

На правах рукописи

В. В. ПЫЖОВ

М  
**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ  
ПРИ МАССОВОМ ОБУЧЕНИИ  
ПЛАВАНИЮ**

[на материале пионерских лагерей УССР]

Специальность 13734 — Теория и методика  
физического воспитания и спортивной тренировки

**А в т о р е ф е р а т**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Работа выполнена на кафедре плавания (заз. кафедрой — профессор И. В. Вржесневский) Киевского государственного института физической культуры (ректор института — доктор педагогических наук, профессор В. А. Парфенов).

Диссертация изложена на 236 страницах машинописного текста и состоит из введения, четырех глав, выводов и приложения (отдельный том на 143 стр.), включающий методические рекомендации по методике преподавания плавания и проект программы массового обучения плаванию для пионерских лагерей.

В работе приводится 51 таблица, 48 рисунков. Список использованной литературы содержит 422 названия, из них 37 работ иностранных авторов.

Научный руководитель — кандидат педагогических наук, профессор И. В. Вржесневский.

#### ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОППОНЕНТЫ:

Доктор педагогических наук, профессор И. М. Яблоновский.  
Кандидат педагогических наук, доцент Н. Ж. Булгакова.  
Ведущее высшее учебное заведение — Латвийский государственный институт физической культуры.

Автореферат разослан «13» . . . XII . . . 1971 г.

Защита диссертации состоится «14» . . . I . . . 1972 г.  
на заседании совета Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры по адресу:  
гор. Москва, К—64, ул. Казакова, д. 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь совета, доцент — В. И. Козловский.

Программа КПСС устанавливает, что одним из важных условий построения коммунистического общества, наряду с созданием материально-технической базы, является формирование новой личности — человека будущего, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Советскими специалистами по физической культуре и спорту проведена большая работа по совершенствованию методики обучения детей физическим упражнениям. Особое значение имеет проведение работы по массовому обучению плаванию всех школьников, т. к. она направлена не только на оздоровление детей, но и на предупреждение несчастных случаев на воде, своевременную всестороннюю физическую подготовку допризывников к службе в рядах Советской Армии.

Работы Н. А. Бутовича, И. В. Вржесневского, О. И. Логуновой, М. Я. Набатниковой, Н. Ж. Булгаковой, С. В. Ильина, В. А. Парфенова, Т. И. Осокиной, Б. Н. Никитского, В. С. Васильева, Г. Ф. Полевого, В. З. Афанасьева и др. позволили значительно улучшить систему обучения детей плаванию, определить, в зависимости от специфики контингента обучаемых, последовательность обучения различным способам плавания и разработать комплексы рациональных подводящих и подготовительных упражнений. Однако до сих пор исследования в этой области сводились в основном к определению оптимального сочетания обучения различным способам плавания и к подбору эффективных комплексов подготовительных и подводящих упражнений. Проблема методики преподавания плавания исследована значительно слабее. Правда, отдельные методические рекомендации по этому вопросу содержались уже в трудах И. И. Плахова (1885) и М. А. Шеманского (1915). В учебниках и учебных пособиях последних десятилетий (Н. А. Бутович, В. И. Шувалов, И. В. Вржесневский, А. К. Дмитриев и Н. Ф. Столбов и др.) методические указания по методике преподавания описаны более подробно, однако в большинстве случаев описание формулировок дидактических принципов приводится без достаточных методических рекомендаций относительно их практического применения



при обучении навыкам. Только в последних учебниках по плаванию для институтов физической культуры (1965, 1966, 1969 гг. издания) вопросы преподавания рассматриваются в отдельном разделе (А. М. Шумин, И. В. Вржесневский).

Известно, что обучение — двусторонний процесс, состоящий из деятельности преподавателя (преподавание) и деятельности ученика (учение). Методика преподавания отдельных предметов в советской школе разработана достаточно фундаментально. Студенты педагогических вузов изучают методику преподавания русского языка, математики и т. п. как специальный предмет.

Анализ общепедагогической литературы по физическому воспитанию и специальной литературы по плаванию показывает, что «преподавание» как одна из сторон процесса обучения исследована еще недостаточно, а термин «методика преподавания плавания» лишь начинает входить в специальную литературу.

В педагогической литературе и в практической работе специалистов по плаванию еще нет единства в понимании назначения и содержания методики преподавания. Некоторые авторы трактуют методику преподавания односторонне, приравнивая ее лишь к набору методических приемов, либо описанию деятельности ученика (учению). Существующая методическая литература по плаванию характеризуется диспропорцией освещения деятельности преподавателя и деятельности обучаемого, предлагая чрезвычайно мало практических рекомендаций в области преподавания и относительно много в области учения. В то же время многие опытные специалисты по плаванию используют на практике немало методических приемов, выработанных в результате многолетнего опыта. Однако этот ценный опыт обобщается недостаточно, в связи с чем у практиков отсутствует единая система методов преподавания.

Особенно слабо разработана методика преподавания при обучении плаванию больших групп детей и подростков, хотя это имеет определенное значение для дальнейшего массового развития физической культуры. Наиболее узким местом в методике обучения плаванию можно считать недостаточную разработку методов преподавания для малых групп обучаемых (10—15 человек) и полное отсутствие рекомендаций по организации и методике преподавания для больших групп (300—600 чел.) обучаемых, а также явно недостаточное количество практических рекомендаций по методике преподавания плавания школьникам.

В доступной нам зарубежной литературе этот вопрос так-

же освещен слабо. В то же время интерес представляет система массового обучения плаванию детей в бассейнах США, разработанная Д. Робертсоном. Сущность ее в том, что урок проводится в бассейне одновременно с большим числом занимающихся (до 120—140 чел.). Организует занятия один преподаватель, которому помогают 12—15 пловцов из числа учащихся старших классов. Все указания преподаватель дает в микрофон. Однако применительно к неблагоприятным условиям естественных водоемов эта система требует существенных организационных и методических дополнений.

В большинстве отечественных пособий по плаванию указания по методике преподавания сводятся к описанию формулировок принципов советской дидактики без разъяснения того, как эти принципы должны реализоваться в процессе обучения плаванию детей и подростков. Так, например, принцип наглядности рассматривается упрощенно, т. е. лишь как воздействие через зрительные рецепторы. А между тем «наглядность может выражаться как в зрительной, так и в слуховой форме, как в двигательной, так и в осязательной. В методике наглядного обучения должны быть использованы не только зрительные, но и осязательные, слуховые, а также, что особенно важно при обучении физическим упражнениям, мышечно-двигательные ощущения и восприятия, когда они выполняются самими обучаемыми»\*.

Еще П. Ф. Лесгафт, анализируя развитие движений у ребенка, показывал, как постепенно образуются пространственные представления из сочетания мышечных, зрительных и осязательных ощущений.

Исходя из вышеизложенного, мы поставили перед собой такие задачи:

1. Классифицировать и экспериментально проверить ряд методических приемов, повышающих эффективность преподавания плавания небольшим группам (10—15 чел.), и затем отобрать приемы, пригодные для преподавания в больших группах обучаемых.
2. Разработать и экспериментально проверить методику преподавания и организационные формы массового обучения плаванию одним специалистом большой группы (300—600 чел.) детей школьного возраста в условиях пионерских лагерей, расположенных у различных видов естественных водоемов и в различных климатических зонах УССР.
3. На основании проведенных исследований составить предложения по усовершенствованию программы по плаванию для пионерских лагерей.

---

\* Рудик П. А. Психологические проблемы физического воспитания. Докторская дисс., М., 1962, с. 156.



Для решения этих задач были использованы следующие методы исследований:

А) Теоретический анализ литературы;

Б) Обобщение опыта практической работы <sup>наблюдения</sup> путем опроса (учителей физического воспитания общеобразовательных школ, инструкторов по плаванию и пионервожатых пионерских лагерей, обученных плаванию, спортсменов-пловцов, преподавателей плавания), нескольких серий анкетных опросов и педагогических наблюдений с хронометрированием уроков по обучению плаванию и использованием фото- и киносъемки;

В) Проведение педагогических экспериментов.

При проведении педагогических экспериментов применялись следующие методики получения объективных данных: а) педагогические наблюдения, включающие опрос испытуемых и учет данных их субъективных ощущений; б) оценка техники плавания обучаемых по 10-балльной шкале, разработанной Г. Ф. Полевым (с использованием киносъемки); в) антропометрические измерения и врачебные наблюдения по общепринятой (для пионерских лагерей) системе; г) оценка техники выполнения обучаемыми упражнений-тестов по пятибалльной системе, учет скорости, метража, точности выполнения упражнений. Результаты некоторых исследований подвергались статистической обработке методами вариационной статистики. Во время экспериментов регистрировались показатели условий занятий: температура воды и воздуха, относительная влажность воздуха, величина волнения поверхности водоема и общая интенсивность шума во время занятий (шумомером марки Ш-ЗМ).

Исследования, направленные на решение этих задач, проводились поэтапно.

На первом этапе (1955—1968 гг.) определена степень подготовленности школьников ряда школ различных областей УССР в умении плавать и проанализировано состояние работы по организации массового обучения плаванию в ряде школ и пионерских лагерей республики.

Путем наблюдений за работой учителей, анкетирования и личного опроса 120 учителей физического воспитания школ из 12 областей УССР установлено, что от 50 до 80% школьников плавать не умеют. Изучены условия работы в школах и собраны предложения по ее улучшению. Большинство учителей школ, в лучшем случае, проводит прием норм комплекса ГТО по плаванию. Планомерное обучение плаванию не проводится.

Для исследования постановки организации массового обучения плаванию в пионерских лагерях проведен анкетный опрос 52 инструкторов по плаванию и пионервожатых и об-

следовано 49 лагерей в 6 областях УССР. Установлено, что вопросы организации и методики преподавания плавания осуществляются недостаточно эффективно. В большинстве обследованных лагерей занятия по плаванию приобрели форму купания.

На втором этапе исследований (1955—1965 гг.) мы проанализировали описанный в литературе опыт преподавания, многократно, несколькими сериями, по специальным схемам провели наблюдения, беседы и анкетный опрос учителей физического воспитания школ, работников пионерских лагерей, преподавателей плавания ДЮСШ и их учеников — спортсменов-пловцов. Одновременно проводилась фото и киносъемка наиболее интересных методических приемов.

Задачей этого этапа работы было — выявить передовой опыт применения методических приемов при различных методах обучения плаванию, классифицировать их и отобрать примерные системы приемов, пригодные для массового обучения. Решение поставленной задачи осуществлялось путем анализа специальной литературы и обобщения опыта специалистов по таким конкретным вопросам методики преподавания, как использование специалистами приемов психологической настройки обучаемых плаванию, профессиональных образных указаний, профессиональной жестикуляции, ориентиров, приемов непосредственного воздействия.

Наблюдения за работой преподавателей плавания свидетельствуют о широком использовании методических приемов преподавания лишь наиболее квалифицированными преподавателями. Молодые же преподаватели недостаточно владеют и общими методами преподавания плавания, что снижает эффективность их работы.

На основании обобщения опыта работы более 200 преподавателей плавания, работающих в 38 различных городах страны, личного опыта и анализа ряда наблюдений, проб, сопоставлений, проверок, экспериментов было разработано пять групп методических приемов для массового обучения (приемы психологической настройки, образные указания, жестикуляция, методические приемы с использованием ориентиров, приемы непосредственного воздействия на обучаемого плаванию).

Проблема психологической подготовки спортсменов-пловцов высших разрядов исследована многосторонне (Н. А. Бутович, А. Ц. Пуни, С. М. Оя, Г. Д. Горбунов и др.), но вопрос психологической подготовки не умеющих плавать изучен совершенно недостаточно. Во всех пособиях подчеркивается значение освоения детей с водой, однако методике преодоле-



ния психологических барьеров не уделяется достаточного внимания.

**Приемы психологической настройки** обучаемых плаванию объединены нами в первую группу методических приемов. Они были систематизированы в результате анализа нашего опыта работы по обучению не умеющих плавать и проявляющих повышенный страх перед водой школьников (СШ № 112 Киева, СШ № 3 Львова и отдыхающих в ряде пионерских лагерей Украины).

В процессе проведенной работы выявлено, что основными психическими факторами, тормозящими обучение плаванию, являются: а) страх перед водой, создающей ряд неприятных и болезненных ощущений при попадании воды на слизистую оболочку глаз, в уши, в нос и особенно ротовую полость, где под действием глотательного рефлекса новичок зачастую невольно ее проглатывает; б) страх перед водой, связанный с прежним негативным опытом обучения; в) неуверенность в своих силах и пассивность, связанные с рядом негативных настроений, неверных представлений и понятий.

Нами были разработаны методические приемы по психологической настройке обучаемых плаванию, устраняющие либо смягчающие влияние негативных факторов и способствующие увеличению активности обучаемых. Эти приемы были распределены на три основные группы: 1) подготовка к необходимости привыкнуть к ряду неприятных ощущений; 2) мобилизация на борьбу с негативными настроениями всего коллектива; 3) настройка на готовность сознательно и активно участвовать в процессе обучения.

В нашем опыте и специальных экспериментах психологическая подготовка проводилась в следующей последовательности: обучаемым сообщали о возможных психических факторах, мешающих обучению, рассказывали в чем они могут проявиться, раскрывали причины их возникновения. Далее предлагались варианты методических приемов, способствующих устранению этих факторов.

Наши наблюдения и опрос обучаемых подтверждают положительный эффект применения приемов такого рода психологической настройки.

**Образные указания** составили вторую группу методических приемов. Нами было зафиксировано, обработано и систематизировано более 200 профессиональных образных сравнений, однако в нашей практике массового обучения плаванию отобрано и широко применялись лишь 14, наиболее приятных контингенту, с которым мы работали.

Было установлено, что многие опытные специалисты (99% из 174 анкетою опрошенных, работающих в 38 городах стра-



ны) применяют специфическую профессиональную образную речь, придавая ей большое значение как средству улучшения наглядности обучения.

Проведенные на занятиях наблюдения и эксперименты показывают, что образное описание техники особенно доходчиво тогда, когда новое движение сравнивается с движениями, знакомыми ученику из жизни (трудовыми, бытовыми, защитными) или из знакомых видов спорта, например: «при плавании кролем на спине выполняйте движение ногами так, как будто слегка подбиваете вверх подъемом то одной, то другой стопы воображаемый футбольный мяч, плавающий на поверхности воды». Использование образной речи способствует положительному переносу навыков.

Дальнейшие массовые эксперименты показали, что при одновременном обучении плаванию больших групп детей образные выражения можно применять с целью предупреждения и исправления ошибок в усвоении техники плавания. Контрастные, образные сопоставления позволяют использовать помощь всех детей при постановке заданий в парах. Например: «При плавании кролем на спине нужно подбивать ногами футбольный мяч, а многие крутят педали велосипеда и месят воду. Посмотрите на своих соседей и помогите им исправить ошибку» (преподаватель показывает и правильное, и неверное выполнение упражнения, и простейший прием исправления ошибки).

**Жесты** вошли в третью группу методических приемов преподавания. Нами было собрано и обработано свыше 580 фотографий и записей профессиональных жестов, используемых 190 специалистами, а для массового обучения отобрано лишь 15.

При выполнении упражнений в воде у обучаемых и пловцов ухудшается слышимость вследствие необходимости периодически погружать уши в воду при правильном выполнении большинства упражнений. Кроме того, этому способствует обычная во время обучения плаванию высокая общая интенсивность шума (по нашим данным — 40—80 дб.). Поэтому многие опытные преподаватели плавания, не тратя времени на остановки пловца, используют обширную профессиональную жестикуляцию, передавая необходимую информацию зрительно (команды, напоминания о допускаемых ошибках, оценки за выполненное упражнение и т. п.) плывущему спортсмену. Использование этих приемов позволяет значительно увеличить плотность урока и облегчить работу преподавателя и при массовом обучении плаванию.

Методические приемы с использованием **ориентиров** были

включены в четвертую группу методических приемов. Она может быть использована как при обучении малых групп, так и при одновременном обучении плаванию большой группы детей.

Эта группа приемов включает: 1) 64 ориентира для обучения 24 подводящим к плаванию упражнениям на суше; 2) 43 ориентира для обучения 14 основным упражнениям в воде.

Перед разучиванием общеизвестных упражнений на суше и в воде они пояснялись с четким акцентированием внимания на ориентиры собственных частей тела (задание: коснуться конечностью части тела, расположенной у правильной траектории движения и т. п.) и ориентиры воды (задание: располагать части тела в определенном положении относительно уровня и плоскости водной поверхности).

Такие пояснения приводили к некоторому упрощению техники плавания. Как показали наблюдения, при начальном обучении такое упрощение значительно облегчает работу преподавателя и вполне допустимо.

Методические приемы с использованием ориентиров классифицированы на несколько видов.

Ориентировку движений по частям тела обучаемого мы называли **ориентирами собственных частей тела** (кожно-мышечные). Например: «В конце гребка кролем на груди коснуться бедра большим пальцем руки».

В группу **зрительных ориентиров** включены те ориентиры, которые определяют правильное положение головы во время плавания по направлению взгляда на определенный предмет.

**Слуховые ориентиры** позволяют определять качество движений в воде по характеру и темпу звуков («ноги должны работать без перебоев, как мотор» и т. п.). Небольшие группы образуют ориентиры **равновесия и чувства скорости и ритма выполняемых движений**.

В соответствии с приведенной выше классификацией ориентиров, были разработаны комплексы упражнений с четкой ориентировкой на собственные части тела обучаемого и предметы окружающей среды: 1) два комплекса подводящих к плаванию упражнений для включения в утреннюю гимнастику пионерского лагеря; 2) два комплекса подводящих упражнений для выполнения на берегу водоема в положении лежа с ориентировкой как на собственные части тела, так и на поверхность земли; 3) комплекс упражнений в воде.

На песчаном пляже в качестве ориентиров использовались также валики из песка, которые обучаемый должен был



периодически загребать «как воду», имитируя гребковые движения.

Все упражнения на суше разучивались вначале с открытыми, затем с закрытыми глазами с целью подготовки к ориентации в выполнении правильных движений без зрительного контроля. При начальной стадии освоения техники движений ногами кролем использовались упражнения в ластах, а также новые упражнения по освоению дыхания пловца, направленные на угнетение глотательного рефлекса. При поотрядном исправлении ошибок в движениях ногами у детей всего лагеря было достаточно небольшого количества ластов.

При обучении добивались того, чтобы все обучаемые четко уяснили себе, что точное соблюдение указанных преподавателем ориентиров ведет к правильному выполнению упражнений, отклонения же от них приводят к ошибкам. Это предупреждало возникновение возможных ошибок, значительно уменьшало количество вопросов со стороны учеников, замечаний со стороны преподавателя и облегчало его работу, что немаловажно при обучении больших групп детей. Мы убедились, что если ребенку не дать четкого задания на ориентировку движения, то он сам может выбрать ориентир, подчас неверный.

Использование ориентиров приобретает особое значение во время занятий в воде, когда у детей нарушается точность тактильных и проприорецепторных ощущений и затрудняется зрительный контроль за движениями конечностей, особенно при погружении в воду головы.

Наши наблюдения и эксперименты показывают, что такое уточнение движений преподавателем при обучении подводным к плаванию упражнениям как на суше, так и в воде помогает предупредить и уменьшить количество ошибок и тем самым повышает эффективность преподавания в целом.

Целесообразность использования разработанной системы дополнительных ориентиров подтверждена экспериментальной проверкой их эффективности.

Статистические данные, приведенные в таблице 1, свидетельствуют о высокой достоверности полученных результатов ( $p < 0,01$  при обучении технике кроля на спине и  $p < 0,05$  при обучении кролю на груди, брассу). Оценки за технику плавания\* школьников всех трех экспериментальных групп по 10-балльной шкале Г. Ф. Полевого были значительно выше показателей контрольных групп.

---

\* Оценка проводилась комиссией кафедры плавания Киевского государственного института физической культуры.



Статистические данные оценки техники плавания испытуемых

Оценка техники группы	M	$\pm m$	t	p
Кролем на спине				
Контрольная группа	5,0	0,38	5	99,9%
Экспериментальная	7,5	0,33		$p < 0,01$
Кролем на груди				
Контрольная группа	5,0	0,38	2	95,4%
Экспериментальная	6,4	0,56		$p < 0,05$
Брассом				
Контрольная группа	4,4	0,19	2,4	98,4%
Экспериментальная	5,3	0,32		$p < 0,05$

Данные исследований полностью согласуются с выводами П. Ф. Лесгафта, В. С. Фарфеля, Н. Г. Озолина, И. В. Вржесневского, А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева, А. Б. Бердникова, М. А. Черевкова и других исследователей эффективности дополнительных ориентиров как одной из простейших форм использования метода срочной информации, самоинформации обучаемых.

**Приемы непосредственного воздействия** на обучаемого применяются, когда ученик, несмотря на образцовый показ и пояснение, все же не понимает упражнения и допускает ошибки. Эти приемы, к сожалению, еще мало используются преподавателями плавания. В результате практической работы мы нашли 12 таких приемов. Дополнив их 4 приемами из практики других специалистов, разработали пятую группу методических приемов для массового обучения плаванию. При исправлении ошибок нами использовались следующие характерные приемы, дублируемые затем группой помощников (вожатыми, пионерами-инструкторами): поддержка, буксировка, помощь обучаемому в воде, выполнение нескольких циклов движений конечностями, частями тела обучаемого с последующим заданием повторить их самостоятельно; встряхивание чрезмерно напряженной конечности, похлопывание по напряженным группам мышц с последующим заданием выполнять подготовительные движения так же свободно и др.

Как показывают наши наблюдения и опрос вожатых отрядов, применение физкультурным активом и обучаемыми в парах всех разработанных нами методических приемов непосредственного воздействия не приводили к отрицательным воздействиям на взаимоотношения между детьми.

Фундаментальные исследования по теории физического воспитания, физиологии, педагогике, психологии (И. П. Павлов, М. М. Сеченов, П. Ф. Лесгафт, А. Н. Крестовников, П. А. Рудик, В. С. Фарфель, А. Ц. Пуни, В. В. Белинович и др.) облегчают понимание основных причин большой эффективности разработанных групп методических приемов.

На третьем этапе исследований (1955—1967 гг.) в процессе нескольких серий педагогических экспериментов мы проверили эффективность применения отдельных методов преподавания при обучении плаванию на различных видах водоемов в пионерских лагерях, общеобразовательных школах, детских юношеских спортивных школах при неоптимальных климатических условиях. Эксперименты и наблюдения проводились: а) в пионерских лагерях: во Всесоюзном пионерском лагере ЦК ВЛКСМ «Артек», Гурзуф; ЦК ЛКСМУ «Молодая Гвардия», Одесса (все лагеря расположены у морского побережья); в ряде пионерских лагерей поселка Брюховичи, Львовской области, расположенных у озера, бассейна без искусственного подогрева воды; б) в общеобразовательных школах: киевских СШ №№ 37, 112, во львовских СШ №№ 3, 6, 42 на уроках физического воспитания, проводимых в бассейнах этих городов; в) в ДЮСШ Львова в бассейнах города и при обучении плаванию школьников Черкасс на водной станции и побережье реки Днепр.

На четвертом этапе исследований (1960—1964 гг.) проверена эффективность разработанной системы организации и методики преподавания при массовом обучении плаванию больших групп детей на естественных водоемах в условиях крупнейших пионерских лагерей Украины («Молодая Гвардия», «Артек»).

Всего экспериментами было охвачено 6821 человек.

В методической литературе по обучению плаванию в пионерском лагере большинством авторов (Н. А. Бутович, М. Я. Набатникова, Н. Ж. Булгакова и др.) предлагается метод поочередного обучения небольшими группами (10—15 чел.). Пользуясь этим методом, один достаточно опытный штатный инструктор может обучением за смену в пионерском лагере не более 150—200 пионеров. Недостаточно опытные инструкторы успевают обучить всего 40—80 ребят.

На основе собственного опыта работы в пионерских лагерях и широкого обобщения опыта работы специалистов мы убедились, что в большинстве пионерских лагерей, укрупненных в последние годы, инструктор по плаванию нередко сталкивается с рядом затруднений, он сам не успевает обеспечить проведение рекомендуемых программой\* 15-ти уроков плавания за лагерную смену в 15—20 отрядах. За время, отводимое в режиме дня (3—4 часа), инструктор по плаванию не всегда успевает давать необходимое количество указаний по исправлению ошибок в технике плавания и т. п.; не хватает у него времени и на то, чтобы принять контрольные нормативы у большой группы, организовать с ними соревнования и т. п.

При разработке вопросов организации обучения плаванию и определении их лучших вариантов особое внимание мы обращали на то, как в условиях пионерского лагеря при одном, максимум двух специалистах, обеспечить систематические эффективные занятия плаванием всего контингента детей (300—600 человек). Нам удалось достичь этого, благодаря использованию разработанной методики преподавания, планомерной подготовки и использованию помощи группы физкультурного актива из числа пионервожатых, старших школьников и всего коллектива детей.

Занятия со всем лагерем в водоеме организовывались по ежедневно составляемому графику. Поочередно на побережье выходил поток — 3—4 отряда (120—160 человек). Все отряды повторяли изученные на утренней гимнастике подводные упражнения к плаванию упражнения в положении лежа. Затем в воду допускалась половина каждого из отрядов: группа девочек или мальчиков не более 20-ти человек от отряда под наблюдением вожатого и при наличии лодки со спасателями. Таким образом, одновременно в воду входило 60—80 детей, с которыми (кроме инструктора по плаванию лагеря) работали 6—8 пионеров-инструкторов, соответственно их действия контролировали спасатели с 3—4 лодок и 3—4 пионервожатых с берега. Через 30—40 минут на пляж выходил следующий поток — 3—4 отряда. Таким образом, за 3—4 часа обучение проходили все 15—20 отрядов, при полном соблюдении мер, обеспечивающих безопасность детей.

Проведенные нами исследования и массовые эксперименты показали, что высокую эффективность массового обучения плаванию могут обеспечить:

1. Организация работы по разработанной методике препода-

---

\* Программа по плаванию для пионерских лагерей. В сб. «О массовом обучении населения плаванию». М., «ФиС», 1964, с. 42—66.



давания путем использования системы массовой передачи информации по курсу обучения: а) разучивание подводящих к плаванию упражнений сразу со всей дружиной на утренней гимнастике; б) передача на утренней гимнастике необходимого объема информации по обучению в водоеме (объяснения и указания по технике плавания, подведение итогов прошедшего урока плавания, постановка задач предстоящего урока и т. п.); в) плановая подготовка пионеров-инструкторов (2—3 человека на отряд) и пионервожатых по методике обучения плаванию и использования их помощи при ежедневном проведении уроков плавания и вечерних купаний во всех 15—20 отрядах; г) такая организация парного обучения упражнениям, чтобы каждый пионер выступал то в роли ученика, то в роли учителя.

2. Организация воспитательной работы в лагере таким образом, чтобы советы отрядов, совет дружины и пионерский актив были привлечены для воспитания у пионеров всей дружины правильного отношения к курсу обучения плаванию.

3. Организация между отрядами массовых соревнований по подготовке к водно-спортивному празднику «Нептун».

Давая обширную информацию при обучении большой группы, инструктор по плаванию должен четко знать и качество усвоения материала отдельными отрядами (обратная связь). Уточнение таких сведений проводилось через вожатых и пионервожатых отрядов.

Обучение плаванию каждого пионера мы рассматривали не как личное, а как дело всего отряда. Чем больше пионеров в отряде научилось плавать, тем лучшее место занимал отряд в соревновании по подготовке к водному празднику «Нептун».

Проверка разработанной нами системы массового обучения детей была проведена в ряде крупнейших пионерских лагерей Украины. Например, в 1960 г. в лагере ЦК ЛКСМУ «Молодая Гвардия» (Одесса), насчитывающем 400 пионеров (11 отрядов), где из 174 не умеющих плавать мы обучили за 10—14 уроков 96 человек. В 1961 г. в лагере отдыхало 600 детей (16 отрядов), из них 210 не умело плавать. За 8—10 уроков из этого числа мы обучили плаванию 174 пионера. Умеющими плавать считали детей, проплывающих 25—50 м (в зависимости от возрастной группы). Использование разработанной системы позволило охватить обучением всех детей (умеющих плавать по своему, либо владеющих одним способом плавания).

В летний сезон 1963 г. экспериментальная проверка проводилась на пионерах дружины «Речная» лагеря «Прибрежный» Управления пионерских лагерей ЦК ВЛКСМ «Артек»

(Гурзуф), насчитывающей 510 человек. Использование разработанной системы позволило охватить обучением всех детей. Проверка показала, что в этой дружине из 184 не умеющих держаться на воде за 17 уроков (с 21/VI по 23/VII-1963 г.) научилось плавать 179 пионеров; из 301 пловца-самоучки 274 освоили плавание способом кроль на спине, а 100 — способом брасс. Инструкторы плавания других (контрольных) лагерей «Артека», работавшие по обычной методике, сумели охватить обучением значительно меньшее количество детей и занимались лишь с теми из них, кто совершенно не умел держаться на воде и хотел учиться плавать. Всем остальным представлялась возможность свободно купаться. Так, в дружине «Горная» из 440 пионеров обучалось всего 180, а в дружине «Морская» из 540 пионеров — 138. У других инструкторов по плаванию результаты были еще хуже: от 40 до 80 обученных, причем дети научились плавать преимущественно одним способом плавания.

Последующие многократные проверки разработанной системы массового обучения плаванию школьников в ряде пионерских лагерей (1964—1966 гг.) и общеобразовательных школ Украины (1967—1971 гг.) подтвердили эффективность ее применения.

## В Ы В О Д Ы:

1. Организованное обучение плаванию детей-школьников проводится, в основном, в общеобразовательных школах, в пионерских лагерях, в ДЮСШ и детских спортивных секциях. Однако в большинстве общеобразовательных школ еще не созданы условия для обучения детей плаванию, а работа ДЮСШ направлена на подготовку юных пловцов-спортсменов. Поэтому для массового обучения плаванию школьников большое значение имеет рациональное использование их пребывания в пионерских лагерях.

2. Советскими специалистами выполнена большая работа по совершенствованию методов обучения плаванию, особенно в условиях спортивных секций плавания и ДЮСШ. Однако методика учебно-воспитательной работы по плаванию с большим количеством обучаемых в условиях пионерских лагерей разработана еще мало.

Эффективность работы по массовому обучению плаванию детей в пионерских лагерях и общеобразовательных школах может быть повышена за счет усовершенствования методики преподавания и улучшения системы организации учебно-воспитательной работы со всем коллективом школьников. При



этом нужно учитывать специфические условия работы в пионерском лагере, школе: один специалист-преподаватель на большое количество занимающихся (до 300—600 человек); сжатые сроки обучения и небольшое количество часов, отводимых на курс плавания; неоптимальные условия занятий (примитивное оборудование мест занятий, температурные условия естественных водоемов и т. п.); неоднородность контингента занимающихся (особенно — в подготовленности по плаванию и в отношении к занятиям плаванием).

3. Один преподаватель не может обеспечить выполнение всего объема работы, рекомендуемого программой, в 15—20 отрядах (300—600 человек) за 3—4 часа, отводимые в режиме дня лагеря на обучение плаванию. Поэтому необходимо из педагогического состава лагеря и из физкультурного актива пионеров подготовить достаточное количество помощников (по одному на каждые 10—20 обучаемых). Опыт нашей работы в пионерских лагерях свидетельствует о том, что при наличии четко разработанной системы методических приемов за короткий срок можно подготовить необходимое количество помощников, способных под руководством преподавателя проводить обучение плаванию в своих отрядах.

4. С целью повышения эффективности процесса обучения следует: а) обратить большое внимание на психологическую подготовку детей к занятиям плаванием; б) использовать для подготовки к занятиям плаванием утреннюю гимнастику и другие формы занятий физическими упражнениями (помимо специальных уроков по плаванию); в) обеспечить высокую наглядность обучения; г) воспитать у обучаемых умение хорошо ориентироваться при выполнении плавательных движений.

5. Психологическая подготовка детей включает в себя выполнение ими комплекса упражнений для освоения с водой. Однако для воспитания у детей стремления преодолеть трудности, желания заниматься плаванием, активного отношения к выполнению заданий преподавателя и уверенности в возможности достижения намеченной цели следует проводить планомерную воспитательную работу в коллективе, организовывать соревнования в лучшем усвоении программного материала по курсу плавания, взаимопомощь среди учеников и т. п. Следует также использовать различные упражнения, способствующие снижению влияния факторов, которые могут отрицательно воздействовать на психику ребенка. Так, например, к таким факторам относится попадание при вдохе воды в полость рта. Для угнетения глотательного рефлекса и быстрого освоения техники дыхания пловца целесообразно



разучивать упражнения типа «фонтанчики» и «выдохи в воду» на суше.

В процессе занятий необходимо постоянно наблюдать за психическим состоянием обучаемых. Информацию об этом состоянии преподаватель может получить путем опроса и путем наблюдения за поведением детей, в частности — за их мимикой. В ряде случаев мимика обучаемых позволяет преподавателю в кратчайший срок получить представление об ощущениях и психических реакциях учеников.

6. В условиях занятий плаванием на естественных водоемах, где упражнениям в воде зачастую приходится обучать при относительно низкой температуре воды и при ограниченном количестве часов на обучение, значение подготовительных и подводящих упражнений на суше повышается. Экспериментальные исследования подтвердили целесообразность включения таких подводящих упражнений в комплексы утренней гимнастики и в другие виды занятий физическими упражнениями.

7. Наглядность преподавания обеспечивается прежде всего показом упражнений, которые должны выполнять обучаемые. Однако для повышения качества восприятия детьми указаний и объяснений преподавателя в процессе обучения плаванию следует также использовать образные выражения, продуманную жестикуляцию, ориентиры, приемы непосредственного воздействия, что подтверждается опытом квалифицированных преподавателей плавания. Экспериментальная проверка эффективности соответствующих методических приемов показала их большую роль в специфических условиях обучения плаванию больших групп детей.

8. Новичкам обычно очень трудно ориентироваться при погружении в воду. Поэтому они, даже правильно осознав движение, выполняют его неточно или неправильно. Использование рекомендуемых дополнительных ориентиров повышает эффективность процесса массового обучения плаванию.

\* \* \*

На основании анализа материалов обобщения опыта работы квалифицированных преподавателей плавания, личного опыта и специальных массовых педагогических экспериментов нами были разработаны конкретные практические рекомендации по трем направлениям: 1) по усовершенствованию общей методики преподавания плавания; 2) по усовершенствованию методики преподавания для массового обучения плаванию; 3) по усовершенствованию методики массового обучения плаванию.

По первому направлению были разработаны следующие разделы: а) профессионально-образная речь преподавателя плавания; б) профессиональная жестикуляция преподавателя плавания; в) методические приемы использования ориентиров; г) фото-таблицы типичных мимических и других реакций обучаемых плаванию в период освоения их с водой.

По второму направлению были разработаны конкретные практические предложения по методике и организации массового преподавания плавания в пионерских лагерях и общеобразовательных школах при неоптимальных климатических условиях на различных видах естественных водоемов.

Разработанная методика преподавания для массового обучения включает следующие классификации методических приемов: психологической настройки не умеющих плавать, образных указаний, жестикуляции, ориентиров и приемов непосредственного воздействия.

По третьему направлению внесено ряд дополнений к методике обучения плаванию:

Разработана программа массового обучения плаванию для пионерских лагерей, расположенных у различных видов естественных водоемов.

Разработаны простейшие варианты техники плавания (кролем на груди, на спине, брассом), описанные образным языком и с широким использованием ориентиров, что делает их доступными для самых различных контингентов обучаемых при массовом обучении.

Внесены дополнения к методике обучения: упражнениям по освоению с водой, простейшей технике дыхания пловца, стартов, поворотов, плаванию дельфином, упражнениям с использованием ластов. Разработан ряд комплексов эффективных подготовительных и подводящих упражнений при обучении на суше и в водоеме.

Разработана система подготовки и использования помощи физкультурного актива, при обучении плаванию больших групп, организации и проведения массовых соревнований по плаванию и водно-спортивных праздников типа «Нептун» на естественных водоемах при наличии самого примитивного оборудования, подготовленного с помощью школьников. Разработан сценарий проведения праздника «Нептун», направленного на подведение итогов массового обучения плаванию в пионерском лагере.

## СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ АВТОРОМ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. Обучение плаванию с предварительным разучиванием подводящих упражнений. «Физическая культура в школе», 1959, № 5, с. 24—29.
2. Образный язык тренера (на укр. яз.). «Фізкультура і спорт», 1959, № 2, с. 24—27.
3. Секция плавания. В сб. «Физическое воспитание в школах-интернатах» (методическое пособие для учителей, воспитателей и пионервожатых, под общей редакцией А. Ф. Липмана). Л., Учпедгиз, 1960, с. 67—69.
4. Обучение плаванию в пионерском лагере с предварительным разучиванием подводящих упражнений на утренней гимнастике. «Физическая культура в школе», 1960, № 6, с. 25—30.
5. Обучение юных пловцов поворотам на спине. «Физическая культура в школе», 1961, № 6, с. 28—32.
6. Языком жестов (на укр. яз.). «Фізкультура і спорт», 1961, № 7, с. 27—28.
7. Больше изобретательности в спортивно-массовой работе пионерских лагерей (на укр. яз.). «Радянська школа», 1961, № 5, с. 62—66.
8. О применении образного описания при обучении физическим упражнениям. «Физическая культура в школе», 1961, № 11, с. 56—57.
9. Учись плавать (на укр. яз.). Брошюра — 2, 25 печ. лист., Киев, Изд. ЦК ЛКСМУ «Молодь», 1961.
10. Праздник Нептуна в пионерском лагере. «Физическая культура в школе», 1961, № 5, с. 44—48.



11. Когда вас не понимает ученик. В сб. «Говорят мастера плавания», М., «ФиС», 1962, вып. 1, с. 122—125.
12. Инвентарь тренера. В сб. «Говорят мастера плавания», М., «ФиС», 1962, вып. 1, с. 125—129.
13. Использование ориентиров при обучении плаванию. «Физическая культура в школе», 1962, № 2, с. 34—37.
14. Где и кто научит детей плавать? «Физическая культура в школе», 1962, № 4, стр. 59—60.
15. Подготовительная часть урока плавания на песчаном пляже. «Физическая культура в школе», 1962, № 5, с. 39—41.
16. Организация массового обучения плаванию в пионерском лагере «Физическая культура в школе», 1962, № 6, с. 42—44.
17. Жест тренера. В сб. «Говорят мастера плавания», М., «ФиС», 1963, вып. 2, с. 56—58.
18. Ответ на рецензию В. М. Бутрина. «Теория и практика физической культуры», 1963, № 2, с. 69—72.
19. Шефская помощь школам. «Физическая культура в школе», 1963, № 4, с. 49—52.
20. Упражнения с неподвижной и подвижной опорой при начальном обучении плаванию. «Физическая культура в школе», 1963, № 6, с. 20—23.
21. Упражнения, способствующие обучению брассу. «Физическая культура в школе», 1963, № 7, с. 36—40.
22. К вопросу об улучшении методики преподавания при обучении плаванию (на укр. яз.). В сб. научных и методических работ по физической культуре и спорту. Изд. Харьковского университета, 1963, вып. 2, с. 19—24.
23. Вопросы организации и методики преподавания при массовом обучении плаванию в пионерском лагере. «Теория и практика физической культуры», 1964, № 6, с. 70—74.
24. Солнце, воздух и вода. «Вожатый», 1964, № 6, с. 25—26.
25. Об усовершенствовании программы обучения плаванию для пионерских лагерей. В сб. «Массовая спортивная работа с учащимися школ», М., «ФиС», 1966, с. 44—51.
26. Psychologické faktory ovplyvňujúce plavecký výcvik detí. (Психологические факторы, влияющие на обучение детей плаванию). Bratislava, „Tréner a Svičiteľ“, 1966, № 3, с. 121—124.
27. Korekta błędów w technice pływania samouków. (Исправление ошибок в технике плавания самоучек). Warszawa, „Wychowanie Fizyczne i Higiena szkolna“, 1966, № 5, с. 15—19.
28. О методике обучения правильному дыханию при плавании. Тезисы доклада в материалах III научной конференции по физ. воспитанию детей и подростков, М., АПН РСФСР, «Просвещение», 1966, с. 313—315.
29. Упражнения для утренней гимнастики (комплекс 1, 2). Приложение к брошюре И. Файзулина «Как научить детей плавать», М., ДОСААФ, 1966, с. 84—89.
30. Zastosowanie desek ze sztucznego tworzywa przy nauce pływania. (Использование досок из пенопласта при обучении плаванию). Warszawa, „Wychowanie Fizyczne i Higiena szkolna“, 1966, № 8, с. 10—13.
31. Обучение плаванию в ластах. В сб. «Библиотека спортсмена-подводника», М., ДОСААФ, 1966, вып. 15, с. 30—35.
32. Niektóre sposoby podnoszenia stopnia pogładowości w nauczaniu pływania. (О приемах улучшения наглядности при обучении детей технике плавания). Warszawa, „Kultura Fizyczna“, 1967, № 9, с. 432—435.

33. Signály pri plaveckom výcviku. (Сигналы при обучении плаванию). Bratislava, „Tréner a Cvičiteľ“, 1967, № 12, с. 559—561.

34. Język gestów. (Язык жестов). Warszawa, „Kultura Fizyczna“, 1968, № 11, с. 518—521.

35. Zastosowanie metod natychmiastowej informacji w początkowym okresie nauki pływania. (Использование метода срочной информации при начальном обучении плаванию). Warszawa, „Kultura Fizyczna“, 1969, № 10, с. 478—483.

36. Odruch polykania wody w czasie nauki pływania. (О проявлении глотательного рефлекса при обучении плаванию). Warszawa, „Kultura Fizyczna“, 1970, № 5, с. 225—230.

37. Методика преподавания при массовом обучении плаванию в пионерском лагере. В сб. «Плавание», М., «ФИС», 1971 (находится в печати).

38. Обучаем плавать на уроках физической культуры. В сб. «Плавание», М., «ФИС», 1972 (находится в печати).

---

### МАТЕРИАЛЫ ДИССЕРТАЦИИ ДОКЛАДЫВАЛИСЬ И ОБСУЖДАЛИСЬ НА СЛЕДУЮЩИХ КОНФЕРЕНЦИЯХ:

1. Областные научно-практические конференции, проводимые Черкасским и Львовским областными институтами усовершенствования квалификации учителей. Черкассы, 1958, Львов, 1962—1971.

2. Семинар заведующих кабинетами физического воспитания областных ИУКУ Укр. ССР, проводимый Республиканским институтом усовершенствования квалификации учителей. Киев, 1963.

3. Итоговые научные конференции Львовского и Киевского институтов физической культуры. Львов, 1959—1965, Киев, 1959—1962.

4. Республиканские научно-методические конференции тренеров по плаванию. Федерация плавания УССР, Киев, 1961, Министерство просвещения УССР, Львов, 1963.

5. Всесоюзные научно-методические конференции тренеров по плаванию. Федерация плавания СССР. Киев, 1960, Москва, 1961, 1962, 1966.

6. Всесоюзный учебно-методический сбор тренеров по плаванию. ЦС СО «Динамо», Киев, 1961.

7. Всесоюзная научно-методическая конференция по проблемам пионерского движения. ЦК ВЛКСМ, Москва, 1962.

8. Всесоюзная научно-методическая конференция по проблемам массового обучения плаванию населения страны. Федерация плавания СССР, Москва, 1964.

9. Третья всесоюзная научная конференция по физическому воспитанию детей и подростков. АПН СССР, Научно-исследовательский институт физиологии детей и подростков. Москва, 1966.

10. Всесоюзные педагогические чтения по физическому воспитанию школьников. АПН СССР. Научно-исследовательский институт физиологии детей и подростков. Москва, 1965, 1968.

11. Всесоюзное совещание по работе с пионерами и школьниками в летний период. ЦК ВЛКСМ, Москва, 1965.

12. Республиканские педагогические чтения по вопросам физического воспитания и развития спорта среди учеников школ Украины. Министерство просвещения УССР, Одесса, 1966.

13. Республиканские педагогические чтения по физическому и военно-патриотическому воспитанию школьников. Министерство просвещения УССР, Черновцы, 1969.

14. Заседание Всесоюзного штаба клуба «Нептун» при ЦК ВЛКСМ по массовому обучению плаванию пионеров и школьников. Москва, 1970.