

Самостійне заняття № 15 (2 год.).

Тема: Спритність (координаційні здібності) та методика її виховання.

Мета заняття: Розвиток спритності плавця.

Задачі заняття:

1. Виконання прав для розвитку спритності плавця.
2. Сприяння розвитку відчуття темпу.

Завдання заняття:

Спритність - здатність швидко оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що змінюються

Під координаційними здібностями слід розуміти здатність людини швидко, точно, доцільно та економне, тобто найбільш досконало, вирішувати рухові завдання. Необхідно розрізняти загальну та спеціальну спритність:

- загальна спритність проявляється у всіх рухових діях, не пов'язаних зі специфікою плавання;
- спеціальна спритність проявляється у засвоєнні та варіативному застосуванні широкого комплексу спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

Високий рівень розвитку спритності дозволяє плавцю швидко оволодівати новими руховими навичками, раціонально використовувати у рухах силу, швидкість, витривалість, гнучкість, забезпечувати необхідну варіативність рухів відповідно до умов, що виникають у конкретних ситуаціях тренувальної та змагальної діяльності.

Спритність можна вимірювати:

- складністю координації завдань;
- точністю їх виконання;
- часом, необхідним для оволодіння рухових завдань;
- мінімальним часом від моменту зміни обставин до початку адекватної відповіді.

Отже ясно, що спритність складна, комплексна фізична здібність, яка не має єдиних критеріїв оцінки, їх вибирають залежно від обставин та умов виконання рухів.

Стосовно плавання, В.М. Платонов виділяє два різновиди координаційних здібностей, які багато в чому визначають рівень майстерності плавців:

1. Здатність до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів. Відображається в досконалому прояві таких спеціалізованих відчуттів, як відчуття зусиль, часу, темпу, ритму, води тощо. Диференціювання цих та інших специфічних відчуттів особливо важливе для плавання, тому що водне середовище дуже обмежує можливості діяльності слухового та зорового аналізаторів.

2. Здатність до довільного розслаблення м'язів. Завдяки цій здатності складаються позитивні передумови для синхронізації діяльності м'язів (синергістів, антагоністів) при виконанні тренувальних та змагальних вправ.

Крім цих координаційних здібностей, В.М. Платонов виділяє ще:

- здатність об'єктивно сприймати особисті рухи, формувати у свідомості їх образи та планувати конкретні способи виконання поставлених рухових завдань;

- здібність до запам'ятовування та, при необхідності, швидкого відтворення різних рухів, що значно підвищує можливості вирішення тренувальних та змагальних рухових завдань;

- високі показники м'язово-тактильної чуттєвості, що дуже важливо для орієнтації у водному середовищі та виникнення специфічних відчуттів.

Виховання спритності складається:

- з виховання здатності оволодівати координаційно складними вправами;

- з виховання здатності перебудовувати рухову діяльність у відповідно до обставин;

- з підвищення точності сприймання своїх рухів у просторі та часі.

Основним шляхом виховання спритності є оволодіння новими різноманітними руховими навичками, а це призводить до збільшення їх запасу, що позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Застосована з метою виховання спритності вправа повинна нести елементи новизни.

Для виховання спритності, як здібності до швидкої й спрямованої перебудови рухової діяльності, застосовують вправи, пов'язані зі швидким реагуванням на зміни обставин. Для плавання можна застосовувати спортивні ігри (водне поло), пересування на лижах, елементи гірськолижних та воднолижних видів спорту, гімнастичні та акробатичні вправи, тощо.

Але, як вважає В.М. Платонов, вищевказані вправи складають лише основу для проявів координаційних здібностей при виконанні спеціально-підготовчих вправ, їх реалізація та подальше вдосконалення в специфічних умовах плавання вимагає спрямованої роботи з використанням спеціальних засобів та методів, арсенал яких водне середовище дуже обмежує. Вдосконалення координаційних здібностей у плаванні досягається:

- введенням незвичних вихідних положень;
- варіативністю динамічних, часових та просторових характеристик рухів;
- створенням неочікуваних ситуацій за рахунок змін місця занять та умов їх проведення;
- використанням спеціальних тренажерних пристроїв та спеціального обладнання для розширення діапазону варіативності рухових навичок.

Для зміни навантажень, спрямованих на виховання спритності, йдуть шляхом підвищення координаційної складності вправ, що виконуються й складаються з:

- точності рухів;
- взаємної узгодженості;
- раптовості змін обставин.

Вправи, спрямовані на вдосконалення спритності, швидко втомлюють, а виконання їх у такому стані малоефективне. Тому при вихованні спритності інтервали відпочинку повинні бути достатніми для повного відновлення і забезпечувати чіткість м'язових відчуттів. З цього випливає, що найбільш ефективним при вихованні спритності є повторний метод тренування.

Треба також пам'ятати, що в тренуванні, особливо кваліфікованих плавців, не плануються окремі заняття вдосконалення координатційних здібностей, але комплекси вправ цієї спрямованості повинні органічно вписуватися в програми більшості тренувань та ранкових зарядок.

Для вдосконалення у плавців спеціалізованих відчуттів В.М. Платонов пропонує серії тренувальних завдань. Так, для вдосконалення відчуття часу можуть використовуватися:

- пропливання відрізків змагальних дистанцій в інтервальному режимі з завданням показати максимально близький результат до запланованого.

Можна планувати подолання відрізків із швидкістю в межах 95-70%; виконанні спеціально-підготовчих вправ, їх реалізація та подальше вдосконалення в специфічних умовах плавання вимагає спрямованої роботи з використанням спеціальних засобів та методів, арсенал яких водне середовище дуже обмежує. Вдосконалення координатійних здібностей у плаванні досягається:

- введенням незвичних вихідних положень;
- варіативністю динамічних, часових та просторових характеристик рухів;
- створенням неочікуваних ситуацій за рахунок змін місця занять та умов їх проведення;
- використанням спеціальних тренажерних пристроїв та спеціального обладнання для розширення діапазону варіативності рухових навичок.

Для зміни навантажень, спрямованих на виховання спритності, йдуть шляхом підвищення координатійної складності вправ, що виконуються й складаються з:

- точності рухів;
- взаємної узгодженості;
- раптовості змін обставин.

Вправи, спрямовані на вдосконалення спритності, швидко втомлюють, а виконання їх у такому стані малоефективне. Тому при вихованні спритності інтервали відпочинку повинні бути достатніми для повного відновлення і забезпечувати чіткість м'язових відчуттів. З цього випливає, що найбільш ефективним при вихованні спритності є повторний метод тренування.

Треба також пам'ятати, що в тренуванні, особливо кваліфікованих плавців, не плануються окремі заняття вдосконалення координатійних здібностей, але комплекси вправ цієї спрямованості повинні органічно вписуватися в програми більшості тренувань та ранкових зарядок.

Для вдосконалення у плавців спеціалізованих відчуттів В.М. Платонов пропонує серії тренувальних завдань. Так, для вдосконалення відчуття часу можуть використовуватися:

- пропливання відрізків змагальних дистанцій в інтервальному режимі з завданням показати максимально близький результат до запланованого.

Можна планувати подолання відрізків із швидкістю в межах 95-70%;

- пропливання змагальних дистанцій за графіком з завданням рівномірного подолання дистанції чи зі зростанням швидкості від відрізка до відрізка;
- пропливання відрізків чи дистанцій з довільною зміною швидкості зі строгим контролем та співставленням суб'єктивних відчуттів з фактичними даними.

Для сприяння розвитку відчуття темпу пропонується:

- пропливання дистанцій різної довжини з постійним темпом з забезпеченням його постійності на будь-якій ділянці плавання;
- пропливання відрізків дистанції з темпом рухів, що перевищує середній змагальний. Необхідно визначити при подоланні змагальної дистанції середній темп рухів, а потім на 2, 4, 6 рухів вище чи нижче нього;
- пропливання 3-4 відрізків зі збільшенням темпу, але при незмінному результаті;

Для вдосконалення відчуття зусиль, що розвиваються при м'язовій діяльності, пропонується:

- вправи на блочних пристроях та тренажерах („Мартеса-Хютеля“, ізокінетичних тощо), зі штангою та іншими обтяженнями, що виконуються при комплексному (зоровому, руховому) чи тільки руховому контролі. Основне завдання - точний контроль м'язових зусиль при зміні величин обтяжень;

- імітація робочих рухів на різних силових тренажерах із завданням зміни зусиль у межах від 50 до 100% від максимальних;

- вправи на силових тренажерах з дозованим опором. Тренер змінює опір, а плавець визначає його величину.

При вдосконаленні здатності плавця до довільного розслаблення м'язів, на думку В.М. Платонова, слід використовувати такі методичні прийоми:

- формувати у спортсменів необхідність розслаблення м'язів, швидкий перехід від розслаблення до напруження;

- максимально урізноманітнити методику виконання вправ. У широкому діапазоні варіювати інтенсивність роботи з різкими її змінами та тривалістю;

- виконувати вправи з акцентом на максимальне розслаблення м'язів при різному функціональному стані організму;

- акцентувати увагу на розслаблення м'язів обличчя під час виконання вправ, що знижує загальний їх тонус.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 11 студенти мають **знати**:

- Вплив розвитку спритності на організм плавця.
- Як правильно виконати вправи для розвитку спритності плавця.

вміти:

– Виконувати вправи для розвитку спритності плавця.

Контрольні питання

1. Що таке спритність?
2. Чім можна вимірювати спритність?
3. Як досягається вдосконалення координаційних здібностей у плаванні?
4. Що пропонується для сприяння розвитку відчуття темпу?
5. Що пропонується для вдосконалення відчуття зусиль, що розвиваються при м'язовій діяльності?

Рекомендована література

Основна література:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрее способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесерктивна, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФЫиС, 1972. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
11. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.

- 12.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
- 13.Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
- 14.Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
- 15.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
- 16.Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
- 17.Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
- 18.Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
- 19.Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
- 22.Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

Додаткова література:

- 23.Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
- 24.Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет): Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.

- 25.Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Польша, 1991. – 106 с.
- 26.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.