

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Глазько А.Б., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Глазько Т.А., канд. пед. наук, доцент,
Минский государственный лингвистический университет,
Республика Беларусь,
Левитан А.П.,
Медицинский колледж № 2 г. Волгограда,
Российская Федерация

Общность задач обучения и тренировки дает основание рассматривать занятия плаванием в учреждениях образования различного типа, как единый учебно-тренировочный педагогический процесс, подчиняющийся общим закономерностям. Данный процесс организуется и проводится преподавателем в соответствии с общими закономерностями освоения обучающимся навыков и усвоения знаний с учетом его физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.

Успешность реализации дидактических задач во многом зависит от уровня педагогической эффективности избранной методики обучения на первом этапе. К сожалению, в специальной научно-методической литературе по вопросам обучения плаванию нет убедительной аргументации и обоснования качественных и количественных критериев оценки эффективности педагогического процесса обучения плаванию. Данная работа призвана частично ответить на существующие в теории и методике обучения затронутые проблемные вопросы.

В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие задачи:

- обосновать педагогическую эффективность различных методик обучения плаванию;
- определить наиболее эффективную модель современной методики обучения плаванию детей и студенческой молодежи.

Предполагалось, что каждая из известных методик обучения плаванию имеет вполне определенную педагогическую эффективность, уровень которой необходимо определить при помощи объективных и субъективных критериев, что позволит повысить качество адаптации избранной методики к конкретным условиям учебных занятий по плаванию с лицами различного возраста.

Методологическим основанием работы являлись требования дидактических принципов педагогического процесса; принципы теории и методики физической культуры и спортивной тренировки, закономерности диалектического материализма.

Частный уровень методологии определялся избранными методами исследований, характерных для теории и методики обучения. Для получения фактического материала, его статистической обработки, анализа и интерпретации результатов, формирования выводов и практических рекомендаций были реализованы различные формы проведения обследований, наблюдений и экспериментов. Используемые методы были ранее апробированы в научно-исследовательских работах в области спортивной педагогики.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследований:

- анализ специальной научно-методической литературы и передового опыта практической работы;
- педагогические наблюдения;
- экспертный опрос специалистов;
- контрольно-педагогические упражнения;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Научная новизна состоит в том, что теоретическое и практическое обоснование возможных критериев педагогической эффективности методик обучения плаванию позволит их систематизировать и наиболее адекватно адаптировать к современным условиям и современным задачам обучения столь важному и жизненно необходимому навыку. Наиболее значимые методические подходы к решению данной педагогической проблемы могут впоследствии с успехом использоваться в других видах спорта, особенно на стадии рационального выбора методики на этапе начальной подготовки.

Значимость полученных результатов исследований подчеркивается их оригинальностью и новизной, а также тем фактическим материалом, который позволяет определить новые научно-методические подходы к разработке критериев и оценке различных методик обучения плаванию в частности, и другим видам спорта в общем.

Практическая значимость обусловлена фактическими результатами исследований, полученными в реальных условиях учебно-тренировочной работы с группами начальной подготовки ДЮСШ, учащимися средних специальных учебных заведений (г. Волгоград) и студентами БГУФК (г. Минск). Основные результаты работы, выводы и рекомендации могут успешно использоваться в работе по обучению плаванию детей, учащихся, студентов и лиц старшего возраста.

Теория физического воспитания, как и различные обобщающие научные дисциплины, требует четкого определения наиболее общих исходных целей и задач в процессе педагогической реализации методик обучения спортивным локомоциям. Под локомоциями понимаются движения человека, обеспечивающие ему активное передвижение в пространстве или водной среде.

Обучение плавательным локомоциям имеет своим основным содержанием физическое образование, главной целью которого является системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Методика обучения плаванию представляет собой совокупность общих и специальных методов (способов теоретического исследования или приемов практического осуществления педагогического процесса), позволяющих качественно и эффективно формировать у человека умения и навыки начального плавания, а также рациональную технику прикладных, облегченных и спортивных способов плавания.

К группе целей второго порядка можно отнести формирование у человека специализированных двигательных координационных способностей, позволяющих ему успешно выполнять профессиональную или спортивную деятельность в условиях водной среды, а также спасти себя или пострадавших на воде [1, 2].

Каждая из обозначенных целей формирует ряд общих и специальных задач, решаемых в процессе обучения плаванию (таблица 1).

Таблица 1 – Общие и специальные задачи методики обучения плаванию

Общие задачи	Специальные задачи
<p><i>Развитие (воспитание) и совершенствование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости); – двигательльно-координационных способностей (общих, вспомогательных, специальных); – различных видов подготовленности (физической, технической, психологической, морально-волевой); – общечеловеческих личностных качеств (трудолюбия, патриотизма, коммуникабельности и т. д.) 	<p><i>Обучение (формирование) и совершенствование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – знаний техники безопасности, личной гигиены, основ здорового образа жизни и самоконтроля, кругозора в вопросах физической культуры, спорта, спортивной тренировки, олимпизма и т. д.; – умений начального плавания; – техники облегченных прикладных и спортивных способов (стилей) плавания; – техники простых прыжков в воду и ныряния; – знаний вопросов оздоровления, реабилитации, коррекции фигуры; – коррекции осанки средствами плавания и т. д.; – знаний и умений оказания помощи и сердечно-легочной реанимации пострадавших на воде

Цели и задачи педагогического процесса обучения плаванию могут конкретизироваться на каждом из этапов учебного или тренировочного процессов, в соответствии с целевой иерархией. Исходя из избранной цели, определяются задачи, направленные на обучение (воспитание, формирование), закрепление (совершенствование) и контроль уровня приобретенных знаний, умений и навыков. Педагогический процесс признается качественным и эффективным, если используемые средства и методы позволяют сформировать необходимые (прочные) плавательные локомоции с условием экономии времени (в короткий срок) и сохранения (низкий отсев) человеческих ресурсов.

В учебно-педагогической работе по плаванию необходимо руководствоваться принципами и требованиями рефлексии профессионально-педагогической деятельности. Под рефлексией понимается процесс, включающий мероприятия и процедуры, позволяющие получить объективную информацию о ходе результатов этой деятельности (избранной методики обучения, педагогической технологии и т. д.), а также их истолкование (объяснение, интерпретация), без которого невозможно профессиональное развитие и дидактический прогресс. Современные требования к подготовке обучающихся предполагают использование как традиционных, так и инновационных (в основном развивающих) технологий обучения, позволяющих сформировать совершенно новую модель специалиста.

Таким образом, учитывая, что педагогическая деятельность относится к сфере творческих технологий, выбор оптимальной дидактической стратегии и эффективная реализация педагогической тактики напрямую зависят от корректности постановки и соподчиненности целей и задач в процессе обучения.

В массовом обучении плаванию достаточно эффективно могут использоваться следующие методики:

- одновременного обучения, когда в каждом способе выделяются элементы техники, которые группируются в три группы и изучаются по схеме «от простого к сложному»;
- ускоренного обучения, в котором широко используется буксировка ученика учителем или партнером в процессе выполнения всего десяти упражнений (после одного-двух занятий ученик способен самостоятельно преодолеть 20–25 метров);
- экстенсивного обучения по параллельно-последовательной системе, в которой сокращено в среднем на 40–50 % время освоения техники движений за счет увеличения на 30–40 % моторной плотности каждого занятия.

В 80-х годах прошлого века специалисты стали ориентироваться на передовые образовательные технологии обучения сложнокоординационным локомоциям. К подготовке пловцов во многих странах были привлечены специалисты, обладающие знаниями в области биомеханики, физиологии, психологии и биокибернетики. Было достигнуто значительное повышение эффективности обучения плаванию за счет внедрения многоуровневой концепции овладения двигательными умениями и навыками.

Основным содержанием данной концепции теории обучения являлось то, что каждый человек способен учиться. Люди различаются по врожденным задаткам и приобретенным в детстве способностям, которые необходимо развивать с учетом генетически детерминированных умений и способностей. Основными предпосылками успешной реализации процесса обучения является оптимальная концентрация педагогических усилий; разработка текущих, этапных и итоговых критериев оценки достигнутых успехов; организация системы обратной связи, которая позволяет своевременно перейти от коллективного (группового) обучения к индивидуальному. Особая роль при этом отводится самостоятельным занятиям (при условии достижения определенного уровня подготовленности) с выполнением требования высокой самоотдачи и самоконцентрации внимания и усилий.

В процессе обучения людей плаванию широко используются следующие средства:

- физические упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения в воде;
- упражнения для изучения техники облегченных, прикладных и спортивных способов плавания.

Каждая группа упражнений различается по направленности педагогического воздействия и применяется для решения конкретных задач процесса обучения.

Успешность обучения во многом определяется оптимальным сочетанием (преимущественностью) и дозировкой упражнений и длительностью интервалов отдыха между ними. Данные параметры напрямую зависят от целевых задач подготовки, условий обучения, возраста, количества и подготовленности занимающихся.

Хороший педагогический эффект дают комплексы упражнений ускоренной [3] и экстенсивной методик, основу которых составляет целостно-раздельная схема обучения (таблица 2).

Таблица 2 – Характеристика ускоренной и экстенсивной методик обучения плаванию

Название методики, основное содержание	Достоинства	Недостатки	Дополнительные условия педагогической реализации
Ускоренная методика предусматривает выполнение 10 упражнений. Широко используются буксировка, поддержки, помощь партнера	Позволяет за одно – два занятия освоить элементарные плавательные локомоции с упрощенной техникой дыхания	Сформированные умения непрочны. Без совершенствования через короткий промежуток времени умения теряют свою качественную эффективность	Для формирования более прочных умений по данной методике целесообразно проводить 6–8 занятий через день длительностью по 45–60 мин
Экстенсивная методика. В основе лежит параллельно-последовательная методика обучения способам кроль на груди и кроль на спине по сокращенной целостно-раздельной схеме	Повышает концентрацию педагогических воздействий за счет увеличения на 30–40 % моторной плотности занятий. Сокращает процесс формирования прочных плавательных умений на 35–45 %. Эффективна в применении в условиях лимита времени на обучение	Необходимо предварительное выполнение групп упражнений по освоению с водой. Требуется высокого уровня мотивации и физической подготовленности занимающихся	Использование значительного объема строго регламентированных упражнений. Продуманная вариация длительности и характера интервалов отдыха. Повышенный текущий контроль за состоянием и самочувствием занимающихся

Анализ специальной литературы не позволил получить убедительный ответ на вопрос, какая из методик наиболее эффективна, универсальна и соответствует современным запросам массового обучения плаванию населения, учащейся молодежи и подготовки олимпийского резерва.

Дефицит научно-практической информации в области педагогической эффективности применяемых методик обучения плаванию явился основной концепцией к исследовательскому подходу в решении данного вопроса.

Все педагогические исследования проводились с учетом положений научно-материалистического мировоззрения, являющегося основой обобщения и интерпретации исследовательского материала в области спортивной педагогики. Предложенные для решения поставленных в работе задачи методы исследования прошли многолетнюю апробацию в решении целого ряда научных проблем в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Предложенный для сравнительного педагогического эксперимента и наблюдений контингент занимающихся был определен с использованием метода случайных чисел, что изолировало их от целенаправленного влияния исследователя. Испытуемые имели одинаковый исходный уровень общей и специальной подготовленности, что позволило избежать неуправляемых воздействий и обеспечить положительное влияние на качество «чистоты» педагогического эксперимента.

Анализ литературных данных и программных документов, педагогические наблюдения и эксперимент, экспертный опрос и профессионально-тематические беседы позволили определить должные параметры объемов учебной работы по обучению плаванию. В массовом обучении длительность учебных программ может быть от 12 до 24 часов или определяться исходя из частных задач и условий. В системе ДЮСШ объем занятий на обучение и совершенствование может достигать до ста сорока или двухсот пятидесяти часов (группа начальной подготовки первого и второго годов обучения соответственно). В специализированных вузах, в зависимости от утвержденных учебных планов и образовательных стандартов, объем учебных занятий может достигать 100–110 часов.

Определено, что для оценки эффективности методики и педагогического процесса обучения успешно могут применяться многие упражнения. Однако с учетом критерия информативности следует выделить наиболее адекватные из них:

- 25 или 50 м избранным способом с учетом времени (длина дистанции определяется исходя из возраста и физической подготовленности занимающихся);
- 25 или 50 м избранным способом с произвольной (крейсерской) скоростью и оценкой различных параметров плавательных движений или техники в целом.

Экспериментально доказано, что в работе с обучающимися различного возраста, не имеющими предварительной плавательной подготовленности, наибольший педагогический эффект обучения достигается при реализации целостно-раздельной и экстенсивной методик, при условии поддержания моторной плотности занятий на уровне 80–90 %.

Установлено, что сложно организованный педагогический процесс по обучению плаванию имеет многопрофильную направленность и различные целевые установки и задачи. Сформированные на основании предыдущего человеческого опыта методики обучения плаванию в большинстве случаев носят прикладной характер, отвечающий конкретным задачам реализации.

Экспериментально подтверждена высокая педагогическая эффективность целостно-раздельной экстенсивной методики обучения по освоению плавательных локомоций. Величина педагогического воздействия может регулироваться за счет изменения частоты занятий, количества занятий, их длительности, величины моторной плотности, длительности перерывов между занятиями, разнообразия упражнений, конкретных целевых установок и индивидуализации отдельных упражнений.

1. Спортивное плавание: путь к успеху / под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 480 с.
2. Платонов, В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
3. Дмитриев, Р.А. Ускоренное обучение начальному плаванию / Р.А. Дмитриев. – Минск: Польша, 1959. – 21 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Ивко В.С., доцент, Заслуженный тренер БССР,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Анализируя планирование учебно-тренировочного процесса сборной команды Республики Беларусь по греко-римской борьбе к крупнейшим международным соревнованиям, можно выделить трехэтапную подготовку, т. е. проведение трех централизованных сборов продолжительностью от 15 до 18 дней с соотношением средств подготовки: первый сбор – соотношение средств ОФП и СФП – 20 на 80 %; второй сбор – 50 на 50 % и третий – непосредственной подготовки к соревнованиям с соотношением 80 % СФП и 20 % ОФП.

Этапы централизованной подготовки позволяют освободить борцов от бытовых забот и нагрузок, соблюдать строгий режим дня, использовать более широкий круг спарринг-партнеров, четко организовывать питание и восстановительные мероприятия, а также организовывать строгий педагогический, врачебный и научный контроль за учебно-тренировочным процессом и состоянием спортсменов.

Доля централизованных сборов в общей системе подготовки сборной команды за последние 4 года составила от 180 до 210 дней ежегодно.

Для эффективного планирования учебно-тренировочного процесса борцов необходимо предварительно проанализировать все стороны подготовки спортсменов и затем наметить конкретные задачи к предстоящему соревнованию. После этого можно приступать к разработке детальной программы в двух взаимосвязанных частях тренировочного процесса:

- 1) разработка структуры и программы чередования тренировочных нагрузок;
- 2) разработка смыслового содержания тренировочного процесса.

Решение этих вопросов может осуществляться как в целом для всей команды, так и индивидуально для каждого ее члена. В первом случае основным документом данной работы будет общий план подготовки сборной команды к предстоящим соревнованиям, а во втором – составление индивидуальных программ подготовки каждого спортсмена.

При разработке общего плана работы учебно-тренировочного сбора необходимо выделить главные показатели. К ним относятся: 1) суммарное время чистой работы в минутах; 2) средняя