

УКРАИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

На правах рукописи

АБУ ЗАМ'А АЛИ

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

*24.00.02 - Физическая культура, физическое воспитание
разных групп населения, физическая подготовка
в Вооруженных Силах*

АВТОРЕФЕРАТ /

диссертации на соискание ученой степени
кандидата наук по физическому воспитанию и спорту



Киев - 1997

96-03
96.011.3

Диссертацией является рукопись.

ЛНБ ім. В. Стефаника



00330668 (Q)

Работа выполнена в Украинском государственном университете

физического воспитания и спорта.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, доцент
САХНОВСКИЙ Павел Владимирович.

Официальные оппоненты - доктор биологических наук, профессор
ЛАПУТИН Анатолий Николаевич

кандидат педагогических наук, профессор
АРЕФЬЕВ Валерий Георгиевич

Ведущая организация - Харьковский государственный институт
физической культуры, государственный
комитет Украины по физической культуре
и спорту, г. Харьков.

Защита состоится "6" февраля 1997 г.

в 14 ч. 30 мин. на заседании специализированного ученого совета
Д 50.29.01 Украинского государственного университета физического
воспитания и спорта (252650, Киев-5, ул. Физкультуры, 1).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Украинского
государственного университета физического воспитания и спорта
(252650, Киев-5, ул. Физкультуры, 1).

Автореферат разослан "4" января 1997 г.

Ученый секретарь
специализированного ученого совета,
доктор педагогических наук, профессор

Ивашенко Л.Я.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Плавание, благодаря своему спортивному, оздоровительному, прикладному характеру, широко представлено в программах физического воспитания детей различного возраста. В связи с этим вопросы начального обучения плаванию постоянно привлекают внимание как теоретиков, так и практических физкультурных работников.

Проблемам обучения плаванию детей младшего школьного возраста посвящено большое количество исследований (И. Барани, 1960; Н. А. Бутович, 1962-1975; А. А. Ваньков, 1969-1970; И. Ю. Кистяковский, 1976; Н. Ж. Булгакова, 1978, 1983, 1989; Л. П. Макаренко, 1983, 1984; В. Ю. Давыдов, 1989; Т. И. Осокина, 1991; И. В. Чеботарева, 1993 и др.). Однако, не все вопросы методического обеспечения процесса обучения плаванию до настоящего времени решены в достаточно полной мере, чем объясняется сохраняющееся большое количество несчастных случаев на воде.

В существующих системах начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста используется методика, направленная на формирование у них комплексов различных двигательных навыков. С первых дней обучения детей начинают обучать самым различным двигательным действиям, формировать у них навыки и различные комплексы таких навыков, главным образом, посредством преимущественно раздельного метода (Булах И. М., 1983; Васильев В. С., 1989).

Однако, что касается формирования у детей комплексов специальных двигательных навыков посредством, преимущественно, раздельного учебного метода, то такой методический подход признан не вполне соответствующим новым теоретическим представлениям (Боген М. М., 1985; Лях В. И., 1989).

Так, установлено, что в процессе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста необходимо гораздо больше внима-

ДНЕ № 010
АН України

ния и времени уделять развитию у них координационных способностей как основы для последующего успешного усвоения детьми различных специальных двигательных действий при использовании, преимущественно, целостного учебного метода (Гужаловский А. А., 1988; Зациорский В. М., Булгакова Н. Ж., 1980; Запорожанов В. А., 1989 и др.).

В связи с этим необходимо проведение специальных исследований, направленных на определение рационального соотношения целостного и раздельного методов обучения, выявление и систематизацию средств развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию.

Таким образом, созданием предпосылок для восполнения упомянутых пробелов в методике обучения плаванию детей младшего школьного возраста и обусловлена актуальность выполненного исследования.

Рабочая гипотеза. Есть основания полагать, что обоснование рационального соотношения раздельного и целостного методов обучения детей плаванию, систематизация наиболее эффективных его средств, а также факторов, обуславливающих его положительный эмоциональный фон, будут способствовать и совершенствованию методики начального обучения детей плаванию и, как следствие, эффективному решению задач более высокого уровня - овладения жизненно-необходимым навыком, массового оздоровления детей, обеспечения предпосылок успешного спортивного совершенствования.

Цель настоящей работы: обосновать методику развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в процессе начального обучения технике плавания.

Задачи исследования.

1. Систематизировать по ступеням трудности основные упражнения, используемые для развития координационных способностей детей

младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию.

2. Разработать информативные критерии (признаки) рациональности (эффективности) специальных плавательных двигательных действий при плавании различными способами.

3. Выявить сравнительную эффективность раздельного и целостного методов, используемых при обучении детей младшего школьного возраста специальным плавательным двигательным действиям.

4. Разработать практические рекомендации по методике развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию.

Объект исследования. Объектом исследования явилось содержание процесса начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования. Предметом исследования явилась методика развития у детей младшего школьного возраста координационных способностей в процессе обучения плаванию.

Методология и методы исследования.

Методологическую основу исследований составляли общедидактические положения обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания (Матвеев Л. П., 1977, 1991; Донской Д. Д., 1975; Зациорский В. М., 1979, 1980; Баген М. М., 1985 и др.).

В исследованиях применялись следующие методы:

1. Анализ основной и дополнительной специальной литературы.
2. Анализ передового опыта практической работы по начальному обучению плаванию детей младшего школьного возраста.
3. Опрос тренеров и специалистов.
4. Педагогические наблюдения за работой по начальному обучению плаванию детей младшего школьного возраста, проводимой наибо-

лее квалифицированными тренерами.

5. Педагогический эксперимент с периодическими обследованиями испытуемых по разработанным контрольным программам и с последующим анализом полученных фактических материалов.

6. Экспертная квалиметрическая оценка квалифицированными специалистами уровней рациональности (эффективности) выполнения испытуемыми специальных плавательных двигательных действий и их согласований. Экспертиза результатов выполнения испытуемыми различных контрольных нормативов-тестов (5 тестов различных ступеней трудности).

7. Анализ документов планирования учебно-тренировочной работы.

8. Математико-статистические методы.

Теоретическая значимость работы. Результаты проведенных исследований уточняют и конкретизируют отдельные теоретические положения теории и методики спортивной тренировки относительно построения процесса обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Выдвинутые в диссертации положения о преимущественной роли целостного метода при развитии координационных способностей детей в процессе обучения плаванию получили свое экспериментальное подтверждение в результате проведения длительных педагогических наблюдений с использованием двигательных тестов.

Научная новизна работы. Впервые изучено содержание процесса формирования координационных способностей в ходе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста: установлено, что в этом процессе неоправданно доминирует отдельный метод и объемы учебной работы, направленной на формирование у детей комплексов различных специальных плавательных двигательных навыков в ущерб развитию координационных способностей. В диссертации получены от-

носителем новые результаты, которые уточняют и конкретизируют теоретические положения, касающиеся методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста в процессе обучения плаванию. Это уточнение и конкретизация, представленные в доступной, методически оформленной форме, носят существенный характер, т.к. открывают новые аспекты совершенствования теории и методики обучения двигательным действиям.

Практическая значимость исследования. Разработанные посредством проведенного исследования положения и принципы расширяют и углубляют представления об оптимальном сочетании в процессе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста раздельного и целостного методов, направленных на развитие у детей специальных и общих координационных способностей. Полученные результаты будут способствовать совершенствованию курса лекций для студентов, специализирующихся по теории и методике преподавания плавания, и могут непосредственно использоваться в деятельности тренеров, ведущих практическую работу в спортивных школах и секциях по плаванию.

Апробация работы. Материалы диссертационной работы апробированы в практике учебной работы по обучению плаванию детей в ДЮСШ СКА г. Киева. Результаты исследований опубликованы в 4 статьях, доложены на университетской, республиканских и международной (Польша, Варшава) конференциях.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Существенное повышение в процессе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста объема учебной работы, направленной на развитие у них общих и специальных координационных способностей, ускоряет усвоение детьми специальных плавательных

действий и положительно сказывается на эффективности процесса обучения;

2. Приоритетное использование в процессе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста целостного метода обучения (не менее 70% от общего объема занятий) положительно влияет на эффективность усвоения детьми специальных плавательных действий при плавании различными способами и на эффективность процесса обучения в целом;

3. Систематизация основных средств развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с учетом рациональности, эффективности и трудности повышает их действенность, улучшает организацию процесса обучения, положительно влияет на его эффективность;

4. Использование в работе информативных и надежных критериев эффективности специальных плавательных действий в учебной работе по начальному обучению плаванию детей младшего школьного возраста, объективизирует ее результаты, способствует рациональному корректированию учебной программы и процесса обучения в целом.

Личный вклад автора. Автор самостоятельно организовал и провел исследования, осуществлял обследования испытуемых, обрабатывал результаты исследования и принимал прямое участие во внедрении результатов исследования в практику.

Организация исследований

Исследование проводилось на спортивном комплексе кафедры плавания Украинского государственного университета физического воспитания и спорта в период с сентября 1993 года по май 1996 года.

В качестве испытуемых к исследованию привлекались школьники-первоклассники (мальчики) в возрасте 7-8 лет. Всего 40 человек.

Они были распределены на 2 экспериментальные группы по 20 человек в каждой. Исследования проведены в 4 этапа.

1-й этап - сентябрь 1993 г. - июль 1994 г.

1. Изучение и анализ основной и дополнительной литературы по специальности;

2. Изучение и обобщение опыта практической работы по специальности - теория и методика спортивного плавания;

3. Освоение методик, используемых в процессе исследований.

2-й этап - сентябрь-декабрь 1994 г.

1. Педагогические наблюдения, анализ рабочих программ по начальному обучению плаванию детей младшего школьного возраста, используемых основных методов и средств;

2. Предварительный педагогический эксперимент;

3. Обследования испытуемых по разработанным контрольным программам.

3-й этап - январь-июнь 1995 г.

1. Выявление сравнительной эффективности начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста по различным программам традиционной и экспериментальной.

4-й этап - июль 1995 г. - май 1996 г.

1. Оформление работы;

2. Разработка практических рекомендаций по содержанию начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Структура и объем работы.

Диссертационная работа состоит из введения, пяти глав, выводов, списка использованной литературы. Изложена на 158 стр., содержит 14 таблиц, 7 рисунков. В работе использовано 220 литературных источников, из которых 35 - иностранных.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ анкетирования специалистов по вопросам начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста

С целью определения состояния вопроса о методике начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста нами в 1993-94 годах был проведен анкетный опрос специалистов по плаванию. Разработанная анкета включала вопросы относительно различных аспектов, связанных с развитием координационных возможностей детей в процессе их обучения плаванию: выбор способа плавания для начального обучения; значение уровня координационных способностей для построения занятий, направленных на обучение плаванию; особенности методики освоения с водой; вопросы контроля за процессом обучения плаванию; методические особенности создания положительного эмоционального фона на занятиях с детьми младшего школьного возраста и др. вопросы.

Результаты проведенного анкетного опроса свидетельствуют о том, что отсутствуют единые мнения по многим аспектам начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Ответы специалистов по многим вопросам значительно различаются по роли тех или иных аспектов начального обучения. Так, средний процент объема упражнений, направленных на развитие координационных способностей у пловцов, составил 38% по ответам специалистов, при значительной вариативности в ответах - от 25% до 75%. При от-

Характеристика специалистов, принявших участие в анкетировании

№	Категории специалистов	Кол-во	%
1.	Тренеры ДЮСШ	12	40
2.	Тренеры сборных команд (Засл. тренеры Украины)	4	13
3.	Преподаватели кафедры плавания	6	20
4.	Учителя физической культуры	8	27

	Всего:	30	100

ветах на вопрос о сроках включения в занятия упражнений на развитие координационных способностей начинающих пловцов специалисты в своем большинстве сослались на тот факт, что уровень координационных способностей является критерием отбора в спортивные группы и, следовательно, его не следует учитывать при начальном обучении. Такая ситуация объясняет недостаточное внимание со стороны тренеров развитию координационных способностей.

В целом анкетный опрос подтвердил актуальность темы исследований и определил направленность исследований.

Систематизация средств развития координационных способностей детей младшего школьного возраста при начальном обучении плаванию

С целью объективизации учебного процесса по обучению плаванию детей младшего школьного возраста была проведена систематизация упражнений, направленных на формирование специальных двигательных навыков. Для этого определялись путем экспертного опроса информа-

тивные и надежные критерии (признаки) для оценки эффективности специальных плавательных навыков, обеспечивающих удержание тела на поверхности воды и продвижение в водной среде. Указанные критерии позволяли сравнить эффективность начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста и определить уровень развития координационных способностей детей.

Кроме того, на данном этапе исследований осуществлялась классификация специальных плавательных упражнений по ступеням трудоемкости. В основу классификации были положены сложность двигательных действий, определяемая по соответствию основному двигательному навыку - плаванию спортивным способом и эффективность его выполнения.

Например, одним баллом оценивались упражнения, выполняемые только ногами или только руками. По мере усложнения координационной структуры выполняемых действий, повышения степени трудности, начисляемые баллы увеличивались.

В качестве экспертов в ходе исследований были привлечены специалисты - тренеры ДЮСШ (всего - 12 человек), которые имели большой опыт начального обучения плаванию.

Оценка производилась по 5-балльной системе.

В результате экспертной оценки к I ступени трудности были отнесены элементарные, односложные упражнения, направленные на освоение с водной средой (погружения в воду, выдохи в воду и т.п.), а также игры в воде, цель которых сводится к развитию координационных способностей и повышению эмоционального положительного фона на занятиях.

Ко второй ступени трудности были отнесены более сложные двигательные действия (спад в воду, скольжение и т.п.) и игры, направленные на освоение техники плавания.

К III ступени трудности относятся упражнения, направленные на освоение техники выполнения движений руками, ногами, а также игры с мячом.

Четвертой ступени трудности соответствуют упражнения, направленные на выполнение стартового прыжка, поворотов, на освоение координации движений руками, ногами, головой, а также игры с элементами водного поло.

К V ступени трудности отнесены упражнения, направленные на совершенствование техники плавания с использованием различных указаний на изменение кинематических и динамических характеристик движений, что требует от детей дифференцирования различных показателей техники движений.

Проведенная систематизация средств обучения плаванию дает основания для более эффективного использования в процессе развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Исследование сравнительной эффективности процесса обучения плаванию с использованием различного соотношения средств развития координационных способностей

В процессе педагогического эксперимента сравнивались (по разработанным критериям) результаты начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста, проводившегося по различным системам.

Испытуемые группы "А", численностью 20 человек, использовали традиционную методику, основной особенностью которой являлось формирование у обучаемых комплексов специальных двигательных навыков

посредством, преимущественно, раздельного метода обучения. В соответствии с этим 2/3 из общего объема упражнений в каждом занятии отводилось именно для таких упражнений, а 1/3 - для других.

В группе "Б" - наоборот: 2/3 из общего объема упражнений в воде на каждом занятии отводилось для упражнений, направленных на развитие у обучаемых специальных координационных способностей и 1/3 часть - для любых других (рис.1).

Таким образом, принципиальным различием в методике начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста в группах "А" и "Б" являлось то, что в одном случае (группа "А") для развития посредством, преимущественно, раздельного метода специальных координационных способностей отводилось 33,3% от общего времени занятий в воде, а в другом (группа "Б") - посредством, преимущественно, целостного метода, 66,6%. Во всем остальном другое занятия в экспериментальных группах не отличались.

Следует отметить, что в одной группе ("А") и в другой ("Б") в течение первого месяца занятий использовались упражнения первой степени трудности, 2-го - второй, 3-го - третьей, а 4-го - четвертой и пятой степени.

Программа 1-го контрольного обследования после 2-х месяцев обучения состояла из оценки выполнения 5 тестов:

- 1) выдохи в воду, стоя на дне бассейна (кол-во повторений, раз);
- 2) выдохи в воду с движениями туловища (раз);
- 3) выдохи в воду с приседаниями (раз);
- 4) выдохи в воду с группировкой туловища и всплыванием к поверхности воды (раз);
- 5) выдохи в воду с опорно-гребковыми движениями руками (фик-

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

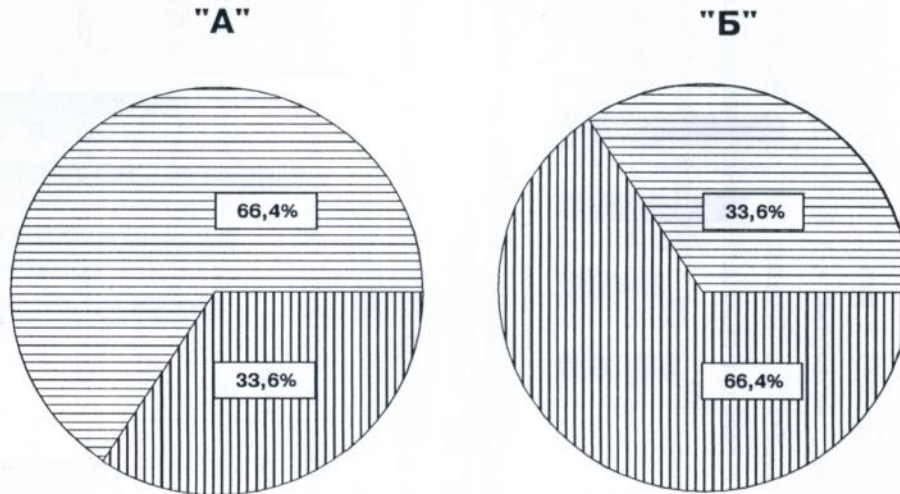


Рис. 1. Распределение учебного материала различного вида в занятиях на воде и используемых учебных методов, % от общего объема программ.

Условные обозначения



Упражнения, направленные на формирование различных комплексов навыков посредством преимущественно раздельного учебного метода.



Упражнения, направленные на развитие специальных координационных способностей посредством преимущественно целостного учебного метода.

сировалось время выполнения упражнения).

Результаты 1-го контрольного обследования (рис. 2) свидетельствуют о том, что испытуемые группы "Б" лучше выполняли тесты: первый - $2,95 \pm 0,87$ раз, в группе "А" - $2,75 \pm 0,86$ раз; второй - $2,55 \pm 0,86$ (группа "А" - $2,35 \pm 1,1$ раз); третий - $1,75 \pm 0,22$ раз (группа "А" - $1,55 \pm 0,4$ раз); четвертый - $1,8 \pm 0,6$ раз (группа "А" - $1,65 \pm 0,7$ раз) и пятый - $10,5 \pm 1,1$ с (группа "А" - $10,3 \pm 2,8$ с).

Результаты 2-го обследования включали оценку выполнения также 5 тестов, но другой направленности, учитывающей этапность начального обучения и возрастание сложности используемых упражнений:

- 1-й тест: спад в воду с бортика бассейна с последующим всплыванием (время, с);

- 2-й тест: спад в воду с бортика бассейна с последующими движениями руками (время, с);

- 3-й тест: спад в воду с бортика бассейна с последующими движениями ногами (время, с);

- 4-й тест: спад в воду с бортика бассейна с последующими движениями руками и ногами (время, с);

- 5-й тест: дальность скольжения под водой после отталкивания от бортика (оценивалась дальность в метрах и качество скольжения в баллах).

Результаты обследования, представленные на рис. 3, свидетельствуют о более рациональном и эффективном выполнении упражнений пловцами группы "Б". Так, среднее время выполнения тестов у них составило: - $8,35 \pm 1,9$; $12,0 \pm 2,0$; $9,8 \pm 1,7$; $9,3 \pm 2,2$ с и $4,1 \pm 0,7$ м соответственно, в то время как у пловцов группы "А" время было - $9,3 \pm 1,6$; $13,35 \pm 2,2$; $10,95 \pm 2,1$; $10,9 \pm 2,1$ с и $3,85 \pm 0,7$ м (тесты 1-5).

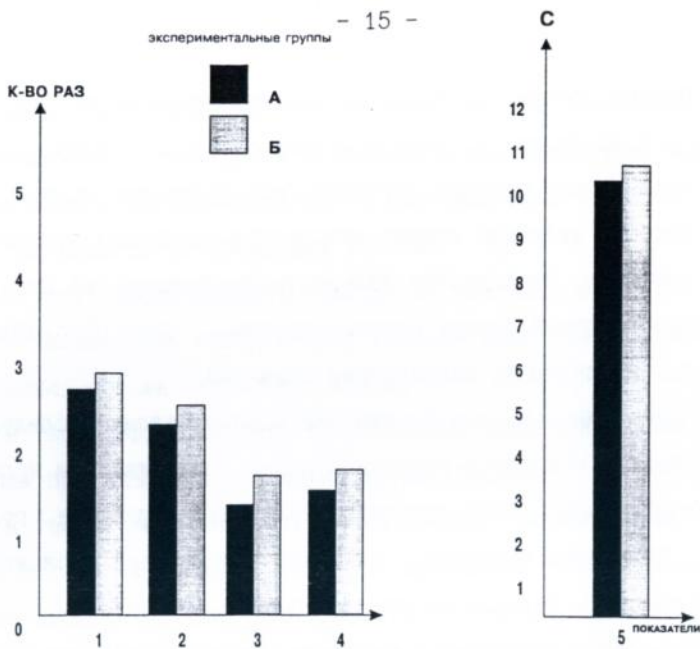


Рис. 2. Результаты выполнения испытуемыми контрольных тестов после 2-х месячного обучения плаванию

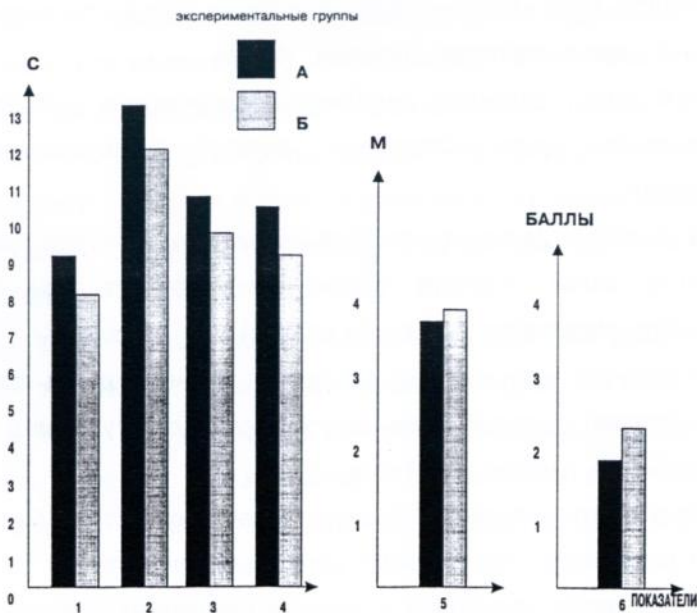


Рис. 3. Результаты выполнения испытуемыми контрольных тестов после 4-х месячного обучения плаванию

Пловцы группы "Б" более качественно выполнили тест на скольжение - 2,25 балла, у пловцов группы "А" - 2,0 балла.

После шести месяцев обучения было проведено третье обследование, которое включало оценку выполнения следующих тестов:

1-й тест. Оценивается дальность скольжения (м) под водой посредством действий одними ногами (кролем), руки расслаблены, выпрямлены, вытянуты по направлению движения.

Примечание: в этом упражнении оценке подлежит следующее: умение принять стартовое положение перед отталкиванием ногами от неподвижной опоры; само стартовое положение (туловища, головы, рук, ног); положение туловища, рук, ног, головы при скольжении; выход на поверхность воды после его завершения (м, баллы).

2-й тест. Оценивается быстрота принятия наиболее удобного положения (туловища, головы, рук, ног) для быстрого всплытия на поверхность воды после спада в воду из исходного положения упор присев и само всплытие (секунды, баллы).

3-й тест. Дальность проплытия посредством действий одними ногами кролем, руки распрямлены, вытянуты в направлении движения (м, баллы).

4-й тест. Дальность проплытия кролем на груди при правильном согласовании действий руками и головой (повороты, положение головы при выполнении выдохов и вдохов) (м, баллы).

5-й тест. Дальность проплытия кролем на груди при правильном положении, согласовании действий руками, туловищем (плечевой его частью) и головой (м, баллы) (рис. 4).

Результаты выполнения тестов свидетельствуют о более эффективном выполнении контрольных тестов пловцами группы "Б". Достоверные изменения отличаются в разнице выполнения всех тестов.

Показатели рациональности и эффективности плавательных действий (временная, структурная и экономическая характеристики) после 8-ми месячного экспериментального обучения испытуемых (группы "А" и "Б") оценивались по следующим тестам:

1-й тест. Эффективность (быстрота, секунды) всплывания на поверхность воды после спада в воду головой вниз посредством действий руками, ногами (качество, баллы).

2-й тест. Эффективность согласования действий руками, ногами, туловищем при плавании кролем на груди (баллы).

3-й тест. Эффективность согласования плавательных действий руками, ногами, туловищем, головой (временная, структурная, экономическая характеристики) при плавании кролем на груди (баллы).

4-й тест. Ритмичность действий руками, ногами при плавании кролем на груди (баллы).

5-й тест. Дальность проплывания кролем на груди (м) (рис. 5).

Показатели контрольного обследования испытуемых после 10-ти месячного экспериментального обучения плаванию (группы "А" и "Б"):

1-й тест. Оценка качества прыжка со стартовой тумбочки.

2-й тест. Рациональность и экономичность плавательных действий руками, ногами, туловищем, головой при плавании кролем на груди (баллы).

3-й тест. Эффективность согласования действий руками, ногами, головой, туловищем при плавании кролем на груди (баллы).

4-й тест. Характеристика положений туловища, головы, действий туловищем, головой, руками, ногами, согласования всех действий.

5-й тест. Дальность проплывания кролем на груди с удовлетво-

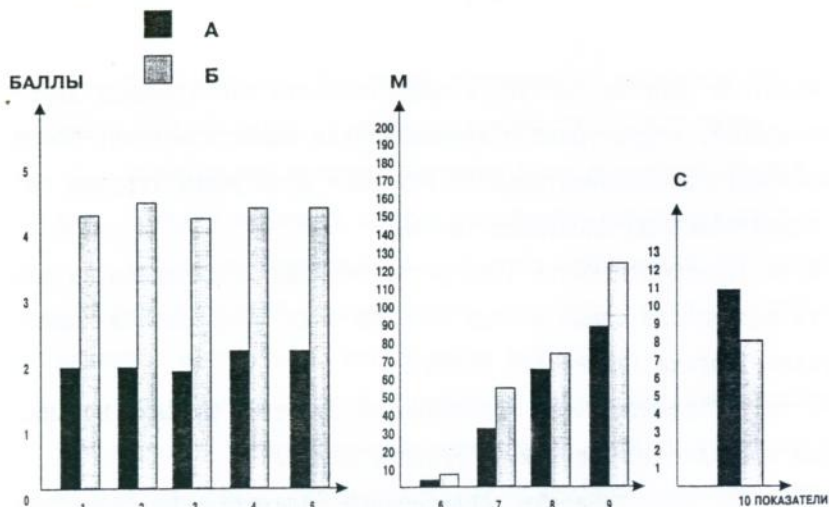


Рис. 4. Результаты выполнения испытуемыми контрольных тестов после 6-ти месячного обучения плаванию

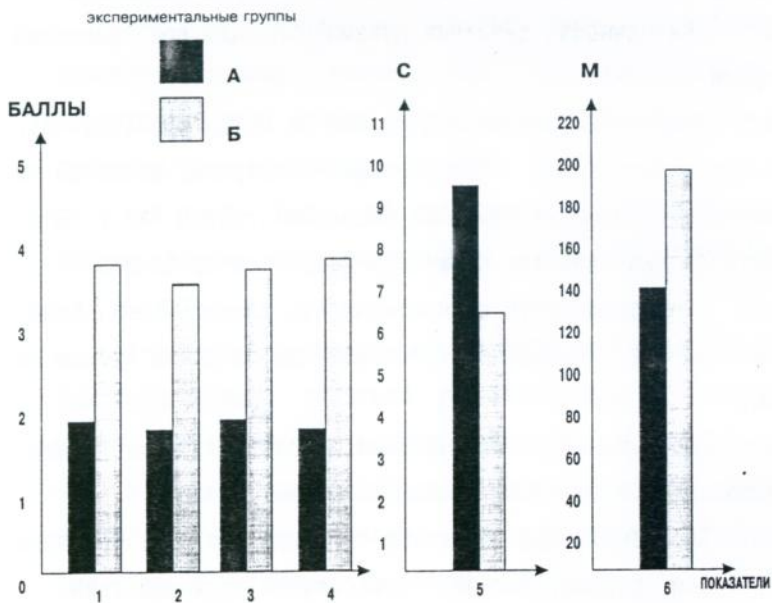


Рис. 5. Результаты выполнения испытуемыми контрольных тестов после 8-ми месячного обучения плаванию

рительным согласованием всех движений и дыхания (м) (рис. 6).

Установлено, что в ходе проведения экспериментального обучения возрастало преимущество в прогрессивных сдвигах испытуемых из группы "Б" над испытуемыми из группы "А", именно в тех элементах обучения, которые можно признать более сложными по координационным понятиям.

Результаты выполнения испытуемыми контрольных программ обследований показывают, что по мере проведения обучения проявляется неравнозначность последствий процесса обучения по различным программам. Выражается это в том, что испытуемые из группы "Б", по мере возрастания срока обучения (2, 4, 6, 8, 10 месяцев), все более заметно опережают испытуемых из группы "А" по рациональности и эффективности тех плавательных действий, которые отличаются более высокими кинематическими и динамическими характеристиками (рис. 7).

Результаты проведенного педагогического эксперимента, представляющего заверченный период начальной плавательной подготовки (10 месяцев), подтвердил правомочность выдвинутого исследовательского предположения о возможности повышения эффективности процесса обучения плаванию путем повышения объема работы, направленной на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста преимущественно целостным методом.

Итоги педагогического эксперимента, проявляемые как в объективных, количественных показателях (длина проплываемой детьми дистанции, время выполнения двигательных тестов и др.), так и в качественных показателях (экспертные оценки рациональности и эффективности выполнения контрольных упражнений, уровень технической подготовленности и др.), позволяют с достаточной достоверностью рекомендовать предложенную методику развития координационных спо-

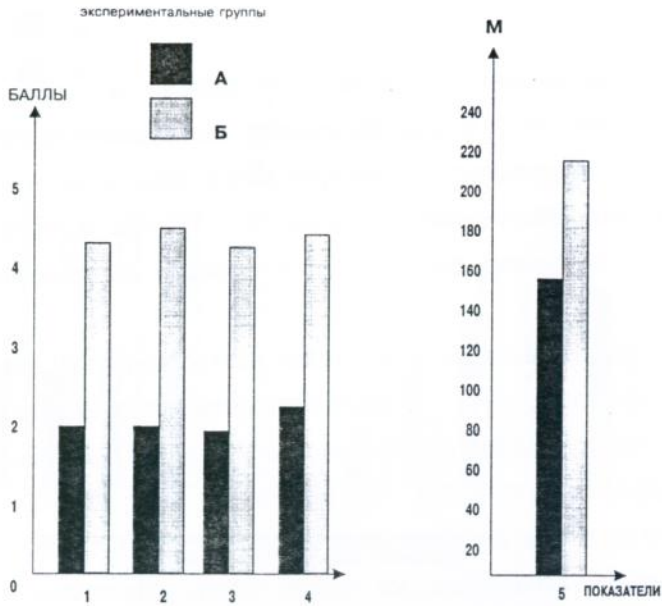


Рис. 6. Результаты выполнения испытуемыми контрольных тестов после 10-ти месячного обучения плаванию

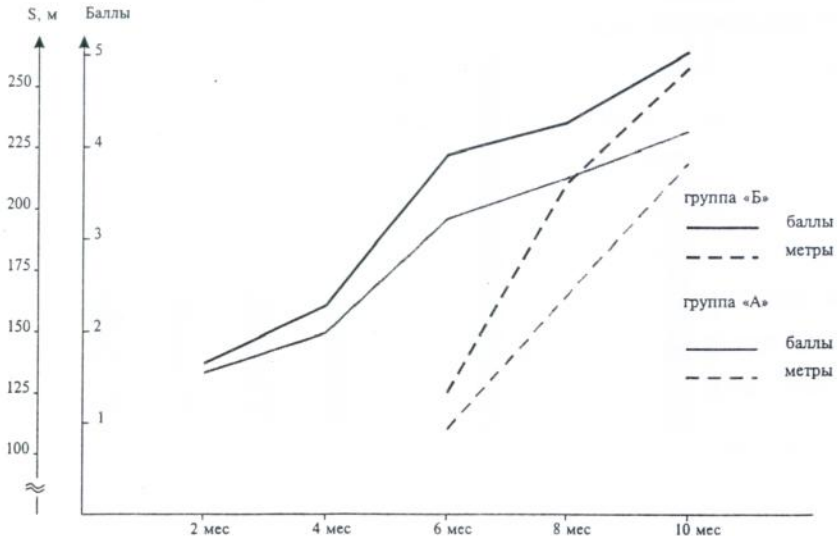


Рис. 7. Сводные данные результатов педагогического эксперимента

способностей детей младшего школьного возраста (рис 7).

Учитывая, что экспериментальные группы ("А" и "Б") занимались примерно в одинаковых условиях (обучали детей тренеры одинаковой квалификации и имеющие примерно равный опыт работы по начальному обучению плаванию детей младшего школьного возраста, испытуемые выполняли одинаковый общий объем упражнений в воде, одна и другая экспериментальные группы обучались в процессе 10-ти месячного педагогического эксперимента), то объяснить различие результатов выполнения испытуемыми контрольных программ (на этапах и в итоге) можно только особенностями распределения учебного материала различного вида в занятиях.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о подтверждении выдвинутых исследовательских предположений и решение поставленных в работе задач.

ВЫВОДЫ

1. В результате проведенных исследований установлено, что процесс начального обучения детей младшего школьного возраста, предусматривающий существенное увеличение объема занятий, направленных на развитие у них общих и специальных координационных способностей, ускоряет освоение детьми плавательных двигательных действий и повышает эффективность процесса обучения.

2. Результаты анкетного опроса специалистов по плаванию выявили многовариантный стиль построения процесса начального обучения технике плавания, что свидетельствует об отсутствии единого методического подхода, в частности в отношении рационального сочетания целостного и расчлененного методов обучения, определения критериев эффективности обучения и др.

3. В исследовании доказано, что использование систематизиро-

ванных по ступеням трудности упражнений позволяет более эффективно планировать и контролировать учебный процесс по обучению плаванию детей младшего школьного возраста.

Так, проведенные наблюдения позволили установить, что ступени трудности плавательных действий определяются, в основном, количеством их элементов. Например, 1-ой ступенью трудности является согласование гребковых действий двумя руками, 2-ой - руками и ногами, 3-ей - руками, ногами и поясом верхних конечностей, 4-ой - руками, ногами, поясом верхних конечностей и головой, 5-ой - руками, ногами, поясом верхних конечностей, головой и туловищем.

4. В результате проведенных опытов показано, что использование критериев рациональности (эффективности) выполнения плавательных двигательных действий (положение тела в воде, угол атаки, степень колебания плечевого пояса, амплитуда движений руками и ногами, экономичность движений и др.) в процессе начального обучения плаванию позволяет достаточно объективно оценить уровень сформированности системы специализированных действий и содействует повышению интереса детей к занятиям плаванием.

5. В ходе длительного педагогического эксперимента (10 месяцев) доказано, что процесс обучения плаванию с использованием 66,4% объема упражнений, направленных на развитие координационных способностей, является более эффективным, чем аналогичный процесс с использованием такого же объема упражнений, направленных однако на формирование только специальных двигательных навыков.

При этом содержательная часть такого процесса обучения включает длину проплываемой дистанции, которая в среднем составляет 218,8 м (в экспериментальной группе), в контрольной - 158,7 м ($P < 0,05$). Обобщенная оценка рациональности техники движений по ре-

зультатам четырех тестов составляет при этом $4,25 \pm 0,6$ балла (экспериментальная группа) и $2,85 \pm 0,4$ балла в контрольной группе ($P < 0,05$).

6. Разработанные рекомендации по методике развития координационных возможностей, основным содержанием которых является увеличение объема занятий, направленных на развитие координационных способностей с использованием оценок ступени трудности, а также рациональности (эффективности) выполнения упражнений преимущественно в рамках целостного метода, в конечном итоге способствуют повышению эффективности учебного процесса обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ ОПУБЛИКОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РАБОТЫ:

1. Абу Зам'а Али. Оптимизация методики начального обучения детей плаванию // Материалы международной научно-практической конференции "Роль физической культуры в здоровом способе жизни", Львов, 1995. - С. 3-5.

2. Abu-Zam'a Ali. Optimalizacja metodyki nauczania plywania dzieci w wieku 7-8 lat // III Miedzunarodowej Konferencji Naukowej nt: "Problemy Dymorfizmu plciowego w sporcie", Katowice, 8-9.12.1995. - С. 554-556.

3. Abu-Zam'a Ali, W.Jasiakewicz. Racjonalizacja etapu przygotowania ogolnego dziewczat w plywaniu // III Miedzunarodowej Konferencji Naukowej nt: "Problemy Dymorfizmu plciowego w sporcie", Katowice, 8-9.12.1995. - С. 219-221.

4. Абу Зам'а Али. Систематизация и классификация наиболее эффективных методов и средств обучения детей (7-8 лет) плаванию // Medzinarodna vedecka konferencia: "Nove smery orientacie pohyboveja sportovej cinnosti deti a mladeze. Nitra, 1996. - С. 317-321.

Abu-Zam'a Ali (citizen of Jordan)

"Method of Increase of Coordination Abilities of Junior Schoolchildren in Initial Swimming Training"

The thesis for obtaining a scientific degree of the Candidate of Science in Physical Education and Sport for Different Groups of Population, Physical Preparation in Armed Forces. Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kyiv, 1997.

In the thesis there is substantiated the necessity of methods of initial swimming training of junior schoolchildren with the aim of further improvement, changes in construction of training lessons in the water, considerable growth in the volume of exercises which are aimed at an increase of special coordination abilities of children through the primary use of the integral training method.

Абу Зам'а Алі (громадянин Іорданії)

"Методика розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку в процесі початкового навчання плаванню"

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, фізична підготовка у Збройних Силах. Український державний університет фізичного виховання і спорту. Київ, 1997.

В дисертаційній роботі обґрунтовується необхідність з метою подальшого удосконалення методики початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, зміни побудови навчальних занять у воді, значного збільшення обсягу вправ, які спрямовані на підвищення спеціальних координаційних здібностей дітей через переважне застосування цілісного навчального методу.

Ключові слова: навчання плаванню, критерій початкового навчання, корекція навчання, молодші школярі.

Підписано до друку 03.01.97. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Друк електрографічний.
Ум. друк. арк. 1,0. Тираж 100 прим.

Видавництво «Нора-прінт»

252171, Київ-171, вул. Горького, 180.

AB 36.672