

УДК 159.91+79-053.8+79-055.1+797.2112

ШЕЙКО Л. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Использование вспомогательных поддерживающих средств в обучении плаванию взрослых людей, страдающих водобоязнью

Аннотация. Цель: рассмотрение возможности эффективного обучения плаванию взрослых людей, испытывающих страх перед водной средой, с использованием вспомогательных поддерживающих средств. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие в общей сложности 37 людей в возрасте 22–45 лет. Применены: анализ учебного процесса обучения плаванию, анкетирование, опрос, экспертная оценка техники, педагогическое наблюдение и эксперимент, методы математической статистики. **Результаты:** проведенное исследование свидетельствует о том, что у испытуемых формирование навыков плавания происходит быстрее и эффективнее при условии использования вспомогательных поддерживающих средств обучения. В экспериментальной группе четырьмя способами плавания овладело 59% занимающихся, а в контрольной – 18%. **Выводы:** предложенная методика обучения плаванию взрослых людей с использованием вспомогательного оборудования позволяет преодолеть чувства страха перед водной средой, ускоряет процесс обучения и повышает его эффективность.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, методика обучения, взрослые люди, водобоязнь, вспомогательное оборудование.

Введение. Плавание является одним из самых популярных и любимых видов спорта в нашей стране. В настоящее время плавание доступно для различных возрастных групп: начиная от младенцев, обучение которых осуществляется самими родителями, и до взрослых, которые хотят овладеть навыком плавания самостоятельно или под руководством инструктора.

Значение плавания велико. Оно благотворно влияет на деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, развивает мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет нервную систему [1; 5].

В большинстве стран идет непрерывный процесс обучения населения плаванию. Упомянутые выше характерные для плавания целебные свойства делают плавание своеобразным специфическим оздоровительным средством, которое невозможно полностью заменить другими физическими упражнениями.

Оздоровительное плавание проводится с целью закаливания, предупреждения заболеваний, укрепления здоровья, повышения работоспособности и отдаления признаков старения и одряхления [8; 9].

Для того чтобы начать оздоровительное плавание нужно научиться плавать. На человека, впервые оказавшегося в воде с целью научиться плавать, вода воздействует целой гаммой своих совершенно необычных свойств таким образом, что он не сразу может осуществить свое намерение. Чувство тяжести практически исчезает. Продвижение вперед осуществляется в горизонтальном положении. Если на суше человек имеет дело с твердыми поверхностями, то в воде он погружен в странную податливую среду. С другой стороны, эта же водная среда из-за своей плотности тормозит всякое движение. Дыхание затруднено тем, что вдох осуществляется только тогда, когда рот находится над поверхностью воды. Другими словами: ни один вид спорта не требует таких глобальных изменений привычных условий, как плавание. Бесспорно, овладение иной средой и иными непривычными способами передвижения в этой сре-

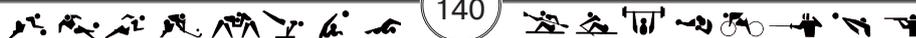
де имеют огромную притягательную силу для многих начинающих, особенно для взрослых людей, ранее боявшихся воды. Умение плавать является шагом к утверждению себя как личности, к укреплению самосознания, даёт веру в свои силы, открывает человеку мир новых ощущений, новых возможностей релаксации и активного отдыха [3; 6; 7; 10].

При обучении плаванию взрослых людей возникают сложности, которых нет при обучении детей. Значительная часть взрослых людей неуверенно чувствуют себя в водной среде – мешает внутреннее непроизвольное сопротивление. Тренеры, обучая плаванию взрослых людей, сталкиваются с проявлением повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют боязнью воды, водобоязнью, формой страха, что относится к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненное дыхание. Новичок не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на несколько секунд. В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед боязнью утонуть. Всё это может проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде. Для преодоления водобоязни требуются значительные психологические усилия. Только благодаря разуму взрослые в состоянии изменить свое отношение к воде [2; 4; 8].

Взрослые чаще, чем дети, прибегают к использованию вспомогательных средств. В случае особого страха перед водной средой такие вспомогательные средства, как надувные нарукавники, поплавки, плавательные доски, шесты дают новичку уверенность в возможности научиться плавать, хотя не всех и не всегда это приводит к желаемой цели. Страх и связанное с ним перенапряжение мускулатуры не способствуют успеху.

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-1.025

© ШЕЙКО Л. В. 2015



По психологическим критериям при обучении плаванию взрослых людей выделены четыре группы [6]. В первой группе обучаемых вода вызывает положительные эмоции и имеется желание к освоению навыка плавания. Во второй и третьей группах вода в той или иной мере вызывает чувство страха, которое вполне преодолимо. В четвертой группе обучаемые испытывают панический страх перед входом в воду и глубиной. Водобоязнь при этом бывает приобретенная и генетически обусловленная. У таких людей имелись случаи утопления или возможности утопления, которые причинили глубокую психическую травму. Применение при обучении плаванию данной категории людей обычной методики малоэффективно, так как существующие учебные программы обучения ориентированы на людей, не боящихся воды. Анализ публикаций указывает на необходимость поиска других форм и подходов к обучению плаванию взрослых людей, страдающих водобоязнью [2; 3; 6; 8].

Предлагаемая тема обусловлена тем, что ежегодно встречается довольно большое количество взрослых людей, желающих посещать группы оздоровительного плавания, но плохо плавающих или не умеющих плавать. При этом 8–13% из их числа страдает водобоязнью. Такие занимающиеся требуют повышенного к себе внимания и особой методики обучения плаванию [1; 2; 4].

Цель исследования: исследование возможности эффективного обучения плаванию взрослых людей, испытывающих страх перед водной средой, с использованием вспомогательных поддерживающих средств.

Основные задачи исследования:

1. Обобщить опыт работы по обучению взрослых людей плаванию.

2. Выявить положительный эффект при формировании плавательного навыка в результате применения вспомогательных поддерживающих средств обучения.

Материал и методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ учебного процесса обучения плаванию взрослых людей; анкетирование и устный опрос; педагогическое наблюдение, эксперимент, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение.

Ежегодно в группы оздоровительного плавания зачисляются взрослые люди, которые не умеют плавать. Этот контингент, как правило, подразделяется на быстро обучаемых и на людей, испытывающих страх перед водой. Если первые после нескольких занятий способны самостоятельно преодолевать от 5–15 м, то вторые за эти же занятия не всегда могут самостоятельно (без поддержки) лечь на воду. Следовательно, людей, не умеющих плавать и боящихся воды, следует объединять в отдельные группы, используя альтернативную обычной методику обучения плаванию.

Проведенный анкетный опрос занимающихся в группах оздоровительного плавания бассейна «Пионер» г. Харькова (октябрь 2013 г.), которые плохо плавали или не умели плавать и страдали при этом водобоязнью, показал, что водобоязнь может возникнуть до начала занятий в воде: человек слышал, что люди тонут или сам присутствовал при несчастном случа-

ях. Поэтому после проведенного опроса мы сформировали группы из неумеющих плавать, страдающих водобоязнью и применяли специальную методику по устранению различных форм страха (водобоязни, страха перед глубиной), проявляющихся при начальном обучении плаванию.

Исследование эффективности обучения плаванию с использованием вспомогательных поддерживающих средств обучения проводилось со взрослыми людьми 22–45 лет, не умеющими плавать, имеющими исходную плавательную подготовку равную от 0 до 5 м, которые занимались 3 раза в неделю.

Оценка техники плавания проводилась тремя экспертами по 10-бальной шкале: от 1–3 баллов – «низкий уровень»: 3–4 грубых ошибки и 5–7 незначительных; от 4–7 баллов – «средний уровень»: 1–2 грубых ошибки и 3–4 незначительных; от 8–10 баллов – «высокий уровень»: 1–5 незначительных.

Успешность обучения плаванию взрослых людей зависит от осознания ими причины своей боязни воды. Большинство респондентов пришло к заключению, что несчастный случай на воде может произойти с ними из-за паники и страха. Поэтому на протяжении всего периода обучения мы постоянно напоминали занимающимся о необходимости сохранения спокойствия в воде. Для безопасности занимающихся и для придания им уверенности в своих силах между обучаемыми и тренером был постоянный визуальный контакт.

Из обучаемых были сформированы две группы: контрольная (КГ) – 15 человек и экспериментальная (ЭГ) – 12 человек. Занятия с группами проводились 3 раза в неделю по 45 мин в воде одним преподавателем. Последовательность разучивания способов плавания в контрольной группе: кроль на груди, кроль на спине, брасс, упрощенный вариант техники в способе плавания дельфин (когда руки выполняют гребок в воде способом брасс); в экспериментальной: брасс, кроль на груди, кроль на спине, упрощенный вариант техники в способе дельфин.

В контрольной группе обучение проходило по традиционной методике, в экспериментальной – с помощью вспомогательных поддерживающих средств индивидуального назначения (поплавки, досточки и др.), а также поддерживающие средства группового использования (плавучие конструкции из соединенных поплавков). Кроме этого, при обучении нередко использовалось специальное устройство для страховки обучаемых плаванию – шест, нудлсы (длинные гибкие цилиндры, сделанные из пены), плавательные досточки и колобашки, плавательные пояса.

В процессе обучения в экспериментальной группе мы делали акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Применяли и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений. Все упражнения для начального обучения взрослых людей, испытывающих водобоязнь, были объединены в систему и выполнялись с соблюдением дидактических принципов (в частности, сознательного обучения), с постепенным уменьшением опоры.

Учебный материал был рассчитан на 36 занятий и распределялся следующим образом: первые четыре занятия были посвящены проверке исходной плавательной подготовленности и выполнению упражнений на освоение с водой; 10 занятий – отводилось для разучивания способа брасс; 8 занятий – для разучивания способа кроль на груди; 6 – для кроля на спине; 6 – для упрощенного варианта техники в способе дельфин; 2 последних занятия – для совершенствования изученных способов плавания и для проверки результатов обучения.

Процесс обучения состоял из нескольких этапов: ознакомительного, начального и основного. На ознакомительном этапе использовались такие упражнения, как ходьба по дну бассейна, приседания в воде, принятие положения лежа на груди и на спине (с поддержкой и без), 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 3–4 урока занимающиеся могли выполнять различные упражнения, поддерживающие их на поверхности воды, как на мелком, так и на глубоком месте. Например: лежать на поверхности воды на груди и на спине 5–10 с; держаться на воде в вертикальном положении за счёт опорных движений ногами и руками; выполнять скольжения на груди и на спине на мелкой и глубокой частях бассейна; после скольжения изменять горизонтальное положение на вертикальное и снова на горизонтальное; выполнять движения ногами.

На начальном этапе занимающиеся осваивали перемещения по поверхности воды тем или иным способом плавания на дистанции 25 м. Испытуемым

предлагалось освоить технику отдельных элементов способа плавания в положении на груди и на спине на мелкой части бассейна с поддержкой (с помощью шеста, нудлсов или плавательной доски), а затем и без поддержки. Далее эти же движения выполнялись на глубокой части бассейна с поддерживающими средствами. Затем переходили к освоению техники способа плавания без выноса рук на поверхность воды и без использования поддерживающих средств. Отличительной особенностью экспериментальной группы являлось то, что в подготовительной части на первых занятиях по освоению нового способа, включались разнообразные общеразвивающие, имитационные упражнения (на суше), а более 50% времени основной части занятия (в воде) использовались вспомогательные поддерживающие средства.

Основной этап начинался с самостоятельного плавания облегченными 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; ныряли в длину.

В результате обучения в экспериментальной группе были достигнуты более высокие показатели, как по длине проплываемой дистанции, так и по технике плавания. Проведенный эксперимент показал преимущество методики обучения с использованием вспомогательных поддерживающих средств обучения взрослых людей, страдающих водобоязнью, перед традиционными методиками (табл.).

Как видно из табл., в контрольной группе средние результаты в способах плавания по метражу не удовлетворительны, оценки за технику низкие. Всё это го-

Сравнительные данные результатов традиционного обучения плаванию и обучения плаванию взрослых людей, страдающих водобоязнью с применением вспомогательных поддерживающих средств

Показатели		Группы		t	p	
		КГ (n=15)	ЭГ (n=12)			
Исходная плавательная подготовленность (ИПП), м		0–5	0–5			
Количество проведенных занятий		36	36			
Результаты обучения (средние значения)	Брасс	Метры	13±1,47	23±2,50	3,45	<0,01
		Баллы	3,0	7,0		
	Кроль на груди	Метры	9±1,20	21±1,65	5,88	<0,001
		Баллы	5,0	8,0		
	Кроль на спине	Метры	15±1,51	25±2,38	3,54	<0,01
		Баллы	6,0	9,0		
	Упрощенный вариант техники в способе дельфин	Метры	8±0,93	17±1,69	4,66	<0,001
		баллы	3,0	6,0		
Овладели четырьмя способами плавания, %		18	59			

ворит о низкой эффективности методики обучения.

В экспериментальной группе формирование навыков во всех способах плавания шло значительно успешнее. В экспериментальной группе четырьмя способами плавания овладели 59% занимающихся, а в контрольной только 18%. Оценки за технику плавания в экспериментальной группе указывают на более успешное овладение обучаемыми рациональными движениями. Положительный эффект обучения плаванию стал возможен в результате применения вспомогательных поддерживающих средств обучения. Повышение эффекта обучения интенсифицировали такие педагогические методы, как наглядность, последовательность, доступность, прочность повторения изучаемых движений.

Выводы. В результате проведенного эксперимента было установлено, что использование вспомогательных поддерживающих средств обучения позволяет быстрее преодолеть чувство водобоязни (сокращая число несчастных случаев на воде), способствует формированию рациональной техники плавания, что в свою очередь сказывается на величине проплываемых дистанций. Данная методика обучения способствует повышению плавательной подготовленности населения.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке программ по обучению взрослого населения, в которых, наряду с традиционным вспомогательным оборудованием, будут использоваться более сложные современные технические средства обучения.

Список использованной литературы:

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. Быков В. А. Технология ускоренного обучения плаванию / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2000. – № 6. – С. 41–42.
4. Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : [учебник] / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.
5. Макаренко Л. П. Юный пловец : [учеб. пособие] / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура спорт, 1983. – 288 с.
6. Малыгин Л. С. Обучение плаванию взрослых в зависимости от их способностей / Л. С. Малыгин, А. Ю. Александров // На рубеже XXI века. Год 2001-й научный альманах [под ред. В. Б. Коренберга]. – МГАФК : Малаховка, 2001. – Т. 3. – С. 39–42.
7. 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.
8. Погребной А. И. О некоторых принципах обучения плаванию / А. И. Погребной, Е. Г. Моряничева // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1999. – № 3.
9. Фирсов С. П. Плавание для всех / С. П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.
10. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб.] / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

Стаття надійшла до редакції: 15.01.2015 р.

Опубліковано: 28.02.2015 р.

Анотація. Шейко Л. В. Використання допоміжних підтримуючих засобів у навчанні плаванню дорослих людей, які страждають на водобоязнь. **Мета:** розгляд можливості ефективного навчання плаванню дорослих людей, які відчувають страх перед водним середовищем, з використанням допоміжних підтримуючих засобів. **Матеріал і методи:** у дослідженні взяли участь у цілому 37 людей у віці 22–45 років. Застосовано: аналіз навчального процесу навчання плаванню, анкетування, опитування, експертна оцінка техніки, педагогічне спостереження та експеримент, методи математичної статистики. **Результати:** проведене дослідження свідчить про те, що у піддослідних формування навичок плавання відбувається швидше і ефективніше за умови використання допоміжних підтримуючих засобів навчання. В експериментальній групі чотири способи плавання опанувало 59%, а в контрольній – 18%. **Висновки:** запропонована методика навчання плаванню дорослих людей з використанням допоміжного обладнання дозволяє подолати відчуття страху перед водним середовищем, прискорює процес навчання і підвищує його ефективність.

Ключові слова: оздоровче плавання, методика навчання, дорослі люди, водобоязнь, допоміжне обладнання.

Abstract. Sheyko L. Research of auxiliary supporting means in swimming training of adults, which are afraid of water.

Purpose: to consider the possibility of effective teaching swimming adults suffering from hydrophobia, using auxiliary equipment. **Materials and Methods:** the study involved 37 people aged 22–45 years. Applied: analysis of the educational process of learning to swim, questioning, peer review techniques, teacher observation and experiment, mathematical statistics. **Results:** this study suggests that the formation of swimming skills is faster and more effective when used the auxiliary equipment. In the experimental group, four swimming styles were mastered by 59% and in the control by 18%. **Conclusions:** the proposed method of training of adults, with auxiliary equipment, allows to overcome the feelings of fear, accelerates the learning process and improve its efficiency.

Keywords: recreation swimming, teaching methodology, adults, hydrophobia, auxiliary equipment.

References:

1. Bulatova M. M., Sakhnovskiy K. P. Plavaniye dlya zdorovya [Swimming for Health], Kyiv, 1988, pp. 20–110. (rus)
2. Bulgakova N. Zh. Plavaniye [Swimming], Moscow, 2001, 400 p. (rus)
3. Bykov V. A. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta [Theory and practice of physical culture and sports], 2000, vol. 6, p. 41–42. (rus)
4. Ganchar I. L. Plavaniye. Teoriya i metodika prepodavaniya [Swimming. Theory and Methods of Teaching], Minsk, 1998, 352 p. (rus)
5. Makarenko L. P. Yunyy plovet [Young Swimmer], Moscow, 1983, 288 p. (rus)
6. Malygin L. S., Aleksandrov A. Yu. Obucheniye plavaniyu vzroslykh v zavisimosti ot ikh sposobnostey [Swimming lessons adults, depending on their abilities], MGAFK, 2001, vol. 3, p. 39–42. (rus)
7. Bulgakova N. Zh., Morozov N. S., Popov O. I., Bulgakova N. Zh. Oздorovitelnoye, lechebnoye i adaptivnoye plavaniye [Recreation, medical and adaptive navigation], Moscow, 2005, 432 p. (rus)
8. Pogrebnoy A. I., Moryanicheva Ye. G. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta [Theory and practice of physical culture and sports], 1999, vol. 3. (rus)
9. Firsov S. P. Plavaniye dlya vsekh [Swimming for all], Moscow, 1983, 64 p. (rus)



10. Shulga L. M. *Ozdorovche plavannya [Fitness swimming]*, Kyiv, 2008, 232 p. (ukr)

Received: 10.01.2015.

Published: 28.02.2015.

Шейко Лілія Вікторівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Шейко Лилия Викторовна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Liliya Sheyko: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkov, 61058, Ukraine

ORCID.ORG/0000-0002-0020-1959

E-mail: elena.politko@gmail.com

Бібліографічний опис статті:

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. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-1.025

