

УДК: 796. 815.086

О. Федчишин, Я. Курко

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ І МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ

Відомо, що у XVII ст. у війську Росії введено навчання плавання. Уставом підкреслювалась важливість вміння плавати для кожного воїна і настанова прийняття заходів по організації навчання плавання. У військових навчальних заходах за Петра I плавання було обов'язковою дисципліною. В Уставі наголошувалось: "Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать. Не всегда есть мосты". Розповсюджувалися думки про необхідність масового навчання плавання.

Мета – вивчення методу природного оволодіння плавальними рухами в історичному аспекті.

Ще з 1776 року в основу навчання плавання, було покладене вміння лежати на грудях і на спині на поверхні води і тільки після цього навчали плавальних рухів в цілому, тобто навчали цілісним методом. Техніка плавання цього періоду в загальному нагадувала брас.

На початку XIX ст. в Російській імперії відкриваються школи плавання. Однією з найвідоміших шкіл плавання, відкритою 1834 році в Петербурзі, була школа викладача гімнастики Паулі. Тут навчали плавати "по жаб'ячи, на животі", "на спині", "на боці", рятувати потопаючих. В 1938 р. Паулі видав книжку "Руководство к плаванию". Школа Паулі на той час була добре забезпечена різноманітними підтримуючими засобами. Місце для навчання було мілким і огороженим. В школі вперше формується метод роздільного навчання плавання, в основі якого покладено спосіб плавання брас.

У другій половині XIX ст. техніка плавання і методика навчання продовжували вдосконалюватись. Певним чином цьому сприяла поява посібників з плавання, серед яких "Самообучение плаванию" А. Ганіке, видане в 1897 р. У посібнику Ганіке вперше наводить основні групи підготовчих вправ по освоєнню з водним середовищем і рекомендує ковзання, як один з основних прийомів навчання плавання.

Система навчання плавання А. Ганіке складається з 2-х основних груп вправ. Першу групу складають вправи освоєння водного середовища. Навчання починається на мілкому місці, де діти протягом тривалого часу грають у різноманітні рухливі ігри. А захопившись грою заходять на більш глибоке місце. Тут дітей навчають занурюватись у воду з головою, набравши повітря і не закриваючи очей. Коли учень оволодіє вправами занурення, йому пропонують приймати у воді різні вихідні положення: сидячи, лежачи, виконувати різноманітні фігури. Ці вправи досить швидко переконують його в тому, що тіло само спливає і тримається на поверхні води. "Вправи такого роду, – пише А. Ганіке, швидко переконують учня, що він прекрасно тримається на воді, і в такому усвідомленні криється вся тайна мистецтва плавання".

Другу групу склали вправи для вивчення техніки плавання способом брас. Навчання цього способу починалося з оволодіння рухами ногами. Спочатку цим рухам навчали біля нерухомої опори з довільним диханням. Далі виконували рухи в безопірному положенні з опущеним у воду обличчям, дихання затримували. Рухи рук стилем брас спочатку також вивчали на суші потім під час ковзання. Вивчення узгодження рухів рук і ніг пропонувалося проводити з обличчям зануреним у воду і затримкою дихання на вдиху.

Система навчання плавання А. Ганіке є прототипом сучасної ціліснороздільної системи навчання плавання.