

**Лілія Вікторівна Шейко,**  
старший преподаватель кафедры водных видов спорта,  
Харьковская государственная академия физической культуры,  
ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина

## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД - РЕЗЕРВ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ В ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

*В статье исследованы возможности повышения эффективности обучения плаванию взрослых людей путем применения дифференцированных методик, отвечающих индивидуальному стилю деятельности и эмоциональной сферы, занимающихся в группах оздоровительного плавания. В эксперименте приняли участие 120 человек, не умеющих плавать и плохо плавающих, разного пола и возраста (от 27 до 42 лет), занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах г. Харькова. Предложенная методика позволила поднять уровень плавательной подготовки взрослых людей, повысить интерес к занятиям, оптимизировать работу тренера.*

**Ключевые слова:** оздоровительное плавание, дифференцированные методики обучения, взрослые люди, способ плавания.

**Постановка проблемы. Анализ последних публикаций.** Плавание – не только вид спорта. Это жизненно важный прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее ярко выраженную оздоровительную направленность [2, 3]. Практически в любой стране самым массовым является оздоровительное плавание, доступное каждому здоровому человеку. Оздоровительное плавание проводится с целью закаливания, предупреждения заболеваний, укрепления здоровья, повышения работоспособности и отдаления признаков старения и одряхления [1, 4, 7]. Это необходимо знать каждому, чтобы сознательно, целеустремленно стремиться к занятиям плаванием и уметь извлечь из этих занятий максимум пользы для своего здоровья. Предлагаемая для рассмотрения тема обусловлена тем, что ежегодно встречается довольно большое количество взрослых людей, желающих посещать группы оздоровительного плавания, но плохо плавающих или не умеющих плавать [2, 3, 6, 8].

Среди форм массовой физической культуры все большее распространение получают занятия по обучению плаванию в группах «Здоровья». Обучение плаванию в этих группах имеет свои особенности – ведь приходится учить уже взрослого человека. У одних выработался своеобразный психологический барьер в результате многочисленных и безуспешных попыток научиться плавать, другие страдают водобоязнью, не уверены в своих силах и возможностях [2, 3, 5, 9]. Этот контингент требует повышенного к себе внимания, а применение обычной методики, как правило, малоэффективно.

Анализ публикаций указывает на необходимость поиска новых форм и подходов к обучению плаванию взрослых людей, разработки новых дифференцированных методик [6, 8].

**Цель работы:** исследование возможности повышения эффективности обучения плаванию взрослых людей путем применения дифференцированных методик, отвечающих индивидуальному стилю деятельности и эмоциональной сферы, занимающихся в группах оздоровительного плавания.

### Основные задачи исследования:

1. Обобщить опыт работы по обучению взрослых людей плаванию.

2. Выявить положительный эффект в формировании плавательного навыка в результате применения дифференцированных методик обучения с учетом типологических особенностей занимающихся.

Для решения основных задач нами использовались следующие **методы исследований:** анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ учебного процесса обучения плаванию взрослых людей; анкетирование и устный опрос; педагогическое наблюдение, эксперимент, математическая статистика.

**Организация и результаты исследования.** Исследование проводилось с 2012 по 2014 г., было разделено на два периода: первый длился с октября 2012 по июнь 2013 г., второй – с октября 2013 по июнь 2014 г. В эксперименте приняли участие 120 человек, не умеющих плавать и плохо плавающих, разного пола и возраста (от 27 до 42 лет), занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах бассейнов «Акварена» и «Пионер» (г. Харьков).

Перед началом исследования все испытуемые прошли медицинский контроль. На каждого испытуемого была заведена медицинская карточка, где фиксировались данные первичного медицинского обследования. Так как не все испытуемые умели хорошо плавать, а на успешность обучения плаванию большое влияние оказывает количество, частота, длительность

ность каждого занятия, нами было предложено заниматься 3 раза в неделю по 45 минут.

Изучение опыта ведущих специалистов показало, что не все одинаково овладевают навыком плавания при обучении по единой методике. Как правило, около 30% занимающихся не получают достаточно прочного навыка за то время, что отводится на обучение. Наиболее трудным обучение плаванию становится для тех, кто проявляет повышенную тревожность, водобоязнь, имеющих неуравновешенную нервную систему, а также заторможенных, необщительных, трудно осваивающихся в новой для них обстановке [4, 8].

Первый период наших исследований был посвящен проверке и подтверждению педагогических наблюдений ведущих специалистов. Он длился с октября 2012 по июнь 2013 г. Мы определяли качество процесса обучения взрослых людей (60 чел.), которые занимались по единой методике обучения.

В процессе эксперимента все испытуемые ответили на вопросы анкеты Г. Айзенка. Проведенный анкетный опрос позволил дифференцировать их на типологические подгруппы в зависимости от степени эмоциональной стабильности, тревожности (нейротизма) и степени общительности (экстраверсии).

В октябре 2012 года нами был определен способ плавания для каждого испытуемого. У многих людей существует координационная предрасположенность к определенным движениям, в частности, к более эффективному выполнению движений ногами кролем или брассом. Поэтому, для освоения и использования в качестве основного способа для преодоления оздоровительной дистанции, испытуемым рекомендовались такие способы плавания, как кроль на груди и на спине, брасс и их облегченные варианты. Эти способы плавания позволяют равномерно нагрузить основные мышечные группы туловища, рук и ног, благотворно воздействуют на дыхательную систему. При определении способа плавания учитывался возраст, индивидуальные способности к усвоению какого-либо одного способа (т.к. взрослые и пожилые люди больше способны к усвоению одного способа плавания) [2, 3, 9]. Сначала давались задания проплыть известными им способами, для того чтобы установить, какой способ плавания будет легче осваивать. Проводились наблюдения и фиксация различных движений рук и ног в самобытных способах плавания, при этом особое внимание обращали на то, какие движения ногами выполняют испытуемые. Однако, окончательный выбор способа для начального обучения или оздоровительного плавания зависел от занимающегося.

Так, 47 % от общего числа испытуемых в качестве основного способа привития навыка плавания использовали кроль на груди, а как дополнительный – кроль на спине. Остальные (53 %) основным способом выбрали брасс. «Брассистам» было трудно освоить способ кроль, так как они обладали не очень высокой подвижностью в плечевых и голеностопных суставах, не могли овладеть

техникой дыхания в плавании способом кроль на груди и плохо ориентировались в воде. Также следует отметить, что при изучении техники плавания брассом ограниченная подвижность в суставах существенной роли не играет. Кроме того, плавание брассом позволяло легко дозировать нагрузку, глубину и интенсивность дыхания, что давало возможность хорошо ориентироваться в воде, выполнять движения неторопливо, экономично, преодолевая вдвое большее расстояние, чем при плавании кролем.

Курс обучения плаванию по единой методике был разбит на три этапа и состоял из 36 занятий. На первом этапе продолжительностью 4-6 занятия происходило освоение с водой, испытуемые разучивали дыхание с выдохом в воду, получали представление о способе плавания в целом. На втором этапе в течение 12–15 занятий разучивались элементы техники избранного способа плавания. На заключительном этапе (10–15 занятий) совершенствовалась техника способа плавания, разучивались дополнительные способы плавания. На третьем этапе обучения, когда совершенствовалась техника плавания и разучивались дополнительные способы, результаты обучения оценивались тестами. Так, тестом пятиминутного плавания основным способом на дальность проплываемого расстояния оценивалась динамика обучения. Он позволял фиксировать степень закрепления навыка плавания. Этот тест проводился через три занятия. На последнем занятии для определения устойчивости приобретаемого навыка испытуемым было предложено 30-минутное плавание на дальность проплываемого расстояния. При выборе этого теста мы исходили из задачи научить испытуемых плавать долго и экономично, основываясь на рекомендациях медицинского комитета Международной федерации плавания, который на основании многочисленных экспериментов доказал, что только 30–45-минутное плавание спортивным способом без остановок дает организму человека оздоровительный эффект [1, 8, 9]. Сдавая этот тест, испытуемый получал оценку за приобретенный навык плавания: «отлично» – если он проплывал 800–1000 м, «хорошо» – от 600 до 800 м, «удовлетворительно» – от 400 до 600 м, «неудовлетворительно» – менее 400 м. Отношение суммы хороших и отличных оценок к сумме плохих и посредственных принимались в качестве группового индекса качества для каждой типологической группы.

На основании проведенных тестов мы пришли к выводу, что испытуемые с низкой степенью экстраверсии и высокой степенью нейротизма значительно отстают от других типологических групп. Эти типологические группы имеют наибольший процент неудовлетворительных оценок, и групповой индекс качества у них почти в 2 раза ниже среднего уровня (табл. 1). Полученные результаты подтвердили наши предположения, что предложенная единая методика обучения для этих групп малоэффективна и требует значительных изменений не только в организационном и конструктивном планах, но и в коммуникативном.

Таблиця 1

**Плавательная подготовка людей в возрасте 27-42 лет с различной степенью экстраверсии и нейротизма при обучении по единой методике**

Степень	Кол-во испытуемых	Оценка качества плавательного навыка				Средний результат 30-мин, теста	Групповой индекс качества
		«неуд.»	«уд.»	«хор.»	«отл.»		
<b>Экстраверсии</b>							
Высокая	12	1 (8%)	3 (25%)	5 (42%)	3 (25%)	710±10	2,00
Средняя	14	1 (7%)	4 (28%)	6 (43%)	3 (21%)	676±6	1,80
Низкая	9	2 (22%)	2 (22%)	4 (44%)	1 (11%)	608±9	1,25
<b>Нейротизма</b>							
Высокая	8	1 (13%)	2 (25%)	3 (38%)	2 (25%)	539±14	1,25
Средняя	12	2 (17%)	3 (25%)	5 (42%)	2 (17%)	649±12	1,4
Низкая	5	1 (20%)	1 (20%)	2 (40%)	1 (20%)	696±17	1,5

Второй период исследований длился с октября 2013 по июнь 2014 года. В нем приняло участие такое же количество испытуемых (60 чел.), с таким же уровнем плавательной подготовки. Этот контингент испытуемых также прошел медицинский осмотр и на них были заведены медицинские карточки; занятия также проводились 3 раза в неделю по 45 минут; в октябре 2013 г. они тоже ответили на вопросы анкеты Г.Айзенка, которая позволила разделить испытуемых на типологические подгруппы в зависимости от степени эмоциональной стабильности, тревожности (нейротизма) и степени общительности (экстраверсии); каждый испытуемый имел возможность выбрать себе основной способ плавания (44 % – «кролисты», 56 % – «брассисты»); обучение длилось 36 занятий и разделялось на три этапа. Однако, процесс обучения проходил не по единой методике, а с использованием дифференцированных методик, отвечающих индивидуальному стилю деятельности и эмоциональной сферы испытуемых.

Так, для людей с высокой степенью тревожности период освоения с водой был увеличен до 8-10 занятий, а в структуре урока предусматривалось устранение монотонных упражнений, вводились отвлекающие паузы, позволяющие в значительной мере снизить нервное напряжение. Для испытуемых с низкой степенью общительности было предусмотрено не только увеличение времени на освоение с водой на первом этапе, но и разучивание элементов техники плавания, которое на втором этапе увеличилось до 19–20 занятий за счет сокращения периода совершенствования. Кроме того, на втором и третьем этапах обучения сокращалось количество задач, одновременно решаемых на занятии, увеличивалось количество повторений, отводимых на каждое упражнение. Результаты обучения этого контингента испытуемых, на третьем этапе, когда совершенствовалась техника плавания и разучивались дополнительные способы, тоже оценивались тестами:

- тестом пятиминутного плавания основным способом на дальность пропываемого расстояния (оце-

нивалась динамика обучения, фиксировалась степень закрепления навыка);

- тестом 30-минутного плавания на дальность пропываемого расстояния (определялась устойчивость приобретаемого навыка).

Проведенное нами в 2013-2014 гг. исследование эффективности применения дифференцированного подхода в обучении плаванию взрослых людей показало, что процент неудовлетворительных оценок стал гораздо ниже, чем у испытуемых принимавших участие в эксперименте в 2012-2013 гг. (7 из 60 чел. (11,6 %) – в 2012-2013 гг.; 3 человека из 60 (5 %) – в 2013-2014 гг.); средний результат 30-минутного плавания – 783 м, что на 125 м больше, чем в период 2012-2013 гг. (658 м); количество отличных и хороших оценок увеличилось (с 61 % до 75 %); более чем в 2 раза вырос групповой индекс качества (с 9,2 до 21,75) (табл. 2).

#### **Выводы:**

1. Проведенное исследование подтвердило предположение, что одним из неиспользованных резервов повышения эффективности массового обучения плаванию взрослых людей является разработка дифференцированных методик, отвечающих типологическим особенностям каждого человека. Т.е. целесообразно комплектовать группы с учетом типологических особенностей занимающихся и проводить занятия в них по дифференцированным методикам.

2. Предложенная организация занятий позволила при том же лимите времени значительно поднять уровень плавательной подготовки всех обучающихся по дифференцированным методикам, повысить интерес к занятиям, оптимизировать работу преподавателя.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в изучении других проблем обучения плаванию взрослых людей. Также необходимо разработать более подробные практические рекомендации тренерам, работающим с таким контингентом, что значительно ускорит процесс обучения взрослых людей плаванию и повысит его эффективность.

Таблиця 2

**Плавательная подготовка людей в возрасте 27-42 лет с различной степенью экстраверсии и нейротизма при обучении по дифференцированным методикам**

Степень	Кол-во испытуемых	Оценка качества плавательного навыка				Средний результат 30-мин., теста	Групповой индекс качества
		«неуд.»	«уд.»	«хор.»	«отл.»		
<b>Экстраверсии</b>						<b>метры</b>	
Высокая	11	1 (9%)	3 (27%)	4 (37%)	3 (27%)	830±12	1,75
Средняя	16	0 (0%)	2 (12%)	9 (57%)	5 (31%)	816±8	7,00
Низкая	8	1 (12%)	1 (12%)	4 (50%)	2 (26%)	728±9	3,00
<b>Нейротизма</b>						<b>метры</b>	
Высокая	6	0 (0%)	1 (16%)	3 (51%)	2 (33%)	657±17	5,00
Средняя	13	1 (8%)	3 (23%)	6 (46%)	3 (23%)	785±12	3,0
Низкая	6	0 (0%)	2 (33%)	3 (50%)	1 (17%)	806±17	2,0

### ЛИТЕРАТУРА

1. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. – С. 20–110.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : ФиС, 2001. – 400 с.
3. Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания: учебник / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти; Эксперспектива, 1998. – 352 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.]; [под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
5. Муравов И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / И.

В. Муравов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 6–8.

6. Потемкин Н. С. Возможность увеличения продолжительности здоровой жизни / Н. С. Потемкин, В. Н. Крутько // Физиология человека. – 1996. – Т. 2. – № 5. – С. 123–127.

7. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – С. 46–49.

8. Фирсов С. П. Плавание для всех / С. П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.

9. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб.] / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

### REFERENCES

1. Bulatova, M. M. & Sahnovskiy, K. P. (1988). *Plavanie dlya zdoroviya [Swimming for health]*. Kiev: Zdorovie [in Russian].
2. Bulgakova, N. Zh. (2001). *Plavanie [Swimming]*. Moscow: FiS [in Russian].
3. Ganchar, I. L. (1988). *Plavanie. Teoriya i metodika prepodavaniya [Swimming. Theory and methods of teaching]*. Minsk: Chetyre chetverti; Ekoperktiva [in Russian].
4. Bulgakova, N. Zh., Morozov, N.S., Popov, O.I. (2005). *Ozдорovitelnoe, lechebnoe i adaptivnoe plavanie [Recreational, medical and adaptive swimming]*. Bulgakova, N. Zh. (Ed.). Moscow: Akademiya [in Russian].
5. Muravov, I.V. (1990). *Ozдорovitelnye vozmozhnosti sredstv fizicheskoy kultury i potrebnosti obshhestva [Recrea-*

tional abilities of physical culture methods and society demands]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – Theory and practice of physical culture*, 6, 6–8 [in Russian].

6. Potemkin, N.S. & Krutko V.N. (1996). *Vozmozhnost uvelicheniya prodolzhitelnosti zdorovoy zhizni [The ability of increasing healthy lifetime]*. *Fiziologiya cheloveka – Physiology of a human being*, 2 (5), 123–127 [in Russian].

7. Seluianov, V.N. (2009). *Tehnologiya ozdorovitelnoy fizicheskoy kultury [Technology of recreational physical culture]*. Moscow: TVT Divizion [in Russian].

8. Firsov, S.P. (1983). *Plavanie dlya vsekh [Swimming for everybody]*. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].

9. Shulga, L.M. (2008). *Ozдорovche plavannia [Recreational swimming]*. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].

**Лілія Вікторівна Шейко,**

старший викладач кафедри водних видів спорту,  
Харківської державної академії фізичної культури,  
вул. Клочківська, 99, м. Харків, Україна

### ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД – РЕЗЕРВ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ГРУПАХ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

У статті досліджено можливості підвищення ефективності навчання плаванню дорослих людей шляхом застосування диференційованих методик, що відповідають індивідуальному стилю діяльності та емоційної сфери. В експерименті взяли участь 120 людей, що не вміють плавати і погано плаваючих, різної статі і віку (від 27 до 42 років), що займаються у фізкультурно-оздоровчих групах м. Харкова. Експеримент тривав з 2012 по 2014 рр.

і був розділений на 2 періоди. Всі учасники експерименту відповіли на питання анкети за Г. Айзенком, яка дозволила випробовуваних розділити на типологічні підгрупи залежно від ступеня емоційної стабільності, тривожності (нейротизма) і ступеня товариськості (екстраверсії). Всі випробовувані пройшли тестування п'ятихвилинного плавання основним способом на дальність (оцінювалася динаміка навчання, фіксувався ступінь закріплення навички) і тест 30-хвилинного плавання на дальність (визначалася стійкість набутої навички). У першому періоді експерименту на підставі проведених тестів прийшли до висновку, що випробовувані з низьким ступенем екстраверсії і високим ступенем нейротизму значно відстають від інших типологічних груп. Отримані результати підтвердили припущення, що запропонована єдина методика навчання для цих груп мало-ефективна і вимагає значних змін. У другому періоді досліджень процес навчання проходив не за єдиною методикою, а з використанням диференційованих методик, що відповідають індивідуальному стилю діяльності та емоційної сфери піддослідних. Аналіз результатів отриманих у другому періоді експерименту підтвердив доцільність комплектування груп оздоровчого плавання з урахуванням типологічних особливостей тих, хто займається. Запропонована методика дозволила підняти рівень плавальної підготовки дорослих людей, підвищити інтерес до занять, оптимізувати роботу тренера.

**Ключові слова:** оздоровче плавання, диференційовані методики навчання, дорослі люди, спосіб плавання.

*Lilia Sheiko,*

*Senior Lecturer of the Department of Water Sports,  
Kharkiv State Academy of Physical Culture,  
99, Klochkivska Str., Kharkiv, Ukraine*

#### **DIFFERENTIATED APPROACH AS MEANS OF IMPROVING QUALITY OF SWIMMING TRAINING OF ADULTS ENGAGED IN THERAPEUTIC SWIMMING**

In the article the possibilities of increasing the efficiency of teaching swimming to adults by means of differentiated techniques, which come up to their individual style of activity and the emotional sphere are studied. 120 people of different sex and age (from 27 to 42 years), who can't swim and who are bad at swimming, engaged in recreational sports groups in Kharkov, took part in the experiment. The research lasted from 2012 to 2014 and was divided into 2 periods. Participants of the experiment responded to the questionnaire of H. Eysenck, which allowed to divide examinees into typological subgroups depending on the degree of emotional stability, uneasiness (Neuroticism) and the degree of sociability (Extraversion). All surveyed took part in the 5-minute freestyle swimming test for swimming distance (dynamics of training and the extent of skill mastering have been estimated) and the 30-minute swimming test of the swimming distance (stability of the acquired skill has been defined). In the first part of the experiment, on the basis of the carried-out tests the conclusion has been made that that the surveyed with the low degree of extraversion and high degree of neuroticism fall behind other typological subgroups. The obtained results have confirmed the assumption that the offered general technique of training for these groups is ineffective and demands considerable changes. In the second part of the research the training process was carried out by not means of a general technique, but using the differentiated techniques, which come up to the individual style of activity and the emotional sphere of the surveyed. The analysis of the results which were obtained in the second part of the experiment has confirmed the purposefulness of building up therapeutic swimming groups taking into account the typological features of trainees. The offered technique has allowed to improve the level of swimming training of adults, to increase their interest in lessons, to optimize the work of a coach.

**Keywords:** therapeutic swimming, differentiated training techniques, adults, swimming style.

*Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук*

*Подано до редакції 06.03.2015*