

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання
Кафедра методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін**

С.М. Віцько, Г.В. Глоба

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ

Навчально-методичний посібник

Слов'янськ - 2020

Рекомендовано до друку Вченою радою Донбаського державного педагогічного університету
(протокол № 9 від 26.06.2020р.).

Укладачі: завідувач кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін, кандидат педагогічних наук, доцент
Віцько С.М.,

доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін, кандидат педагогічних наук

Глоба Г.В.

Рецензенти директор Донецького вищого училища імені Сергія Бубки, заслужений тренер України Анушкевич І.К.

доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДДПУ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту Борщов С.М.

Віцько С. М., Глоба Г. В. Плавання та методика викладання / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, 2020. – 116 с.

Навчальний посібник складено у відповідності до навчальних програм вищої педагогічної школи та лекційного курсу з основ методики викладання плавання. Викладені основи знань з плавання як навчальної дисципліни, термінологія, техніка плавання, організація та методика проведення навчальних занять, спортивних тренувань, спортивних змагань, оздоровчого плавання, а також вікові та статеві особливості проведення занять з плавання. Приділена увага організації системних заходів безпеки на воді, способам рятування потоплюючих та надання першої невідкладної допомоги.

Матеріал навчального посібника може бути корисним для фахівців галузі фізичного виховання та спорту, студентів факультетів фізичного виховання і спорту, вчителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
РОЗДІЛ 1. ПЛАВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ТА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ДИСЦИПЛІНА	5
1.1 Вступ до дисципліни.....	5
1.2. Плавання як життєво необхідна навичка.....	6
1.3. Історія розвитку плавання.....	8
1.4. Еволюція способів плавання.....	9
1.5. Плавання як спорт.....	10
1.6. Розвиток інших плавальних видів спорту.....	10
1.7. Класифікація плавання.....	11
1.8. Термінологія плавання.....	14
1.9. Біомеханічні основи плавання.....	
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКА СПОРТИВНИХ ВИДІВ ПЛАВАННЯ.....	23
2.1. Загальні уявлення про техніку плавання.....	23
2.2. Загальні вимоги до техніки плавання.....	19
2.3. Техніка спортивних способів плавання.....	26
2.3.1 Техніка плавання способом кроль на грудях.....	27
2.3.2. Техніка плавання способом кроль на спині.....	
2.3.3. Техніка плавання способом брас.....	
2.3.4. Техніка плавання способом батерфляй (дельфін).....	
2.4. Техніка стартів і поворотів.....	36
2.4.1. Техніка стартів.....	36
2.4.2. Техніка поворотів.....	37
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ.....	
3.1. Завдання та етапи навчання плавання.....	
3.2. Основні засоби навчання плавання.....	
3.3. Принципи та методи навчання плавання.....	
4. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.....	32
4.1. Значення змагань.....	32
4.2. Види змагань.....	32
4.3. Підготовка до змагань.....	34
4.4. Порядок проведення та суддівство змагань.....	36
5. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ ПЛАВАННЯ.....	40
5.1. Плавання на боці.....	40
5.2. Брас на спині.....	40

5.3. Пірнання.....	41
5.4. Плавання в різних умовах.....	44
5.5. Плавання з допоміжними засобами.....	46
6. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ БЕЗПЕКИ НА ВОДІ.....	47
6.1. Попередження нещасних випадків на воді.....	47
6.2. Рятування потоплюючого.....	48
6.3. Надання першої допомоги.....	51
ВАРІАНТИ ПИТАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.....	55

ПЕРЕДМОВА

Плавання є важливим засобом фізичного виховання і відноситься до масових видів спорту. Вміння плавати необхідне кожній людині. Велика кількість нещасних випадків щорічно трапляється на воді тому, що потерпілі не вміли плавати.

В зв'язку з цим велике значення набуває оволодіння студентами знаннями з навчальної дисципліни «Плавання та методика викладання».

Студенти повинні знати плавальну термінологію, методику навчання різними способами плавання, виховання фізичних і морально-вольових якостей плавальними засобами, основи тренування з плавання, організацію та правила змагань з плавання.

Плавання є навчальною дисципліною, оскільки входить обов'язковим предметом дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти. Воно використовується як засіб масової фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням, формує життєво необхідні знання та навички, розвиває основні фізичні якості.

Основними завданнями дисципліни „Плавання з методикою викладання” є формування у студентів знань, сприяння вихованню професійно-педагогічних навичок та вмінь для здійснення таких видів діяльності: – організація та проведення навчання різних контингентів населення плаванню; – підготовка людей різного віку до складання нормативів державних тестів з плавання і організація змагань з прийому цих нормативів; – проведення занять з оздоровчого та прикладного плавання; – впровадження норм безпечного проведення занять та правил їх організації; – проведення початкового тренування з плавання спортсменів-початківців; – пропаганда плавання як життєво важливої, корисної фізичної справи і масового виду спорту; – застосування занять з плавання як дійового засобу, що сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості.

- організація та проведення навчання населення плаванню;
- проведення занять з оздоровлення та реабілітації;
- з організації навчанням прикладного плавання та рятування потоплюючих;
- забезпечення норм безпечного проведення занять з плавання та правил їх організації;
- проведення навчально-тренувальних занять;
- застосування занять з плавання як засобу для всебічного гармонійного розвитку особистості .