

Ryszard Karpiński

pływanie



■ podstawy techniki ■ nauczanie

Ryszard Karpiński

Pływanie

Podstawy techniki

Nauczanie

Katowice 2005

SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI	3
WSTĘP.....	7
1. ROZWÓJ METOD NAUCZANIA PŁYWANIA.....	8
1.1. Ewolucja metod nauczania pływania na świecie	8
1.2. Rozwój metod nauczania pływania w Polsce.....	15
2. WSPÓŁCZESNE METODY NAUCZANIA PŁYWANIA.....	18
2.1. Metody nauczania oparte na słowie	18
2.2. Metody oparte na pokazie	18
2.3. Metody oparte na działaniu praktycznym uczniów	20
2.4. Metody nauczania częściami i w całości	21
3. ZASADY NAUCZANIA PŁYWANIA.....	23
4. ORGANIZACJA PROCESU NAUCZANIA.....	26
4.1. Miejsce do zajęć i jego wyposażenie.....	26
4.2. Temperatura wody i powietrza.....	29
4.3. Umiejętności dydaktyczne prowadzących zajęcia.....	30
4.4. Przybory pomocnicze	31
4.5. Organizacja lekcji	33
4.6. Formy organizacji grupy.....	46
4.7. Wybór pierwszych technik pływania	52
4.8. Przypadki trudne w nauczaniu pływania.....	53
5. ETAPY NAUCZANIA PŁYWANIA.....	58
6. PIERWSZY ETAP NAUCZANIA PŁYWANIA	60
6.1. Zadania I etapu nauczania pływania.....	62
6.2. Program kursu nauczania pływania podstawowego	63
6.3. I Faza nauczania pływania (lekcja 1-8)	72
6.3.1. Podstawowe czynności ruchowe w środowisku wodnym	72
6.3.2. Zanurzanie głowy do wody.....	75
6.3.3. Nauka otwierania oczu pod wodą	81
6.3.4. Opanowanie oddychania w wodzie	85
6.3.5. Nauczanie leżenia na piersiach i grzbiecie.....	91

6.3.6. Opanowanie poślizgów na piersiach i grzbiecie	97
6.3.7. Proste skoki na nogi	102
6.4. II Faza nauczania pływania (lekcja 9-14)	106
6.4.1. Nauczanie ruchów nóg do kraula na grzbiecie	106
6.4.2. Nauczanie ruchów nóg do kraula na piersiach	111
6.4.3. Nauczanie ruchów ramion do kraula na grzbiecie	115
6.4.4. Nauczanie ruchów ramion do kraula na piersiach	118
6.4.5. Skoki do wody głębokiej	120
6.5. III Faza nauczania pływania (lekcja 15-20)	123
6.5.1. Koordynacja ruchów ramion i nóg w kraulu na grzbiecie	124
6.5.2. Koordynacja ruchów ramion i nóg do kraula na piersiach	125
6.5.3. Opanowanie wślizgów do wody, prostych skoków na głowę oraz elementów nurkowania	126
6.5.4. Sprawdziany	131
7. II ETAP NAUCZANIA PŁYWANIA - UCZENIE SIĘ I NAUCZANIE TECHNIK SPORTOWYCH	133
7.1 Kraul na grzbiecie	133
7.1.1. Ewolucja techniki	133
7.1.2. Współczesna technika pływania kraulem na grzbiecie	134
7.1.3. Zestawienie ćwiczeń do nauczania kraula na grzbiecie	138
7.1.3.1. Ruchy nóg	138
7.1.3.2. Najczęściej występujące błędy w ruchach nóg i ich eliminowanie	139
7.1.3.3. Ćwiczenia ruchów ramion	141
7.1.3.4. Błędy w ruchach ramion i ich eliminowanie	141
7.1.3.5. Nauczanie koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania	143
7.1.3.6. Błędy występujące w pływaniu kraulem na grzbiecie (pełna koordynacja)	144
7.2. Kraul na piersiach	144
7.2.1. Ewolucja techniki	144
7.2.2. Współczesna technika pływania kraulem na piersiach	147
7.2.3. Zestawienie ćwiczeń do nauczania kraula na piersiach	150
7.2.3.1. Ruchy nóg	151
7.2.3.2. Błędy występujące w ruchach nóg i ich eliminowanie	152
7.2.3.3. Ruchy ramion	153
7.2.3.4. Najczęściej występujące błędy w ruchach ramion i ich eliminowanie	154
7.2.3.5. Nauczanie koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania	156
7.2.3.6. Błędy występujące w kraulu na piersiach (pełna koordynacja) i ich eliminowanie	156
7.3. Styl klasyczny (żabka na piersiach)	157
7.3.1. Ewolucja techniki	157
7.3.2. Współczesna technika pływania żabką	160
7.3.3. Zestawienie ćwiczeń do nauczania żabki na piersiach (stylu klasycznego)	164
7.3.3.1. Ruchy nóg	164

7.3.3.2. Błędy w pracy nóg i sposoby ich eliminowania	166
7.3.3.3. Ćwiczenia ruchów ramion	167
7.3.3.4. Błędy w pracy ramion i sposoby ich eliminowania	168
7.3.3.5. Nauczanie koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania	169
7.3.3.6. Błędy występujące w stylu klasycznym (pełna koordynacja) i ich eliminowanie	170
7.4. Delfin	171
7.4.1. Ewolucja techniki	171
7.4.3. Zestawienie ćwiczeń do nauczania pływania stylem motylkowym ("delfinem")	175
7.4.3.1. Ruchy nóg	176
7.4.3.2. Najczęściej występujące błędy w pracy nóg i ich eliminowanie	178
7.4.3.3. Ruchy ramion	178
7.4.3.4. Błędy w pracy ramion i ich eliminowanie	180
7.4.3.5. Nauczanie koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania	181
7.4.3.6. Błędy występujące w pływaniu delfinem (pełna koordynacja) i ich eliminowanie	181
7.5. Skok startowy	182
7.5.1. Technika	182
7.5.2. Nauczanie skoku startowego	184
7.5.2.1. Skok startowy ze słupka	184
7.5.2.2. Błędy występujące w skoku startowym i ich eliminowanie	186
7.5.2.3. Nauczanie startu z wody (kraul na grzbiecie)	186
7.5.2.4. Błędy występujące podczas startu z wody i ich eliminowanie	187
7.6. Nawroty	188
7.6.1. Technika wykonania nawrotów koziołkowych (obrót przodem w przód)	189
7.6.2. Technika wykonywania nawrotów zwykłych	189
7.6.3. Nauczanie nawrotów	191
7.6.3.1. Nauczanie nawrotu "kozyłkowego" do kraula na grzbiecie	191
7.6.3.2. Błędy występujące podczas nawrotu koziołkowego do stylu grzbietowego i ich eliminowanie	193
7.6.3.3. Nauczanie nawrotu koziołkowego do kraula na piersiach	194
7.6.3.4. Błędy występujące podczas nawrotu do kraula na piersiach i ich eliminowanie	196
7.6.3.5. Nauczanie nawrotu do stylu klasycznego	196
7.6.3.6. Błędy występujące podczas nawrotu do stylu klasycznego i ich eliminowanie	198
7.6.3.7. Nauczanie nawrotu do delfina	199
7.6.3.8. Błędy występujące podczas nawrotu do delfina i sposoby ich eliminowania	201
8. WYBRANE PRZEPISY PŁYWANIA I ORGANIZACJA ZAWODÓW	203
8.1. Sędziowie	203
8.1.1. Sędzia główny	204

8.1.2. Sędziowie stylu.....	204
8.1.3. Starter.....	205
8.1.4. Kierownik wyścigów	205
8.1.5. Kierownik inspektorów nawrotów.....	205
8.1.6. Inspektorzy nawrotów.....	205
8.1.7. Kierownik mierzący czas	206
8.1.8. Mierzący czas.....	206
8.1.9. Kierownik sędziów celowniczych.....	206
8.1.10. Sędziowie celownicy.....	207
8.1.11. Sekretariat.....	207
8.2. Pomiar czasu	207
8.3. Konkurencje w pływaniu sportowym	208
8.3.1. Rekordy świata.....	208
8.3.2. Dystanse olimpijskie.....	208
8.3.3. Rozstawienie zawodników	209
8.3.3.1. Eliminacje	209
8.3.3.2. Finały	210
8.4. Budowa i wymiary pływalni.....	210
8.5. Organizacja zawodów na szczeblu podstawowym.....	212
LITERATURA	215