УДК 796.8

Методика подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента

Карпова С.Н.[1,2]*, Журавлев А.А.[1]

[1] Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения
г. Санкт-Петербург, Россия
*ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru**
ORCID: 0000-0002-5590-4395, a.zhur-040166@mail.ru
[2] Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Уровень спортивных достижений определяется влиянием многочисленных показателей, которые необходимо учитывать в подготовительном процессе. Одними из них являются особенности нервной системы занимающихся. При применении одинаковых тренировочных подходов у спортсменов с преимущественным проявлением холерической, сангвинической, флегматической или меланхолической модели поведения эффективность тренировочного процесса будет различна. Поэтому, актуальным является учитывать индивидуальные психофизиологические особенности спортсменов. ***Научная новизна*** заключается в разработанной методике подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента. Результаты проведенной работы обладают ***практической значимостью***, поскольку могут быть учтены в учебно - тренировочном процессе пловчих спортивных школ, плавательных клубов для создания эффективной базы полноценной реализации их потенциала в тренировочной и соревновательной деятельности. ***Материалы.*** По результатам контрольных тестирований, анализа прохождения дистанционных отрезков была составлена таблица распределения участниц педагогического эксперимента в количестве 140 человек с учетом особенностей типа их нервной системы, графическое изображение динамики изменения скорости плавания пловчих 15 – 16 лет на дистанции 800 м вольным стилем в зависимости от их типа темперамента. ***Методы исследования.*** Педагогический эксперимент, анализ тренировочной и соревновательной деятельности, экспетрная оценка. У девушек – пловчих, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (15 – 16 лет), оценивался тип темперамента по методу Г. Айзенка. Анализировалась динамика изменения средней скорости плавания пловчих - стайеров на 100 метровых отрезках на дистанции 800 м вольным стилем в зависимости от их типа темперамента. Учитывая результаты эксперимента, опроса специалистов, разрабатывалась методика подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента. ***Результаты.*** Результаты проведенной работы выражены в разработке методики подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента. ***Заключение.*** Реализация методики подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента помогает при применении индивидуального подхода на этапах углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Чем выше уровень квалификации спортсменов, тем большее влияние оказывают на тренировочный процесс индивидуальные особенности, учитывая которые возможно в большей степени реализовать потенциал и достичь стабильных высоких результатов.

Ключевые слова: плавание, пловчихи - стайеры, методика подготовки, тип темперамента.

Для цитирования: Карпова С.Н.*, Журавлев А.А. Методика подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента. Педагогико-психологические и медико- биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 66-71.

Methods of training long-distance swimmers depending on their temperament type

Svetlana N. Karpova[1 2]*, Aleksandr A. Zhuravlev[1]
[1] St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
St. Petersburg, Russia
*ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru**
ORCID: 0000-0002-5590-4395, a.zhur-040166@mail.ru
[2] Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
St. Petersburg, Russia

Abstract. The level of sports achievements is determined by the influence of numerous factors that must be taken into account in the training process. One of these factors is the individual characteristics of the athletes' nervous systems. When using the same training approaches, the effectiveness of the training process will vary depending on the predominant temperament of the athletes, whether they are choleric, sanguine, phlegmatic, or melancholic. Therefore, it is important to consider the individual psychophysiological characteristics of the athletes. ***The scientific novelty*** lies in the developed methodology for training long-distance swimmers, depending on their temperament type. The results of this work have ***practical significance,*** as they can be taken into account in the training process of swimmers in sports schools and swimming clubs to create an effective base for the full realization of their potential in training and competitive activities. ***Materials***. Based on the results of the control tests and the analysis of the distance segments, a table was compiled that distributed the 140 participants of the pedagogical experiment based on their nervous system types. The table also included a graphical representation of the changes' dynamics in the swimming speed of 15- to 16-year-old female swimmers in the 800-meter freestyle distance, depending on their temperament type. ***Research methods.*** Pedagogical experiment, analysis of training and competitive activities, expert assessment. The type of temperament was assessed according to the G. Eysenck method in female swimmers who were at the stage of improving their sports skills (15-16 years old). The dynamics of changes in the average swimming speed of long-distance swimmers on 100-meter segments of the 800-meter freestyle distance were analyzed, depending on their type of temperament. Based on the results of the experiment and the specialists' survey, a training methodology was developed for long-distance swimmers, taking into account their temperament type. ***Results.*** The results of this work are expressed in the development of a training methodology for long-distance swimmers, depending on their temperament type. ***Conclusion.*** The implementation of the methodology for training long-distance swimmers, depending on their type of temperament, helps to apply an individual approach at the stages of in-depth specialization, improvement of sports skills, and higher sports skills. The higher the level of athletes' qualification, the greater is the influence of individual characteristics on the training process, which can be used to maximize potential and achieve stable high results.
Keywords: swimming, long-distance swimmers, training methods, and temperament types.

For citation: Svetlana N. Karpova*, Aleksandr A. Zhuravlev. Methods of training long-distance swimmers depending on their temperament type. Russian Journal of Physial Education And Sport. 2026; 21(1): 66-71.

Введение

Уровень спортивных достижений определяется влиянием многочисленных показателей, которые необходимо учитывать в подготовительном процессе [1,6] . Одними из них являются особенности нервной системы занимающихся: сила возбуждения и торможения нервных процессов, степень их уравновешенности, подвижность. Тренировочные программы начального этапа подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, как правило, носят унифицированный характер, и в них не учитываются индивидуальные психофизиологические особенности спортсменов [5]. Однако, средства, методические приемы, формы организации тренировочного процесса контроль и оценка результатов, которые применяются в тренировочном процессе, по – разному воспринимаются и переносятся занимающимися, в особенности, девушками [3,4]. При применении одинаковых тренировочных подходов у спортсменов с преимущественным проявлением холерической, сангвинической, флегматической или меланхолической модели поведения результативность тренировочного процесса будет различна.

Следование в подготовительном процессе методике, соответствующей типу темперамента спортсменки, в которой ее различные компоненты, соответствующие низкой ресурсоёмкости

— соотношения затраченного времени, усилий, материальной базы и полученного результата является эффективным. Для реализации такого подхода необходима тщательно структурированная многолетняя методика для применения ее в тренировочном процессе с занимающимися на основе их типа темперамента [2] .

Материалы и методы

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности, экспертная оценка, педагогический эксперимент. В течение 4 лет с 2021 по 2025 год на базе СШОР Кировского района Санкт-Петербурга, Россия проводился педагогический эксперимент. В течение данного времени у девушек – пловчих, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (15 – 16 лет), оценивался тип темперамента по методу Г. Айзенка. Далее анализировалась динамика изменения средней скорости плавания пловчих - стайеров на 100 метровых отрезках на дистанции 800 м вольным стилем в зависимости от их типа темперамента. Учитывая результаты эксперимента, опроса специалистов, разрабатывалась методика подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента.

Результаты и обсуждение

При оценивании типа темперамента по методу Г. Айзенка всего было исследовано 140 девушек, специализирующихся на коротких, средних и длинных дистанциях. Результаты опроса приведенны в таблице 1.

Таблица 1

Распределение участниц педагогического эксперимента с учетом особенностей типа их нервной системы (n=140)

Количество пловчих	Тип нервной системы			
	сильный, неуравновешенный, подвижный (холерики)	сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиники)	сильный, уравновешенный, инертный (флегматики)	слабый, неуравновешенный, инертный (меланхолики)
общее	34	43	41	22
спринтеры	16	15	11	5
средневики	10	13	16	9
стайеры	4	15	14	8

Самый малый процент пловчих с холерическим типом приходится на долю стайеров. Это обусловлено их нерасположенностью к длительной монотонной работе, быстрому переключению внимания с одного вида деятельности на другой.

Сангвиники и флегматики практически поровну распределились среди представительниц всех специализаций. Наибольшее количество пловчих – стайеров оказались с сангвиническим и флегматическим типом, так как они обладают эмоциональной стабильностью, устойчивы к монотонной работе и могут долгое время концентрироваться на выполнении одной задачи.

Однако, другой тип, предрасположенный к монотонной работе – меланхолический, самый малочисленный среди пловчих. Это обусловлено отсутствием у спортсменок с меланхолическим типом возможности выполнять длительную работу с вышенной нагрузкой, которая необходима для роста результативности.

Далее, у пловчих – стайеров всех типов темперамента были зафиксированы результаты средней скорости на 100 метровых отрезках при прохождении соревновательной дистанции 800 м вольным стилем. Рузультаты исследования представлены на рисунке 1.

Наиболее оптимальный при преодолении стайерских дистанций стиль - поддержание относительно стабильной скорости на всей дистанции и осуществление выраженного финиша реализовывается у пловчих с сангвиническим типом темперамента. Флегматики схожи с сангвиниками в схеме прохождения дистанции, однако финиш у них менее выражен.

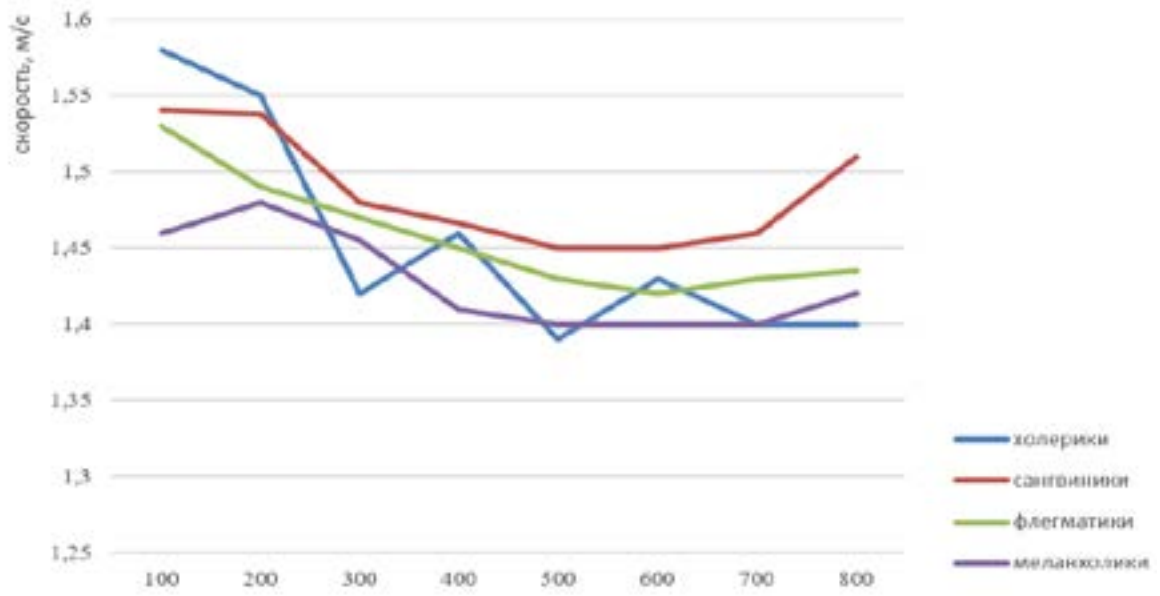

Рис. 1. Динамика изменения скорости плавания пловчих 15 – 16 лет на дистанции 800 м вольным стилем в зависимости от их типа темперамента

Холерики быстро начинают плыть, но им не удается сохранять высокую стартовую скорость, поддерживать стабильную дистанционную скорость и реализовать финиш с ее увеличением.

Меланхолики медленнее других начинают, постепенно проходят стадию врабатывания и затем, с дальнейшим плавным снижением скорости, завершают дистанцию со слабо выраженным финишем.

На основании полученных результатов подготовительной и соревновательной деятельности, опроса была разработана методика подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента, представленная в таблице 2.

Таблица 2

Методика подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента

Компоненты методики	Тип темперамента			
	холерический	сангвинический	флегматический	меланхолический
Цель	осуществлять технико - тактическую схему на стайерских дистанциях в соответствии с механизмами преимущественного типа энергообеспечения мышечной деятельности с экономичным распределением ресурсов для выполнения запланированного результата			
Задачи	применение вариативного исполнения технических элементов; изменение кинематических параметров в зависимости от ряда внешних и внутренних факторов; повышение концентрации на удержании заданных темпа движений и шага гребка			
Средства преимущественной направленности	интенсивные интервальные	интервальные, монотонные с повышенной нагрузкой	монотонные с повышенной нагрузкой	монотонные без повышенной нагрузки

Методические приемы	динамический подход; частая смена задач; активное взаимодействие с партнерами по команде, краткие пояснения в постановке задач	умеренное взаимодействие с партнерами по команде; достаточные пояснения в постановке задач	возможность концентрирования на одной или нескольких задач длительное время; умеренное взаимодействие с партнерами по команде; развернутые объяснения в постановке задач	длительная концентрация на одной задаче; ограниченное взаимодействие с партнерами по команде; развернутые объяснения в постановке задач и тщательная их формулировка
Формы организации тренировочного процесса	большое разнообразие структуры подготовительного процесса, с частой сменой тренировочных площадок, при возможности использование новых вариантов	доступное разнообразие	ограниченное разнообразие	применение знакомой структуры подготовительного процесса; использование знакомых площадок, ограниченное использование новых вариантов
Контроль и оценка результатов	только необходимый, без дополнительного вмешательства, оценка краткая,	достаточный контроль	достаточный контроль	тщательный контроль, оценка с развернутыми пояснениями, без форсирования

Методика содержит основные компоненты – цель, задачи, средства, методические приемы, формы организации тренировочного процесса, контроль и оценку результатов. Перечисленные компоненты отражают специфику протекания нервных процессов и учет их характеристик служит для более плодотворной подготовительной работы. Необходимо принимать также во внимание, что чистого типа темперамента в практике не встречается и в зависимости от обстоятельств спортсменка может проявлять схемы поведения, характризующие смежные типы. Поэтому наблюдение за поведением и проявление творческого подхода будет способствовать улучшению результативности.

Заключение

Реализация методики подготовки пловчих-стайеров в зависимости от их типа темперамента помогает при применении индивидуального подхода на этапах углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Чем выше уровень квалификации спортсменов, тем большее влияние оказывают на тренировочный процесс индивидуальные особенности, учитывая которые возможно, в большей степени, реализовать потенциал и достичь стабильных высоких результатов.

Список литературы

1. Авдиенко В.Б. Методологические основы подготовки пловцов. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2019; 1(27): 73-83.

2. Карпова С.Н. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией спортивной подготовки пловчих-стайеров. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(4): 40-43.

3. Карпова С.Н., Бутченков К.В. Научно-теоретические подходы к совершенствованию системы подготовки квалифицированных пловчих-стайеров на основе индивидуализации тренировочного процесса. *Культура физическая и здоровье*. 2025; 1(93): 284-287.

4. Карпова С.Н., Бутченков К.В., Журавлев А.А. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных пловчих-стайеров. *Культура физическая и здоровье*. 2025; 1(93): 280-283.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "Плавание", утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 N 1004".

6. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021; 21(6): 3527-3533.

References

1. Avdienko V.B. Methodological foundations of swimmers' training. *Fizicheskoe vospitanie I sportivnaya trenirovka*. 2019; 1(27): 73-83 [In Russ.].

2. Karpova S.N. The role and importance of a coach in managing the individualization of stayer swimmers' athletic training.. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta= The Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(4): 40-43 [In Russ., In Engl.].

3. Karpova S.N., Butchenkov K.V. Scientific and theoretical approaches to improving the training system for qualified stayer swimmers based on the individualization of the training process. *Kul'tura fizicheskaya I zdorov'e*. 2025; 1(93): 284-287 [In Russ.].

4. Karpova S.N., Butchenkov K.V., Zhuravlev A.A. Contradictions and factors that reduce the effectiveness of training qualified swimmers. *Kul'tura fizicheskaya I zdorov'e*. 2025; 1(93): 280-283 [In Russ.].

5. The Federal standard of sports training in the sport "Swimming", approved by the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 11/16/2022 N 1004".

6. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021; 21(6): 3527-3533.

Статья поступила в редакцию: 20.02.2026

Карпова Светлана Николаевна *– кандидат педагогических наук, доцент, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 190000, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Б. Морская дом 67; старший преподаватель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 194064, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Политехническая, дом 29, e-mail: karpova090878@mail.ru*

Журавлев Александр Алексеевич - *старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 190000, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Б.Морская дом 67, e-mail: a.zhur-040166@mail.ru*