

Gee, Ch. J. M. Aggressive behaviour in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL player / Ch. J. Gee, L. M. Leith // Psychology of Sport and Exercise. -2007 - V. 8, Issue 4. - P. 567–583

Carré, J. Pre-competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to the 'home advantage' / J. Carré, C. Muir, J. Belanger, S. K. Putnam // Psychology of Sport and Exercise. - 2006. - V. 89, Issue 3, №30. - P. 392–398.

Нікольська Н. Д., Нікольський Ю.В.

Національний Педагогічний Університет імені М. П. Драгоманова

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ

У даній статті розглянуте питання використання різних систем, методик, форм, засобів та методів початкового навчання плавання. А також можливості їх варіювання викладачем з метою підвищення ефективності процесу формування плавальних умінь і навичок студентів, які не вміють плавати.

Ключові слова: навчання плаванню, система, методика, плавальні вміння і навички, фактор.

Никольская Н. Д., Никольский Ю.В. Системный подход в начальном обучении плаванию студентов. В данной статье рассмотрен вопрос использования разных систем, методик, форм, способов и методов начального обучения плаванию. А также возможности их варьирования преподавателем с целью повышения эффективности процесса формирования плавательных умений и навыков не умеющих плавать студентов.

Ключевые слова: обучение плаванию, система, методика, плавательные умения и навыки, фактор.

Nikolska N., Nikolskyi U. Systematical approach in the elementary education to swim of the students. In given article considered question of systematization student's physical culture processing of the high educational institutions not profilled in the sporting education. The authors underlines the importance of systematization 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. 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. 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. 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 systematical approach as a factor of optimization of the process of the students elementary education to swim. In article is considered question of the choice of the methods with the regard for factor of individual particulars of students which not know how to swim (for example co-ordination aptitudes to swimming motions by lower limbs, typical one of the swim style). Within the framework of systematical approach underlay the categorization on groups is realized on base the utilization and variation of the teacher of different methodic, programs, forms and methods of education to swim. Experimental is proved efficiency of the offered systematical approach of the shaping the swimming skills and skill on occupation on physical education with student youth in high school.

Key words: education to swim, system, methodic, sail-ability, skill, factors.

Постановка проблеми. Плавання є обов'язковим компонентом навчальної програми з фізичного виховання вищих навчальних закладів України. Однак, проведені нами педагогічні дослідження вказують на зниження рівня плавальної підготовки студенток I курсу з кожним роком (Нікольська Н.Д., Нікольський А.Ю. 2006-2010). Погляди науковців на питання вибору системи для початкового навчання плавання різняться [2, 4, 7 та ін]. У зв'язку з цим назріла проблема систематизації підходів до навчально-виховного процесу в плаванні.

Мета дослідження полягає у теоретично-науковому обґрунтуванні вибору оптимальної системи початкового 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) виявити відмінності існуючих систем початкового навчання плавання;

3) розробити рекомендації щодо процесу організації навчального процесу з фізичного виховання 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.

Результати дослідження.

Фактори, які впливають на успішність процесу формування спеціальних плавальних умінь та навичок складають систему педагогічного впливу, але структурно можуть бути розділені на дві категорії: організаційно-методичні (програма, форми, засоби, і методи навчання) і особистісні (вікові, статеві та індивідуальні особливості тих, які навчаються). В залежності від їх

варіювання було сформовано різні системи початкового навчання плавання. Зважаючи на сучасний стан розвитку галузі навчання плавання, можна відзначити, що загальні методичні питання формування плавальних умінь і навичок достатньо розроблені (Маслов В. І., 1964; Кістяковський І. Ю., 1976; Булгакова Н. Ж., 1977; Булах І. М., Петрович Г. І., 1984; Осокіна Т. І., 1987 та ін.). При цьому, в науковій літературі вказується, що зміст програми навчання обумовлюється наступними взаємопов'язаними факторами: метою та завданнями курсу навчання; тривалістю курсу; умовами занять; особливістю контингенту тих, які навчаються. Характерною особливістю плавання є те, що безпосередньому оволодінню плавальними вміннями і навичками передують оволодіння руховими вміннями у специфічному за своїми властивостями водному середовищі. Ознайомлення з яким призводить до утворення специфічних рефлексів вестибулярного, дихального, терморегуляційного апарату, сприяє оволодінню вміннями відчувати і використовувати властивості рідини, лежати на воді, робити видихи у воду [2, 11].

В фізичному вихованні особливості побудови процесу навчання залежать від структурної складності рухів, що вивчаються. Однак, незалежно від виду рухової діяльності, виокремлюють ряд етапів, які відповідають певним фазам формування рухового вміння і рухової навички. Ці етапи розрізняються за педагогічними задачами і за методикою навчання. Структурною особливістю процесу навчання плавання є виділення окремого – нульового етапу, або як його ще називають – етапу ознайомлення з водним середовищем [1, 2, 4, 7, 9]. Отже, початкове навчання плавання включає: ознайомлення із властивостями водного середовища, оволодіння підготовчими вправами для освоєння з водою і полегшеними способами плавання, формування уяви про техніку способу плавання, який вивчається. Однією з причин, яка ускладнює процес початкового навчання плаванню є наявність у великої кількості студенток, які не вміють плавати, такого явища, як побоювання води. Не спляючи на водобоязні як на захворюванні (це галузь спеціального дослідження і медичного лікування) розглянемо його, як стан студентки. Почуття страху у людей, що не вміють плавати, викликане потраплянням у водне середовище, часто заважає їм зосередитись на виконанні вправ. Таким чином неправильне виконання навчальних завдань, напружені і безладні рухи, неухважність, що є причиною психологічного стресу, стають на заняттях по навчанню плаванню звичайним явищем [2, 4, 9, 11, 12]. В процесі перших занять, відповідно до методики навчання, необхідно створити умови для подолання у студенток страху перед водою, вселити в тих, хто навчається плавати впевненість у своїх силах, навчити вільно і невимушено почувати себе у водному середовищі. Одне з основних завдань перших уроків полягає в тому, щоб дати студенткам можливість звикнути до води і навчити їх виконувати в ній найпростіші рухи. Оскільки людина, яка не вміє плавати, потрапивши у воду, відчуває себе невпевнено, рухи її сковані і некоординовані, то на перших заняттях слід навчити правильно використовувати такі властивості води, як щільність і в'язкість. Засвоєння плавальних рухів та їх доведення до рівня рухової навички, є одним з основних завдань методики навчання плавання. Але умова страху перед водним середовищем у студенток часто унеможливує процес оволодіння ними. Для цього застосовують ряд стандартних вправ, які допомагають призвичаїтись до водного середовища і подолати страх перед водою, а також сприяють вивченню окремих плавальних рухів у простій, доступній формі [4, 9]. Метою навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів, які не вміють плавати є навчити їх триматися на воді, а в кращому випадку – навчити автономно долати дистанцію 25 метрів любым способом плавання без допоміжних засобів і зупинки.

Отже, одним з важливих завдань, поставлених перед викладачем є виявити систему та методику навчання, а також спосіб плавання, які дозволять в найкоротший термін досягти поставленої мети [1, 2, 3, 7, 8]. За даними наукової літератури першочерговий спосіб навчання плавання обумовлюється системою, обраною викладачем для навчання. Таких систем три: одночасна (паралельна), паралельно-послідовна, та послідовна. Класичною для навчання осіб, які не володіють навичками плавання вважається паралельно-послідовна система, з першочерговим вивченням способів кроль і кроль на спині (Булгакова Н. Ж., 1984). Однак, у світлі останніх педагогічних досліджень її ефективність піддається сумніву (Айкін В.А., 1997; Биков В.А., 2004; Глазько Т.А., 2008; Давидов В.Ю., 1996). При цьому, авторами зазначаються численні прикладні переваги способу брас, більш короткі строки оволодіння даним способом і те, що послідовність вивчення техніки плавання, починаючи зі способу брас, може бути базою для оволодіння іншими спортивними способами плавання (Пижов В. В., 1963; Радигін Ю. І., 1978; Фарафонов М. С., 1980; Глазько Т.А., 2008). Ці автори віддають перевагу послідовній та одночасній системам навчання [2, 3, 7, 8].

Різниця між цими двома системами полягає у кількості способів плавання, які вивчаються на занятті. В одночасній системі використовуються підготовчі вправи для освоєння всіх чотирьох способів плавання (брас, кроль на спині, кроль на грудях, дельфін), а в послідовній кожен спосіб вивчається досконально, чому слідує вивчення іншого способу плавання. На думку деяких науковців одночасне вивчення всіх способів плавання дозволяє більш швидко обрати зручний для кожної людини, яка навчається спосіб плавання і, тим самим, скорочує процес навчання і підвищує інтерес до занять (Протченко Т.А., 1981; Семенов Ю.А., 2003). Включення в одне заняття завдань з використанням елементів різних способів плавання дозволяє уникнути монотонності і поповнити запас рухових навичок. Окремі автори (Погребной А.І., 2003) вважають ефективним на початковому етапі навчання плавання засвоєння опорного гребка (навичка утримання на поверхні води). Це дозволяє навчити того, який навчається відчувати опору об воду, що сприяє в подальшому більш швидкому засвоєнню гребкових плавальних рухів. Також у практичній роботі розрізняють дві основні методики навчання плавання: цілісно-роздільна та цілісна. Перша передбачає показ способу плавання, який вивчається в цілому і його розучування по частинах, а друга – засвоєння способу плавання в цілому [1, 4, 6, 11, 12].

Для одержання високого кінцевого педагогічного ефекту необхідно вибрати і успішно реалізувати адекватну для можливостей групи методику навчання. Вважається, що більш успішною є цілісно-роздільна методика навчання, згідно якої вправа вивчається за частинами. Вона дозволяє сформувати на досить високому рівні міцні плавальні локомоції. Однак, деякі дослідження вказують, що не можна повністю виключити з роботи з масового навчання плаванню і такі методики, як цілісна, а також додаткові: прискорена та екстенсивна. Кожна з них дозволяє вирішувати цілком конкретні завдання і домогтись результату в роботі з конкретним контингентом [1-12]. Щодо вибору першочергового вибору способу плавання для початкового вивчення, думки науковців різняться. Слідуючи рекомендаціям провідних фахівців галузі (Булгакова Н. Ж., 1984),

першочерговим способом навчання є кроль на спині (тому що не потрібно виконувати видих у воду), за ним слідує освоєння кролю на груди, дельфіна й брасу. Разом з тим, дослідженнями (Т. Н. Павлова, Н. А. Чистова, 2003) показано, що переважна більшість тих, які навчаються, з легкістю освоюють техніку плавання кролем на грудях і, навпроти, неохоче плавають на спині. Острах плавання на спині може бути пояснений рядом причин: знаходженням у незвичному середовищі, відсутністю твердої опори, обмеженням зорового й слухового контролю, відчуттям дискомфорту при попаданні води в ніс та ін. Більшість студентів засвоюють техніку плавання на спині лише після того, як опанують міцними навичками рухів ногами й навчаться робити видихи у воду, а також затримувати подих на тривалий час.

Слід зазначити, що деякі студенти виявляють схильність до виконання одночасних і симетричних рухів ногами, подібних за структурою з рухами, виконуваними при плаванні брасом. Як вказують науковці, – тільки на основі таких вже існуючих фізіологічних механізмів можна успішно формувати плавальні вміння і навички (Павлов С. Е., 2000, 2004; Павлова Т. Н., 2001). Тому на початковому етапі навчання плаванню необхідною умовою є враховування і використання вже сформованих у людини плавальні-координаційних рухових схильностей.

Рекомендації до застосування різних систем початкового навчання плавання студентської молоді у процесі фізичного виховання

1. При організації початкового навчання студентської молоді плаванню рекомендується обирати одночасну (паралельну) систему з використанням навчання опорному гребку на першому етапі (1-5 заняття) і послідовну систему на другому етапі навчання.

2. Для виявлення плавальні-координаційних рухових схильностей кожного студента використовувати педагогічне спостереження, на основі якого здійснювати диференціацію навчальних груп.

3. 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.

4. 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 з використанням цілісно-роздільної методики.

5. Для студентського контингенту, що займаються у групах навчання плавання, після засвоєння одного спортивного способу рекомендується планувати послідовне освоєння інших способів.

ВИСНОВКИ

1. Засвоєння плавальних умінь і навичок, а також оволодіння технікою спортивного способу плавання можливе лише за умови аргументованого використання системи і методики навчання з органічно взаємодіючими в їх рамках формами, засобами і методами.

2. На успішність процесу формування плавальних умінь та навичок студентів впливають дві групи факторів: організаційно-методичні і особистісні. Їх врахування і варіювання викладачем в навчанні обумовлює успішність даного процесу.

3. За даними наукової літератури у практичній роботі розрізняють три системи навчання: одночасна (паралельна), паралельно-послідовна, та послідовна; та дві методики: цілісно-роздільна та цілісна, які обираються викладачем для навчання студентської молоді.

4. Огляд літератури свідчить про наявність у студентів, які не вміють плавати індивідуальної плавальні-координаційної схильності до одного зі спортивних способів плавання (брас або кроль). Цей фактор повинен впливати на процес вибору викладачем системи навчання.

ЛІТЕРАТУРА

Глазько А.Б., Глазько Т.А., Обоснование педагогической эффективности методик обучения плаванию // Международная научно-методическая конференция «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта». – Минск, 2008, 10-11 апреля. – С. 205-208.

Гольцов В.Н., Трубицына Л.В. Методика начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна // Плавание. Ежегодник, 1984, С. 50-51.

Губа В. П., Быков В. А. Технология процесса ускоренного обучения спортивным двигательным действиям (на примере плавания) // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №9. – С. 28-30.

Жолудева Г. С., Слюньков А. Н., Теплова З. Н. Комплексный подход в организации обучения студенток оздоровительному плаванию // Международная научная конференция. Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – Минск, 2007. – Ч. 2. – С. 142-144.

Мельникова Ю.А. Программно-нормативное обеспечение учебного процесса по плаванию с использованием технологии дифференцированного обучения для учащихся среднего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Омский гос. тех. ун-т – Омск, 1999. – 20 с.

Плавание : [учебн. для пед. фак. ин-тов физ. культ.]; ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 288 с. : ил.

American Academy of Pediatrics Committee on Sports Medicine and Fitness and Committee on Injury and Poison Prevention: [Swimming programs for infants and toddlers] // Pediatrics. – 2000. – 105. – P. 868-870.

Attikleme K. Programme d'enseignement de la natation dans les collèges [contraintes et conditions d'élaboration. Le point de vue de l'anthropologie didactique] : thèse ... gr.doc.: STAPS / Université J. Fourier. – Grenoble, 2002. – 24 p.

Delaie E., Les non-nageurs en EPS : organisation d'un cycle de savoir nager [stage F.P.C. natation] / E. Delaie, C.Delaie. – Academie de Reims-Annee, 2009. – 65 p.

Enseigner au college education physique et sportive : programmes et accompagnement [reedition juillet 2005 (Edition precedente : reedition mai 2004)]. – Paris : Centre national de documentation pedagogique, 2005. – 218 p.
L'organisation sportive / Gasparini W., Chifflet P., Jallat D., Pichot L. – Paris : Édition revue E.P.S., 2003. – 128 p.
Pelayo P. Natation au colege et au lycee / P.Pelayo, D.Maillard, D.Rozier et P.Chollet. – Paris : Édition revue E.P.S., 1999. – 180 p.

Радченко Л. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСВІТНІ ПРОГРАМИ МІЖНАРОДНОЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ: ЗМІСТ, СПРЯМОВАНІСТЬ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ

Міжнародна Олімпійська Академія (IOA) функціонує як багатокультурний міждисциплінарний центр, який цілиться у вивчення, збагачуючи і просуваючи Олімпізм. Основа такої установи була створена древньою Гімназією, яка сформувала Олімпійський Ідеал близько гармонійно, культивуєчи тіло, і розум. Мета Міжнародної Олімпійської Академії - створити міжнародний культурний центр в Олімпії, щоб зберегти і поширювати Олімпійський Дух, вивчати і здійснювати освітні і соціальні принципи Олімпізму і об'єднувати наукову основу Олімпійського Ідеалу, відповідно до принципів, покладених древніх греків і відновників сучасного Олімпійського Руху, через П'єра Кубертена.

Ключові слова: Олімпійська Академія, Олімпія, Олімпійський Дух, П'єр Де Кубертен.

Радченко Лидия. Образовательные программы Международной Олимпийской Академии: содержание, ориентация, организация и проводимость. Международная Олимпийская Академия (IOA) функционирует как многокультурный междисциплинарный центр, который целится в изучение, обогащая и продвигая Олимпизм. Основание такого учреждения было создано древней Гимназией, которая сформировала Олимпийский Идеал близко гармонично, культивируя тело, и ум. Цель Международной Олимпийской Академии - создать международный культурный центр в Олимпии, чтобы сохранить и распространять Олимпийский Дух, изучать и осуществлять образовательные и социальные принципы Олимпизма и объединять научную основу Олимпийского Идеала, в соответствии с принципами, положенными древними греками и восстановителями современного Олимпийского Движения, через П'єра Кубертена.

Ключевые слова: Олимпийская Академия, Олимпия, Олимпийский Дух, П'єр Де Кубертен.

Radchenko Lidia. Educational programs of International Olympic Academy: content, orientation, organization and conduction. The International Olympic Academy (IOA) functions as a multicultural interdisciplinary center that aims at studying, enriching and promoting Olympism. The foundation of such an institution was inspired by the ancient Gymnasium, which shaped the Olympic Ideal by harmoniously cultivating body, will and mind. The aim of the International Olympic Academy is to create an international cultural center in Olympia, to preserve and spread the Olympic Spirit, study and implement the educational and social principles of Olympism and consolidate the scientific basis of the Olympic Ideal, in conformity with the principles laid down by the ancient Greeks and the revivers of the contemporary Olympic Movement, through P. de Coubertin's initiative.

Educational programs of IOA:

International Session for Young Participants;

International Seminar on Olympic Studies for Post-Graduate students;

International Session for Directors of National Olympic Academies (NOA);

Joint International Session for Presidents or Directors of NOAs and Officials of NOCs;

International Session for Educators and Officials of Higher Institutes of Physical Education;

International Session for Sports Journalists;

Master's Degree Programme «Olympic Studies, Olympic Education, Organisation and Management of Olympic Events».

All the IOA Sessions are held in Ancient Olympia and participants are accommodated in the guestrooms located on the Academy grounds. The IOA has three official languages; English, French and Greek, and participants must be fluent in at least one in order to participate in the educational programmes.

Key words: Olympic Academy, Olympia, Olympic Spirit, П'єр Де Кубертен.

Актуальність. Засновник сучасного олімпійського руху П'єр де Кубертен вважав одним із ключових підходів до виховання одночасний розвиток духовних, фізичних та інтелектуальних здібностей людини. Ним було започатковано ідеологію Олімпізму, що лягла в основу олімпійської освіти – педагогічного феномену, який набув всесвітнього визнання і подальшого розвитку в різних країнах світу [3, 4]. Сьогодні олімпійська освіта, як суспільне явище, здобуває все більшу популярність на різних континентах у зв'язку з актуалізацією проблем виховання молоді, здорового способу життя, профілактики несприятливого впливу навколишнього середовища й ін. Провідна роль у цьому належить Міжнародній олімпійській академії [1, 2, 5].

Зв'язок дослідження з науковими темами. Роботу виконано в рамках теми 0111U001714 «Історичні, організаційно-методичні й правові засади реалізації олімпійської освіти України, що розробляється відповідно до замовлення МОН України № 1241 від 28.10.11р.

Мета роботи – шляхом системного аналізу дослідити динаміку становлення, спрямованість та висвітлити особливості