



ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО ОТКРЫТОГО БАССЕЙНА

Кандидат педагогических наук **В.Ю. Давыдов, А.В. Манкевич**
Волгоградский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: *дети 7-9 лет, плавание, обучение, открытый глубокий бассейн, особенности методики.*

Вопросы методики начального обучения плаванию получили достаточное освещение как в отечественной, так и в зарубежной литературе [1-4,7-12,13,14 и др.]. Подавляющее большинство работ представляют методику обучения детей плаванию на мелком месте, в условиях крытого бассейна, кроме работы Зуевой Н.Д. [6], предлагающей методику занятий с детьми в море. При этом работ исследовательского характера по начальному обучению плаванию на глубокой воде нам не встретилось, за исключением работ Геркана Л.В.[5] и Паравяна Г.А. [13].

Вопросы методики начального обучения детей плаванию на открытой глубокой воде вообще выпали из поля зрения теоретиков и практиков плавания.

Цель исследования: разработка методики начального обучения плаванию детей 7-9 лет в условиях круглогодичной работы в глубоком открытом бассейне.

При подходе к проблеме обучения детей на глубокой воде в условиях открытого бассейна мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Обобщить опыт тренеров-практиков, работающих по обучению плаванию детей на глубокой воде.
2. Отобрать и скорректировать все лучшее из изученных методик для применения их в условиях открытого глубокого бассейна.
3. Провести сравнительный анализ эффективности использования различных поддерживающих плавательных средств.
4. Проверить, с какого способа плавания лучше начинать обучение детей в условиях открытого глубокого бассейна.

На первом этапе исследования был проведен опрос тренеров, работающих по обучению плаванию на глубокой воде, а также просмотр проводимых ими занятий на протяжении целого курса начального обучения (36 занятий - 4 месяца).

В результате опроса выявлено следующее.

Частота занятий в первые 4 месяца начального обучения - 2-3 раза в неделю, время одного занятия - 45 минут в воде, 15 минут на суше (оптимальное количество детей в группе - 15 -20 человек), поддерживающие плавательные средства - надувные круги, надеваемые на руки ребенка. На первых 3-4 занятиях применяется поточный метод организации детей для разучивания упражнений.

Курс обучения делится на 3 периода:

Первый период: с 1-й по 4-ю неделю; основные задачи - освоение воды, снятие страха перед глубиной, метод занятий - поточный, поддерживающие средства - надувные резиновые круги. Моторная плотность на первых занятиях очень низкая.

Второй период: с 5-й по 10-ю неделю; основные задачи - постепенное повышение уверенности детей на глубокой воде, повышение моторной плотности занятий. Во втором периоде основной методический прием - постепенное сдувание кругов и приучение детей плавать сначала с двумя полусдутыми кругами, а затем с одним хорошо надутым, затем с одним полусдутым и в конце вообще без круга.

Третий период: с 11-й по 17-ю неделю обучения плаванию кролем на спине (облегченный вариант);

методика не отличается от многократно описанных для обучения плаванию в мелких бассейнах.

На втором этапе исследования нами был проведен педагогический эксперимент. Мы решили использовать способ, предложенный в результате опроса тренеров, и провели весь период начального освоения воды (3-4 недели) на занятиях в выплывах, т.е. в каналах, выходящих из раздевалки в бассейн.

Основная задача - обучение детей подныриванию под стенку выплыва. Метод обучения - поточный. Для проведения эксперимента были набраны абонементные группы детей 7-9 лет, которые комплектовались по половому принципу по 15-20 человек. Занятия проводились отдельно у девочек и мальчиков, 2 раза в неделю по 45 минут в воде. Всего было набрано 15 групп, объединенных в три потока по принципу использования поддерживающих средств.

Первый поток - контрольный (5 гр.). В качестве поддерживающих средств использовались круги, надетые на руки.

Второй поток - контрольный (5 гр.). В качестве поддерживающих средств использовались пенопластовые доски.

Третий поток - экспериментальный (5 гр.). В качестве поддерживающих средств использовались предложенные нами надувные круги, заключенные в матерчатые мешки и снабженные двумя завязками, с помощью которых крепятся на талии ребенка.

Результаты исследования. Наилучшие результаты показали дети экспериментального потока (5 гр.), которые занимались с предложенными нами поддерживающими плавательными средствами, 90% детей этих групп научились подныривать под стенку выплыва в течение 2 недель (4 занятия). Дети, занимающиеся с кругами, надетыми на руки (5 гр.), освоили подныривание под стенку выплыва за 4 недели (8 занятий). Наихудшие результаты показали дети, занимающиеся с пенопластовыми досками (5 гр.). Единицы детей научились подныривать за 4 недели (8 занятий).

За этот период обучения выяснились следующие положительные моменты предложенного нами поддерживающего плавательного средства, которое в дальнейшем мы будем называть просто "мешок":

- он оставляет абсолютно свободными руки;
- "мешок" практически не может соскочить с ребенка, тогда как круги, надетые на руки, иногда соскакивают;
- ребенок не видит "мешок" и в процессе занятия нередко забывает о нем;
- фиксация "мешка" на поясе ребенка вызывает поднятие таза и заваливает ребенка на живот, тогда как, плавая с кругами, подавляющее большинство детей находится в "стоячем" положении.

При решении последней, четвертой, задачи группы занимающихся были разделены так же, как и при решении третьей, т.е. на три потока (по 5 групп в каждой):

- первый поток обучался по обычной схеме (спина - кроль - брасс);
- второй - по схеме "брасс - спина - кроль";

- третий - по схеме "кроль - брасс - спина".

Дополнительно было проведено исследование оптимального места 15-минутной работы на суше и ее содержание.

Наилучший уровень освоения навыка плавания показали группы второго потока, занимающиеся по схеме "брасс - спина - кроль", причем 15-минутные занятия на суше в этих группах состояли из имитационных упражнений, проводимых до занятий в воде.

Несколько более низкий уровень освоения был выявлен в группах, где занятия на суше заключались в имитационных упражнениях и проводились после занятий в воде.

Еще более низкий уровень показали группы, занимающиеся на суше общеразвивающими упражнениями (ОРУ) и упражнениями на гибкость после занятий в воде.

Далее по уровню освоения следуют группы первого потока, где обучение проходило по схеме "спина - кроль - брасс", и наихудший уровень освоения показали группы детей третьего потока, обучающихся по схеме "кроль - брасс - спина", причем уровень результативности имел ту же зависимость от места и содержания занятий на суше, что и в группах детей второго потока (брасс - спина - кроль).

Наивысшие показатели освоения, отмеченные в группах второго потока, начинавших обучение с брасса, по-видимому, объясняются тем, что "мешок" заваливает ребенка на живот и тело занимает наиболее благоприятное положение для плавания брассом.

Ниже приводятся упражнения, осваиваемые детьми на протяжении 36 занятий.

Схема обучения +1, т.е. одно упражнение на каждом занятии убирается и добавляется новое (см. таблицу).

Последовательность использования упражнений в экспериментальных группах

Занятия					
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8
-	-	-	7	8	9

1. Погружение в воду до уровня плеч и работа ног "фонтаном".
2. То же с опусканием головы в воду.
3. То же, держась одной рукой за лестницу выплыва.
4. Подплывание к стенке выплыва с поддержкой тренера.
5. То же, что и упражнение 4, но с нырянием.
6. То же, что и упражнение 5, но выполняется самостоятельно.
7. Прыжок в воду, с первой ступеньки лестницы, со страховкой тренера.
8. Подплывание к стенке выплыва и подныривание под нее со страховкой тренера.
9. То же, что и упражнение 8, но самостоятельно.

Выводы:

1. В результате проведенных исследований обобщен опыт тренеров по обучению детей плаванию на глубокой воде.
2. Проведен сравнительный анализ эффективности использования различных поддерживающих средств.
3. Выявлено, что наилучшие результаты показали дети, занимающиеся с предложенными нами поддерживающими средствами.
4. Выявлено, что наилучший уровень освоения навыка плавания показали дети, занимающиеся по схеме "брасс - спина - кроль".
5. Предложена схема обучения упражнениям, осваиваемая детьми на протяжении 36 занятий.

Литература

1. [Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать.](#) М., 1977.
2. [Ванькова Ж.С. Учите своих детей плавать.](#) Плавание. Вып. 2. М., 1980, с. 11-15.
3. [Васильев В.С. Обучения детей плаванию.](#) М., 1989, 95 с.
4. [Давыдов В.Ю. Плавание в детском саду.](#) Учебно-методическое пособие. Волгоград, 1993, с. 180.
5. [Геркан Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде](#) (по опыту ГДР). Плавание. Вып.2. М., 1971, с. 34-36.
6. [Зуева Н.Д. Занятия с малышами в море.](#) Плавание, ежегодник. М., 1986, с. 39-43.
7. [Казаковцева Т.С. Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях детского сада с крытым плавательным бассейном.](#) Методические рекомендации. Киров, 1984, 39 с.
8. [Кистяковский И.Ю. Рекомендации по методике обучения детей плаванию.](#) Плавание. Вып. 1. М., 1976, с. 46-52.
9. [Кубышкин В.И. Учите школьников плавать.](#) М., 1988, 109 с.
10. [Макаренко Л.П. Плавание.](#) М., 1979, 141 с.
11. [Осокина Т.И. Как научить детей плавать.](#) М., 1985, 63 с.
12. [Осокина Т.И.](#) и др. [Обучение плаванию в детском саду.](#) М., 1991, 157 с.
13. [Паравян Г.А. Обучение плаванию детей 7-10-летнего возраста в глубоких бассейнах.](#) Плавание. Вып. 2. М., 1976, с. 43-45.
14. [Пыжов В.В. Обучение плаванию с помощью шеста.](#) Плавание. Вып. 2. М., 1979, с. 39-40.



Физическая Культура

ВОСПИТАНИЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

ТРЕНИРОВКА

НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



СОДЕРЖАНИЕ | CONTENTS

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

А.Г. КОМКОВ

- [Совершенствование программ по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников](#)

А.В. ЛОТОНЕНКО, Е.А. СТЕБЛЕЦОВ, А.С. ИГНАТЬЕВ

- [Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы](#)

Л.Л. ГОЛОВИНА, Е.И. КОКОВА, Ю.А. КОПЫЛОВ

- [Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся общеобразовательной школы](#)

Е.В. ФЕДОТОВА

- [Исследование некоторых психологических характеристик хоккеисток 11-16 лет в связи с эффективностью их соревновательной деятельности \(возрастной аспект\)](#)

ВОПРОСЫ ТЕОРИИ

В.В. КУЗИН, Б.А. НИКИТЮК

- [К 60-летию трагических событий и их последствиям \(реквием по педологии\)](#)

Н.В. ПЕЧЕРСКИЙ, А.А. СУЧИЛИН

- [Олимпийское образование: концепция, программа, опыт](#)

В.М. МИНБУЛАТОВ

- [Цель в теоретико-методологических основах дидактики предмета "Физическая культура"](#)

ВЫСШЕЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Ю.М. ПОРТНОВ, А.Н. ШАЛГИН

- [Развитие координационных способностей как компонент структуры профессиональной физической подготовки будущих учителей физической культуры](#)

НОВОЕ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Л.А. КАЛИНКИН, В.А. СИНЕЛЬНИКОВ, С.А. ПОЛИЕВСКИЙ, С.А. СЕМЕНОВА

- [Итоги и перспективы разработки новых средств и методов повышения эффективности физического воспитания учащихся школ территорий Чернобыльского варианта загрязнения \(ЧВЗ\)](#)

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В.Ю. ДАВЫДОВ, А.В. МАНКЕВИЧ

- [Особенности методики начального обучения детей 7-9 лет плаванию в условиях глубокого открытого бассейна](#)

ЗА РУБЕЖОМ

С.И. ГУСЬКОВ, Е.И. ДЕГТЯРЕВА

- [О физическом воспитании дошкольников в зарубежных странах](#)

НОВИНКИ МЕТОДИКИ 13,50-56

ОФИЦИАЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ

Л.И. ЛУБЫШЕВА

- ["Президентские состязания" - новый проект организации физкультурно-спортивного движения детей и молодежи](#)