

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА**

СІЗОВА ВЕРОНІКА ЮРІЇВНА

УДК 796. 891: 378.6

**ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ
ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ
ВИПЕРЕДЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ**

13.00.02 - теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ-2016

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник доктор педагогічних наук, професор
АРЗЮТОВ Геннадій Миколайович,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри
фізичного виховання та єдиноборств.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
ГАНЧАР Іван Лазарович,
Одеська Національна морська академія,
професор кафедри фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент
НОВИЦЬКИЙ Юрій Володимирович,
Національний технічний університет
України “Київський політехнічний
інститут”, завідувач кафедри фізичного
удосконалення.

Захист відбудеться 25.05.2016 р. о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: вул. Пирогова, 9, м. Київ, 01601.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова за адресою: вул. Пирогова, 9, м. Київ, 01601.

Автореферат розісланий 25.04.2016 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Світова тенденція погіршення фізичного здоров'я дітей, підлітків та молоді не обминула й підростаюче покоління України. Результати досліджень фізичного здоров'я студентів останніми роками свідчать, що все більша кількість молоді має низький та нижчий за середній рівні здоров'я та низький рівень фізичної підготовленості Г.П. Грибан (2004), Н.А. Башавець (2008), О.Д. Дубогай (2012), Ю.В.Новицький (2015) та ін. Причинами, які обумовлюють це негативне явище, є низький рівень рухової активності, шкідливі умови довкілля, незбалансоване харчування та ін.

Пріоритетними завданнями державної політики у сфері освіти є всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності людини, залучення дітей та молоді до занять фізичною культурою і спортом. Зважаючи на збільшення останнім часом факторів, що мають негативний вплив на стан здоров'я сучасного студентства, слід відзначити важливе значення фізичної культури та спорту як ефективного чинника зміцнення здоров'я, нормалізації фізичного та психологічного стану студентської молоді (А.В.Домашенко, 2000; Б.Ф.Ведмеденко, 2005; В.Л.Волков, 2008; І.Б.Ішмухаметов, 2008; А.Ю.Нікольський, 2011; І.Л.Ганчар, 2015 та ін.).

Основним завданням фізичного виховання молоді у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є підтримання здоров'я та фізичного розвитку, підвищення працездатності, збільшення функціональних можливостей організму, формування рухових умінь. Тому викладачам з фізичного виховання важливо знати і розуміти механізми формування рухових умінь для використання цих знань під час практичних занять.

Формування рухових умінь має певні психологічні, функціональні і дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які відбуваються в організмі під впливом багаторазового повторення вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь студентів під час фізичного виховання.

Формування рухових умінь студентів відбувається під впливом занять різними фізичними вправами з різних видів спорту. Аналізуючи стан фізичного виховання в Україні, можна відзначити значний інтерес його спрямованості до плавання, як життєво необхідного уміння з одного боку та який має значний оздоровчий вплив на організм людини (І.Ю.Хіміч, 2011; А.Ю.Нікольський, 2012; І.Л.Ганчар, 2015 та ін.). Слід зазначити, що більша частина запропонованих методик навчання плавання має спортивну спрямованість (В.А.Биков, 1992; А.Ю.Александров, 2001; Н.Ж.Булгакова, 2002). У зв'язку із цим механічний перенос цих методик на навчання студентів не забезпечує їх належним рівнем володіння уміння плавання в силу недостатності їхнього фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Оскільки на теперішній час фізичне виховання студентів винесено за рамки навчальних годин, виникає необхідність у впровадженні ефективних методів навчання студентів, а саме - використання інноваційних методів навчання. Сучасний темп життя потребує прискорення процесів навчання на всіх ланках підготовки молоді у XXI столітті. Одним із найефективніших способів є випереджувальне навчання, яке досліджували чимало вчених у ІХХ та ХХ століттях. Але його розглядали при навчанні дітей хімії, математики, літератури (Л.С. Виготський, 1934; Л.В. Занков, 1968; С.М. Лисенкова, 1979), але не у фізичному вихованні.

Названі проблеми зумовили вибір теми дослідження: "Формування рухових умінь студентів у процесі занять плавання методом випереджувального навчання".

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова «Теорія і технологія навчання і виховання в системі народної освіти». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту згідно з паспортом спеціальності п. 2 «Методичні аспекти навчання культурі в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних видів акредитації» і п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей і молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» (№ 9 від 16.04.08 р.). Тему дисертації затверджено на вченій раді Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (протокол № 3 від 24.10.2013 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 3 від 25.03. 2014 р.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику навчання студентів руховим умінням у процесі засвоєння різних спортивних способів плавання методом випереджувального навчання.

Відповідно до мети сформульовано **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань початкового навчання студентів різними способами спортивного плавання та сформулювати уявлення про випереджувальне навчання студентів ВНЗ України різними способами плавання.

2. Визначити рівні плавальної підготовленості студентів різними спортивними способами плавання.

3. Розробити й обґрунтувати методику формування рухових умінь у студентів під час навчальних занять з використанням методу випереджувального навчання та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби і метод випереджувального навчання студентів руховим умінням у процесі занять плаванням.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань було розроблено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу методів **дослідження: теоретичні:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й емпіричних матеріалів наукового дослідження. Указані методи дали можливість з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми і визначити напрям подальших досліджень, пов'язаних з формуванням рухових умінь у процесі початкового навчання плавання студентів на основі використання методу випереджувального навчання; **емпіричні:** педагогічне спостереження, метод педагогічного контролю, відео-зйомка, метод експертних оцінок для визначення сформованості рухових умінь студентів; **соціологічні:** експертне опитування й анкетування; **педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний)** з метою розроблення та перевірки ефективності методики формування рухових умінь студентів на основі використання навчальних матриць; **статистичні** методи дослідження - середньостатистичний і кореляційний аналізи результатів дослідження, які застосовувалися для якісного та кількісного аналізу одержаних результатів дослідження.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося протягом 2012-2015 років. *Перший етап (вересень 2012 – жовтень 2013 р.)* було спрямоване на пошук і аналіз літературних джерел для з'ясування стану та дієвості чинної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах і причин недостатньої ефективності навчання спортивним способом плавання в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Також було проведено роботу щодо визначення фізичної підготовленості та мотивації до занять з удосконалення фізичних можливостей та активного відпочинку. *На другому етапі (жовтень 2013 – серпень 2014 р.)* було проведено роботу з розроблення й обґрунтовування методики формування рухових умінь студентів у процесі випереджувального навчання спортивним способом плавання. Було сформовано контрольну та експериментальну групи. *Третій етап (вересень 2014 – квітень 2015 р.)* спрямовано на перевірку ефективності методики навчання руховим умінням студентів вищих навчальних закладів методом випереджувального навчання спортивним способом плавання. Протягом цього етапу також здійснювалася статистична обробка результатів дослідження, ааналізувалися й узагальнювалися отримані результати.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що *вперше:*

- отримано дані про використання випереджувального навчання плавання в навчальному процесі ВНЗ України;
- обґрунтовано та розроблено методику формування рухових умінь студентів при опануванні техніки спортивних способів плавання методом випереджувального навчання;

- розроблено методику формування рухових умінь студентів при опануванні техніки спортивних способів плавання в процесі занять у залі сухого плавання з використанням матриць навчання;
- *додовнено* експериментальні дані про формування рухових умінь студентів у процесі занять у залі сухого плавання;
- *подальшого розвитку набули* педагогічні технології формування рухового досвіду студентів у процесі навчання плавання.

Практичне значення. Якісні та кількісні результати, отримані в процесі дисертаційної роботи, а також розроблені таблиці-матриці можуть бути використані для подальших досліджень у галузі навчання плавання в ДЮСШ, вищих закладах освіти та як опорні матеріали для досліджень, пов'язаних з проявом безумовно-рефлекторної діяльності людини в навчанні іншим видам спортивної діяльності. Зміст одержаних результатів полягає в обґрунтуванні й практичній розробці методики випереджувального навчання студентів техніці плавання. Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес фізичного виховання студентів факультету фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка (акт впровадження від 10.04.2015 р.), у практику навчально-виховного процесу НПУ імені М.П. Драгоманова (акт впровадження від 28.05.2015 р.), у практику навчально-виховного процесу Одеської національної морської академії (акт впровадження від 20.04.2015 р.).

Особистий внесок у роботу, виконану в співавторстві [6], полягає у проведенні експериментальних досліджень та статистичної обробки результатів.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки було представлено й обговорено на міжнародних, всеукраїнських науково-практичних конференціях: “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення” (Київ, 2013, 2014, 2015), “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення”, III міжнародній науковій конференції пам'яті А. М. Лапутіна “Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту” (Чернігів, 2011, 2012, 2013), IV Всеукраїнській науково-практичній конференції “Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму” (Запоріжжя, 2013), на III Міжнародній науково-практичній конференції “Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти” (Кам'янець-Подільський, 2012), “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи” (Дрогобич, 2012, 2015).

Публікації. Результати й основний зміст дисертаційного дослідження відображено у 8 наукових працях: 7 статей - у фахових наукових виданнях України, (6 одноосібних) і 1 стаття в іноземному науковому фаховому виданні.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Матеріали дослідження викладені на 178 сторінках основного тексту, містять 17 таблиць, 18 рисунків, 8 додатків. У дисертації використано 351 літературне джерело, з яких 48 – іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У *вступі* обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, особистий внесок здобувача, наведено дані про апробацію результатів дослідження та впровадження їх у практику, дані про структуру роботи та її обсяг.

У *першому розділі* **“Теоретичні засади навчання руховим діям”** подано аналіз стану досліджуваної проблеми у науково-методичній літературі.

Аналіз літературних джерел свідчить, що історична система походження наукових положень, яка складає методологічну основу навчання рухових дій, пройшла складний шлях і складається з 4-х модулів:

1. Теорія дидактики з її принципами (дидакти Греції та ін.).
2. Положення теорії діяльності (Л.С.Виготський, О.М.Леонтьєв та ін.).
3. Теорія побудови рухів (М.О.Бернштейн та ін.).
4. Теорія керування засвоєнням знань, формуванням дій і понять (П.Я.Гальперін зі співробітниками).

У процесі навчання плавання теорії та практиці зазвичай виділяють три етапи (початковий, поглибленого розучування, закріплення та подальшого вдосконалення), що розрізняються завданнями й методикою навчання. Завдання навчання – дати знання, виробивши вміння та сформувати навички. Основна мета полягає у виробленні в студента правильного уявлення про способи спортивного плавання.

Своєрідний прорив у дослідженні елементів навчання на основі асоціативного методу зробив М. Ебінгауз. Вивчаючи з психологічного боку процеси запам'ятовування, впізнавання й відтворення, йому вдалося показати залежність засвоєння від частоти повторення, обсягу матеріалу, який сприймається, тощо.

Навчання плавання (далі йдеться про навчання спортивним способам плавання) – педагогічний процес, спрямований на формування у студентів знань, умінь при безперервному здійсненні завдань фізичного розвитку.

Рухова дія є способом вирішення деяких рухових завдань. Якщо завдання складне і вимагає рішення дрібніших рухових завдань, то і спосіб її розв'язання має складну структуру, включає відповідну кількість операцій, кожна з яких повинна стати об'єктом вивчення (М.М. Боген, 1985). Формування одних рухових навичок може чинити певний вплив на засвоєння інших. Це явище дістало назву перенесення навичок (Л.В. Геркан, 1971; В.Г. Ареф'єв, 2007; Г.М. Арзютов, 2011 та ін.).

У теорії і методиці виділяють позитивний, негативний та інші види перенесення навичок. Позитивним перенесенням називається така

взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка полегшує процес формування наступної навички. Негативним перенесенням називається така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка затрудняє процес формування наступної. Крім того, в літературі (Г.М. Арзютов, 1999; В.Є. Білогур, 2002; Н.Ж. Булгакова, 1978; М.Я. Віленский, 1978; Ю.В. Новицький, 2012; В.Л. Волков, 2004 та ін.) виділяють: часткове перенесення, в якому структура дій, що вивчаються, має велику схожість, а перенесення навичок відбувається у вузькому діапазоні; узагальнене перенесення (раніше засвоєна навичка впливає на формування цілого ряду рухів, які можуть і не мати структурної схожості); перехресне перенесення (перенесення навичок на симетричні органи тіла і т. ін.). Проте, все перераховане вище не вирішує в цілому проблему якісної оптимізації навчально-виховного процесу для початкового навчання руховим діям студентів, які навчаються техніці спортивних способів плавання.

Випереджувальне навчання дає можливість вирішувати проблему дефіциту часу за рахунок попереднього часткового розгляду навчального матеріалу, що є одним з факторів оптимізації навчально-виховного процесу студентів.

У другому розділі **“Вивчення стану рухових умінь студентів на початковому етапі навчання плавання спортивними способами”** представлено методику та результати констатувального етапу дослідження.

Первинний етап констатувального експерименту було проведено в Одеській національній морської академії, Кам’янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка, НПУ імені М.П.Драгоманова, в якому взяло участь 320 студентів перших курсів. Після попереднього тестування рівня плавальної підготовленості та статистичної обробки даних було отримано наступне співвідношення розподілу студентів на спадкову схильність до способів плавання: брас – 29,3 % (94 ст.), кроль на грудях – 25,9 % (83 ст.), кроль на спині – 23,4 % (75 ст.) та 21,2 % (68 ст.), в яких рівень плавальної підготовленості був нижче за середній і низьким.

Мета навчання досягається шляхом вирішення завдань навчання з оволодінням конкретно руховою дією, що, своєю чергою, передбачає вирішення окремих завдань навчання. Останні можна розподілити на три групи: завдання послідовності подання матеріалу, завдання послідовності засвоєння матеріалу та завдання реалізації дидактичних принципів (В.Г.Ареф’єв, 2007, Г.М. Арзютов, 1998 та ін.).

Визначення плавальної підготовленості проводилося в стандартному плавальному басейні. При цьому фіксувалися:

- спосіб (способи) пересування на воді;
- загальна довжина дистанції;
- загальний час безупинної дистанції;
- середня швидкість плавання, що визначалася за формулою

$$v = \frac{S}{t},$$

де V - середня швидкість плавання, м/хв; S - довжина дистанції, м; t - час подолання дистанції, хв).

Виділяють наступні способи плавання (І.Л. Ганчар, 1998):

- спортивні – кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй;
- самобутні – брас на боці, кроль на боці, кроль без винесення рук;
- складені – складаються з різних поєднань одного або двох елементів спортивного плавання.

Для визначення рівня плавальної підготовленості та рухових умінь, що застосовуються в плаванні, на першому занятті було використано загальноприйняту оцінку рівнів плавальної підготовленості за методикою Л.Г. Комарової (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка загального стану плавальної підготовленості до експерименту (%)

Рівні плавальної підготовленості	Способи реалізації плавальної підготовленості	Хлопці	Дівчата
Високий	Кроль на грудях з повною координацією рухів	6,1	1,8
	Кроль на спині з повною координацією рухів	3	2,3
	Брас з повною координацією рухів	4	5,4
Вище за середній	Кроль на грудях без видихів у воду	8,1	6,8
	Кроль на спині з рухами ногами брасом	6,1	8,6
	Брас без видиху у воду	7,1	10,9
Середній	Кроль на грудях з рухами ногами брасом без видиху у воду	12,1	17,2
	Кроль на спині з рухами одними ногами	14,1	12,7
	Брас без видиху у воду з хлестним рухом обох ніг	18,2	13,1
Нижче середнього	Кроль на грудях без винесення рук	5,1	2,7
	Кроль на боці з гребковими рухами однією рукою	8,1	3,2
	Плавання на боці з хлестним рухом обох ніг і підтримувальними рухами рук	3	7,2
Низький	Кроль на грудях з рухами одними ногами і підтримувальними рухами руками	-	1,8
	Плавання на боці з хлестним рухом обох ніг	5,1	6,3

За допомогою даної вправи визначались: подолана дистанція (кількість метрів) і спосіб роботи нижніми кінцівками при плаванні, які фіксувались в заздалегідь підготовленому спеціальному протоколі.

При низькому і нижче середнього рівні плавальної підготовленості значну частину часу зайняття відводять навчанню техніці плавання, вправам у воді. При середньому, вище середнього і високому рівнях плавальної підготовки до 75% часу зайняття відводиться на плавальні

навантаження середньої (залежно від рівня плавальної підготовленості і рівня фізичного стану).

Параметри навантажень в оздоровчому плаванні можна визначати або з орієнтацією на інтенсивність навантажень за величиною фізіологічної реакції (за Л.Г. Комаровою), або на конкретні співвідношення швидкості і довжини дистанції.

Здійснивши аналіз отриманої інформації щодо моторики студентів та рівня розвитку плавальних рухових здібностей у залежності від способу спортивного плавання, ми обґрунтували та розробили методику випереджувального навчання обраним спортивним способом плавання.

У третьому розділі **”Методика випереджувального навчання студентів плавання у фізичному вихованні”** обґрунтовано методику формувального експерименту навчання студентів руховим умінням методом випереджувального навчання та представлена перевірка її ефективності.

До формувального етапу експерименту було залучено 124 студенти НПУ імені М.П. Драгоманова, які були відібрані за методикою Л.Г.Комарової, та розподілені на експериментальні (при середньому, вище середнього і високому рівнях плавальної підготовки) та контрольні (низькому і нижче середнього рівні плавальної підготовленості) групи.

Експериментальною методикою передбачалося дотримання наступних принципів:

1. Принцип послідовного навчання від простого до складного з урахуванням належної швидкості переміщення тіла і його частин в часі і просторі.

2. Принцип відповідності темпу і тривалості рухів цілям підготовки і завданням безпеки навчального процесу з дотриманням певного рівня м'язової напруги і розслаблення.

3. Принцип безпеки процесу навчання, що вимагає акцентування уваги на заходах, спрямованих на забезпечення безпеки тих, що навчаються.

Для проведення педагогічного експерименту по освоєнню трьох спортивних способів плавання були створені три експериментальних та три контрольних групи (загальна кількість - 124 студенти): $E_1=38$; $E_2=28$; $E_3=31$ та $K_1=9$ $K_2=8$ $K_3=10$. Студенти експериментальних груп були відібрані експертами за спадково обумовленою координаційною схильністю.

Загальна структура формувального педагогічного експерименту виглядала наступним чином:

I етап - підготовчий:

- 1) анкетування та ввідна організаційна лекція;
- 2) попереднє тестування рівня плавальної підготовленості;
- 3) тестування рухової координаційної схильності;
- 4) диференціація на навчальні групи в залежності від спадково обумовленої плавально-координаційної схильності;

II етап - основний:

5) безпосереднє формування спеціальних рухових (рухів нижніх кінцівок) умінь в плаванні спортивним способом, обумовленим спадковою моторною схильністю за допомогою матричної методики;

6) удосконалення спеціальних рухових умінь плавання, вивчення рухів рук і рухів ніг в координації;

7) тестування сформованих плавальних умінь (на 4, 8 та 18 заняттях);

III етап - заключний:

8) проведення підсумкового тестування сформованих плавальних умінь;

9) статистична обробка експериментальних даних, висновки.

Загальна тривалість курсу навчання складала 24 практичних заняття у басейні, двічі на тиждень, з дотриманням загальноприйнятої структури заняття. Тривалість кожного заняття становила 45-60 хвилин. В навчально-виховному процесі застосовувався індивідуально-груповий підхід до організації занять.

Формування рухових умінь відбувалося шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, за активної участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага при цьому зосереджувалася на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Оскільки одночасно засвоїти ці характеристики неможливо, то вивчалися вони послідовно, шляхом усвідомленого багаторазового практичного відпрацювання. Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості та при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово вело до вдосконалення та стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію.

На перших етапах навчання рухові дії виконувались повільно, нестабільно, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Збільшення числа повторень з корекцією помилок привело до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання. Таким чином вправа поступово автоматизувалась — відбувалась плавна трансформація уміння в навичку. На стадії формування навички раз за разом усувались зайві рухи, удосконалювалась міжм'язова координація, рухи ставали точнішими у просторі, часі й за зусиллями. Всі рухові дії відтворювались невимушено, плавно, з високою точністю та стабільно.

По мірі оволодіння руховими діями роль свідомого контролю за ними зменшувалась: дія контролювалась або при помірній зосередженості, що чергувалась з короткими відволіканнями уваги, або при поверховій зосередженості. Якщо в навичках знання використовувалося лише на етапі формування, а потім дія виконувалась на основі стереотипу, то в умінні застосовувалося знання на етапі функціонування.

Закріплювалися навички шляхом повторення в незмінних умовах діяльності, а для формування умінь їх увесь час змінювали. У процесі навчання студенти отримували додаткову (сторонню) інформацію про рухи від педагога. Це дало можливість визначити помилки при виконанні дій, розходження фактичного руху з заданим, ефективність чи безрезультатність дії. У процесі навчання для пояснення, крім показу та розповіді, використовувалися схеми, графіки, фото- та відеоматеріали. Важливою також була форма подання інформації адресату, що впливало на краще сприйняття отриманих відомостей з метою поліпшення результату. Проте слід зазначити, що таке повідомлення має суб'єктивний характер.

Усвідомлення корисності виконуваних завдань значно сприяло формуванню позитивних мотивів, підвищувало ефективність рухової діяльності; впливало на мотивацію до розвитку умінь і навичок рухової діяльності.

Вищезазначений підхід був прийнятий за основу при формуванні рухових умінь студентів у процесі занять плаванням з використанням методу випереджувального навчання.

Фундаментом, на якому базується розвивальне (перспективне) навчання, є випереджувальне навчання (Л.С.Виготський, 1934). Це положення було використано у процесі фізичного виховання студентів при навчанні спортивним способам плавання.

Метод випереджувального навчання включав два складники: орієнтовну і виконавчу. Орієнтовна частина ґрунтувалася на побудові орієнтовної основи дій (ООД) - траєкторії руху і основних опорних точках (ООТ), які є маркерами траєкторії руху, який вибудовується.

Основними опорними точками можуть виступати фази руху, положення ланок тіла при виконанні руху, кути (град), положення тіла у воді, необхідні зусилля гребка (кг, н) і т. ін.

Прямокутна матриця повторень рухової вправи – це математичний об'єкт, записаний у вигляді прямокутної таблиці елементів поля цілих, дійсних чисел (у нашому випадку кількість повторень і швидкість виконання при відпрацюванні техніки плавання). Тренування по прямокутним матрицям проводилися за принципом триади “знання-уміння-навичка”, які задавали дозування темпу руху та складності.

Оцінювання запропонованих контрольних вправ відбувалось за спеціальними таблицями, відповідно до яких студенти отримували певну кількість балів. Отримані результати, показані досліджуваними контрольної та експериментальної груп, піддавались статистичному аналізу та співставлялися. Для оцінки рівня сформованості рухових умінь при навчанні трьома способам плавання залучалися три фахівця з плавання зі стажем роботи більше 5 років. Оцінювались п'ять параметрів навченості: положення тіла у воді, рух ніг, рух рук, дихання, координація рухів. Оцінка проводилась за 10-бальною шкалою.

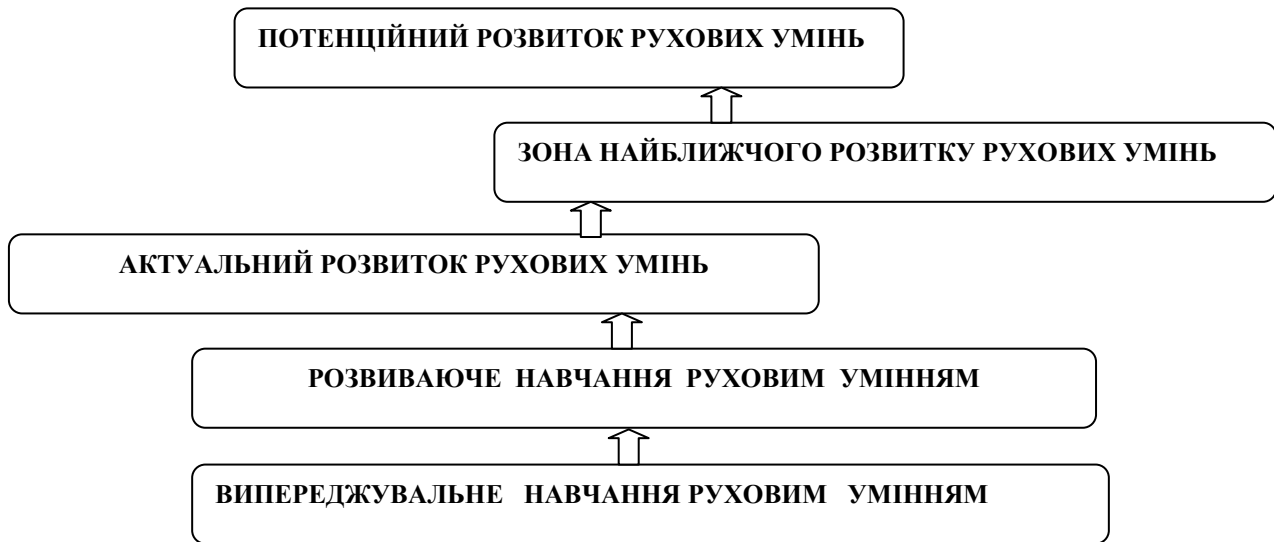


Рис.1. Схема перспективно-випереджувального навчання руховим умінням у плаванні спортивними способами

Для відпрацювання елементів техніки спортивних способів плавання нами використовувалася матрична технологія повторень (Г.К. Шульц, Г.М. Арзютов, 2000) (рис.2).

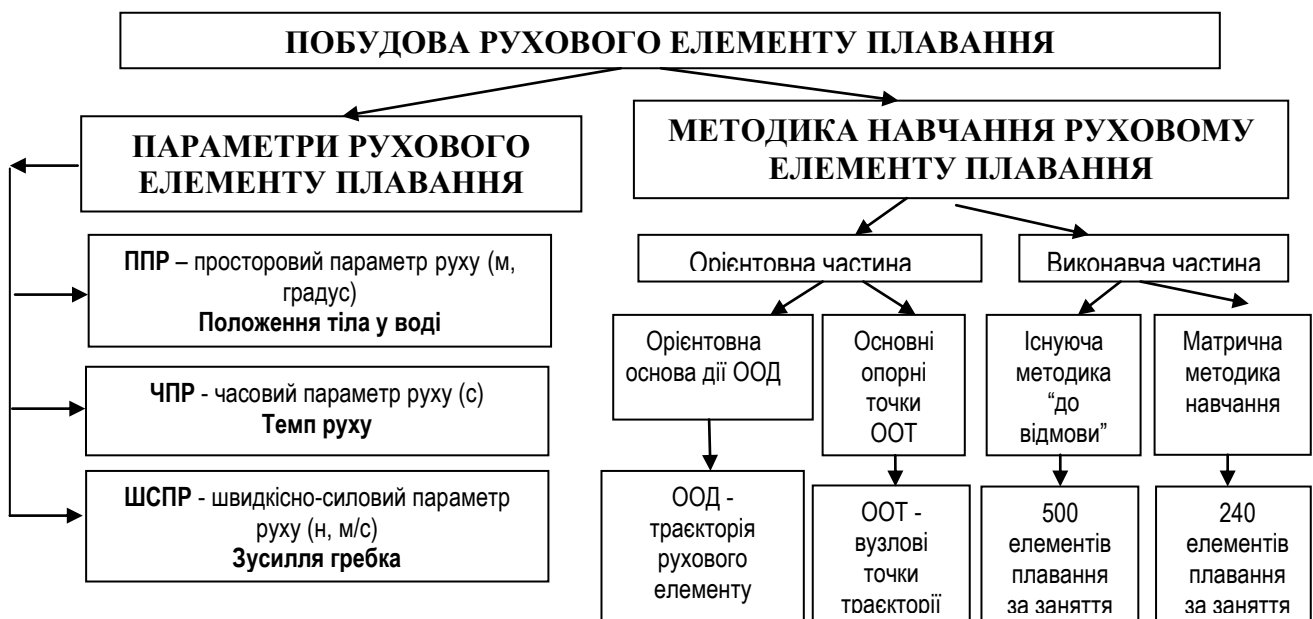


Рис. 2. Побудова рухового елемента техніки спортивного способу в плаванні

Кожен елемент техніки спортивного плавання вивчався за методикою матричного навчання у певному порядку (рис. 3).

ВПРАВА (кількість повторень)



Рис. 3. Методика матричного випереджувального навчання техніці спортивного плавання

Результати формувального експерименту по розвитку рухових умінь представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Статистичні показники формувального експерименту по руховим умінням з використанням прямокутних матриць початкового навчання техніці спортивного плавання

Е група	К група	БРАС		КРОЛЬ НА ГРУДЯХ		КРОЛЬ НА СПИНІ	
		Е ₁	К ₁	Е ₂	К ₂	Е ₃	К ₃
Сума	Σ	844	65	634	83	579	60
Серед.ариф.	$\bar{x}$	22,21	7,22	22,64	10,38	18,68	6,0
Похибка	m	0,85	0,81	0,97	1,39	0,828	0,58
Стан. від.	σ	5,24	2,44	5,14	3,93	4,61	1,83
Кіл. обс.	n	38	9	28	8	31	10
Критерій Стьюдента	t-Стьюдента	t=18,8 (t _{кр} =2,26)		t=7,23 (t _{кр} =2,31)		t=12,55 (t _{кр} =2,23)	
	p	p < 0,01		p < 0,01		p < 0,01	

Кращі показники загальної суми балів вважались відображаючими кращу сформованість рухових умінь у досліджуваного контингенту студентів К та Е при виконанні техніки спортивного плавання за трьома способами. На основі результатів проведеного педагогічного експерименту розроблені кількісні критерії оцінювання рівня плавальної підготовленості студентів I курсу ВНЗ не фізкультурного профілю для початкового навчання плавання студентів спортивними способами.

Застосування методики випереджувального навчання з використанням прямокутних матриць початкового навчання спортивним способами плавання дозволяє майже в 2 рази зменшити час на навчання спортивній техніці плавання.

Нижче в таблиці 3 наведені оцінки рівнів плавальної підготовленості до і після проведення формувального експерименту.

Таблиця 3

Оцінка стану плавальної підготовленості до та після експерименту (%)

Рівні плавальної підготовленості	Способи реалізації плавальної підготовленості	Хлопці		Дівчата	
Високий	Кріль на грудях з повною координацією рухів	2,4	17	2,4	19,3
	Кріль на спині з повною координацією рухів	4,9	22,1	3,6	20,5
	Брас з повною координацією рухів	4,9	24,4	4,8	22,9
Вище за середній	Кріль на грудях без видихів у воду	7,3	4,9	8,4	3,6
	Кріль на спині з рухами ногами брасом	9,8	2,4	7,2	4,8
	Брас без видиху у воду	9,8	7,3	9,6	7,2
Середній	Кріль на грудях з рухами ногами брасом без видиху у воду	12,2	-	12,1	-
	Кріль на спині з рухами одними ногами	9,8	-	14,5	-
	Брас без видиху у воду з хлестним рухом обох ніг	17	-	15,7	-
Нижче середнього	Кріль на грудях без винесення рук	-	-	-	-
	Кріль на боці з гребковими рухами однією рукою	-	-	-	-
	Плавання на боці з хлестним рухом обох ніг і підтримувальними рухами рук	-	-	-	-
Низький	Кріль на грудях з рухами одними ногами і підтримувальними рухами руками	-	-	-	-
	Плавання на боці з хлестним рухом обох ніг	-	-	-	-

Таким чином, результати дослідження показали, що скерований на розвиток плавальних рухових здібностей педагогічний процес сприяє покращенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості студентів та позитивно впливає на опанування технікою спортивних способів плавання.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової та методичної літератури з навчання спортивним способам плавання показав, що існує безліч спроб удосконалення даного процесу. Переважна більшість досліджень спрямована на методичні особливості навчання і розробку організаційно-диференційних форм. При цьому звертає на себе увагу різноманіття використаних способів вирішення актуальних питань різними науковцями.

Очевидною є гостра потреба в спеціальних дослідженнях, які визначать найважливіші фактори формування плавальних умінь і навичок студентів-початківців, яких треба навчати спортивним способам плавання.

2. Констатувальний експеримент показав, що з 320 студентів, які взяли участь у дослідженні, більше половини (67 %) знаходиться на середньому та нижче середнього рівнях плавальної підготовленості.

3. Розподіл студентів за схильностями до способів спортивного плавання засвідчив, що найбільшу спадкову схильність має спосіб брас (29,3%), потім спосіб кроль на грудях (25,9%) та кроль на спині (23,4%). Студенти, які зовсім не мали уявлення про спортивні способи плавання та майже не тримались на воді склали (21,2 %).

4. Встановлено, що ефективність застосування методу випереджувального навчання забезпечується послідовністю в проявах:

а) координаційних спроможностей при визначеному положенні тіла в воді;

б) координації рухів ногами при визначеному положенні тіла в воді;

в) координаційних проявів в рухах руками при визначеному положенні тіла в воді в сукупності з ритмом дихальних актів;

г) координаційних спроможностей під час диференціації швидкості рухів.

5. Розроблена методика формування рухових умінь студентів у процесі занять плаванням підтвердила свою ефективність з використанням методу випереджувального навчання за алгоритмом: випереджуюче планування навчального матеріалу; вдосконалення елементів техніки по матрицям навчання; дозування темпу руху та складності елементів техніки.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів навчання плавання студентів вищих навчальних закладів, а розкриває перспективи для подальшого пошуку нових шляхів підвищення ефективності їх фізичної підготовленості, формування та збереження здоров'я, зростання професійної майстерності.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Сізова В. Ю. Матрична технологія опанування студентами рухових навичок при випереджувальному навчанню початковому плаванню / В. Ю. Сізова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015, вип. 4 (59) 15. – С. 68-73.

2. Сізова В. Ю. Формування умінь і навичок студентів у процесі випереджувального навчання оздоровчому плаванню / В. Ю. Сізова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014, вип. 3к (44) 14. – С. 368-373.

3. Сізова В. Ю. Випереджувальне навчання в педагогіці і фізичній культурі / В. Ю. Сізова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013, вип. 5 К (30) 13. – С. 325-329.

4. Сізова В. Ю. Основы формирования двигательного навыка при опережающем обучении / В. Ю. Сізова // Науковий часопис НПУ імені М.

П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013, вип. 9 К (36) 13. – С. 128-135.

5. Сізова В. Ю. Формирования двигательного навыка при обучении спортивной технике / В. Ю. Сізова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013, вип. 7 (33) 13. – С. 223-229.

6. Сізова В. Ю. Навчання спортивної техніки плавання у світлі концепції випереджувального навчання Л. С. Виготського / В. Ю. Сізова, Г. М. Арзютов // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы развития : мат-лы V междун. студ. науч.–практ. конф. - Тирасполь, 2014. - С. 20–24.

7. Сізова В. Ю. Дидактичні особливості використання методів випереджувального навчання початковому плаванню / В. Ю. Сізова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014, вип. 12 (53) 14. – С. 92-98.

8. Сизова В. Ю. Формирование двигательных умений студентов в процессе занятий плаванием с использованием метода опережающего обучения / В. Ю. Сизова // Международный Научно-исследовательский журнал = Reseach Journal of International Studies. 2015. - № 4 – С. 45-50.

АНОТАЦІЇ

Сізова В. Ю. Формування рухових умінь студентів у процесі занять плаванням з використанням методу випереджувального навчання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова. – Київ, 2016.

Проаналізовано стан досліджуваної проблеми формування рухових умінь студентів вищих навчальних закладів у психолого-педагогічній та спеціальній літературі. Досліджено особливості випереджувального навчання спортивним способам плавання, методичні положення побудови методики випереджувального навчання у процесі відпрацювання елементів техніки по прямокутним матрицям навчання та особливості формування способів спортивного плавання в залежності від рівня вміння плавати студентів та координаційних схильностей до плавання тим чи іншим спортивним способом плавання. Розроблено методику формування спеціальних рухових умінь студентів в процесі випереджувального навчання спортивним способом плавання, спрямовану на всебічний розвиток організму, формування психофізичної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. Експериментальним шляхом

перевірено ефективність випереджувального навчання спеціальним руховим умінням студентів вищих навчальних закладів спортивним способом плавання, що вдвічі скорочує терміни навчання.

Ключові слова: спортивні способи плавання, рухові уміння, випереджувальне навчання, прямокутна матриця, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Сизова В.Ю. Формирование двигательных умений студентов в процессе занятий плаванием с использованием метода опережающего обучения. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья), Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2016.

Проанализировано состояние исследуемой проблемы формирования двигательных плавательных умений студентов высших учебных заведений в психолого-педагогической и специальной литературе. Исследованы особенности опережающего обучения спортивным способам плавания, методические положения построения методики опережающего обучения в процессе отработки элементов техники плавания по прямоугольным матрицам обучения и особенности формирования спортивных способов плавания в зависимости от уровня умения плавать студентов и их координационных склонностей к плаванию тем или другим спортивным способом плавания. Определено состояние физической подготовленности студентов высших учебных заведений, направления их мотивов к занятиям физической культурой и спортивными способами плавания. Учёт полученных данных о координационных склонностях к плаванию тем или другим спортивным способом плавания и возможностях организма юношей дал возможность разработать методику формирования умений студентов в процессе опережающего обучения спортивным способам плавания. Повышение эффективности обучения достигалось в результате построения алгоритма занятий плаванием с учётом особенностей графика учебных занятий высших учебных заведений. Построенный алгоритм позволяет достичь соответствия между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, рационально использовать разнообразные средства и методы развития выносливости, умений, что даёт возможность систематически и постепенно увеличивать нагрузку в процессе проведения учебных занятий. Исследовательским путем проверена эффективность разработанной методики в процессе обучения студентов высших учебных заведений. Проведен анализ динамики изменений физической подготовленности студентов, который свидетельствует о том, что реализация в процессе обучения разработанной методики опережающего обучения плаванию повысила уровень физических качеств, мотивации студенческой молодежи к физической

культуре в целом. Результаты проведенного исследования подтвердили эффективность разработанной методики опережающего обучения плаванию студентов высших учебных заведений. У студентов экспериментальной группы достоверно повысилась физическая и функциональная подготовленность. Это подтверждается ростом количества студентов с высоким уровнем плавательной подготовленности и двигательных умений и соответственно снижением их количества с низким уровнем плавательной подготовленности и двигательных умений.

Разработана методика формирования специальных двигательных умений студентов в процессе опережающего обучения спортивным способам плавания, направленная на всестороннее развитие организма, формирования психофизической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности. Экспериментальным путем проверена эффективность опережающего обучения спортивным способам плавания, что вдвое сокращает сроки обучения.

Ключевые слова: спортивные способы плавания, двигательные умения, опережающее обучение, прямоугольная матрица, физическая подготовленность, физическое воспитание.

Sizova V.J. Forming of motive abilities of students in the process of engaging in swimming with the use of method of passing ahead studies. – Manuscript.

The dissertation for the candidate degree of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – theory and methodology of teaching (physical culture, bases of health), Dragomanov National Pedagogical University. – Kiev, 2016.

The state of the investigated problem of forming motive abilities of students of higher educational establishments is analysed in psychology – pedagogic and special literature. The features of passing ahead studies are investigational to the sport methods of swimming, methodical positions of construction of methodology of passing ahead studies in the process of working off elements to the technique for to the rectangular matrices of studies and feature of forming of methods of the sport swimming depending on the level of ability to float students and coordinating propensities to swimming of the sport swimming at that or other sport method. Methodology of forming of the special motive abilities of students is worked out in the process of passing ahead studies to the sport methods of swimming, sent to all-round development of organism, forming of psychology and physical readiness of students to future professional activity. An experimental way is test efficiency of passing ahead studies of the swimming methods of higher educational establishment's students to the sport methods of swimming that abbreviates the terms of studies twice.

Key words: sport methods of swimming, motive abilities, passing ahead studies, rectangular matrix, physical preparedness, P.E.