

# Теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания среди разных групп населения в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий обучающихся

Ганчар А. И., Гаркуша С.В.

Одесская национальная морская академия

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко

## Аннотации:

Цель исследования: выявить теоретические и практические основы эффективных методик формирования навыков плавания у разных групп населения с учетом гендерных отличий обучающихся в процессе физического воспитания и спорта. Установлены доминирующие аспекты формирования навыков плавания для разных возрастных групп. Выделены негативные явления организационного характера, которые не позволяют своевременно и надежно сформировать у человека жизненно важные навыки безопасного передвижения по воде. Рекомендовано 5 основных аспектов формирования навыков плавания, которые детально характеризуют качественную реализацию учебно-воспитательных, профессионально-прикладных, оздоровительно-гигиенических, лечебно-профилактических и спортивно-педагогических влияний средств плавания на население.

Ганчар А. И., Гаркуша С.В. Теоретико-методичні аспекти формування навиків плавання серед різних груп населення в процесі фізичного виховання і спорту з врахуванням гендерних відзнак. Мета дослідження: виявити теоретичні і практичні основи ефективних методик формування навиків плавання у різних груп населення з врахуванням гендерних відзнак в процесі фізичного виховання і спорту. Встановлені домінуючі аспекти формування навиків плавання для різних вікових груп. Виділені негативні явища організаційного характеру, які не дозволяють своєчасно і надійно сформувати у людини життєво важливі навички безпечного пересування по воді. Рекомендовано 5 основних аспектів формування навиків плавання, які детально характеризують якість реалізації учбово-виховних, професійно-прикладних, оздоровчо-гігієнічних, лікувально-профілактичних і спортивно-педагогічних впливів засобів плавання на населення.

Hanchar A.I., Garkusha S.V. Theoretical methodical aspects of forming skills of swimming among the different groups of population in the process of physical education and sport taking into account gender differences. Research purpose: to expose theoretical and practical bases of effective methods of forming of skills of swimming at the different groups of population taking into account the gender differences of student in the process of physical education and sport. The dominant aspects of forming skills of swimming for different age-dependent groups are set. The negative phenomena of organizational character, which does not allow in good time and reliably to form for a man vitally important skills of safe movement on water, are selected. 5 basic aspects of forming of skills are recommended swimming which characterize high-quality realization of educational in detail, professionally-applied, health-improvement-hygienical, medical prophylactic and sporting-pedagogical influences of facilities of swimming on a population.

## Ключевые слова:

мониторинг, контроль, оценка, навык, плавание, гендерный, обучение, совершенствование.

моніторинг, контроль, оцінка, навик, плавання, гендерний, навчання, вдосконалення.

monitoring, control, estimation, skill, swimming, gender, teaching, perfection.

## Введение.

Процесс эффективной и безопасной жизнедеятельности человека в обычных условиях и особенно в экстремальной обстановке требует целенаправленного формирования необходимых знаний, двигательных умений и навыков, которые обеспечивают его безопасное нахождение, в первую очередь на водных акваториях. При этом, наблюдаемый уровень формирования прикладных навыков плавания среди разных групп населения и динамика результатов выступления пловцов разной квалификации, существенно определяется не только талантом спортсмена и квалифицированной деятельностью тренера-преподавателя, но и уровнем развития педагогической науки, в первую очередь обоснованием соответствующего контроля и объективной оценки их достижений, которые обеспечиваются на основе проведения качественного мониторинга: Т. М. Абсалямов (2003); Н. Ж. Булгакова (1997); Ю. Ф. Курамшин (2002); В. Н. Платонов (2004) и др. Это может характеризовать степень доминирующего влияния многих факторов, которые существенно влияют, как на этапах начального формирования навыков плавания, углубленного обучения, так и многолетнего совершенствования в достижении высокого спортивного мастерства: В. А. Биков (2003); И. Л. Ганчар (2007); К. П. Сахновский (1997); Ю. М. Шкретий (2006) и др.

Следует отметить, что многочисленные доминирующие факторы влияния в учебном и тренировочном процессе представляют собой динамическую модель и постоянно изменяются среди лиц мужского и женского пола, как принято говорить в педагогике, с учетом их гендерных отличий: А. Л. Ворожбитова (1995); Е. Н. Каменская (2006); О. А. Константинова (2005); М. О. Носко (2003); С. С. Родоманова (2007); В. И. Плиско (2002); Л. П. Сущенко (2003); О. В. Тимошенко (2009).

Наряду с этим, наиболее качественные изменения в теории и методике физического воспитания и спорта, по методике начального обучения и спортивного тренировки пловцов, уточнение существующих правил соревнований, нормативной базы, определение стандартов, оценки, происходят в среднем на отрезках 4-8 лет: С. М. Вайцеховский (1985); В. Н. Гречанников (2001); Л. И. Партыка (2002); А. И. Попов (1999).

Между тем периодически внесенные изменения и дополнения в сфере физического воспитания и спорта существенно влияют, как на динамике результатов лиц разного пола и подготовленности, так и в содержании проведения учебно-тренировочного процесса на разных этапах их направленной многолетней подготовки: С. Г. Гордон (1989); В. Ю. Давыдов (2002); В. Д. Еднук (1997); Л. П. Макаренко (1985); Т. Г. Фомиченко (1999) и др. Поэтому проблема качественного осуществления мониторинга за формированием навыков плавания с учетом гендерных отличий обучающихся

ся остается актуальной для отечественной системы физического воспитания и спорта: В. Б. Иссури (1989); Е. И. Иванченко (1992), А. А. Кашкин (2001); Т. Г. Меньшуткина (2000); А. И. Погребной (1997); Ю.Т. Похолечук (1993); Л. П. Сергиенко (1993); В. Р. Соломатин (2010); Т. С. Тимакова (1998) и др.

Работа выполнялась по теме «Технология интенсивного обучения и совершенствования навыков плавания в разных возрастных группах» согласно плану НИР ОНМА и МОН Украины на 2008-2010 гг., РК № 0108U001487 и согласовано в Межведомственном совете МОН Украины (протокол №2 от 28 февраля 2012 г.).

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель исследования:* выявить теоретические и практические основы эффективных методик формирования навыков плавания у разных групп населения с учетом гендерных отличий обучающихся в процессе физического воспитания и спорта.

*Задача исследования:* выявить доминирующие аспекты формирования навыков плавания по данным литературы и практики у представителей мужского и женского пола у разных возрастных групп в процессе физического воспитания и спорта.

*Методы исследований:* теоретический анализ и обобщения литературы и практики с целью изучения современного состояния и особенностей формирования навыков плавания для определения актуальности проведения настоящего исследования.

Научная новизна полученных результатов: впервые определены теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания, которые доминируют в процессе физического воспитания и спорта при обучении и совершенствовании среди разных групп населения с учетом гендерного подхода.

#### **Результаты исследований.**

**Учебно-воспитательные аспекты формирования навыков плавания.** Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте, по мнению А. И. Погребного (1997), J. Giehl (1996), базируются на биомеханических закономерностях формирования плавательных движений, а также возрастных и половых особенностей проявлений моторики и психических качеств, которое предполагает выделение двух этапов: обучение навыкам удержания на воде, обучение передвижению в воде. В обучении плаванию Б. И. Оноприенко (1981) советует соблюдать основные положения гидростатики и гидродинамики, изложенной в своей монографии «Биомеханика плавания», которая будет полезна и необходима новичкам плавания, любителям и профессионалам.

Наряду с этим, обоснование и разработка И. Л. Ганчаром (2000), технологии преемственного изучения плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины, содействует решению вопросов создания эффективной методики преподавания учебного предмета для слушателей и студентов педагогического вуза с углубленным изучением ими курса специализации. Поэтому инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировки и оздоровления студенток института физиче-

ской культуры, по мнению В. А. Быкова (2003), может успешно реализоваться по принципу одновременного обучения их технике 4-х способов плавания с доминирующим применением целостно-раздельного метода.

Необходимо отметить, что первая докторская диссертация в области плавания подготовлена В.А. Парфеновым (1970) на основании разработки учебника «Плавание» для студентов факультетов физического воспитания педагогических вузов. Попытки улучшения преподавания курса плавания в ИФК для студентов, как отмечает Ю. М. Савельев (1987), проводились в направлении дальнейшей интенсификации обеспечения при обучении среди представителей разной специализации. Свидетельством этому – формирование А. Ю. Александровым (2001) умения плавать у мужчин 19-30 лет, что происходит на основе «переноса» двигательных навыков и адаптации к водной среде по их взаимодействию, приобретаемых в разных видах спорта.

#### **Профессионально-прикладные аспекты формирования навыков плавания**

Плавание есть больше всего жизненным и важным прикладным навыком, как отмечают С. Ю. Турчанинов (2005), G. Walter (1985), оно представляет собой наиболее популярное, эффективное и доступное средство физического воспитания подрастающего поколения студенческой молодежи и взрослого населения. Наиболее перспективным подходом в решении проблемы снижения несчастных случаев людей на воде и массового обучения их плаванию есть включения уроков плавания в систему дошкольного воспитания (Т. Н. Осокина, 1991), школьных уроков физической культуры (1988, 2001), в средних и высших учебных заведениях, в армии и на флоте (А. О. Новиков, 2002), Государственных тестов (1996), программе вуза (2006).

Навыки безопасного передвижения в воде, сформированные у человека, сохраняются потом на протяжении всей его жизни, как отмечал в свое время Н. А. Бернштейн (1991). По его мнению, секреты навыков плавания состоят не в каких-нибудь особых телодвижениях на воде, а в особом роде ощущения и коррекциях, полученных человеком при его нахождении в специфических условиях водной среды.

В программе физического воспитания студенческой молодежи учебный материал по формированию навыков плавания представлен преимущественно для улучшения их прикладной подготовленности. Так профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) курсантов речных училищ, разработанная В. А. Карповым (2003), раскрывает ее структуру и содержание с определением профессионально значимых психофизических качеств судоводителей. В этом процессе определяющая роль принадлежит возможностям проведения индивидуального самоконтроля при выполнении задач, как отмечает А. И. Подлесный (2008), по коррекции физического состояния в улучшении ППФП курсантов морского профиля.

Обучение военнослужащим прикладному плаванию и действиям на воде в экстремальной ситуации,

по мнению А. Н. Клепач (1998), обеспечивает их безопасность в разных условиях и обстановке. Эффективное формирование готовности профессионала к деятельности в экстремальных условиях происходит на основе регулярных влияний в учебно-тренировочном процессе, как отмечает В. И. Плиско (2002), что повышает сопротивляемость организма к внешним и внутренним влияниям, обеспечивая их соответствующую психофизическую готовность.

Оздоровительно-гигиенические аспекты формирования навыков плавания

На начальных этапах обучения юных пловцов не менее важное внимание отводится Н. Н. Сухановой (1975), проведению соответствующей гигиеничной оценки спортивной подготовки, которая содействует улучшению формированию навыков плавания и оздоровления, особенно на следующих этапах. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет, более успешно происходит по счет систематизации, применение и взаимодействия средств начального обучения плаванию и общей физической подготовке в воде, как отмечает С. С. Семенова (2001).

Теория и методика оздоровительного плавания, которую обосновала и разработала Т. Г. Меньшуткина (2000) для женщин разного возраста свидетельствует, что введена система средств и методов занятий гидроаэробикой, как одного из видов оздоровительного плавания. Оздоровительное плавание, которое детально разработала Л. М. Шульга (2009), содействует интенсификации обеспечения в проведении профилактической работы среди детей, молодые и взрослых. Более умеренная оздоровительная нагрузка в аэробике для хорошего самочувствия, практикуемая К. Купером (1989), имеет 12-минутный тест плавания, что является оцениваемым ориентиром с учетом преодоленного количества метров дистанции.

Известным специалистом З. П. Фирсовым (1984) рекомендуется плавания для всех, предложенные ориентиры которого обеспечивают должный уровень и необходимую оценку уровня формирования навыков плавания среди разных слоев населения. Поэтому нормативы плавания для населения, которые содействуют укреплению здоровья и хорошему самочувствию, предложенные Л. П. Макаренко (1988), находятся в диапазоне периодического преодоления дистанций доступными способами от 100 м и более до 1500-2000 м в течении 18 недель по 3 раза на неделю, обеспечивая надлежащий уровень их формирования у лиц разного возраста.

Лечебно-профилактические аспекты формирования навыков плавания

Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с дефектами в развитии показали, как отмечает А. И. Погребной (2004), что применение упражнений в воде положительно влияет на развитие их интеллектуальных процессов: улучшает наглядно-образное мышление, способность оперировать разными образами и представлениями, повышается уровень умственных процессов, обобщение и отвлечение, выделение существенных признаков,

установление логических связей и отношений между понятиями, а также повышается скорость переключения внимания. Поэтому адаптивная физическая реабилитация, ее структура и содержание, по мнению В. С. Дмитриева (2003), наряду с воспитанием, восстановлением двигательной функции и улучшением состояния здоровья людей с отклонениями в интеллектуальном и психомоторном развитии, содействует формированию побудительных мотивов и стимулов личности и общества к обеспечению и удовлетворению своих нужд.

Коррекция Д. О. Силантьевым (2001) физического развития слабовидящих детей средствами плавания происходит на основе разработки специального комплекса упражнений с 37 тестов, что позволяют оказать особенности физического развития, физической подготовленности, функционального состояния их организма под влиянием занятий плаванием. Осуществляемая С. О. Мясищевым (2003) двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышащих мальчиков 9-12 лет средствами плавания, основанная на имеющихся отличиях в показателях двигательной и психической сфер, которые отличают их от здоровых детей, что обуславливает необходимость разработки коррекционных мер и обеспечивают их двигательную и психическую адаптацию.

Обучение плаванию детей инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, по мнению О. А. Томенко (2000), нужно проводить на основе методики обучения плаванию и программы педагогического и биомеханического контроля. Поэтому проведение А. Л. Акопяном (1987) и Н. А. Носко (2003) своевременной подготовки опорно-двигательного аппарата к повышенным нагрузкам и ее действительный морфологический контроль у спортсменов, содействует профилактике возможного проявления и возникновению спортивного травматизма.

Спортивно-педагогические аспекты формирования навыков плавания

Существующая в настоящее время система научного обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов, по мнению авторитетных специалистов плавания Т. М. Абсалямова (1883), W. E. Maglischo (2003), D. Hannula (2001), предусматривает следующие формы работы: прогнозирование спортивного результата; анализ и моделирование соревновательной деятельности спортсмена; анализ и моделирование разных сторон их подготовленности; анализ и программирование спортивной тренировки, направленной на достижение запланированного результата. Работа по каждому из этих разделов состоит из мониторинга за состоянием спортсмена, который представляет собой проверку соответствия разных сторон его подготовленности модельным параметрам, а также разработки новых методов тренировки, средств восстановления, контроля и оценки за их влиянием на организм пловца.

Поэтому структура и содержание подготовки лиц, которые учатся в спортивных школах плавания, как считает Л. П. Макаренко (1985), должна быть направ-

лена на поэтапное проведение учебно-тренировочной работы с выявлением состояния их двигательной и функциональной пригодности. При первичном отборе для занятий плаванием, по мнению Т. Г. Воеводиной (2003), нужно использовать основные критерии: 1) возраст, благоприятный для начала занятий плаванием; 2) состояние здоровья и темпы биологического развития; 3) соответствие морфотипу требованиям данного вида спорта; 4) развитие физических способностей и специфических качеств; 5) мотивационные характеристики; 6) социально-психологические показатели; 7) интегральная экспертная оценка.

Проблема отбора в процессе многолетнего тренировочного по авторитетному мнению Н. Ж. Булгаковой (1997), J. E. Counsilmen (1994), представляет собой динамический процесс, который определяется многими параметрами, включая учет полового дифференцирования и соотношения временных факторов, как календарный, биологический возраст спортсмена и стаж деятельности. Существующая методика и организация отбора в училищах олимпийского резерва (УОР) должна учитывать то, по мнению М. И. Комаровой (1999), что есть четыре категории отбора тех, кто обучается: I – безусловно пригодные, II – пригодные, III – условно пригодные, IV – непригодные. Выявленное также, что ежегодно в УОР принимается от 20-25 % занимающихся – I категории, 48-54 % – II категории, 17-21 % – III категории отбора.

Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки, как считает К. П. Сахновский (1997), позволяют строить ее с обучающимся резервом на основе эффективных принципов обучения и совершенствования. Критерии индивидуализации многолетней тренировки пловцов, за В. Р. Соломатиним (2008), состоят в обосновании возрастных закономерностей соматического и функционального развития в становлении их мастерства от новичка до мастера спорта: при этом отставание юношей от девушек в их возрастном развитии составляет примерно 1-2 года.

Формирование спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта, по мнению В. Б. Иссурина (1989), имеет свою специфическую особенность в связи с имеющимися гидростатическими и гидродинамическими условиями водной среды. Существующая зависимость гидродинамических качеств пловцов от особенностей телосложения и физической подготовленности, как отмечает Е. Л. Фаворская (1989), имеют самую большую значимость в отборе и дальнейшем совершенствовании. Поэтому гидродинамические качества рассматривает И. В. Уголькова (1994), как важный фактор технической подготовленности пловца. Рост влияния гидродинамического фактора в подготовке пловцов высокого класса происходит, как считает Е. И. Иванченко (1992), с учетом этапов становления их спортивного мастерства.

Тренировка в циклических видах спорта, по мнению С. Г. Гордона (1989), должна происходить на основе учета закономерных соотношений между трени-

ровочными упражнениями и получаемым эффектом. При этом диалектика непрерывности и дискретности в процессе подготовки спортсменов показывает, как отмечает С. И. Вовк (2008), что когда они вследствие травмы или заболевания на продолжительное время перерывают тренировочный процесс, то спортивная результативность при этом улучшается, или значительно не ухудшается.

Исследование В. Н. Платоновым (1977) спортивной тренировки в плавании как целостного сложного организационного объекта показало, что она обусловлена многими факторами рационального обеспечения этого процесса с учетом индивидуальных особенностей пловцов. Поэтому система спортивной подготовки пловцов к Олимпийских игр, которая детально рассмотрена С. М. Вайцеховским (1985), состоит из теоретических, методических и практических аспектов, обеспечивая оптимальную подготовку элитных пловцов к многочисленным престижным соревнованиям.

Эволюция средств и методов тренировки и рекордных достижений в спортивном плавании с 1900 по 2000 гг., как свидетельствует Л. И. Партыка (2002), происходит на основе динамики развития рекордов пловцов. Она показана в виде определенных скачков, каждый из которых отвечает доминирующим на том временном отрезке методическим установкам при формировании навыков плавания, обеспечивая более качественное обучение и тренировку.

**Гендерные отличия обучения и воспитания детей, подростков, молодёжи и взрослых в процессе физического воспитания и спорта.** Гендерные компоненты теории физической культуры, за А. Л. Ворожбитовой (1995) включают два уровня их содержания: общие исходные позиции, которые определяют рассмотрение всех видов деятельности в гендерном аспекте; частичные, что раскрывают особенности субъекта в конкретных видах физической культуры. Гендерные характеристики личности спортсменов в мускулильных и феминных видах спорта, по мнению Н. С. Цикуновой (2003) подтверждают, что ведущая роль принадлежит содержанию их спортивной деятельности. При изучении Н. Б. Стамбуловой (1999) психологии спортивная карьера разработана три эмпирически обоснованных характеристик – синтетическая, аналитическая и структурная, что дополняют друг друга. Показаны также педагогические, социально-педагогические проблемы гендерных отношений, что характеризуется С. С. Родомановой (2007), как реализация гендерной справедливости, которая есть одной из важных проблем современного спорта и все еще является областью мужского доминирования.

Теоретико-методические основы оптимизации профессиональной подготовки учителей физической культуры, по мнению О. В. Тимошенко (2009), содержат в себе: содержание, компоненты, критерии оптимизации, мониторинг качества обучения (научное сопровождение), методику оптимизации педагогической работы (программно-целевой подход) и организации учебно-воспитательного процесса студентов

путем кредитно-модульной технологии в обучении и совершенствовании.

#### Выводы.

1. Анализ доступных литературных источников и данных практики показывает, что сложившаяся ныне ситуация по формированию навыков плавания в разных звеньях народного образования, физического воспитания и спорта отображает как положительные тенденции эффективности использования существующих методик при обучении и усовершенствовании, так и ряд негативных явлений организационного характера, который не позволяет своевременно и надежно сформировать у человека жизненно важные навыки безопасного передвижения по воде.
2. В теории и практике следует различать **5 основных аспектов формирования навыков плавания**, которые детально характеризуют качественную реализацию учебно-воспитательных, профессионально-прикладных, оздоровительно-гигиенических, лечебно-профилактических и спортивно-педагогических влияний средств плавания на детей и подростков, юношей и девушек, молодёжи и взрослых, новичков и спортсменов-разрядников, пловцов высокого класса и ветеранов с учетом их анатомических, морфологических, функциональных и гендерных отличий.
3. Особенности обучения плаванию лиц разного пола, возраста, физического развития и двигательной подготовленности определяет начальное или углубленное освоения прикладных и спортивных

способов плавания, а также начальное или углубленное их совершенствование на основе регулирования физических нагрузок обучающихся в процессе профессионального обучения. Между тем уровень и степень формирования навыков плавания в теории и на практике не всегда объективно оценивается действующими требованиями программ по физическому воспитанию разных групп населения, критериями нормативных требований Государственных тестов, возможностями выполнения разрядных нормативов Единой спортивной классификации, поэтому необходимо их соответствующая корректировка.

4. Рационально используя средства обучения и активного отдыха лица разного возраста, пола и физической подготовленности могут получить адекватные физические нагрузки для успешной реализации своих гендерных отличий с учетом формирования навыков плавания, которые обеспечивают безопасность их жизнедеятельности в условиях безопасного пребывания человека на водной среде, что особенно актуально для профессиональной работы в экстремальных условиях и обстановке.
5. Специалистам физического воспитания и спорта необходимо иметь в распоряжении достоверную информацию о степени владения навыками плавания среди разных групп населения на основе проведения качественного мониторинга, действенного контроля и объективной оценки их формирования в процессе физического воспитания и спорта.

#### Литература:

1. Булгакова Н. Ж. Актуальные проблемы научных исследований в спортивном плавании 1980-1990 гг. // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 7. – С. 56-58.
2. Быков В. А. Инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировки и оздоровления студенток высших учебных заведений физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. ВНИИФК. – М., 2003. – 48 с.
3. Вайцеховский С. М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм (теория, методика, практика) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада : 13.00.04. ГЦОЛИИФК. – М., 1985. – 52 с.
4. Ганчар И. Л. Технология преемственного изучения плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И. Л. Ганчар; ВНИИФК. – М., 2000. – 50 с.
5. Иванченко Е. И. Теоретико-методические основы становления высшего спортивного мастерства пловцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. ГЦОЛИИФК. – М., 1992. – 52 с.
6. Короп Ю., Кононенко Ю. А. Женское плавание : особенности и перспективы. – К. : Здоров'я, 1983. – 112 с.
7. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания. – Киев : Здоров'я, 1981. – 192 с., ил.
8. Плавание / Т. М. Абсалимов, М. М. Булатова, Н. Ж. Булгакова и др. ; под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

#### Информация об авторах:

**Ганчар Андрей Иванович**  
biomex\_2011@mail.ru

Одесская национальная морская академия.  
ул. Дидрихсона, 8, г. Одесса, 65029, Украина.

**Гаркуша Сергей Васильевич**  
biomex\_2011@mail.ru

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко  
ул. Гетьмана Полуботка 53, г.Чернигов, 14013, Украина.

Поступила в редакцию 23.03.2012г.

#### References:

1. Bulgakova N. Zh. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1997, vol. 7, pp. 56-58.
2. Bykov V. A. *Innovacionnaia sistema uskorennoho obucheniiia plavaniiu, sportivnoy trenirovki i ozdorovleniia studentok vysshikh uchebnykh zavedenij fizicheskoi kul'tury* [Innovative speed-up departmental swimming, sporting training and making healthy of students of higher educational establishments of physical culture teaching], Dokt. Diss., Moscow, SSRIPC, 2003, 48 p.
3. Vajcekhovskij S. M. *Sistema sportivnoy podgotovki plovcov k Olimpijskim igram (teoriia, metodika, praktika)* [System of sporting preparation of swimmers to the Olympic games (theory, method, practice)], Dokt. Diss., Moscow, SCIPC, 1985, 52 p.
4. Ganchar I. L. *Tekhnologiiia preemstvennogo izucheniiia plavaniia kak uchebnoj, sportivnoj i pedagogicheskoi discipliny* [Technology of succession study of swimming as educational, sporting and pedagogical discipline], Dokt. Diss., Moscow, SSRIPC, 2000, 50 p.
5. Ivanchenko E. I. *Teoretiko-metodicheskie osnovy stanovleniia vysshego sportivnogo masterstva plovcov* [Theoretical methodical bases of becoming of higher sporting trade of swimmers], Dokt. Diss., Moscow, SSRIPC, 1992, 52 p.
6. Korop Iu., Kononenko Iu. A. *Zhenskoe plavanie: osobennosti i perspektivy* [Womanish swimming: features and prospects], Kiev, Health, 1983, 112 p.
7. Onoprienko B. I. *Biomekhanika plavaniia* [Biomechanics of swimming], Kiev, Health, 1981, 192 p.
8. Platonov V. N., Absaliamov T. M., Bulatova M. M., Bulgakova N. Zh. *Plavanie* [Swimming], Kiev, Olympic Literature, 2000, 495 p.

#### Information about the authors:

**Hanchar A.I.**

biomex\_2011@mail.ru

Odessa National Marine Academy

Didrikhsona str. 8, Odessa, 65029, Ukraine.

**Garkusha S.V.**

biomex\_2011@mail.ru

Chernigov National Pedagogical University

Getman Polubotka str. 53, Chernigov, 14013, Ukraine.

Came to edition 23.03.2012.