

виконання з розхлябаним, відсутність фіксації положень і «крючки» для рук та ніг.

У кожному з комплексів вправ слід йти за правилом поступового наростання амплітуд рухів, їх швидкості і зусиль.

Для рішення задач заключної частини уроку застосовуються вправи середньої інтенсивності, прості за координацією рухів і вже відомі тим, хто займається. Їх зміст залежить від роботи в основній частині уроку. Якщо наприкінці основної частини проводився розвиток витривалості з бігу, то заключна частина починається з бігу з поступовим зниженням швидкості (біг підтюпцем) з пе-

реходом на ходьбу і виконанням вправ для відновлення дихання. Якщо в основній частині переважала робота силової спрямованості, то більше уваги необхідно приділити вправам на розслаблення. За високої емоційності уроку, якщо використовувались рухливі ігри та естафети, в заключну частину уроку доцільно включити малорухливі ігри («тихі» ігри), вправи психорегулюючого тренування (ПРТ). Наприкінці слід підвести підсумки уроку (успішність оволодіння матеріалом, сумлінність відношення до виконання задач, стислий аналіз результатів тестування та задачі контрольних нормативів та ін.).

УРОК 3 ПЛАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Викладач кафедри циклічних видів спорту С.М. Клімакова

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

Середні загальноосвітні школи користуються типовою програмою з фізичної культури, яка передбачає проведення протягом кожного навчального року уроків з плавання.

Обов'язкова навчальна програма передбачає вивчення теоретичних положень і засвоєння практичних навичок плавання. Типова програма з плавання, безумовно, заслуговує на увагу і практичне втілення. Але реально її можна застосувати лише в небагатьох новозбудованих школах, де є спортивні зали і стаціонарні закриті плавальні басейни. В таких школах заняття з плавання проводяться протягом усього навчального року за програмою фізичного виховання. Однак більшість загальноосвітніх шкіл, не маючи власних басейнів, змушені користуватися басейнами різних підприємств і спортивних організацій або проводити уроки з плавання на відкритих водоймах. Це створює певні труднощі.

Звичайно в орендованих спортивних басейнах заняття з плавання проводять штатні тренери та інструктори. Шкільний учитель фізичної культури виступає в ролі помічника і виконує різні організаційні обов'язки: зустрічає учнів у басейні, проводить їх у роздягальню, готує необхідний інвентар, плавальні дошки, надувні іграшки, круги, а також безпосередньо бере участь у проведенні уроку. Зокрема проводить розминку, вивчення різних вправ у залі «сухого плавання», забезпечує дисципліну на уроці. Учитель веде облік відвідування і успішності. Необхідно завчасно вирішувати і деякі організаційні питання. Коли зі школи до басейну діти добираються пішки чи автобусами, то для їх супроводження доцільно залучити і батьків.

Щоб курс навчання плаванню проходив успішно, учні завчасно на уроках фізичної культури

і вдома вивчають комплекси вправ на основі плавальних рухів.

Навчання плаванню в природних водоймах проводиться весною і восени або на початку і в кінці літа. Водойма для занять повинна відповідати всім необхідним санітарно-гігієнічним вимогам, забезпечена рятувальним інвентарем та засобами надання першої допомоги. Заняття проводяться при температурі води не нижче 20 °С. Перебування у воді на перших уроках треба обмежувати до 5 хв. Потім час перебування у воді збільшується відповідно до 20—30 хв. Коли у дітей з'являється «гусяча» шкіра, дріжки і синіють губи, заняття треба негайно припинити. Після виходу з води треба добре розтерти тіло рушником, насухо витерти вуха і одягтися.

Займаючись з дітьми на природних водоймах, необхідно суворо дотримуватися правил безпеки. Треба навчити дітей користуватися підтримуючими засобами: надувними кругами, плавальними дошками, м'ячами тощо. Варто пояснити їм, коли і як треба кликати на допомогу та суворо карати за жартівливі вигуки «потопаю». Ті, хто навчають дітей плавати, повністю відповідають за їх життя і повинні бути готовими в будь-яку мить надати їм необхідну допомогу.

Основною формою проведення занять з плавання у загальноосвітній школі — є урок. Задачі та зміст уроку визначаються задачами програми навчання плаванню в цілому та окремих її частин. Послідовне рішення приватних, невеликих задач у кожному уроці приводить до вирішення кінцевих задач, поставлених у програмі.

Урок будується з урахуванням підготовленості учнів. Загальна тривалість уроку 45 хв. В кожному уроці необхідно визначити його задачі, виходячи з задач, підбираються відповідні вправи та

методи навчання цим вправам. Слід пам'ятати, що кожний урок являє собою лише ланку у ланцюгу інших уроків. Матеріал даного уроку повинен бути пов'язаний з матеріалом попереднього уроку та являтися його подальшим розвитком. Одночасно з цим даний урок, пов'язаний з послідуєчим уроком, і підготовлює учнів до засвоєння матеріалу, який їм буде викладатися в майбутньому. Таким чином, ми маємо справу з системою органічно пов'язаних між собою уроків.

Не слід ставити в одному уроці велику кількість задач: їх повинно бути не більше трьох — 1 задача на повторення матеріалу, що пройшли раніше; 2 — задача на вивчення нового матеріалу; 3 — задача на засвоєння чи вдосконалення матеріалу, що пройшли. На етапі початкового навчання задача вдосконалення техніки плавання не ставиться, вона стосується більше етапу спортивного тренування. В школі можна ставити задачі на засвоєння отриманих навичок та вдосконалення фізичних якостей.

Не дивлячись на те, що всі уроки мають різний зміст, вони будуються за загальною схемою. Кожний урок плавання починається на суші, продовжується у воді і завершується знову на суші. В ньому можна умовно виділити три частини: підготовча частина, або введення, основна частина, заключна, або підсумкова частина.

Підготовча частина уроку — проводиться на суші. Урок починається з переклику та пояснення задач уроку. На суші виконується комплекс загальнорозвиткових та спеціальних фізичних вправ. Одночасно відбувається знайомство на суші з вправами імітаційного характеру та елементами техніки плавання, які доведеться виконувати у воді під час уроку. Така підготовка створює сприятливі умови для функціонування серцево-судинної, дихальної систем організму, психологічно готує учнів до виконання завдань основної частини уроку. В цілому у підготовчій частині повинна акцентуватися увага учнів на вирішенні задач уроку. Вирішення задач уроку в багатьох випадках залежить від правильної організації та проведення цієї частини. При навчанні новачків всі вправи на воді на перших уроках відносяться до основної частини уроку.

Основна частина уроку — в неї входять усі вправи, які спрямовані на вирішення задач даного уроку, а також ті підготовчі та підводящі вправи, які застосовуються безпосередньо перед основними. Під час основної частини уроку учні звикають до води, освоюють елементи техніки нових рухів, вивчають техніку спортивних способів плавання, проводять ігри на воді, на матеріалі вправ, які засвоєні всією групою. Кожний урок будується таким чином, щоб обсяг фізичного навантаження підвищувався у першій половині основної його частини, а потім поступово зменшувався. В кінці основної частини учні повинні

спокійно поплавати, зробити кілька повільних вправ і перейти на нормальне дихання.

Заключна частина уроку — підсумкова — проводиться частково у воді, частково на суші. В неї входять: поступове зниження обсягу фізичних навантажень та емоційності заняття, переклик учнів, які займаються, підведення підсумків заняття. В цій частині уроку проводяться ігри та розваги, практикується вільне плавання, удосконалюється техніка виконання стартів та поворотів. Після виходу з води проводиться шиккування групи з перекликом, визначаються результати ігор. Добре організована заключна частина уроку підвищує в учнів впевненість у своїх силах, бажання активно продовжувати заняття. Заключну частину уроку треба проводити чітко і швидко, щоб діти не зябли.

Тривалість кожної частини уроку різна і залежить від його задач, від температури води та повітря у басейні чи на відкритому водоймищі, від номера уроку, від підготовленості учнів та їх віку. Взагалі підготовча частина уроку триває від 20 до 50 % часу уроку — це приблизно 10—20 хв., основна частина — від 40 до 70 % часу уроку — це приблизно 20—30 хв., заключна частина — коло 10 % часу уроку — це приблизно 5—10 хв.

За типовою учбовою програмою у 1 класі діти освоюються з водяним середовищем, у 2 і 3 класах вивчають техніку плавання кролем на грудях і тільки в 4—5 класах починають вивчати кроль на спині, а спосіб плавання брас починають вивчати тільки з 6 класу. Тому з типовою програмою можна посперечатися. При установленій черговості, як у програмі, вивчення способів плавання, перший спосіб кроль на грудях буде засвоюватися відносно швидко, але не достатньо якісно. Новачок на протязі тривалого часу буде впражняться у виконанні одних і тих же рухів. Не маючи достатнього досвіду з управління своїми рухами у воді, він стане виконувати ці вправи з деякими помилками. Зрозуміло, після багаторазових повторень частина цих помилок зникне, але деякі з них автоматизуються, стануть звичними і позбавитися їх надалі буде дуже важко. Крім того, тривале вивчення одного способу плавання робить заняття одноманітними, знижує їх емоційність, що відображається на активності учнів і може привести до того, що заняття плаванням наскучать їм.

Більш ефективна в даному випадку система паралельно послідовного навчання, при якій одночасно починають вивчати два або три способи плавання. Першими починають вивчати способи плавання кроль на грудях і кроль на спині. Одночасно із завершенням періоду засвоєння з водою в програму уроків вводяться вправи, які спрямовані на вивчення цих способів: рухи одними ногами кролем в положенні на грудях і на спині, ковзання на грудях і на спині, рухи руками на грудях і на спині і так далі. Обидва способи плавання вивчають паралельно, але спочатку трохи

більше уваги відводиться кролю на грудях. Не зважаючи на те, що кроль на грудях та кроль на спині ще добре не засвоєні учнями, можна переходити до вивчення елементів техніки плавання способом брас. Таким чином, учні більш досвідчено почнуть управляти своїми рухами у воді, набагато знизиться можливість виникнення автоматизації небажаних рухів, стануть різноманітними заняття.

На уроках плавання вчитель може застосовувати наступні методи проведення уроку:

Фронтальний метод передбачає одночасне виконання вправ усіма учнями. Він використовується при проведенні вправ на суші, а також при вивченні вправ у воді в опорному та безопорному положеннях. Перевага цього методу в тому, що при його використанні вчитель може вести урок одночасно з великою кількістю учнів, в результаті чого підвищується щільність уроку та збільшується фізичне навантаження.

Груповий метод. Учні розподіляються на декілька груп в залежності від підготовленості або від матеріалу, що вивчається. Кожна група займається на своїй доріжці або в частині басейну. Можна також розподіляти на підгрупи за номерами на кожній доріжці і виконувати різні вправи за номерами (перша підгрупа «марш», друга підгрупа «марш» і так далі).

Індивідуальний метод частіше за все застосовується при роботі з відстаючими або добре встигаючими учнями. Він використовується також на залікових уроках. В цьому випадку учень виконує вправу, а вчитель коментує хід її виконання або оцінює її.

При умілomu користуванні цими методами підвищується щільність заняття. Вчитель може користуватися всіма методами під час проведення одного уроку. Так, наприклад: під час повторення вправ на спливання («поплавець», «медуза») та вправ на лежання у воді («зірка» на грудях і на спині) учні розташовуються на мілкому місці, так щоб не заважати один одному і використовується фронтальний метод виконання вправ. Під час вивчення вправ на ковзання у воді можна користуватися двома методами: якщо урок проводиться у жабнику, то можна використовувати фронтальний метод виконання вправ; якщо урок проводиться у глибокому басейні на одній, двох або трьох доріжках, то застосовується груповий метод: діти шикуються на доріжці буквою «г», перша підгрупа за командою виконує ковзання і після виконання вправи стає у хвіст умовної букви «г», потім виконує вправу друга підгрупа і так далі. Для показу нової вправи або для перевірки засвоєних навичок вчитель користується індивідуальним методом. Під час закріплення навички роботи ніг в опорному положенні можна також користуватися двома методами, наприклад: сидячи на бортику басейну, робота ногами, як у кролі на спині — це фронтальний метод; тримаючись руками за бортик басейну, робота ногами, як у кролі

на грудях — це теж фронтальний метод; тримаючись за руки партнера, робота ногами, як у кролі на грудях — це груповий метод, можна цю ж вправу провести ігровим методом, наприклад, гра «гонка катерів».

Для того щоб урок пройшов успішно, при його організації та проведенні треба дотримуватися таких основних правил:

1. Не заставляти дітей входити у воду, насильно занурювати їх у воду з головою, залякувати.

2. Усі питання методичного та організаційного характеру слід вирішувати з учнями тільки на суші; коли група знаходиться у воді, допускається тільки використання команд, методичних вказівок, оцінок. Форма спілкування учителя з групою повинна бути лаконічною, щоб не знижувати щільність та емоційність заняття і щоб діти не мерзли.

3. Особливу увагу слід приділяти проведенню перших уроків, підбору учбового матеріалу у відповідності з підготовленістю групи. Успіхи на перших заняттях психологічно дуже сильно впливають на новачків, додають впевненості у своїх силах та викликають довіру до викладача.

4. Кожний, майже незначний успіх у навчанні повинен відзначатися учителем, група або окремі учні повинні отримати підтримку.

5. Якщо новачки не можуть виконати завдання, вчитель повинен проявити максимум витримки, терпіння та запропонувати інше, посильне завдання. Причиною подібних випадків можуть стати непродумані дії учителя.

6. При поясненні нової вправи треба зупинитися на основних моментах: вихідному положенні, формі та характері руху, найтяжчих для виконання частинах.

7. Пояснюючи і показуючи вправу, вчитель повинен казати тільки про правильне виконання вправи, не акцентуючи уваги дітей на помилках та недоліках.

8. Необхідно ширше використовувати показ вправ самими учнями, це переконує їх в тому, що завдання посильне і підвищує активність групи.

9. Слід частіше організовувати показові виступи кращих плавців групи.

10. Кожне заняття треба починати з виконання серії добре знайомих вправ. Це дозволяє учням освоїтися з водою, звикнути до її температури, відчути впевненість у своїх силах.

11. Для підвищення динамічності та щільності уроку необхідно чергувати вправи, які виконуються на місці, з вправами в рухах; вправи із затримкою дихання — з видихами у воду; плавання з допомогою рук і ніг з плаванням у повній координації; пропливання коротких відрізків — з пропливанням максимально можливих (для дітей даного рівня підготовленості) дистанцій.

12. Після освоєння ковзань та перших гребкових рухів треба як можна більше плавати, постійно збільшуючи подолану відстань.

13. Слід заохочувати спроби учнів самостійно пливати любим способом плавання.

14. При вивченні нових вправ треба звертати особливу увагу на попередження типових помилок.

15. виправляючи помилки, не слід робити учням одночасно декілька зауважень — це знижує інтерес до занять та впевненість у своїх силах.

16. На кожному уроці повинно вивчатися не більше 1—2 нових вправ.

Під час проведення уроку не слід давати багато вправ для вирішення поставлених задач. Кожна задача уроку вирішується з допомогою невеликої кількості вправ, за рахунок багаторазового повторення їх. Так, наприклад: задача підготовчої частини уроку виконується за рахунок 4—5 вправ; задача основної частини уроку — 5—6 вправ; задача заключної частини — 2—3 вправ.

Як бачимо, в основній частині уроку використовується 5—6 вправ, це вправи на вивчення нового матеріалу, але на уроці можна вивчати не більше 1—2 вправ. Звичайно, виникає питання: як можна вивчити 1—2 вправи з допомогою 6 вправ. Для пояснення приведемо приклад: задача основної частини — вивчення погоджування роботи ніг у кролі на грудях з диханням, щоб вирішити цю задачу, можна дати такі вправи: 1) в.п. тримаючись двома руками за бортик, виконувати попереминову роботу ногами і видих у воду, для вдиху голову піднімати вперед; 2) в.п. тримаючись за бортик однією рукою, друга рука біля стегна, виконувати роботу ногами з видихом у воду, для вдиху голову повертати вбік; (ті ж самі вправи можна виконувати тримаючись руками за дошку); 3) в.п. лежачи у воді на грудях, руки вздовж тулуба, плавання на ногах кролем з виконанням вдиху підніманням голови вперед; 4) в.п. лежачи у воді на грудях, руки вгору, плавання на ногах кролем з виконанням вдиху підніманням голови вперед; 5) в.п. лежачи у воді на грудях, одна рука вгорі друга біля стегна, плавання на ногах кролем з виконанням вдиху в бік опущеної руки. Таким чином, для вирішення цієї задачі було використано дві вправи, але в різних вихідних положеннях.

Учителю треба готуватися до кожного уроку: продумати зміст чергового уроку, виконати особисто (це дуже важливо для починаючих учителів) на суші та у воді всі вправи, намічені на урок; продумати організацію уроку від початку до кінця — розташування учнів, організація показу (демонстрація), хто буде демонструвати, які дати при

цьому пояснення, де буде знаходитись в цей час група, щоб усім було добре видно рухи учня, який виконує вправу. Після цього треба скласти план-конспект уроку. Після закінчення заняття відмітити, що з плану виконано, що не виконано, що треба врахувати в майбутньому під час проведення уроку, що в уроці було добре та які мались недоліки. Накопичування такого матеріалу дуже важливо для зростання педагогічної майстерності викладача.

Вчитель повинен бути вимогливим і в деякій мірі суворим для своїх вихованців, але разом з тим бути чутливим, вміти правильно реагувати на все, що відбувається на уроці. Треба розвивати у собі здібності бачити всю групу в цілому та кожного учня окремо, не тільки його рухи і помилки, але й відмічати його самопочуття, настрої. Учитель повинен вміти не тільки наказувати, але й вчасно тактично пожурити, підбадьорити, вселити дух впевненості у своїх учнів в такій мірі, щоб по закінченні заняття, їм хотілося б прийти на наступний урок.

Основне для учителя — вступити з учнями у відношення по вирішенню задач, тоді навчання піде само собою. Дуже важливо не допускати думки про те, що в учнів щось не вийде, якщо допускати таку думку, то в учнів нічого виходити і не буде. В процесі вирішення задач набуваються необхідні знання та уміння.

Особливостями методики роботи в школі є широкое застосування показу та ігрового методу. Метод показу слід вважати основним. У разі потреби показ можна супроводити поясненням. Ігровий метод також є дуже важливим, бо його застосування викликає в учнів жвавий інтерес до занять і сприяє закріпленню набутих рухових навичок. Тому треба прагнути давати дітям якомога більше вправ у вигляді нескладних за завданнями і правилами ігор.

Література

1. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. — М.: «ФиС», 1989. — 128 с.
2. Вржесневский И.В. Плавание. — М.: «ФиС», 1969. — 300 с.
3. Гончар И.Л. Плавание, теория и методика преподавания. — Минск, «Четыре четверти», «Экоперспектива», 1998. — 350 с.
4. Никитский Б.Н. и др. Плавание. — М.: «Просвещение», 1967. — 295 с.
5. Шоповалов В.П. Плавание. — Днепропетровск: «Січ», 1994. — 400 с.