

УДК: 797.2 – 057.87/179.6

Наталія Михайлівна Баламутова,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувача кафедрою фізического виховання №3,
Національний юридический університет імені Ярослава Мудрого,
ул. Пушкінська, 77, г. Харків, Україна,

Світлана Вікторівна Ширяєва,
старший преподаватель кафедри фізического виховання Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут» ул. Фрунзе, 21, г. Харків, 61002, Україна
Лілія Вікторівна Шейко, старший преподаватель кафедри водних видів спорту,
Харківська державна академія фізическої культури,
ул. Клочківська, 99, г. Харків, Україна

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ С БОЯЗНЬЮ ВОДЫ

Статья посвящена изучению особенностей методики обучения плаванию студентов испытывающих страх перед водой. В исследовании приняли участие студенты юридического и политехнического университетов. Предложенный алгоритм методологии обучения плаванию учащихся с водобоязнью обеспечивает индивидуальный подбор средств и сокращает время обучения.

Ключевые слова: обучение, плавание, студент, страх, вода.

Постановка проблемы. Плавание является жизненно необходимым навыком, одним из доступных и полезных видов спорта. Вода обладает уникальными свойствами, оказывающими многогранное положительное воздействие на организм занимающихся. Однако значительная часть людей неуверенно чувствуют себя в водной среде. В нашей стране ежегодно тонут тысячи людей. Наличие собственного плавательного бассейна в юридическом и политехническом университетах позволяет широко использовать возможности плавания в вопросах обучения, оздоровления и спортивного совершенствования.

По многолетним наблюдениям, в начале каждого учебного года мы встречаем большое количество плохо плавающих студентов или тех, кто вообще не умеет плавать. Эти студенты требуют к себе внимания и особой методики обучения плаванию.

При обучении плаванию взрослых возникают сложности, которых нет при обучении детей: физиологические особенности взрослого организма и психологические проблемы, возникающие при попадании в водную среду. При опросе людей со стойкой выраженной боязнью воды было выявлено, что у них имелись случаи утопления, которые причинили глубокую психологическую травму. Применение при обучении плаванию данной категории людей обычной методики, как показывает практика, малоэффективно, так как существующие учебные программы ориентированы на людей, не боящихся воды. [1, 2, 3, 9, 10].

Методология обучения плаванию является одним из наиболее разработанных разделов теории плавания. Традиционно сформировавшаяся и применяемая методика обучения адаптируется и совершенствуется с учётом обучающегося контингента. Это новорожденные, дети, подростки, взрослые (как здоровые, так и имеющие отклонения в здоровье). В практике предлагается различная очерёдность обучению стилей плавания и различные сроки для их освоения [3, 7, 9, 10]. Однако практически отсутствуют данные о методике обучения плаванию студентов, боящихся воды.

Если при обучении плаванию детей для преодоления боязни воды широко применяется игровой метод, что позволяет переключить внимание ребёнка со своего страха на выполнение эмоционального действия, то при обучении взрослых, испытывающих страх перед водой, игровой метод малоэффективен. Успешность обучения плаванию данных людей зависит от осознания ими причины своей боязни воды вследствие происшедшего с ними несчастного случая в воде. Практически все эти люди приходят к заключению, что несчастный случай на воде с ними произошёл из-за паники и страха. На протяжении всего периода обучения следует напоминать студенту о сохранении спокойствия в воде. При этом необходимо, чтобы сам преподаватель был спокоен и демонстрировал уверенность в безопасности студента.

Целью статьи является изучение особенностей обучения плаванию студентов, испытывающих страх перед водной средой. При этом решались следующие **задачи:** изучить опыт работы по обучению студентов плаванию, выявить особенности при обучении плаванию студентов, испытывающих страх перед водой, и разработать методику обучения плаванию студентов, боящихся воды.

Методы исследования: обзор и анализ научно-методической литературы, анализ учебного процесса обучения плаванию студентов, обобщение авторского опыта обучения плаванию детей и взрослых, педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, логическое моделирование.

Изложение основного материала. В исследовании, проводившихся на протяжении 2014-2015 учебного года, приняли участие 14 студентов юридического и политехнического университетов.

Процесс обучения плаванию студентов, испытывающих боязнь водной среды, состоял из трёх этапов: ознакомительный, начальный и основной.

В ознакомительном этапе студент привыкает к ощущению воды (используется ходьба по дну бассейна, приседание в воде, принятие положения лёжа на спине и

груди (с поддержкой и без неё), опускание лица в воду с закрытыми, а затем с открытыми глазами).

На начальном этапе происходит обучение студента перемещению по поверхности воды, и затем этап разделён на две ступени. Сначала студент обучается плаванию на спине при помощи ног на мелкой части бассейна с поддержкой (с помощью шеста или доски), а затем и без поддержки. Далее обучаемый выполняет движение с поддерживающим средством на глубокой части бассейна.

Основной этап начинается с самостоятельного плавания на глубокой части бассейна. Сначала на данном этапе студент обучается технике дыхания.

Алгоритм также включает упражнения по обучению техники дыхания на суше и в воде (на суше: выдох в воду через трубочку, не опуская лицо в воду, выдох в ванну (тазик), опуская лицо в воду, набрав в рот воды из стакана, выплёвывая её фонтанчиком; в воде: выдох через трубочку или кулак, не опуская лицо в воду, то же самое с опущенным в воду лицом, выдох носом, выдох ртом при окончании с подключением носа, выдох ртом, держа голову в воде на уровне носа (выдох производится очень плавно и медленно).

При обучении дыханию необходимо акцентировать усилия на выдохе, совершая естественный вдох.

Далее предлагаются следующие упражнения:

1. И.П. – хват ладонями и носками ног за шест (или вертикальную трубу лестницы), который тренер фиксирует в вертикальном положении. Присед в воде, не отпуская ладони и носки ног: удержание под водой при выполнении упражнения довести от 1 до 30 секунд. Далее под водой попытаться открыть глаза.

2. Студент лицом в воде ложится на воду, не препятствуя и давая возможность оторваться ногами от дна и принять горизонтальное положение, сохраняя полностью выпрямленные руки.

3. И.П. – хват ладонями за шест (или лестницу), который тренер фиксирует в вертикальном положении. Лёжа на воде в горизонтальном положении, лазания (подтягивание руками по шесту) руками вниз (обучаемый расслабляясь и принимая почти вертикальное положение (голова внизу) даёт возможность телу всплыть (ноги наверху).

4. И.П. то же, что и упр. 2 – лёжа на груди довести от исходного до 30 секунд. Затем, отрывая одну, другую и обе ладони от трубы, убедить студента оттолкнуться от лестницы, сохраняя неподвижно горизонтальное положение тела (лицо в воде).

5. И.П. стоя в воде, руки вперёд с опорой на воду, лечь на воду (лицо в воде) оттолкнувшись от дна носками ног. Решаются параллельно две задачи: самостоятельно принять горизонтальное положение и ощутить чувство скольжения. При чрезмерной напряжённости обучающегося необходимо подключить партнёра (тренера). В этом случае обучающийся ладонями опирается на ладони партнёра, выполняя упражнение под его руководством и с его помощью. Если студент самостоятельно принимает горизон-

тальное положение, тренер с помощью верёвки, зацепленной за кисть, подтягивает студента к бортику. Постоянное натяжение верёвки позволяет обучающемуся чувствовать себя более уверенно.

При необходимости очередность упражнений и количество повторений может меняться, в том числе и с включением классических упражнений («поплавок», «медуза», «стрелочка» и т.д.). Далее процесс обучения проводится преимущественно с использованием упражнений без дополнительных средств поддержания.

При обучении плаванию лёжа на спине нами используются следующие упражнения:

1. Хватом за дорожку обучаемый принимает горизонтальное положение, лёжа на спине.

2. Горизонтальное положение, лёжа на спине, ноги пловца (ахилловое сухожилие) на дорожке, тренер поддерживает спортсмена за голову.

3. Пловец ложится на спину, голову располагает на дорожку, руками фиксируя к груди плавательную доску.

4. Плавание на спине с партнёром, поддерживающим голову пловца в воде (лицо над водой).

При выполнении всех упражнений необходимо помочь обучающемуся расслабиться, т.е. опустить плечи вниз (к поясу) и убедить не задерживать дыхание, сохраняя его ритм.

Анализ применяемых методов обучения выявил, что методология обучения плаванию традиционно включает имитацию технических элементов на суше; методику адаптации к водной среде с обучением особенностей дыхания в воде (выдоха в воду), усвоения навыка удержания на воде («поплавок», «медуза»); освоение скольжения; освоение гребковых движений: отдельно (ноги, руки), частично (ноги – дыхание, руки – дыхание, ноги-руки) и в полной координации, обучение элементов стартов и поворотов [3, 4].

Теория обучения плаванию предлагает различную очередность освоения спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине (или наоборот), брасс, дельфин (или наоборот), в том числе параллельное обучение всеми способами [3, 7]. Мы предлагаем при обучении плаванию очередность спортивных способов подбирать с учётом индивидуальных наклонностей студентов.

В литературе освещены различные сроки обучения плаванию, которые варьируют от 8 до 40 и более занятий. По сравнению со скоростным методом обучения плаванию, предложенным А. И. Погребным [5, 6], где чувство опоры производится в вертикальном положении движениями руками (восьмёрка) или лёжа с активной работой рук (восьмёрка), нами приоритет отдаётся обучению пассивному плаванию (лёжа).

В случае необходимости, нами также реализовались идеи В. В. Пыжова с использованием шеста или ласт [7, 8]. В любом случае, предпочтение отдаётся верёвке, закреплённой на кисти пловца, который уже должен уметь держаться на воде (пассивное плавание). Т.е.

верёвка или шест обеспечивают моральную поддержку и страховку студента.

В работе по обучению плаванию студентов, боящихся воды, существуют следующие особенности:

- состав группы не должен превышать 5-6 человек, так как программа обучения каждого студента приближена к индивидуальной вследствие различной степени психологической боязни водной среды и способностей студентов;
- не следует заставлять студента выполнять задание, необходимо подвести его к сознательному желанию научиться плавать;
- преподавателю необходимо добиться доверия к себе со стороны студента;
- следует отмечать даже самые незначительные успехи своего подопечного в обучении плаванию;
- основной целью в обучении студентов данной группы является преодоление страха перед водой, умение самостоятельно держаться на воде и плавание каким-либо способом.

Использование разработанной методики обучения плаванию студентов, испытывающих страх перед водной средой, позволило значительно ускорить процесс обучения и повысить его эффективность. За учебный год все студенты, в различной степени испытывающие страх перед водой, научились плавать. Причём все студенты освоили технику нескольких способов плавания и смогли проплыть от 50 м и больше.

Причём все студенты освоили технику нескольких способов плавания и смогли проплыть от 50 м и больше.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В работе представлен алгоритм методологии обучения плаванию студентов, испытывающих страх перед водой, который традиционно включает имитацию технических элементов на суше, методику адаптации к водной среде с обучением особенностям дыхания в воде (выдоху в воду), усвоения навыков лежания и скольжения на воде, обучение технике гребковых движений отдельно и в полной координации, обучение элементам стартов и поворотов.

Предложенный алгоритм способствует систематизации, уточнению и использованию ранее разработанных методик и компонентов технологии обучения плаванию. Осмысленный индивидуальный подбор средств обеспечивает целенаправленность процесса и сокращает время обучения студентов, страдающих водобоязнью.

Дальнейшие исследования направлены на совершенствование методики обучения спортивным способам плавания студентов, страдающих водобоязнью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быков В. А. Технология ускоренного обучения плаванию / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры, 2000 – №6 – С. 41-42.
2. Волегов В. П. Ускоренное обучение плаванию молодежи / В. П. Волегов // Плавание: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт. – 1986. – С. 50-54.
3. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию / Л. П. Макаренко // Плавание: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – С. 27-28.
4. Малыгин Л. С. Обучение плаванию взрослых в зависимости от их способностей / Л. С. Малыгин // На рубеже XXI века: Научный альманах МГАФК. – Малаховка. – 2001. – том III – С. 39-42.
5. Погребной А. И. О некоторых принципах обучения плаванию / А. И. Погребной // Теория и практика физической культуры, 1999. – №3 – С. 59-63.

REFERENCES

1. Bykov, V. A. (2000). *Tekhnologiya uskorennoy obucheniya plavaniyu* [Technology of accelerated teaching to swim]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – Theory and Practice of Physical Culture*, 6, 41-42 [in Russian].
2. Volegov, V. P. (1986). *Uskorennoye obucheniye plavaniyu molodiyozhi* [Accelerated teaching swimming to young people]. *Plavanie: Ezhegodnik Swimming: Yearbook*. (pp. 50-54). Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].
3. Makarenko, L. P. (1985). *Universalnaya programma nachalnogo obucheniya detey plavaniyu* [Universal program of primary teaching swimming to children]. *Plavanie: Ezhegodnik – Swimming: Yearbook*. (pp. 27-28). Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].
4. Malygin, L.S. (2001). *Obucheniye plavaniyu vzroslykh v zavisimosti ot ikh sposobnostey* [Teaching swimming to adults according to their abilities]. *Na rubezhe XXI veka: Nauchniy almanah MGAFK – At the turn of the XXI century: Scientific almanac MGAFK Malahovka*, 3, 39-42 [in Russian].

6. Погребной А. И. Плавание для школьников: Методическое пособие / А. П. Погребной. – М.: НИЦ «Ти ПФК» – 2006. – 60 с.
7. Пыжов В. В. Обучение плаванию с помощью шеста / В.В. Пыжов // Плавание: Ежегодник, – М.: Физкультура и спорт. – 1979. Вип. 2 – С.39-40.
8. Пыжов В. В. Ускоренный метод начального обучения плаванию в ластах / В. В. Пыжов // Плавание: Ежегодник. – Физкультура и спорт. – 1983. – С. 53-55.
9. Семенов Ю. А. Навык плавания – каждому: Из опыта программного обучения плаванию / Ю. А. Семёнов. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 144с.
10. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех / З. П. Фирсов // Плавание: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт. – 1984. – С. 35-42.

5. Pogrebnoy, A. I. (1999). *O nekotorykh printsipakh obucheniya plavaniyu* [About some principles of teaching swimming]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – Theory and Practice of Physical Culture*, 3, 59-63 [in Russian].
6. Pogrebnoy, A. I. (2006). *Plavanie dlya shkolnikov* [Swimming for school students]. Moscow: NITs «Ti PFK» [in Russian].
7. Pyizhov, V. V. (1979). *Obucheniye plavaniyu s pomoschyu shesta* [Teaching swimming with the help of the pole]. *Plavanie: Ezhegodnik – Swimming: Yearbook*, 2, 39-40. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].
8. Pyizhov, V. V. (1983). *Uskorennyy metod nachalnogo obucheniya plavaniyu v lastakh* [Accelerated method of primary teaching swimming with flippers]. *Plavanie: Ezhegodnik – Swimming: Yearbook*. (pp. 53-55). Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].
9. Semenov, Yu. A. (1983). *Navyk plavaniya – kazhdomu: Iz opyta programmnoy obucheniya plavaniyu*

[Skills of swimming for everyone: From the experience of program teaching of swimming]. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].

10. Firsov, Z. P. (1984). Ozdorovitelnoe plavanie dlya vseh [improving swimming for all]. Plavanie: Ezhegodnik – Swimming: Yearbook. (pp. 35-42). Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].

Наталія Михайлівна Баламутова,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувача кафедри фізичного виховання №3,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
вул. Пушкінська, 77, м. Харків, Україна,
Світлана Вікторівна Ширяєва,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
вул. Фрунзе, 21, м. Харків, Україна
Лілія Вікторівна Шейко,
старший викладач кафедри водних видів спорту,
Харківська державна академія фізичної культури,
вул. Клочківська. 99, м. Харків, Україна

ДО ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ БОЯТЬСЯ ВОДИ

Плавання є життєво необхідною навичкою і одним із доступних і корисних видів спорту. За багаторічними спостереженнями на початку кожного навчального року ми зустрічаємо велику кількість студентів, які погано плавають або зовсім не вміють плавати. Ці студенти вимагають до себе уваги і особливої методики навчання. Методологія навчання плавання є одним з найбільш розроблених розділів теорії плавання. Однак, практично відсутні дані про методику навчання плавання студентів із водобоязню. Успішність навчання плаванню таких людей залежить від усвідомлення ними причини своєї боязні води, внаслідок того, що з ними стався нещасний випадок на воді. Практично всі ці люди доходять висновку, що нещасний випадок на воді з ними стався через паніку і страх. Метою статті є виокремлення особливостей методики навчання плавання студентів, які відчувають страх перед водою. При цьому вирішувалися такі завдання: вивчити досвід роботи з навчання студентів плавання, виявити особливості навчання плавання студентів, які відчувають страх перед водою, і розробити методику навчання плавання студентів із водобоязню. Протягом 2014-2015 навчального року було проведено експеримент, у якому взяло участь 14 студентів, які не вміють плавати та бояться води. У статті представлено логічний алгоритм методології навчання плавання студентів, які відчувають страх перед водою, що традиційно включає імітацію технічних елементів на суші, методику адаптації до водного середовища з навчанням особливостей дихання у воді (видиху в воду); засвоєння навичок лежання і ковзання на воді; навчання техніці гребкових рухів окремо і в повній координації; навчання елементів стартів і поворотів. Запропонований алгоритм сприяє систематизації, уточненню та використанню раніше розроблених методик і компонентів технології навчання плавання. Осмислений індивідуальний підбір засобів забезпечує цілеспрямованість процесу і скорочує час навчання студентів, які бояться води. Використання розробленої методики навчання плавання студентів, які відчувають страх перед водним середовищем, дозволило значно прискорити процес навчання і підвищити його ефективність. За навчальний рік всі студенти, які відчували страх перед водою, навчилися плавати. Причому всі студенти освоїли техніку декількох способів плавання і змогли пропливати від 50 і більше метрів.

Ключові слова: навчання, плавання, студент, страх, вода.

Nataliia Balamutova,
PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor,
Yaroslav Mudryi National Law University,
77, Pushkinska Str., Kharkiv, Ukraine,
Svitlana Shyriaieva,
senior lecturer, Department of Physical Training,
National technical University of Ukraine «Kharkiv Polytechnic Institute»,
21, Frunze Str., Kharkiv, Ukraine,
Liliia Sheiko,
senior lecturer, Department of Water Sports,
Kharkiv State Academy of Physical Culture,
99, Klochkivska Str., Kharkiv, Ukraine

IMPROVING THE METHODOLOGY OF TEACHING SWIMMING TO STUDENTS WITH HYDROPHOBIA

Swimming is an essential life skill and one of the available and useful kinds of sports. According to the long-term observations, at the beginning of every academic year there are many students who are unskilled swimmers or who cannot swim at all. Such students need special training methods. The methodology of teaching swimming is one of the most developed sections of the swimming theory. However, the issue of the methods of teaching swimming to students with hydrophobia still remains understudied. The success of teaching swimming to these people depends on their awareness of the reasons of their hydrophobia. Almost everybody comes to the conclusion that the hydrophobia is caused by the accidents in the water because

of panic and fear. The article is aimed at examining the features of the methods of teaching swimming to students with hydrophobia, namely at studying the experience of teaching swimming to students with hydrophobia and developing methods of teaching swimming to these students. During the 2014-2015 academic year the experiment involving 14 students with hydrophobia has been conducted. The algorithm of the methodology for teaching swimming to students with hydrophobia has been presented in the article. It involves the imitation of technical elements on land; methods of adaptation to water with teaching breathing in the water (breathing-out); mastering of skills of lying and sliding on the water; teaching rowing movements; as well as teaching elements of starts and turns. The suggested algorithm contributes to the systematization, specification and application of early developed methods and components of technology for teaching swimming to students with hydrophobia. Conscious individual selection of the techniques ensures the purposefulness of the teaching process and reduces the time of training of students with hydrophobia. According to the results of the experiment, the students with hydrophobia have learnt to swim in a short period of time. The most important thing is that they have mastered some different kind of swimming techniques and are able to swim for 50 and more meters.

Keywords: education, swimming, student, fear, water, hydrophobia.

Подано до редакції 04.04.2016

Рецензент: д. мед. н., проф. О. П. Романчук
