

¹ШЕЙКО Л.В.

²БАЛАМУТОВА Н.М.

¹Харьковская государственная академия физической культуры, м. Харків

²Национальный юридический университет
имени Ярослава Мудрого, м. Харків

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация. В работе представлены результаты исследования влияния различных методик начального обучения плаванию взрослых людей. Доказано преимущество применения методики с использованием поддерживающих средств, позволяющей преодолеть чувства страха водной среды, ускорить процесс обучения и повысить его эффективность.

Ключевые слова: взрослые люди, плавание, обучение, особенности методики.

Вступление. Анализ данных плавательной подготовленности населения показал нашей страны, что большой процент людей не умеет плавать, а это часто приводит к возникновению несчастных случаев на воде. Существующая сеть бассейнов позволяет охватить обучением приблизительно до 10 % людей различного возраста. При этом навыки приобретают лишь около 50–60 % людей достаточно регулярно посещающих занятия в бассейне. Обучение плаванию населения происходит еще в очень продолжительные сроки: каждый период обучения составляет 9–10 месяцев [3].

Улучшение работы по массовому обучению населения плаванию будет способствовать повышению плавательной подготовленности населения, сокращению числа несчастных случаев на воде. Поэтому очень важно повысить эффективность процесса обучения плаванию, сократить затрачиваемое на него время. Одним из путей этого может быть обучение плаванию с использованием поддерживающих средств и средств срочной информации (приспособлений, устройств, тренажеров, установок), что имеет особенно большое значение для быстрого освоения способом плавания [1; 2; 6].

В методике обучения плаванию занимающихся различного возраста и подготовленности многими специалистами физического воспитания и спорта (В. И. Маслов, 1969; В. А. Парфенов, 1970; Л. А. Тани, 1975; И. Ю. Кистяковский, 1976; Г. И. Егоров, 1980; К. И. Безотечество, 1983; Ю. А. Семенов 1983; В.М. Готлиб и др., 1990; С. В. Малиновский, 1991; И. И. Вржесневский, 1992; С. М. Канишевский, 1999;) предлагается достаточное количество эффективных средств, различных методов и методических приемов. Их рациональное использование может успешно решить проблему ускоренного и надежного обучения и формирования навыка плавания при условии их своевременного внедрения в практику [1].

При обучении плаванию взрослых людей в первую очередь ставится прикладная задача прочного освоения техники одного, и не обязательно

спортивного, способа плавания. Отдельные специалисты также подчеркивают, что в основе начального обучения плаванию взрослого контингента должна находиться современная техника плавания, т.к. спортивные способы плавания имеют значительные превосходства перед самобытными, в первую очередь, по скорости движения. Не умеющих плавать взрослых вначале учат держаться на поверхности воды при помощи опорных гребковых движений, напоминающих кроль без выноса рук или плавание на боку без выноса рук.

Дальнейшее совершенствование техники и увеличение проплываемых расстояний осуществляются также при плавании самобытным способом или техника самобытного способа приводится в соответствие с техникой спортивного плавания. Выбор спортивного способа, проводится в соответствии с индивидуальным характером движений ног. Если эти движения напоминают движения ног при плавании кролем, брассом или на боку, то занимающегося обучают одному из этих способов плавания. Быстрее всего взрослых можно научить плавать на спине, брассом или на боку, поскольку при плавании этими способами не обязательно делать выдох в воду. Многие авторы утверждают, что взрослым людям осваивать способы плавания необходимо с кроля на спине, изучая контур гребка руками. Для более молодых людей, например для студенческого контингента занимающихся, после освоения техники одного способа плавания, планируется последовательное освоение других способов плавания [1; 3; 5; 6].

Принцип обучения основывается на подражательной аналитической способности человека к воспроизведению демонстрируемых движений. Эффект обучения основывается на расширении зрительной информации при разучивании, на стереотипной срочной информации двигательных ощущений, возникающих при выполнении движений, а применение вспомогательного оборудования при обучении плаванию содействует ускорению процесса освоения навыков, обеспечению безопасности занимающихся, повышению эмоциональности занятий [1; 3; 5].

В практике обучения плаванию наряду со стандартным подходом к организации и построению обучения физическим и упражнениям в воде широко применяется дифференцированный подход, который позволяет в наибольшей степени учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Для осуществления такого подхода тренеру по плаванию необходимо комплектовать группы, с учетом выявленных у занимающихся определенных, наиболее значимых для учебного процесса, критериев. В их числе такие как: состояние здоровья, индивидуальные особенности физического развития, показатели физической и спортивной подготовленности, мотивированные направленности на занятиях, а также нельзя обойтись без учета исходного уровня плавательной подготовленности [1; 3; 6].

Несмотря на актуальность затронутой темы, существует ряд нерешенных вопросов связанных с обучением и построением программ оздоровительной тренировки людей разного возраста.

Поэтому назрела необходимость обоснования и разработки преемственных типовых учебных программ по методике начального обучения плаванию молодежи

и взрослых людей, и на этой основе обеспечение ее совершенствования путем ведения экспериментальной работы. Это позволит сопоставить используемые методики обучения и совершенствования и выявить их принципиальную эффективность в решении многих образовательных и воспитательных задач.

Цель исследования. Экспериментально проверить эффективность различных методик начального обучения плаванию взрослых людей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по теме исследования.

2. Выявить влияние различных методик обучения плаванию взрослых людей.

3. Дать сравнительную оценку эффективности влияния различных методик обучения плаванию взрослых людей.

Материал и методы исследования. Для решения основных задач исследования, нами использовались следующие **методы:** анализ и обобщение литературных данных по вопросам обучения взрослых людей плаванию; педагогическое наблюдение; метод тестов; методы математической статистики.

Исследование проводился с участием взрослых людей (возраст от 20 до 27 лет), занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах бассейна «Пионер» (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Ключковой, г. Харьков). На момент начала нашего исследования респонденты не умели плавать или могли проплыть незначительное расстояние (от 1 до 10 м самобытными способами). Из числа взрослых людей, согласившихся принять участие в нашем исследовании, были организованы две группы, которые комплектовались без учета половых признаков. Каждая группа состояла из 15 человек. Занятия в бассейне проводились 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в воде составляла 45 минут. Программа обучения включала изучение способов плавания: «кроль на груди» и «кроль на спине» и была рассчитана на 35 занятий.

Процесс обучения состоял из нескольких этапов: **ознакомительного, начального и основного.** Во время **ознакомительного** этапа (4-5 занятий) использовались такие упражнения как ходьба по дну бассейна, приседания в воде, принятие положения лежа на груди и на спине, опускание лица в воду в плавательных очках, а потом без них (с закрытыми, а затем с открытыми глазами), дыхательные упражнения, с помощью которых занимающиеся привыкали к ощущениям воды. Упражнения по освоению с водой проводились параллельно – на мелкой и глубокой частях бассейна. Осваивались они в двух положениях – в вертикальном, а затем в горизонтальном. В результате уже через 4–5 уроков занимающиеся могли выполнять различные упражнения, поддерживающие их на поверхности воды, как на мелком, так и на глубоком месте.

На **начальном** этапе (10 занятий) занимающиеся осваивали перемещения по поверхности воды тем или иным способом плавания дистанцию 25 м. Испытуемым предлагалось освоить технику отдельных элементов способа плавания в положении на груди и на спине на мелкой части бассейна, далее эти же движения выполнялись на глубокой части, затем переходили к освоению

техники способа плавания без выноса и с выносом рук на поверхность воды.

Основной этап (20 занятий) начинался с самостоятельного плавания облегченными или спортивными способами как на мелкой так и на глубокой части бассейна. Кроме того, занимающимся предлагались задания с изменением направления движения на поверхности воды; они обучались дыханию в экстремальных ситуациях; выполняли прыжки с бортика на глубокой части бассейна с самостоятельным выходом на поверхность воды с помощью элементарных движений ногами и руками, а также с последующим самостоятельным плаванием; скользили под водой.

Контроль успешности освоения программы обучения плаванию проводился на последних занятиях **начального и основного этапов** обучения и включал 2 этапа обследования. **Первый этап обследования** включал проведение заплыва на дальность в плавании на дистанцию 25 м. После завершения программы обучения плаванию на **втором этапе обследования** проводились контрольные заплывы в плавании на дистанции 150 м без учета времени.

В контрольных заплывах фиксировалось следующее: способ плавания; экспертные оценки техники плавания; полное или частичное преодоление дистанции. При проведении этапных обследований выбор способа плавания («кроль на груди» или «кроль на спине») осуществлялся занимающимися самостоятельно, по их желанию. Непосредственно в заплывах способ плавания менять не разрешалось.

Различия в работе по обучению плаванию I и II группы заключались в том, что применялись различные методики использования упражнений программы начального обучения плавания.

Так в I группе, в течение всех занятий, преимущественно выдерживался скоростной режим при выполнении двигательных заданий, хотя занимающимися выполнялись и упражнения без установки на скоростной режим работы. Кроме того в этой группе, дополнительно к упражнениям программы обучения плаванию, для предупреждения возникновения страха перед опасностью на воде, более быстрого овладения техникой плавания и развития силы мышц рук и ног, занимающиеся выполняли упражнения с помощью вспомогательных поддерживающих средств индивидуального назначения (поясов, плавательных досочек, нудлсов, колобашек, «гантелей» и др.), а также поддерживающих средств группового использования (плавучих конструкций из соединенных поплавков). Кроме этого, при обучении нередко использовалось специальное устройство для страховки обучаемых плаванию – шест. Во время ознакомительного и начального этапов обучения более 50% времени основной части занятия (в воде) использовались вспомогательные поддерживающие средства обучения.

Во II группе – упражнения программы обучения плаванию выполнялись занимающимися как правило без установки на скорость выполнения упражнений программы обучения, зачастую в малоинтенсивном темпе и без использования каких-либо поддерживающих средств.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные на

первом этапе обследования, указывали, что методика обучения плаванию, применяемая в I группе, способствовала более быстрому формированию навыка плавания у занимающихся в сравнении с методикой, применяемой в занятиях со II группой.

Об этом, в частности, свидетельствовали результаты проведения заплывов на дальность в каждой из групп (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительные результаты проплывания дистанции 25 м на дальность

Дистанция 25м:	I группа (n= 15)		II группа (n= 15)		Т	Р
	К-во чел.	%	К-во чел.	%		
-Полное проплывание дистанции 25 м	13	86,6	8	53,3	2,13	< 0,01
- от 16 до 20 м	1	6,7	3	20,0		
-от 10 до 15 м	1	6,7	4	26,7		
Средняя дальность проплывания по группе, м	23,8 ± 1,2 м		20,6 ± 0,9 м			

Расчет статистической достоверности различий по показателю средней дальности проплывания между занимающимися каждой из групп выявили преимущество I по сравнению со II группой ($p < 0, 01$).

Контрольный заплыв на дистанцию 25 м также показала, что в группах количество занимающихся полностью проплывших дистанцию было не одинаковым и составило в I группе – 86,6 % (13 человек), во II группе соответственно – 53,3 % (8 человек).

Таким образом, проведение **первого этапа обследования** успешности обучения плаванию в I и II группах свидетельствовало об эффективности методики, применяемой в занятиях I группы по сравнению с методикой занятий II группы.

Наряду с этим, проведение **первого этапа обследования** позволило установить, что вне зависимости от применяемых методик в контрольных заплывах большинство (63,3 %) занимающихся применяло способ плавания «кроль на спине» (табл. 2).

Таблица 2

Выбор способа плавания, для преодоления контрольных дистанций

Способ плавания	I группа (n = 15)		II группа (n = 15)		В обеих группах (n=30)	
	К-во чел.	%	К-во чел.	%	К-во чел.	%
Кроль на груди	4	26,7	7	46,7	11	36,7
Кроль на спине	11	73,3	8	53,3	19	63,3

На основании этого в дальнейших занятиях освоению способа плавания «кроль на спине» уделялось большее внимание по сравнению со способом «кроль на груди».

Анализ результатов **второго этапа обследования** по успешности обучения плаванию занимающихся экспериментальных групп также подтвердил отмеченное на первом этапе обследования преимущество методики занятий в I группе по сравнению с методикой занятий во II группе (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительные результаты проплывания дистанции 150 м на дальность

Дистанция 150м:	I группа (n= 15)		II группа (n= 15)		Т	Р
	К-во чел.	%	К-во чел.	%		
- Полное проплывание дистанции 150м	10	66,7	6	40,0	3,51	< 0,001
- от 101 до 149 м	4	26,6	6	40,0		
- от 50 до 100 м	1	6,7	3	20,0		
Средняя дальность проплывания по группе, м	138,3 ± 1,5 м		130,6 ± 1,6 м			

Расчет статистической достоверности различий по показателю средней дальности проплывания дистанции 150 м между занимающимися каждой из групп выявили преимущество I по сравнению со II группой ($p < 0,001$).

Контрольный заплыв на дистанцию 150 м также показала, что в группах количество занимающихся полностью проплывших дистанцию было не одинаковым и составило в I группе – 66,7 % (10 человек), во II группе соответственно – 40,0 % (6 человек).

Выводы. Результаты проведенного обследования позволяют заключить, что:

1. При равном объеме времени на обучение плаванию больший эффект достигнут при использовании методики, где упражнения программы обучения плаванию дополнялись упражнениями с использованием поддерживающих средств. Их применение позволило быстрее адаптировать занимающихся к условиям занятий в бассейне, способствовало лучшему освоению техники выбранного способа плавания, а также лучшему развитию силы тяги мышц, участвующих в гребке.

2. Установленный в исследовании факт преимущественного выбора занимающимися способа плавания «кроль на спине» указывает на широкие возможности его использования при подготовке к проплыванию основной оздоровительной дистанции в соответствии с возрастом.

Перспективы дальнейших исследований связаны с детальной разработкой методики формирования мотивационных потребностей занятий оздоровительным плаванием.

Список использованной литературы:

1. Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания: учебник / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.
2. Малыгин Л. С., Александров А. Ю. Обучение плаванию взрослых в зависимости от их способностей// На рубеже XXI века. Год 2001-й: Научный альманах МГАФК. Том III/ Под ред. В.Б.Коренберга. МГАФК. – Малаховка, 2001. С. 39-42.
3. Шейко Л. В. Использование вспомогательного оборудования и технических средств при обучении плаванию лиц среднего и зрелого возраста/ Л.В. Шейко / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Донецьк, 2009. – № 10 . – С . 281 – 283.
4. Шейко Л. В. Особенности методики обучения плаванию взрослых людей страдающих водобоязнью / Л.В. Шейко / Молода спортивна наука України. – Львів, 2014. – Вип. 18, Т 4. – С. 165 – 168.
5. Шейко Л. В. Использование вспомогательных поддерживающих средств в обучении плаванию взрослых людей страдающих водобоязнью / Л.В. Шейко / Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 1 (45). – С. 140 – 144.
6. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб] / Шульга Л. М. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.