

**ДАВЫДОВ ВЛАДИМИР ЮРЬЕВИЧ<sup>1,2</sup>,**

**КОСЬЯНЕНКО Д.А.**

<sup>1</sup> Волгоградская государственная академия физической культуры

<sup>2</sup> Полесский государственный университет, 225710, Беларусь, Брестская обл., г. Пинск, ул. Днепровской флотилии, д.23

Тип: статья в журнале - научная статья Язык: русский

Номер: 1 Год: 2003

Страницы: 29-34

# ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР

ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ  
"Физическая культура"

1'03

## МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕВОЧЕК 7-10 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО ОТКРЫТОГО ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА

Кандидат педагогических наук **В.Ю. Давыдов, Д.А. Косьяненко**  
Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Практика физического воспитания в России свидетельствует о том, что большое количество детей различного возраста не умеют плавать. В настоящее время как в теории, так и в практике преобладают концепции первоначального обучения в условиях мелкого (неглубокого) закрытого плавательного бассейна. Работы большинства авторов посвящены именно этому направлению [1- 4, 8, 10, 13, 14].

В настоящее время в нашей стране существует большое количество глубоких, изначально не приспособленных для начального обучения плаванию, бассейнов. В них ведется достаточно активная работа по обучению детей плаванию. Однако сдерживающей причиной является отсутствие стройных, экспериментально проверенных методик начального обучения плаванию в условиях глубокого (открытого или закрытого) бассейна. Анализ научно-методической литературы позволил обнаружить лишь несколько работ, посвященных этой проблеме [5, 6, 9, 15]. Несмотря на данные публикации еще остается недостаточно освещенным вопрос о таких важнейших составляющих методики, как конструкция и способ применения поддерживающих средств на воде, а также последовательность изучения спортивных способов плавания. Другим не менее важным фактором, определяющим эффективность начального обучения плаванию (в том числе и в глубоком открытом бассейне), является возрастно-половая особенность обучаемых, которую, на наш взгляд, необходимо учитывать при работе не только с высококвалифицированными спортсменами, но и с новичками. В практике физической культуры и спорта давно установлено, что особенности сенситивных периодов развития физических качеств, как у девочек разных возрастных групп, так и у мальчиков и девочек одной возрастной группы, имеют существенные различия [7, 10, 11]. Показано, что воздействие на сенситивные периоды развития большинства физических качеств в препубертатном периоде полового созревания у девочек положительно отражается на дальнейшей углубленной спортивной специализации [12].

**Таким образом, нами было организовано исследование по данной проблеме, диктуемой вышеперечисленными практическими потребностями :**

1. Начальное обучение плаванию в глубоком плавательном бассейне (в отличие от обучения в неглубоком) позволяет уже на данном этапе формировать специфический навык плавания при безопорном положении тела. Поэтому мы рекомендуем проводить начальное обучение плаванию в глубоком плавательном бассейне .

2. При начальном обучении плаванию в глубоком бассейне необходимо постепенно уменьшать применение поддерживающих на воде средств:

- величина удерживающей силы медицинского надувного круга со специальным крепежным приспособлением (МНКП) должна постепенно уменьшаться: на 1-4-м занятиях -она максимальная; на 5-10-м - меньше на  $\frac{1}{4}$ ; на 11-15-м - меньше на  $\frac{2}{4}$ ; на 16-19-м - меньше на  $\frac{3}{4}$ ; на 20-25-м - часть заданий выполняется полностью без МНКП; на 26-30-м занятиях все задания выполняются без МНКП;

- объем применения плавательных ласт постепенно уменьшается: на 3-8-м занятиях все задания выполняются с ластами; на 9-23-м часть заданий выполняется без ласт; на 24-32-м все задания выполняются без ласт;

- применение плавательной доски в качестве поддерживающего на воде средства (в зависимости от задач занятия) проводится на 6-24-м занятиях; на 25-32-м плавательная доска применяется эпизодически в качестве вспомогательного технического средства для физической и технической подготовки.

3. При начальном обучении плаванию в глубоком бассейне на 1-15-м занятиях, когда дети не владеют навыком самостоятельного удержания на поверхности воды (все занятия проходят с использованием МНКП) для обучения различным компонентам техники спортивных способов плавания необходимо применять следующие сочетания поддерживающих на воде средств:

- для обучения умению удерживать горизонтальное положение тела в воде: МНКП; МНКП и плавательные ласты; МНКП, плавательные ласты и плавательная доска;

- для обучения технике работы ног в спортивных способах плавания, кроме способа брасс: МНКП и плавательные ласты;

- для обучения спортивным способам плавания кроль на груди и кроль на спине: МНКП, плавательная доска и плавательные ласты.

4. При начальном обучении плаванию в глубоком бассейне на 16 -32-м занятиях, когда дети уже освоили навык самостоятельного удержания тела на поверхности воды, для обучения различным компонентам техники спортивных способов плавания необходимо применять следующие сочетания поддерживающих на воде средств:

- для обучения и совершенствования выполнения техники работы ног в спортивных способах плавания, кроме способа брасс: плавательная доска и плавательные ласты;

- для обучения спортивным способам плавания кроль на спине, кроль на груди, дельфин: плавательные ласты.

5. При начальном обучении плаванию в глубоком плавательном бассейне необходимо придерживаться такой последовательности изучения спортивных способов: 3-10-е занятия - кроль на спине и кроль на груди (параллельно); 10-19-е - брасс; 19-26-е - дельфин. При изучении конкретного спортивного способа плавания совершенствуется выполнение техники всех ранее изученных способов.

6. Показатели плавательной нагрузки (объемы плавания) девочек 9-10 лет должны превышать аналогичные показатели девочек 7-8 лет на 15-20% на каждом занятии.

7. Для достижения высокого качества начального обучения плаванию девочек 7-10 лет, а также для успешной последующей тренировки в учебно-тренировочной группе необходима дифференцированная физическая подготовка (на суше, в спортзале):

- для девочек 7-8 лет - умеренная общая физическая подготовка с акцентом на развитии общей выносливости;

- для девочек 9-10 лет - усиленная общая физическая подготовка с акцентом на развитии силовой выносливости.

## **МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

### ***1 ЭТАП: 1-2-е ЗАНЯТИЯ (табл. 1, 2)***

Задачи:

1. Обучать в бассейне выполнению упражнений для освоения с водой.
2. Обучать в зале выполнению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).
3. Развивать координационные способности на суше и в воде.
4. Воспитывать смелость, отсутствие боязни воды, доверие к преподавателю.

Применяемые поддерживающие средства на воде: МНКП (полностью надутый).

**Продолжительность занятия:** в зале - 20 мин, в бассейне - 30 мин, всего - 50 мин.

### **II ЭТАП. 3-10-е ЗАНЯТИЯ (табл. 3, 4)**

Задачи:

1. Обучать в бассейне параллельно спортивным способам плавания кроль на спине и кроль на груди.
2. Обучать в зале упражнениям, имитирующим спортивные способы плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин; дыхательным упражнениям.
3. Совершенствовать, в зале выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).
4. Развивать координационные способности на суше и в воде.
5. Воспитывать внимательность, настойчивость, чувства уверенности в себе и доверия к преподавателю.

Применяемые поддерживающие средства на воде: МНКП (с 5-го по 1-е занятие воздух выпущен на  $\frac{1}{4}$ ), ласты и доска.

**Продолжительность занятия:** в зале - 20 мин, в бассейне - 40 мин, всего - 60 мин.

**Таблица 1. Содержание занятий на I этапе спортивном зале**

№ п/п	Содержание	№ занятия	
		1	2
1	Организационные мероприятия	+	+
2	Первая часть комплекса ОРУ	+	+
3	Вторая часть комплекса ОРУ		+
4	Эстафета "Кто быстрее"	+	+

**Таблица 2. Содержание занятий на I этапе в плавательном бассейне**

№ п/п	Содержание	ПС на воде	№ занятия	
			1	2
1	Организационные мероприятия		+	+
2	Опускание лица с выдохами в воду, держась за бортик бассейна двумя руками	МНКП	+	
3	То же, держась за бортик бассейна одной рукой	МНКП	+	
4	Нырание с выдохами в воду, держась за бортик бассейна двумя руками	МНКП	+	
5	То же, держась за бортик бассейна одной рукой	МНКП		+





2. Совершенствовать в бассейне выполнение техники кроля на спине, кроля на груди, брасса как при медленном, так и при быстром (10-15 с) плавании.

3. Развивать в бассейне, координационные способности, общую выносливость, скоростно-силовые качества.

4. Обучать и совершенствовать в зале выполнение комплекса круговой тренировки № 2 (для девочек 7-8 лет с акцентом на развитии общей выносливости; для девочек 9-10 лет с акцентом на развитии силовой выносливости).

5. Совершенствовать в зале выполнение комплексов: общеразвивающих, имитационных и дыхательных упражнений.

6. Развивать в зале общую и силовую (девочки 9-10 лет) выносливость при разносторонней общефизической подготовке.

7. Воспитывать настойчивость, внимание, интерес и желание тренироваться.

Применяемые поддерживающие средства на воде: МНКП (19-20-е занятия воздух выпущен на  $\frac{3}{4}$ , с 20-го по 25-е занятия задания способом кроль на спине выполняются полностью без МНКП, задания способами кроль на груди, брасс, дельфин - частично с использованием МНКП, частично - без; с 26-го занятия все задания выполняются без МНКП), плавательные ласты (не более 10-15 % объема плавания), плавательная доска.

**Продолжительность занятия:** возраст 7-8 и 9-10 лет в зале - 30 и 40 мин, в бассейне - 40 и 50 мин.

**Таблица 6. Содержание занятий на III этапе в плавательном бассейне**

№ п/п	Содержание	ПС на воде	№ занятия											
			11	12	13	14	15	16	17	18				
1	Глубоки выдохи в воду	МНКП	+		+		+		+					
2	Нырание с выдохами в воду и задержкой дыхания под водой на 3-5 с	МНКП		+		+			+				+	
3	Плавание способом брасс, работают только ноги, руки вдоль туловища на спине	МНКП	+	+										
4	Плавание способом брасс, работают только ноги, руки вытянуты вперед	МНКП		+	+									
5	Плавание способом брасс, работают только ноги, с плавательной доской в вытянутых руках, в согласовании с дыханием	МНКП (Доска)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Плавание способом брасс, работают только руки, в согласовании с дыханием, ноги работают кролем на груди	МНКП				+	+	+						
7	Плавание способом брасс с полной координацией движений рук, ног и дыхания	МНКП								+	+	+		
8	Плавание способом кроль на спине, работают только ноги, руки вытянуты вперед	МНКП (Касты)	+		+	+				+	+			
9	Упражнение для способа кроль на спине одна рука вытянута вдоль туловища, другая — выполняет гребковые движения, ноги работают кролем на спине	МНКП (Ласты)		+	+			+	+				+	
10	Упражнение для способа кроль на спине одна рука вытянута вперед, другая — выполняет гребковые движения, ноги работают кролем на спине	МНКП (Ласты)	+	+			+	+				+	+	
11	Плавание способом кроль на спине с полной координацией движений рук и ног	МНКП (Ласты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
12	Плавание способом кроль на груди, работают только ноги с плавательной доской в вытянутых вперед руках	МНКП (Доска) (Ласты)		+				+						+
13	Упражнение для способа кроль на груди одна рука вытянута вперед, другая выполняет гребковые движения, вдох в сторону гребущей	МНКП (Ласты)	+		+	+				+	+			

	руки, ноги работают кролем на груди									
14	Плавание спортивным способом кроль на груди с полной координацией движений ног, рук и дыхания	МНКП (Ласты)	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Свободное купание	МНКП	+	+	+	+	+	+	+	+

*Примечание. (Ласты) - часть заданий выполняется без плавательных ласт (МНКП) - часть заданий выполняется без данного поддерживающего на воде средства*

**Таблица 7. Содержание занятий на IV этапе в спортивном зале**

№ п/п	Содержание	№ занятия							
		19	20	21	22	23	24	25	26
1	Комплекс ОРУ	+		+		+		+	
2	Комплекс упражнений, имитирующих спортивные способы плавания кроль на спине, кроль на груди, брасс и дельфин		+		+		+		+
3	Комплекс дыхательных упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Комплекс упражнений круговой тренировки № 2	+	+	+	+	+	+	+	+
	Эстафета № 1	+			+				+
6	Эстафета № 2		+			+			+
7	Подвижная игра			+			+		

**V ЭТАП. 27-32-е ЗАНЯТИЯ (табл. 9, 10)**

Задачи:

1. Обучать в бассейне выполнению поворотов при плавании спортивными способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин, а также поворотов при плавании между способами дельфин - кроль на спине, кроль на спине - брасс, брасс - кроль на груди.

2. Совершенствовать в бассейне выполнение техники спортивных способов плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс, как при медленном, так и при быстром (15-25 м) плавании.

3. Развивать в бассейне координационные способности, общую выносливость, скоростно-силовые качества.

4. Разучить и совершенствовать в зале комплекс круговой тренировки №3 для девочек 7-8 лет с акцентом на развитии общей выносливости, для девочек 9-10 лет с акцентом на развитии силовой выносливости.

5. Совершенствовать в зале выполнение комплексов общеразвивающих, дыхательных и имитационных упражнений.

6. Развивать в зале общую и силовую (для девочки 9-10 лет) выносливость при разносторонней общефизической подготовке.

7. Воспитывать настойчивость, внимание, интерес и желание тренироваться.

Применяемые поддерживающие средства на воде - плавательная доска.

**Продолжительность занятия:** для 7-8- и 9-10-летних соответственно в зале - 30 и 40 мин, в бассейне - 40 и 50 мин.

По окончании курса начального обучения плаванию, на 33-м занятии, проводятся соревнования. Дистанция - 100 м комплексного плавания.

**Таблица 8. Содержание занятий IV этапа в плавательном бассейне**

№ п/п	Содержание	ПС на воде	№ занятия							
			19	20	21	22	23	24	25	26
1	Глубокие выдохи в воду	-	+		+		+		+	
2	Нырания с выдохами в воду и задержкой дыхания под водой на 3-5 сек	-		+		+		+		+
3	Плавание способом дельфин, работают только ноги, руки вытянуты вдоль туловища, на спине	МНКП (Касты)	+	+						
4	Плавание способом дельфин, работают только ноги с плавательной доской в вытянутых вперед руках, в координации с дыханием	МНКП (Доска) (Ласты)		+	+		+		+	
5	Упражнение для способа дельфин руки вытянуты вперед, 2 удара ногами, затем гребок двумя руками, без дыхания	МНКП (Ласты)			+	+				
6	Плавание спортивным способом дельфин с полной координацией движений ног, рук и дыхания	МНКП (Ласты)				+	+	+	+	+
1	Плавание способом кроль на спине, работают только ноги, руки вытянуты вперед	-	+			+		+	+	
8	Упражнение для способа кроль на спине одна рука вытянута вперед, другая — выполняет гребковые движения, ноги работают кролем на спине	-		+	+		+			+
9	Медленное плавание спортивным способом кроль на спине с полной координацией движений рук и ног	-	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Максимально быстрое плавание спортивным способом кроль на спине с полной координацией движений рук и ног (отрезки 10-15 м)	-		+		+		+		+
11	Плавание способом кроль на груди, работают только ноги с плавательной доской в вытянутых руках	МНКП (Доска)			+		+			
12	Упражнение для способа кроль на груди одна рука вытянута, другая — выполняет гребковые движения, вдох в сторону гребущей руки, ноги работают т кролем на груди	МНКП	+							+
13	Медленное плавание спортивным способом кроль на груди с полной координацией работы ног, рук и дыхания	МНКП	+		+		+		+	
14	Максимально быстрое плавание спортивным способом кроль на груди с полной координацией движений ног, рук и дыхания	МНКП	+		+		+		+	
15	Плавание способом брасс, работают только ноги, с плавательной доской в вытянутых в перед руках	МНКП (Доска)		+						+
16	Упражнение для способа брасс плавание способом брасс, работают только ноги, руки вытянуты вперед, в координации с дыханием	МНКП		+		+		+		+
17	Упражнение для способа брасс плавание способом брасс, работают только руки, в координации с дыханием, ноги работают кролем на груди	МНКП				+		+		
18	Плавание спортивным способом брасс с полной координацией движений ног, рук и дыхания	МНКП		+		+		+		+
19	Свободное купание	МНКП	+	+	+	+	+	+	+	+

*Примечание. (Ласты) - часть задания выполняется без плавательных паст (МНКП) - часть задания выполняется без данного поддерживающего средства на воде*

**Таблица 9. Содержание занятий V этапа, в спортивном зале**

№ п/п	Содержание	№ занятия					
		27	28	29	30	31	32
1	Комплекс ОРУ	+		+		+	

2	Комплекс имитационных упражнений спортивных способов плавания дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди		+		+		+
3	Комплекс дыхательных упражнений	+	+	+	+	+	+
4	Комплекс упражнений круговой тренировки № 3	+	+	+	+	+	+
5	Эстафета № 1	+			+		
6	Эстафета №2		+			+	
7	Подвижная игра			+			+

Далее мы рекомендуем переходить к спортивной подготовке. Девочки 7-8 лет занимаются 3-4 раза в неделю, девочки 9-10 лет - 5-6 раз в неделю.

**Приложение**. Мешок, удерживающие и крепежные лямки МНКП сшиты из тонкой, плотной ткани, например джинсовой облегченной и т.п.).

Крепление лямок и швов выполнено двойной строчкой.

Внутрь мешка вставляется медицинский надувной круг (степень его наполнения воздухом зависит от задач занятия). Удерживающие лямки плотно завязываются крест-накрест.

МНКП крепится на теле ребенка специальными лясками на уровне поясницы.

После занятия МНКП необходимо просушивать.

**Таблица 10.** Содержание занятий на V этапе, в плавательном бассейне

№ п/п	Содержание	ПС на воде	№ занятия					
			27	28	29	30	31	32
1	Нырания с выдохами в воду и задержкой дыхания под водой на 5-10 с	-	+	+	+	+	+	+
2	Выполнение поворота "маятник" при плавании способами кроль на груди, брасс, дельфин	-	+			+	+	
3	Выполнение поворота "маятник" при плавании способом кроль на спине и между способами кроль на спине — брасс	-		+		+		+
4	Выполнение поворота "маятник" между способами плавания дельфин — кроль на спине, брасс — кроль на груди	-			+		+	
5	Плавание способом кроль на спине, работают только ноги, руки вытянуты вперед	-	+			+		
6	Плавание способом кроль на спине, работают только руки, с плавательной доской между ногами	Доска		+			+	
7	Медленное плавание спортивным способом кроль на спине с полной координацией движений рук и ног	-	+	+	+	+	+	+
8	Максимально быстрое плавание спортивным способом кроль на спине, с полной координацией движений ног, рук и дыхания (15-25 м)	-			+			+
9	Плавание способом кроль на груди, с плавательной доской в вытянутых вперед руках, работают только ноги	Доска			+			+
10	Плавание способом кроль на груди, в координации с дыханием, с плавательной доской между ног, работают только руки	Доска	+			+		
11	Медленное плавание спортивным способом кроль на груди с полной координацией движений ног, рук и дыхания	-	+	+	+	+	+	+
12	Максимально быстрое плавание спортивным способом кроль на груди, с полной координацией движений ног, рук и дыхания (15-25 м)	-		+			+	
13	Плавание способом брасс, с плавательной доской в вытянутых вперед руках, в координации с дыханием, работают только ноги	Доска		+			+	
14	Плавание способом брасс, в координации с дыханием с плавательной доской между ногами, работают только руки	Доска			+			+

15	Медленное плавание спортивным способом брасс с полной координацией движений ног, рук и дыхания	-	+	+	+	+	+	+
16	Максимально быстрое плавание спортивным способом брасс с полной координацией движений ног, рук и дыхания (15-25 м)	-	+			+		
17	Плавание способом дельфин, с плавательной доской в вытянутых вперед руках, работают только ноги	Доска		+	+		+	+
18	Плавание спортивным способом дельфин с полной координацией движений ног, рук и дыхания	-	+	+	+	+	+	+
19	Свободное купание	-	+	+	+	+	+	+

## Литература

1. [Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста \(7-10 лет\): Автореф. канд. дис. наук. М. 1954. - 14с.](#)
2. [Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М.,1977.](#)
3. [Ванькова Ж.С. Учите своих детей плавать // Плавание. Вып.2,1980, с. 11-15.](#)
4. [Васильев В.С., Савельев О.Ю. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания // Физкультура в школе, 1988, № 6, с. 43-45.](#)
5. [Геркан Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде \(по опыту ГДР\) // Плавание. Вып. 2, 1971, с. 34-36.](#)
6. [Гольцов В.Н., Трубицына Л.В. Методика начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна //Плавание. Ежегодник, 1984, с. 50-51.](#)
7. [Гужаловский А.А. Проблема критических периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры. Труды ученых соц. стран. - М.: ФиС, 1984, с. 227-239.](#)
8. [Давыдов В.Ю. Плавание в детском саду: Учебно-метод. пос. Волгоград, 1993. -180 с.](#)
9. [Давыдов В.Ю., Манкевич А.В. Особенности методики начального обучения плавания детей 7-9 лет в условиях глубокого открытого бассейна //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 3, с. 40-42.](#)
10. [Кистьяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию // Плавание. Вып.1, 1976, с. 18-20.](#)
11. [Кузнецова З.И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физкультура в школе, 1975, № 1, с. 7-9.](#)
12. [Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск.: Полымя, 1989. - 159 с.](#)
13. [Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание. Ежегодник, 1985, с. 27-38.](#)
14. [Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию// Плавание. Ежегодник, 1985, с. 38-41.](#)
15. [Парамян Г.А. Обучение плаванию детей 7-10-летнего возраста в глубоких бассейнах // Плавание. Вып. 2, 1976, с. 22-25.](#)
16. [Чекалина М.Г. На "голубых дорожках" плывут малыши// Плавание. Ежегодник, 1984, с. 42-46.](#)