ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА ПЛАВАНИЯ



Урок является основной формой организации занятий по плаванию. Он имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первая часть урока проводится на суше и в воде, вторая – только в воде и третья - в воде и на суше.

ОСНОВНОЙ ФОРМОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ЯВЛЯЕТСЯ ГРУППОВОЙ УРОК. ОН ДЕЛИТСЯ УСЛОВНО НА ТРИ ЧАСТИ: ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ, ОСНОВНУЮ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТИ ПРОВОДЯТСЯ НА СУШЕ, ОСНОВНАЯ — В ВОДЕ.

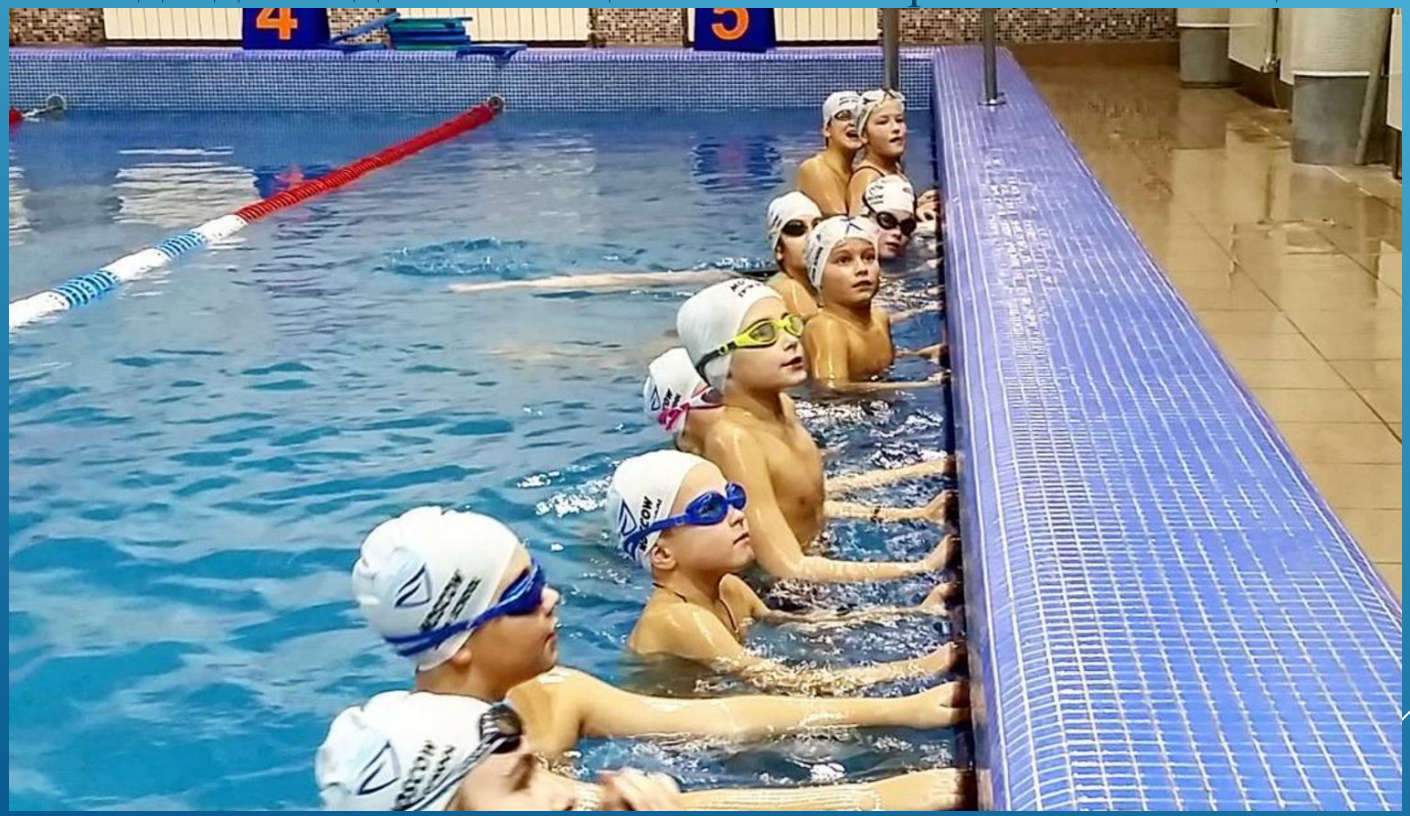
- **Подготовительная часть урока** (продолжительностью 5—10 мин) посвящается организации занимающихся, включает построение группы, расчет, перекличку, объяснение задач и порядка проведения урока, краткой теоретической беседе по теме урока, показу и объяснению нового материала, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.



- **Основная часть урока** (30—45 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В этой части урока изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части урока проводятся различные игры и эстафеты.



- **Заключительная часть урока** (5—10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, самостоятельное плавание, организованный выход из воды, построение и проверку присутствующих, подведение итогов урока. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УРОКА И ОТДЕЛЬНЫХ ЕГО ЧАСТЕЙ ЗАВИСИТ ОТ СТЕПЕНИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ИХ ПОЛА, ВОЗРАСТА, ТЕМПЕРАТУРНЫХ УСЛОВИЙ. ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ НАИБОЛЬШАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНА ПРИХОДИТЬСЯ НА ВТОРУЮ ТРЕТЬ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА, ПОСЛЕ ЧЕГО ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЕЕ ПОСТЕПЕННОЕ СНИЖЕНИЕ. ЕСЛИ УРОК ПРОВОДИТСЯ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ (ШКОЛА, УЧИЛИЩЕ), ТО ЕГО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ 45 ИЛИ 90 МИН.
ИНСТРУКТОР ОБЯЗАН ТАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЗАНЯТИЯ В ВОДЕ, ЧТОБЫ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ПОЧТИ ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛИСЬ В ДВИЖЕНИИ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ОНИ БУДУТ НАХОДИТЬСЯ В ВОДЕ И ЧЕМ БОЛЬШЕЕ РАССТОЯНИЕ ПРОПЛЫВУТ В ТЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЯ, ТЕМ УСПЕШНЕЕ ОНИ ОСВОЯТ ТЕХНИКУ ПЛАВАНИЯ. ПРИ ЭТОМ СЛЕДУЕТ ПОСТОЯННО УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ОСВОЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ, ТАК КАК УЧИТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ПЕРЕУЧИВАТЬ. ОСОБО ВНИМАТЕЛЬНО НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ К СЛАБО ПОДГОТОВЛЕННЫМ ДЕТЯМ И В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВЫПОЛНЯТЬ С НИМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.
ВО ВРЕМЯ ПЕРВЫХ ЗАНЯТИЙ С НЕУМЕЮЩИМИ ПЛАВАТЬ ИНСТРУКТОР ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В ВОДЕ В ЦЕЛЯХ ПОМОЩИ И СТРАХОВКИ. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПОРЯДКА И ДИСЦИПЛИНЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ ОДНОВРЕМЕННО ВСЕЙ ГРУППОЙ. ДЛЯ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ РЕГЛАМЕНТИРУЮТСЯ КОЛИЧЕСТВОМ ПОВТОРЕНИЙ, ИЛИ ДЛИНОЙ ДИСТАНЦИИ, ИЛИ ВРЕМЕНЕМ ВЫПОЛНЕНИЯ. ЗАТЕМ НУЖНО СОБРАТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ДАТЬ ИМ УКАЗАНИЕ НА ВЫПОЛНЕНИЕ СЛЕДУЮЩЕГО УПРАЖНЕНИЯ И ПРИСТУПИТЬ К ЕГО ОСВОЕНИЮ.

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЕГО КОНКРЕТНЫМИ ЗАДАЧАМИ. НАЧИНАЕТСЯ УРОК СДАЧЕЙ РАПОРТА ДЕЖУРНЫМ ПО КЛАССУ, ПРИВЕТСТВИЯМИ, ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПОИМЕННОЙ ПЕРЕКЛИЧКОЙ И СООБЩЕНИЕМ ЗАДАЧ УРОКА. ЕСЛИ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ПОТРЕБУЕТСЯ КАКОЙ-ЛИБО ИНВЕНТАРЬ, ТО ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ДОЛЖЕН ЗАРАНЕЕ ПОРУЧИТЬ ЕГО ПОДГОТОВКУ ДЕЖУРНОМУ ПО КЛАССУ ИЛИ СТАРОСТЕ.

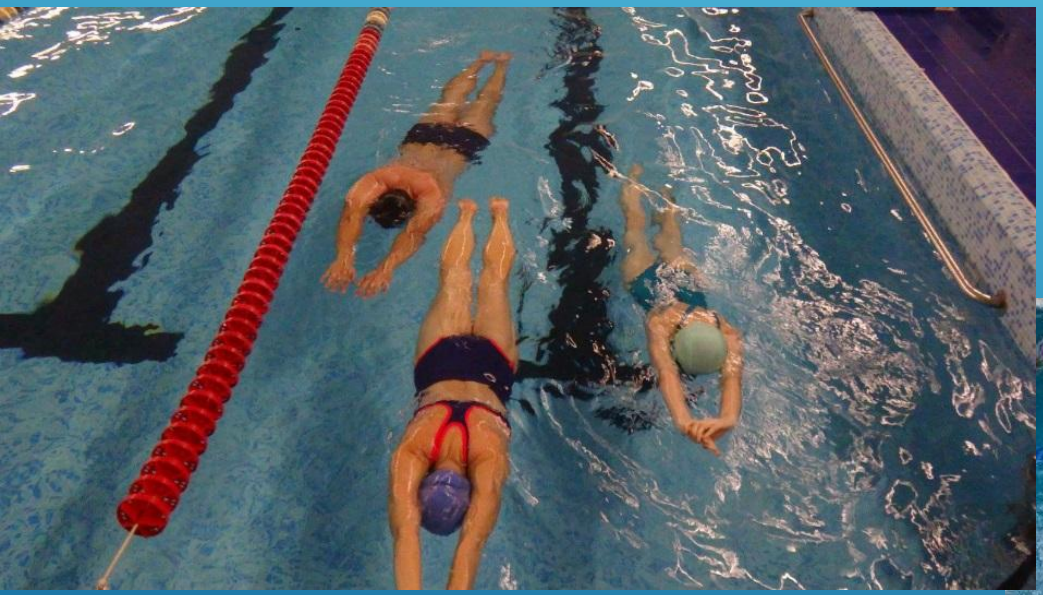
ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОДРОБНО ЗНАКОМЯТ С ПРАВИЛАМИ ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА В БАССЕЙНЕ. ЭТИ ПРАВИЛА ДОЛЖНЫ СТРОГО СОБЛЮДАТЬСЯ. СЛЕДУЕТ ИМЕТЬ В ВИДУ, ЧТО НАИБОЛЬШАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТИГНУТА ЛИШЬ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ УРОКИ ПЛАВАНИЯ ВКЛЮЧАЮТСЯ В РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.



МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ – ЭТО ТАКИЕ СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА, ПРИМЕНЕНИЕ КОТОРЫХ ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЫСТРОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПОСТАВЛЕННОЙ ЗАДАЧИ – ОСВОЕНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ. НА УРОКАХ ПЛАВАНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ВЕДЕНИЯ УРОКА: ФРОНТАЛЬНЫЙ, ГРУППОВОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ. ФРОНТАЛЬНЫЙ МЕТОД ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ОДНОВРЕМЕННОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ВСЕМИ УЧАЩИМИСЯ. ОН ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА СУШЕ, А ТАКЖЕ ПРИ РАЗУЧИВАНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ В ОПОРНОМ И БЕЗОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИЯХ. ПРЕИМУЩЕСТВО ЭТОГО МЕТОДА СОСТОИТ В ТОМ, ЧТО ПРИ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МОЖЕТ ВЕСТИ УРОК ОДНОВРЕМЕННО С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ УЧАЩИХСЯ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ПОВЫШАЕТСЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА И УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА.



Групповой метод. Учащиеся распределяются на несколько групп (подгрупп, бригад) в зависимости от подготовленности или изучаемого материала. Каждая группа под руководством преподавателя или его помощников (из актива хороших пловцов) занимается на своей дорожке (в части бассейна).

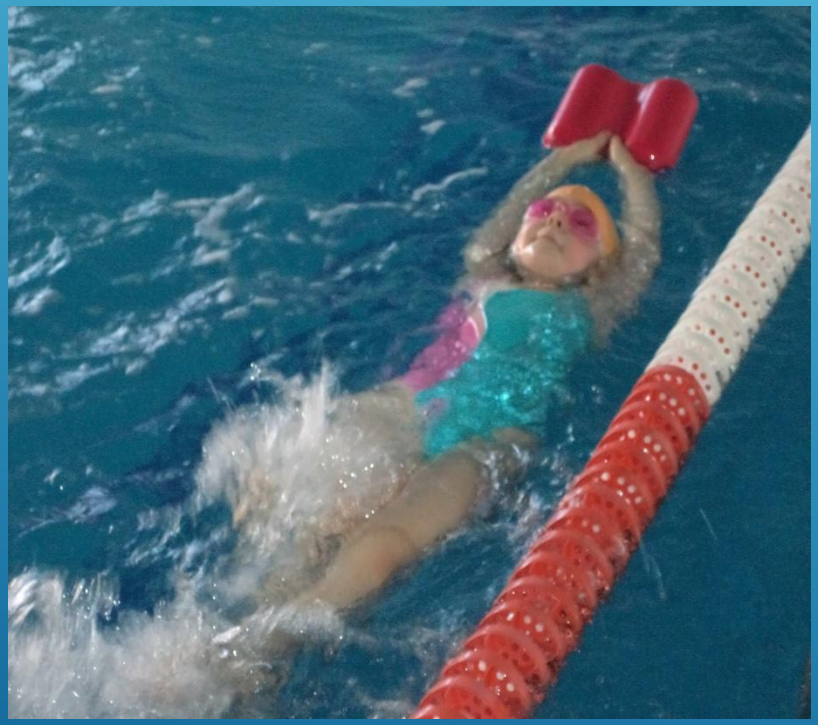




ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МЕТОД ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ РАБОТЕ С ОТСТАЮЩИМИ ИЛИ ОТЛИЧНО УСПЕВАЮЩИМИ УЧАЩИМИСЯ. ОН ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТАКЖЕ НА ЗАЧЕТНЫХ УРОКАХ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ УЧАЩИЙСЯ ДЕЛАЕТ УПРАЖНЕНИЕ, А ПЕДАГОГ КОММЕНТИРУЕТ ХОД ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ, ВЫДЕЛЯЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ



У НЕКОТОРЫХ ДЕТЕЙ РАЗВИТИЕ НАВЫКА ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ ЗАТРУДНЕНО. ЕСЛИ У ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ НОГИ ТОНУТ ИЛИ НЕТ СУЩЕСТВЕННОГО ПРОДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД, ТО В ЭТОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАКИМ-ЛИБО ПЛАВАЮЩИМ СРЕДСТВОМ, НА КОТОРОЕ МОЖНО ОПЕРЕТЬСЯ РУКАМИ . НО НАДО ПОМНИТЬ, ЧТО ДВИЖЕНИЕ НОГ С ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ СРЕДСТВОМ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ В ОГРАНИЧЕННОМ ОБЪЕМЕ.









ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ПРИМЕНЯЮТСЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ, ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ, ПРОСТЕЙШИЕ ПРЫЖКИ В ВОДУ, ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ. НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЮТ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ, ДРУГИЕ — НА КАКОМ-ТО ОПРЕДЕЛЕННОМ ЕГО ЭТАПЕ. ТАК, НАПРИМЕР, УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ ПРИМЕНЯЮТСЯ ТОЛЬКО НА ПЕРВЫХ, ЗАНЯТИЯХ И ПОЧТИ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ДАЛЬНЕЙШЕМ. А ВОТ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И БОЛЬШИНСТВО УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ РЕШАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

— УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, ПРИВИТИЕ СТОЙКИХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ;

— ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ И ОВЛАДЕНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫМ НАВЫКОМ ПЛАВАНИЯ;

— ВСЕСТОРОННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, КАК СИЛА, ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, БЫСТРОТА, ЛОВКОСТЬ;

— ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРАВИЛАМИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ



- Быстрее всех учатся - плавать дети 10-13 лет. Составление программы обучения плаванию в школе зависит от количества занятий в неделю и продолжительности каждого занятия, от контингента занимающихся от их физической подготовленности и возраста. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди. Праздники на воде, весёлые старты, соревнования, являются неотъемлемой частью обучения плаванию. Они создают условия для творческого проявления умений детей в веселых играх и соревнованиях, для укрепления дружеских взаимоотношений в детском коллективе. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими радостями и переживаниями, приносит большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение.

