

взаємопов'язаних процесів: вивчення і навчання. Наш досвід роботи і проведені дослідження показують, що взаємодія між викладачем і студентом в процесі самостійної роботи буде успішною якщо: немає взаємовиключних позицій викладача і студента; є різноманітність спрямовуючих і організуючих прийомів втручання викладача в самостійну роботу студента; сформована психологічна і практична готовність викладача до факту індивідуальної своєрідності особистості кожного студента і до необхідності подолання труднощів в спілкуванні суто особистісного плану та ін. Для активізації самостійної роботи в системі взаємодії необхідно: сформувати мотиваційні стимули роботи (моральні, професійні та ін.); організувати форми кооперації студентів в системі самостійної роботи (доведено, що підготовка до заліків, іспитів, практичних занять більш ефективна, якщо в ній беруть участь дві-три людини, які в цьому випадку не тільки контролюють один одного, але і надають мотивуючий вплив на самостійну роботу); впроваджувати елементи змагання і взаємодопомоги; формувати у студентів уміння організувати свою навчально-пізнавальну діяльність тощо.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином ефективність взаємодії викладачів і студентів в процесі індивідуалізованого навчання залежить не тільки від високої професійної майстерності педагога – уміння його вступати в суб'єкт-суб'єктні взаємостосунки з аудиторією, досконале володіння мовою в її діалогічній формі, використаннявання ним проблемності і партнерства в навчально-виховному процесі, але і від розвитку у студентів комунікативних здібностей, техніки спілкування, що в основному досягається при використуванні семінарів-дискусій, диспутів, ролевих і ситуативних ігор і інших методів, що розвивають творчу активність і пізнавальну самостійність студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Берак О.Л., Турская Н.В. Пути формирования эмоциональной регуляции личности студента // Вестник высшей школы. – 1987. – № 1. – С. 33-38.
2. Вузовское обучение: Проблемы активации (Бокуть Б.В., Сокорева С.И. и др.). – Минск: Университетское, 1989. – 108с.
3. Леонтьев А.А. Лекция как общение. – М.: Знание, 1974. – С. 11.
4. Ляудис В.Я. Память в процессе развития. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 255с.
5. Ляудис В.Я. Структура продуктивного учебного взаимодействия // Психолого-педагогические проблемы взаимодействия учителя и учащихся. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – С. 54.
6. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1985. – 496с.
7. Рубцов В.В. Психологические основы организации совместной учебной деятельности. Автор. дисс... докт. пед. наук. – М., 1986. – 32с.
8. Талызина Н.Ф. Актуальные проблемы обучения в высшей школе. В кн.: Педагогика высшей школы. – Воронеж: Изд-во ВГУ, – 1974. – 215с.

*Бондар Т.К., Нікольський А. Ю.*

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

#### МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У даній статті розглянуте питання оптимізації процесу початкового навчання плавання студентської молоді. А також необхідності використання фактора координаційної схильності до плавальних рухів нижніми кінцівками, характерних одному зі спортивних способів плавання, як критерію диференціації навчальних груп.*

**Ключові слова:** диференціація, координація, схильність, рух, навчання, плавання, оптимізація, формування, студенти, навички, уміння, спадковість, методи.

**Бондарь Т. К., Никольский А. Ю. Методические особенности начального обучения плавания студенческой молодежи.** В данной статье рассматривается вопрос оптимизации процесса начального обучения плаванию студенческой молодежи. А также необходимости использования фактора координационной склонности к плавательным движениям нижними конечностями, характерных одному из спортивных способов плавания, как критерия дифференциации учебных групп.

**Ключевые слова:** дифференциация, координация, склонность, движение, учеба, плавание, оптимизация, формирование, студенты, навыки, умения, наследственность, методы.

**Bondar T., Nikolskyi A. Methodical particularities of the education to sail of the students.** In the article a principal concern is the question of organizations and methods of the lessons with the students of 17-20 years (first year of education), which not know how to swim. In given article considered question of differentiation students physical culture processing of the high educational institutions not profilled in the sporting education. The authors underlines the importance of differentiation process of the students elementary education to swim in view of the fact that quantitative level of students which not know how to swim increase every year. For the problem solving the authors suggests the method of optimization of the students elementary education to swim which need, in the judgment of the authors, the use of the factor of coordination aptitudes to swimming motions by lower limbs, typical one of the sportings styles of the swimming, as criterion of the differentiation process of the students elementary education to swim. The thesis is devoted to the problem of organization and methods of the firsts lessons with the students of 17-20 years not profilled in the physical culture, which not know how to swim. Within the framework of differentiated approach underlay the categorization on typological groups is realized on base hereditary conditioned coordination aptitudes. In article is considered question of the choice of the methods with provision for factor co-ordination aptitudes to swimming motions by lower limbs, typical one of the swim style. Experimental is proved efficiency of the

*offered methods of the shaping the swimming skills and skill on occupation on physical education with student youth in high school.*

**Key words:** *differentiation, co-ordination, aptitude, abilities, motions, education, swimming, optimization, forming, students, habits, skill, heredity methods.*

**Вступ.** Зважаючи на збільшення останнім часом факторів, що несуть негативний вплив на стан здоров'я сучасного студентства, слід відзначити важливе значення фізичної культури і спорту, як ефективного чинника зміцнення здоров'я, нормалізації фізичного та психологічного стану студентської молоді (Ведмеденко Б. Ф., 2005; Волков В. Л., 2008; Ішмухаметов І. Б., 2008; та ін.). Також відомо, що студентський період життя є одним з найбільш відповідальних етапів соціалізації людини та становлення її особистості (Л. Д. Глазиріна, 1991; Є. Я. Степаненкова, 2005; Є. С. Вільчковський, 2006 та ін.). Плавання, як навчальна дисципліна, представлене в державній програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації і у вимогах навчальних планів університетів, як обов'язковий предмет. Однак, проведені нами педагогічні дослідження вказують на зниження з кожним роком рівня плавальної підготовки студентів I курсу (17-20 років) вищих навчальних закладів нефізкультурного профілю (Нікольська Н.Д., Нікольський А.Ю., 2006-2010). У зв'язку із цим назріла проблема оптимізації навчально-виховного процесу в плаванні, як на це вказують й інші дослідники [1, 4, 6, 7, 8, та ін.]. Значний організаційно-методичний досвід, що накопився на даний момент в цій галузі (Маслов В. І., 1964; Кістяковський І. Ю., Булгакова Н. Ж., 1977; Булах І. М., Петрович Г. І., 1984; Осокіна Т. І., 1987 та ін.) не виключає, однак, суперечок науковців стосовно послідовності вивчення спортивних способів плавання. Також не є однозначною думка щодо вибору методики навчання плаванню і способу, який вивчається першочергово [3, 4, 7]. У зв'язку з цим очевидно є гостра потреба в спеціальних дослідженнях, які визначають критерії диференціації контингенту тих, які навчаються з метою підвищення ефективності процесу формування плавальних умінь і навичок.

**Мета дослідження** полягає у теоретично-науковому обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методики формування спеціальних умінь і навичок на початковому етапі навчання плавання студентської молоді.

**Завдання дослідження :**

1) здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань формування спеціальних умінь і навичок у процесі початкового навчання плавання студентів, які не вміють плавати;

2) дослідити характер зв'язків плавально-координаційної схильності студентів 17-20 років ВНЗ нефізкультурного профілю з показниками пропливання 12-хвилинного тесту;

3) розробити рекомендації щодо диференціації контингенту студентів з урахуванням плавально-координаційної схильності на початковому етапі навчання плавання.

**Об'єктом дослідження** є навчальний процес з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – форми, засоби і методи формування плавальних умінь і навичок студентів.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз та узагальнення даних наукової літератури;

- *емпіричні:* педагогічне спостереження; метод визначення рівня плавальної підготовленості; педагогічний експеримент;

- *статистичні:* середньостатистичний та кореляційний аналізи; достовірність даних визначалась за t-критерієм Стьюдента.

**Результати дослідження.** На думку деяких науковців [1, 4, 5, 9, 10, 11, 13 та ін.] при навчанні плаванню фактор рухових схильностей відіграє одну з ведучих ролей в навчанні. В одній з зазначених робіт дослідник Новіков А. О. (2000) пропонує використовувати генетичний потенціал та, відповідно, тип біоенергетичної конституції тих що займаються, для побудови тренувальних програм з плавання. Роботи присвячені питанням навчання плаванню з урахуванням схильностей до оволодіння плавальними навичками. Однак, наведені дослідження стосуються не студентського контингенту тих, які навчаються, а дітей 7-10 років і чоловіків зрілого віку. Таким чином, питання диференціації процесу початкового навчання плавання студентської молоді I курсу (17-20 років), які не вміють плавати, залишились поза увагою науковців. І тому заслуговують на більш детальне вивчення. Важливим на думку багатьох дослідників, при початковому навчанні плаванню є наявність схильностей до оволодіння плавальними вміннями і навичками (Скворцов Б. Л., 1958; Мухіна О. А., 1999; Новіков А. О., 2000; Раєвський Д. А., 2009; Малигін Л. С., Александров О. Ю., 2005). Однією з таких передумов ефективного навчання науковець Скворцов Б. Л. вважає схильність до виконання певних координацій плавальних рухів нижніми і верхніми кінцівками. На нашу думку, дана схильність може виступати основним критерієм диференціації студентів на навчальні групи.

Використаний нами педагогічний експеримент порівняльного характеру мав на меті підтвердити можливість оптимізації процесу формування плавальних умінь і навичок студентської молоді ВНЗ нефізкультурного профілю за допомогою використання диференційованого підходу в навчанні плавання з врахуванням плавально-координаційної схильності. Для вирішення поставлених завдань у навчальний процес з фізичного виховання було впроваджено паралельний порівняльний експеримент (створені дві експериментальні та дві контрольні групи). Така кількість груп була обумовлена необхідністю в визначенні ефективності запропонованого диференційованого підходу методики при навчанні різним спортивним способам плавання (тут маються на увазі два з чотирьох спортивних видів плавання – брас і кроль на грудях), які були обрані для визначення ефективності запропонованого диференційованого підходу.

Обидві експериментальні групи (ЕГ1 та ЕГ2) студентів вивчали спосіб, який співпадав з їх плавально-координаційною схильністю до одного з видів плавання (кроль або брас), а контрольні групи (КГ1 та КГ2) – без врахування схильностей. За допомогою практичних занять з плавання, відведених для фізичного виховання здійснювався цілеспрямований вплив на формування плавальних умінь і навичок студентів всіх груп. По закінченні навчання (24 практичних заняття) у студентів експериментальних і контрольних груп оцінювались результати пропливання 12-хвилинного тесту. За умовами складання тесту,

досліджуваний повинен був обраним ним способом плавання подолати якнайбільшу дистанцію протягом 12 хвилин.

Виходячи з завдань нашої роботи, під час складання тесту, один з показників, що реєструвався - було відсоткове співвідношення між способами плавання, які використовувались кожним досліджуваним. Даний показник відображав надійність і стійкість сформованої плавальної навички. Оскільки відомо, що надійна, міцна рухова навичка характеризується підвищеною здатністю зберігати її ефективність при різних несприятливих факторах. Для визначення достовірності відмінностей використовувався  $t$  - критерій Стьюдента. Отримані результати свідчать, що більшу дистанцію ( $\bar{X}_{\text{ЕГ1}} = 289,5\text{м}$ ;  $\bar{X}_{\text{ЕГ2}} = 266,9\text{м}$ ) в умовах складання 12-хвилинного теста подолали студенти ЕГ1 та ЕГ2 в порівнянні зі студентами контрольних груп ( $\bar{X}_{\text{КГ1}} = 208,3\text{ м}$ ;  $\bar{X}_{\text{КГ2}} = 242,7\text{м}$ ), однак статистично достовірними є лише показники в групах, які вивчали способ „кроль на грудях” (при  $p \leq 0,05$ ).

Дана різниця не є достатньо високою в масштабах можливих результатів даного тесту, однак може характеризувати позитивний вплив впровадженого нами диференційного підходу в навчанні плавання. Результати 12-хвилинного тесту студентів КГ1 „брас” характеризуються дуже великою варіативністю (діапазон від 100 до 425 метрів з середньою  $\bar{X} = 208,3$ ) в порівнянні зі студентами ЕГ1 (діапазон 230 – 450 м з середньою  $\bar{X} = 289,5$ ) вказують на неоднорідність в сформованості плавальної навички серед студентів КГ1. Декілька високих результатів тестування, показаних студентами даної групи можуть бути спричинені більш сприятливими морфофункціональними показниками студентів (антропометричними даними, ЖСЛ, кращою плавучістю, рівнем витривалості та ін.). Зазначені фактори стали причиною високих статистичних показників розсіювання результатів студентів КГ1:  $208 \pm 12,8$ ;  $\pm 76,1$ ;  $36,5\%$ . А от велика (28%), але статистично недостовірною різниця ( $p \geq 0,05$ ) в результатах студентів ЕГ1 і КГ1 (які вивчали способ «брас»), на нашу думку, все ж, може свідчити про сприятливість врахування фактору плавально-координаційної схильності при навчанні тому чи іншому способу плавання. Отримані нами результати також підтверджують дані, отримані (Губа В. П., Быков В. А., 2001), які вказують, що біля 36% студентів які займаються за паралельно-послідовною методикою, без врахування схильності не отримують стійкої плавальної навички. При цьому автор вказує, що в цих групах відмічається більша кількість учнів (5%), які не засвоїли навичку плавання.

Цікавими показниками ефективності запропонованого нами диференційованого підходу є результати проведеного нами дослідження відсоткового співвідношення способів плавання, які були використані студентами при складанні 12-хвилинного тесту. Відомо, що одним із критеріїв міцності сформованої рухової навички є її ефективне використання на фоні втоми. Саме такими умовами і характеризується 12-хвилинний тест, коли на протязі 12 хвилин треба подолати якнайбільшу дистанцію. Так, за допомогою педагогічного спостереження, проводилась реєстрація способів плавання, які використовувались студентами експериментальних і контрольних при складанні 12-хвилинного тесту. Слід зауважити, що за умовами тесту, плавання тим чи іншим способом не є обов'язковим і, зазвичай, досліджуваний використовує спосіб, який для нього є природнішим. За результатами дослідження видно, що в експериментальних групах спостерігається домінування способу плавання, визначеного плавально-координаційною схильністю (93,5% всієї дистанції студенти схильні до браса і які вивчали брас (ЕГ1) долали брасом і 57% дистанції студенти схильні до кроля і які вивчали кроль (ЕГ2) подолали кролем.

**Рекомендації до застосування диференційованого підходу у формуванні спеціальних умінь та навичок студентів у процесі початкового навчання плавання.**

1. При організації навчання за критерій диференціації навчальних груп рекомендується використовувати плавально-координаційну моторну схильність.

2. В умовах жорсткого ліміту навчального часу, відведеного на кафедрах для формування плавальних умінь і навичок, а також для вирішення основної мети навчання плавання – оволодіти технікою одного із існуючих спортивних способів плавання, рекомендується навчати студентів лише одному способу, який би найбільш відповідав індивідуальним схильностям кожного студента.

3. Навчання в двох навчальних групах, в залежності від індивідуальної схильності до використання певних локомоцій у водному середовищі необхідно будувати відповідно до загальноприйнятих принципів навчання плавання, з дотриманням методичної послідовності навчання рухових умінь.

4. Для студентського контингенту, що займаються у групах навчання плавання, після завершення навчання одному спортивному способу, рекомендується планувати послідовне освоєння інших способів.

#### ВИСНОВКИ

1. Огляд літератури свідчить про наявність у студентів, які не вміють плавати індивідуальної плавально-координаційної схильності до виконання нижніми кінцівками рухів, характерних одному зі спортивних способів плавання (брас або кроль). Ця особливість онтогенетично проявляється у формі природжених динамічних і кінематичних схильностей і пов'язана з двома типами утворення рушійних сил у плаванні: коливальним і поштовховим.

2. Проведене дослідження показало, що процес оволодіння плавальними умінями і навичками піддається беззаперечному впливу консервативної спадковості індивіда. Різниця в середніх показниках оцінки в експериментальній і в контрольній групах за результатами пропливання 12-хвилинного тесту вказує на ефективність, а отже і на необхідність використання диференційованого підходу в процесі початкового навчання плавання з використанням плавально-координаційних схильностей в ролі критерія формування навчальних груп.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Баламутова Н. М. Исследование связи показателей физического развития и физической подготовленности студенток с исходным уровнем умения плавать / Н. М. Баламутова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [наук. монографія / ред. Єрмаков С. С.]. – Харків, 2008. – №3. – С. 12–15.

2. Васильев В. С., Савельева О. Ю. Подготовительные упражнения для обучения плаванию младших школьников / В. С. Васильев, О. Ю. Савельева // Физическая культура в школе. – 1988. – №12. – С. 12–15.
3. Глазко А. Б., Глазко Т. А., Обоснование педагогической эффективности методик обучения плаванию / А. Б. Глазко, Т. А. Глазко // Международная научно-методическая конференция «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта». – Минск, 2008, 10-11 апреля. – С. 205–208.
4. Мельникова О. А. Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с учетом фенотипа: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тюмень, 2007. – 24 с.
5. Мухина Е. А. Обучение плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Моск. Гос. акад. физ. культ. – Малаховка, 1999. – 137 с.
6. Погребной А. И. Перспективы использования достижений биомеханики и психологии в практике обучения плаванию / А. И. Погребной // Тезисы докладов международного конгресса «человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы». – М. : Физкультура, образование и наука, 1998. – Т. 1. – С. 64–65.
7. Actes des 31èmes Journées scientifiques de natation / edit.: Michel Sidney, Patrick Pelayo. – Lille 3: Editions Publibook, 2003. – 224 p.
8. Charleville Mezieres L'eau mon amie. Livret de natation / C. Mezieres. – Paris : Édition revue E.P.S., 2003. – 110 p.
9. Clam J.P. 1979. Human morphology and hydrodynamics. International Series on Sport Sciences. Vol. 8, Swimming / edited by J. Terauds and E.W. Bedingfield. – Baltimore: University Park Press.– 1979. – P. 32-41.
10. Hollander A.J. Contributions of the legs to propulsion in front crawl swimming. [International Series on Sport Sciences]. – Vol 18. Swimming science V / edited by B. Ungerechts, K. Wilkie, and R. Reischle. Champaign : Human Kinetics. – 1988. – 335 p.
11. Melischova L. Coordination Motor Abilities in Scientific Research. – Boston, 2000. – P. 139-142.
12. Tatu A. Orienter et rythmer les actions propulsives en continu : compétence spécifiques // revue E.P.S. – 2003. – № 302. – P. 43-48.
13. Vervaecke H.B. Effectiveness of the breaststroke leg movement in relation to selected time-space, anthropometric, flexibility, and force data. [International Series on Sport Sciences]. Vol. 8, Swimming / Vervaecke, H.B., Persyn U.J., edited by J. Terauds, E.W. Bedingfield. – Baltimore: University Park Press.– 1979. – 428 p.

**Володченко О. А., Жадан А.Б. Федутенко В.В.  
Харківська державна академія фізичної культури**

#### **ПЕДАГОГІЧНА ОЦІНКА (АНАЛІЗ) ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСІНГУ ISKA (МІЖНАРОДНОЇ СПОРТИВНОЇ КІКБОКСЕРСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ)**

*У даній роботі розглянута актуальність проблеми підвищення ефективності тренувань, спрямованих на підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів у кикбоксингу ISKA, за допомогою педагогічної оцінки (аналізу) їх тренером-викладачем. Розкриті поняття, які безпосередньо пов'язані з навчально-тренувальним процесом у спорті. Визначені основні структурні елементи навчання як соціально-педагогічної системи, основні форми навчально-тренувальної роботи зі спортсменами, елементи, які є характерними для групово-почасової системи організації процесу навчання у сучасній ДЮСШ. Розглянуто навчальний процес як цілісну динамічну систему. Визначено відмінності педагогічного процесу в галузі спортивного тренування. Встановлено етапи технології розв'язання тренером з кикбоксингу ISKA педагогічних завдань. Визначені основні форми аналізу і самоаналізу заняття у педагогіці; ознаки зростання педагогічної майстерності тренера з кикбоксингу ISKA; критерії оцінювання рівня якості навчально-тренувального заняття з вивчення техніки кикбоксингу ISKA.*

**Ключові слова:** кикбоксінг ISKA, педагогічна оцінка (аналіз), навчальний процес, спортивне тренування, навчально-тренувальне заняття, технічна підготовленість, педагогічна майстерність.

**Володченко О. А., Жадан А.Б. Федутенко В.В. Педагогическая оценка (анализ) процесса технической подготовки спортсменов в кикбоксинге ISKA (международной спортивной кикбоксёрской ассоциации).** В данной работе рассмотрена актуальность проблемы повышения эффективности тренировок, направленных на повышение уровня технической подготовленности спортсменов в кикбоксинге ISKA, при помощи педагогической оценки (анализа) их тренером-преподавателем. Раскрыты понятия, которые непосредственно связаны с учебно-тренировочным процессом в спорте. Определены основные структурные элементы обучения как социально-педагогической системы; основные формы учебно-тренировочной работы со спортсменами; элементы, которые являются характерными для группово-почасовой системы организации процесса обучения в современной ДЮСШ. Рассмотрен учебный процесс как целостная динамическая система. Определены отличительные черты педагогического процесса в сфере спортивной тренировки. Установлены этапы технологии решения тренером по кикбоксингу ISKA педагогических задач. Определены основные формы анализа и самоанализа занятия в педагогике, признаки повышения педагогического мастерства тренера по кикбоксингу ISKA, критерии оценки уровня качества учебно-тренировочного занятия, направленного на изучение техники кикбоксинга ISKA.

**Ключевые слова:** кикбоксинг ISKA, педагогическая оценка (анализ), учебный процесс, спортивная тренировка, учебно-тренировочное занятие, техническая подготовленность, педагогическое мастерство.