

**МЕТОДИКА
ОБУЧЕНИЯ
ПЛАВАНИЮ**

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Методы обучения –
способы взаимосвязанной деятельности
преподавателя и занимающихся по
вооружению обучающихся знаниями,
умения и навыками

Три группы методов:

- 1) Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности
- 2) Методы стимулирования и мотивации учения
- 3) Методы контроля и самоконтроля в обучении

I. Методы организации и осуществления учебно – познавательной деятельности

предполагают передачу, восприятие осмысление, запоминания учебной информации и практического применения получаемых

при этом знаний и умений

Группы методов:



Словесный метод

Словесные методы –

рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжений

При обучении плаванию словесный метод используется при формировании теоретических и практических знаний

Педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмысление и устранение ошибок



Наглядный метод

Наглядные методы

Применяются для развития наблюдаемости, повышения внимания к изучаемому материалу

Помогает создать у занимающихся конкретное представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении техники плавания

Метод наглядного обучения

предполагает использование не только зрительных восприятий, но так же те восприятий и ассоциаций, которые называются образным объяснением преподавателя

Наглядность в процессе обучения плаванию обеспечивается, в первую очередь, демонстраций отдельных упражнений или техники плавания в совершенном исполнении

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

- Метод упражнения**
- Игровой метод**
- Соревновательный метод**

Метод упражнения

Метод упражнения

характеризуется многократным выполнением движением в целом и по частям

Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество

Игровой метод

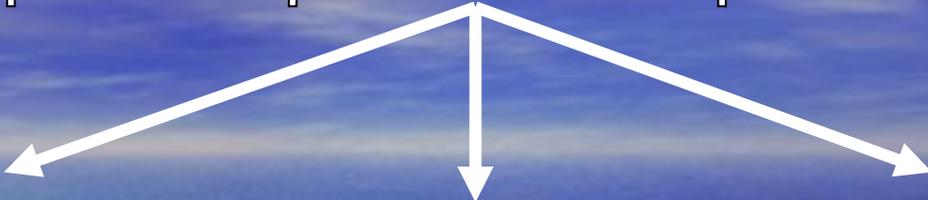
Игровой метод

обучения является одним из важнейших методов обучения
Он используется как при работе детьми,
так и со взрослыми людьми

Игра – это система конкретных действий, которые
выполняются в рамках определенных правил



характерные признаки игрового метода:



Ярко выраженное
соперничество и
эмоциональность в игровых
действиях

Метод позволяет воспроизводить
сравнительно сложные
взаимоотношения между
людьми

В связи с этим в игровом методе
тщательно регламентируются
взаимоотношения между
играющими

Во многих случаях
взаимоотношения
между играющимися
осуществляются
через какие-то
предметы

Чрезвычайная
изменчивость условий
ведения борьбы, условий
выполнений действий
В результате этого играющие
должны владеть
многообразными
способами решения
возникающих задач, а
сформированные у них
навыки отличаются
гибкостью,
приспособляемостью к
изменяющимся условиям

Игровой метод

создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств, для совершенствования координационных способностей, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы

Однако у этого метода есть и слабые стороны – ограниченная возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка и трудность в точном дозировании физических нагрузок

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

Соревновательный метод

обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса

Используется для повышения эмоциональности, увеличения двигательной активности

Направлен на воспитание умение показывать максимально высокий результат относительно уровня физической и психической подготовленности, воспитание мотивационной основы, готовности к предельной мобилизации в борьбе за победу

II. Методы стимулирования и мотивации **учения**

Содержанием этой группы методов является формирование познавательных интересов у занимающихся и формирование чувства долга и ответственности по отношению к обучению

III. Методы контроля и самоконтроля

В практике плавания важным является умение находить ошибки и неточности в движениях, определять причины их возникновения и способы их устранения

Методами контроля являются:
текущий, периодический и итоговый

Средства обучения плаванию

1. Общеразвивающие и специальные упражнения
2. Подготовительные упражнения по освоению воды
 3. Учебные прыжки в воду
 4. Игры и развлечения на воде
5. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, старта и поворотов

1. Общеразвивающие и специальные упражнения

- Упражнения выполняются на суше (зале) и содействуют общему развитию занимающихся
- Комплекс упражнений готовит занимающихся к освоению учебного материала и включают:
 1. *общеподготовительные упр-я (бег, ходьба, упр-я)*
 2. *специально-подготовительные упр-я, сходные по координационной структуре упр-й пловцов*
- Применение этих упр. способствует созданию более быстрого и качественного овладения техникой плавания, а затем соединению этих элементов в целостное движение

2. Подготовительные упражнения по освоению воды

- Контрастные упражнения (свойства воды)
- Упражнения на погружение (задержка дыхания, открывать глаза в воде)
- Упражнения на всплытие (поплавок, медуза)
- Упражнения на лежание (звездочка)
- Упражнения на скольжение (стрелочка)
- Упражнение на дыхание (выдох в воду)

3. Учебные прыжки в воду

Помогают решать задачи: снять страх перед водой, подготовиться к успешному освоению старта, содействовать воспитанию смелости уверенности

Правила :

1. Изучаются после того как дети научились плавать
2. Обучение прыжкам надо начинать с бортика бассейна, с тумбочки, затем с вышки
3. Соблюдение строгой дисциплины

4. Игры и развлечения на воде

На занятиях по плаванию применение игр и развлечений содействуют:

- а) *повышению интереса к повторению знакомых упражнений*
- б) *повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятия*
- в) *воспитанию смелости, самостоятельности.*
- г) *воспитанию чувства товарищества, укреплению коллектива*

Выделяют 3 группы игр на воде:

- *Бессюжетные с элементами соревнования*
 - *Сюжетные*
 - *Командные*

5. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, старта и поворотов

Техника изучается в следующей последовательности:

- Обучение движения ног на суше
- Обучение движению ног в воде у неподвижной опоры
- Обучение движению ног в воде с подвижной опорой
 - Обучение ног и дыхания
 - Обучение движению рук на суше
 - Обучение движению рук в воде
 - Обучение движению рук и дыхания
- Согласование движение рук, ног и дыхания

Этапы обучения плаванию

Выделяют 3 этапа:

- 1 этап — формируется представления о навыке плавания, освоение с водной средой, ознакомление с элементами техники плавания
- 2 этап — разучивание связок и техники плавания в целом
- 3 этап — проводится закрепление и совершенствование техники плавания старта и поворотов

Принципы обучения

Основные принципы ФВ:

- принцип воспитывающего обучения**
- принцип всестороннего развития**
- принцип оздоровительной направленности**

Дидактические принципы:

- сознательности и активности**
 - наглядности**
 - систематичности**
 - доступности**
 - динамичности**
 - научности**

Принцип сознательности и активности



- реализация принципа требует побуждения занимающихся к самоанализу, самооценке действию
- признаками активности являются инициатива, самостоятельность, творчество
- эффективность обучения плаванию определяется сознательным и активным отношением обучаемых к занятиям
- активность на уроке проявляется тогда, когда уроки интересны

Принцип наглядности

- запоминание происходит быстрее, если движение показывают и проговаривают
- чем больше конкретных образов, тем лучше происходит освоение движения
- все, что только можно надо представлять для восприятия чувствами
- наглядность способствует образованию правильных представлений о движении
- с возрастом предметная наглядность сменяется символической



Принцип систематичности и последовательности



- необходимо использовать межпредметные связи
- осуществлять преемственность в содержании, методах обучения от занятия к занятию, от этапа к этапу
- чаще повторять и совершенствовать усвоенный материал, чтобы обеспечить систематичность и последовательность в обучении
- необходимо использовать яркие образы, стимулы. понятия

Принцип доступности

- соответствие возрасту и подготовленности занимающихся
- опора на возможности занимающихся, на их жизненный опыт, интересы
- учет индивидуальной обучаемости занимающихся
- нахождение оптимального темпа обучения
- развивать работоспособность занимающихся

Принцип научности

Научность обучения зависит от соответствия учебных планов и программ обучения уровню научно-технического прогресса знаниям, полученным на практике

