спортивних способів плавання. Вагомим є те, що вірна техніка рухів як раціональна система формується саме на початку занять плаванням, коли дитина, засвоївши базові навички (дихання, ковзання, пірнання, стрибки тощо), починає оволодівати

способами плавання, які вивчаються в певній послідовності, у певних умовах та з урахуванням відповідного алгоритму навчання плаванню (визначення опорних пунктів, вивчення рухів ногами, руками та тулубу, використання специфічних вправ тощо). При цьому узагальнене уявлення про техніку плавання окремими способами повинно бути сформоване у юних спортсменів не поверхово та частково, хоча і можливо більшою половиною, а якомога цілісніше та повніше, бо в іншому разі дитина, що навчається, власноручно невірною добудує цю систему, яку потім важко буде руйнувати, щоб створити вірне уявлення про техніку плавання конкретним способом.

У зв'язку з цим ми вважаємо доцільним визначення певних схем — алгоритмів навчання плаванню дітей різного віку, школярів та студентів, які сформувалися на базі досвіду роботи фахівців вищої школи, провідних тренерів-викладачів славнозвісної школи плавання Харківської області та аналізу і опрацювання літературних джерел науковців, теоретиків спортивного плавання (М.І. Абрамов, Т.М. Абсалямов, Б.А. Ашмарін, В.В. Бе-

локівський, М.А. Бернштейн, Н.Ж. Булгакова, В.В. Буре, Н.А. Бутович, С.М. Вайцеховський, А.А. Ваньков, В.М. Волков, Е.Д. Гевліч, Г.Д. Горбунов, С.М. Гордон, В.М. Д'ячков, Т.В. Єрмілова, В.М. Заціорський, Е.І. Іванченко, Д.О. Каунсікмен, В.Ф. Кітаєв, Ю.М. Коржов, В.Б. Коренберг, А.В. Коробков, Р. Каал, В.В. Левицький, Г.І. Лисенко, Л.П. Макаренко, Д. Мілявський, М.А. Набатникова, Б.Н. Нікицький, М.Г. Озолін, В.А. Парфьонов, Ю.О. Петренко, В.М. Платонов, А.Ц. Пуні, П.А. Рудік, В.А. Румянцев, В.М. Сенча, І.М. Сеченов, Т.А. Тамп, Н.А. Усакова, В.С. Фарфель, Б.М. Хальянд, Л.В. Чхайдзе, Г.В. Яроцький).

Серед них, на нашу думку, можна визначити не менше чотирьох схем-алгоритмів навчання плаванню, наприклад:

- схема-алгоритм теоретичного навчання способам плавання;
- схема-алгоритм практичного оволодіння способами плавання;
- схема-алгоритм початкового навчання або оволодіння базовими навичками плавання;
- схема-алгоритм навчання плаванню конкретним способом («кролем на грудях» та ін.).

Схема-алгоритм теоретичного навчання плаванню характеризується визначенням послідовності ознайомлення та вивчення лише на теоретичних заняттях техніки способів плавання. На нашу думку, першим треба розпочинати вивчення техніки плавання способом «кроль на грудях», як одного з цікавих стародавніших та пропонуваного до оволодіння на практиці першим способом пересування у воді. Другим, ми вважаємо, доцільно було б вивчати у такому разі, спосіб «батарфляй» або, як його ще називають на Україні, «метелик», бо перший та другий способи плавання дуже схожі між собою за структурою рухів як руками, так і ногами.

Третім вивчається техніка способу «кроль на спині» та, відповідно, четвертим — техніка плавання способом «брас».

При цьому слід звернути увагу на те, що теоретичне знайомство з технікою способів, зазвичай, відбувається перед початком практичного оволодіння технікою певного способу плавання у формі окремого, досить тривалого теоретичного заняття з використанням багатого наочного матеріалу (плакатів, кінограм, відеофільмів тощо) та короткочасних — 15—20-хвилинних співбесід перед початком тренувального заняття. За даними Р. Хальянда (1984), взагалі може використовуватися ще одна схема при навчанні плаванню завдяки моделям техніки плавання, де спочатку пропонується теоретичне вивчення, потім вправи на суші з опорою на фазовий склад циклів або напівциклів рухів, далі усвідомлення вправи в воді з акцентом на виконання певних елементів техніки плавання та ретельний контроль за кожним із пунктів схеми, який виступає значним фактором — складовою частиною схеми.

Схема-алгоритм практичного оволодіння способами плавання характеризується певною послідовністю навчання плаванню конкретним способом, саме в ній ми пропонуємо першим вивчати спосіб плавання, який передбачає перемінні рухи, наприклад, «кроль на грудях» з тієї причини, що дітям легше засвоювати поперемінні рухи, ніж синхронні, як у «брасі» або «метелику», та добра сформованість навичок цього способу практично не заважає засвоєнню (оволодінню) технікою інших способів плавання. Другим способом має вивчатися «кроль на спині», з того ж приводу, що і спосіб «кроль на грудях».

У практиці початкового навчання плаванню, найчастіше застосовується паралельне або одночасне вивчення способів «кроль на грудях» та «кроль на спині», оволодіння цими способами у такій послідовності значно покращує загальну орієнтацію плавця у водному середовищі, що для багатьох початківців має велике значення для профілактики стану страху. Третім, як правило, вивчається спосіб «брас» та четвертим — спосіб «батарфляй-метелик».

Головною умовою винесення оволодіння способом «батарфляй» останнім є необхідність у певній фізичній готовності юного спортсмена до виконання рухів цього способу, особливо рухів тулубу та координаційних рухів.

Схема-алгоритм початкового навчання або оволодіння базовими навичками характеризується визначенням вагомих навичок, із формування яких саме і розпочинається навчання плаванню. При цьому, треба сказати, що визначення «базових навичок» не означає обмеження змісту навчально-тренувального процесу в плаванні, а скоріше виділяє опорні фактори, навколо яких і будуватиметься поурочна програма заняття при початковому навчанні плаванню.

Крім того, схему пропонується використовувати тоді, коли дитина вперше прийшла до басейну, та особливу увагу треба звернути на те, що саме послідовність формування навичок не має такого принципового значення, як формування першої навички — дихання. Ця навичка дозволяє добре орієнтуватися у воді та швидко долати жах перед водним середовищем, якщо такий з'являється на початку занять плаванням.

Першою та самою значною навичкою схеми, як вже говорилося, є навичка дихання, другою — лежання, третьою — сковзання (на грудях, на спині), четвертою — пірнання, п'ятою — спливання, шостою — стрибки у воду тощо.

Схема-алгоритм навчання конкретним способом плавання, перш за все, характеризується створенням сприятливих умов для навчання плаванню певним способом та складається з вивчення (засвоєння) елементів техніки плавання, а саме роботи ніг, рук, тулубу та координації рухів. Але, на нашу думку, до неї, залежно від особ-

ливостей способу плавання, можуть додаватися деякі елементи. Це може виглядати для способу плавання «кроль на грудях» (кроль на спині), наприклад, так:

— першою навичкою для формування пропонується «відштовхування» від бортику, яка передбачає вірне положення ніг на бортику відповідно тазу, спини разом з головою та руками, спрямованими на певну траєкторію скозання;

— другою є навичка-зв'язка «відштовхування зі скозанням», де велике значення має також виконання скозання в найбільш обтічному положенні тіла;

— третьою — потрібна зв'язка «відштовхування зі скозанням з роботою ніг», при формуванні якої також значним є своєчасне підключення ніг;

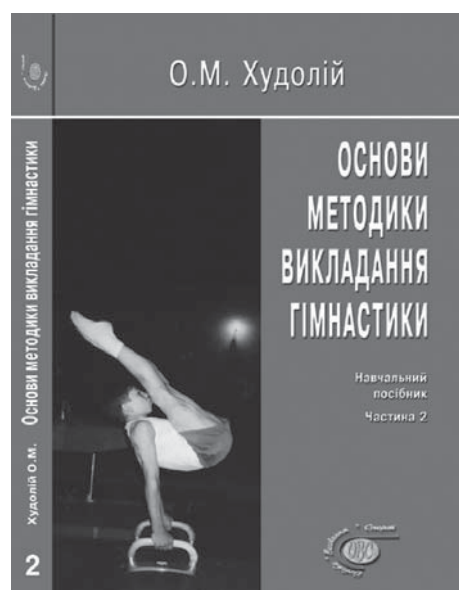
— четвертою навичкою є плавання на лівій руці (з плавальною дошкою та потім без неї) та далі після сформованості навички — «плавання на правій руці». При цьому навичка «плавання на лівій руці» пропонується першою, бо, як правило, більш розвиненою є саме права рука та сформованість одноіменної навички буде заважати засвоєнню іншої, що вимагатиме додаткового часу на навчання;

— п'ятою навичкою визначається плавання «зі зціпленням рук» — коли у вихідному положенні обидві руки знаходяться попереду, а ноги працюють кролем. Та далі одна рука виконує напівцикл, повертається на місце, після цього розпочинає рух друга рука і т.д.;

— шостою навичкою визначається «плавання зі зміною положення рук», де у вихідному положенні руки знаходяться одна попереду, друга позаду, і на запропоновану кількість ударів ногами здійснюють власне рух — гребок та пронос, затримуючись до наступного разу. При цьому, кількість ударів до зміни положення рук пропонується від десяти-дванадцяти та поступово зменшується до шести, що в практиці спортивного плавання визначається як «плавання кролем на грудях» у повній координації.

Запропоновані схеми навчання, на нашу думку, дозволять оптимізувати навчально-тренувальний процес плавців, підвищити якість теоретичної та практичної підготовки студентів, які навчаються за фахом «Фізична культура та спорт» та, зокрема, активізувати полеміку з питань навчання плаванню та взагалі проблеми методики навчання у різних видах діяльності людей.

Готується до друку



Худолій О.М.

X98 **Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. В 2-х частинах. — Вид. 3-є. — Харків: «ОВС», 2004. — Ч. 2.**

Навчальний посібник «Основи методики викладання гімнастики» рекомендується студентам факультетів фізичного виховання і спрямований на оволодіння базовим рівнем підготовки.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2-1928 від 17.11.2003 р)