

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

## 2 лекция

ПРЕЗЕНТАЦИИ НА ТЕМУ СПОРТ

<http://prezentacija.biz/prezentacii-na-temu-sport/>

# МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

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

# Три группы методов:

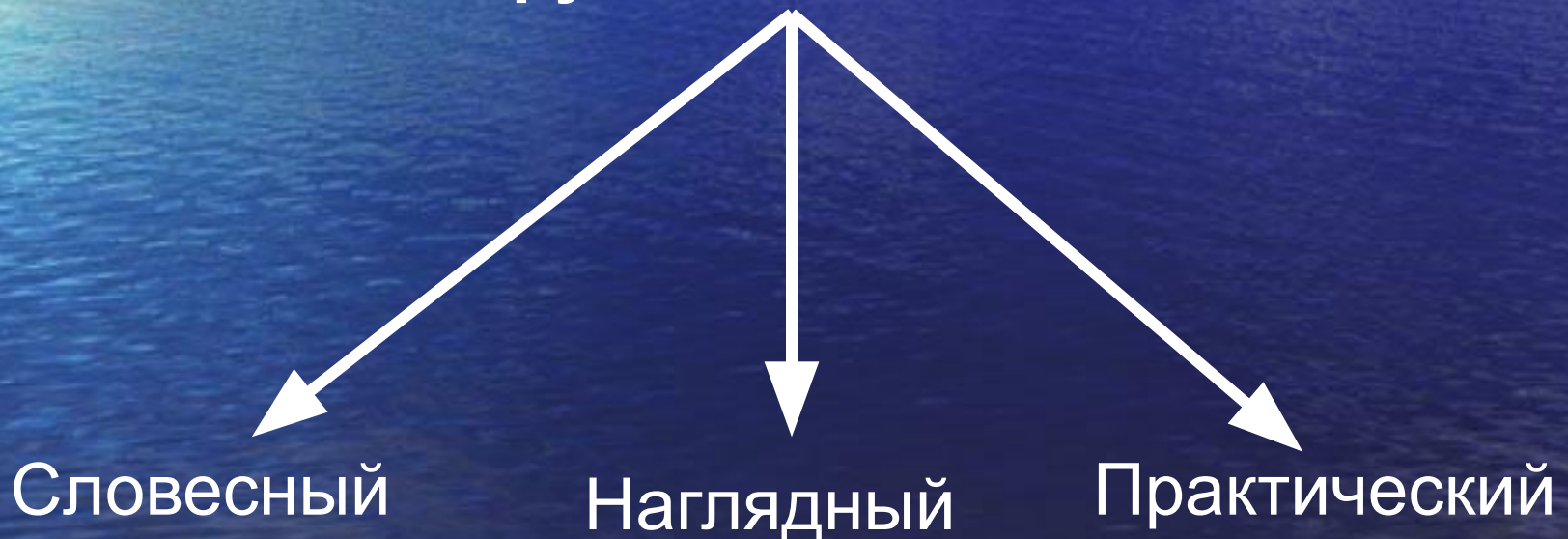
- 1) Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности
- 2) Методы стимулирования и мотивации учения
- 3) Методы контроля и самоконтроля в обучении

# 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

### 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

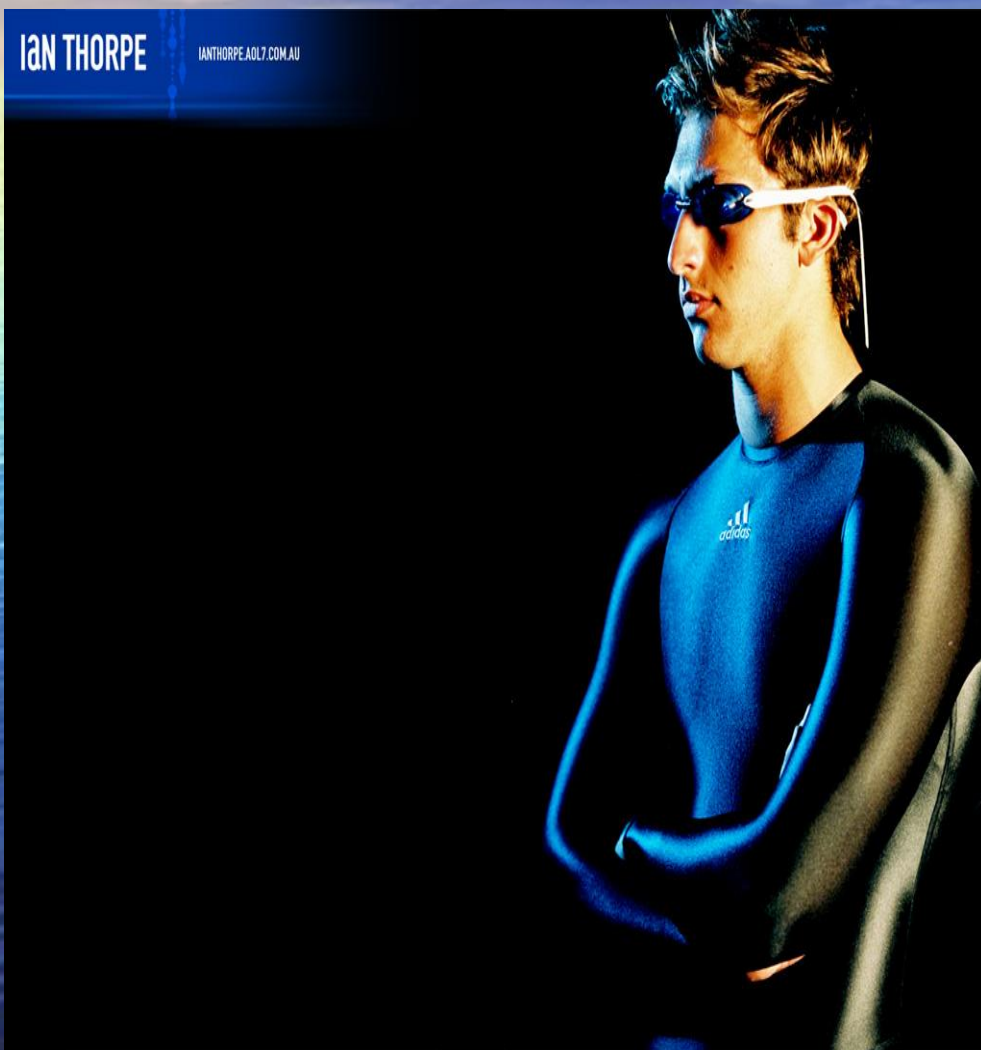
# Принцип наглядности

- 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



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- 1) НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ
- 2) ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ
- 3) ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ