

К-648

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

КОНОВАЛОВА Ирина Владимировна

УДК 797.212.015.3-053.2

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОГО МЕТОДА
В ЗАНЯТИЯХ ПЛОВЦОВ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва
1990

4517.175

к-648

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

доктор педагогических наук, профессор

Набатникова М. Я.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор **Суслов Ф. П.**,
кандидат педагогических наук, доцент **Толстикова Л. П.**

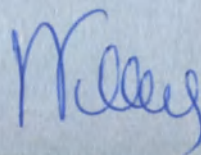
Ведущая организация — Московский областной педагогический институт им. Крупской Н. К.

Защита состоится « 25 » июня . . . 1990 г.
в 15 часов, на заседании специализированного совета К.046.04.01 во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, Москва, ул. Казакова, д. 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного НИИ физической культуры.

Автореферат разослан 17 мая . . . 1990 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
Львовского обл.
института физкультуры

 Комарова А. Д.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Плавание является одним из наиболее массовых видов спорта, широко представленным в программе Олимпийских игр. Поэтому перед спортивной педагогикой с особой остротой встает проблема подготовки спортивных резервов. Как показал анализ научно-методической литературы, применение игрового метода, как наиболее соответствующего возрастным и функциональным особенностям детей младшего школьного возраста, на этапе предварительной подготовки имеет ряд преимуществ (А.И.Кудряшов, 1969; И.М.Коротков, 1971; Н.Ж.Булгакова, 1973, 1978; Б.Р.Голощанов, 1978; А.А.Гужаловский, 1979; Д.А.Короп, 1985; А.В.Буглак, 1985; М.А.Годик, 1988). Однако в учебных пособиях вопрос об использовании игрового метода в занятиях с юными пловцами изложен, главным образом, в плане общих рекомендаций. Недостаточно полно охарактеризованы методы его применения. В связи с этим проблема полноценного использования игрового метода для решения основных задач по годам обучения в первые годы занятий спортом является весьма актуальной.

Цель исследования. Совершенствование методики подготовки пловцов 7-10 лет на основе использования игрового метода.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение игрового метода в группах начальной подготовки пловцов будет способствовать улучшению качества их физической и технической подготовленности, позволит сохранить и упрочить у них интерес к регулярным занятиям плаванием.

Научная новизна. В результате проведенного исследования сформулированы требования к элементам игрового задания, разработаны принципы формирования структуры игры, методика целе-

направленного использования игрового метода в процессе освоения техники плавания и развития физических качеств юных пловцов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная методика с применением игровых заданий в занятиях с пловцами 7-10 лет, позволяет улучшить качество их физической и технической подготовленности, способствует сохранению устойчивого интереса и мотивации к занятиям плаванием.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Принципы формирования структуры игры.
2. Взаимосвязь оценки игровых заданий с психофизиологическими показателями юных пловцов.
3. Методика применения игрового метода, обеспечивающая эффективность подготовки юных пловцов.

Структура диссертационной работы. Диссертация, общим объемом 174 страниц машинописного текста, состоит из введения, шести глав, выводов, практических рекомендаций, указателя литературы, содержащего 189 источников, из которых 9 зарубежных, и приложения. Работа содержит 30 таблиц, 4 рисунка. К диссертации прилагается 2 акта внедрения.

Первая глава посвящена аналитическому обзору научно-методической литературы. Вторая глава содержит описание задач, методов и организации исследования. В третьей, четвертой и пятой главах представлены результаты собственных исследований, в шестой - их обсуждение. Выводы, практические рекомендации, приложения и акты внедрения результатов исследования в практику завершают диссертацию.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать данные о применении игрового метода в группах начальной подготовки пловцов.
2. Разработать принципы группировки игровых заданий в зависимости от целевой функции игры.
3. Оценить влияние игровых заданий на юных пловцов.
4. Определить эффективность применения игрового метода в группах начальной подготовки пловцов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы и методики исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование с целью оценки физической работоспособности, физического развития, технической, физической и плавательной подготовленности.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методика оценки уровня квазистационарного потенциала - (КСП).
6. Методика регистрации электрокожного сопротивления - (ЭКС).
7. Метод экспертных оценок.
8. Методы математической статистики.

Решение поставленных задач проводилось поэтапно на базе СДЮШОР "Юность-75" по плаванию г.Москвы. На первом этапе работы (ноябрь-декабрь 1986 г.) обобщались научные данные о влиянии физических упражнений на детей . возможности использования игрового и года в учебно-тренировочном процессе юных пловцов.

На основе использования структурного подхода были сформулированы требования к элементам игрового задания, разработаны принципы формирования игры на множестве игровых заданий в зависимости от целевой функции игры. Исходя из этого, предложено по 40 игровых заданий для каждого года начальной подготовки пловцов. Адекватность разработанных игровых заданий возрастным особенностям юных пловцов проверялась по данным психофизиологических показателей, зарегистрированным до и после выполнения игрового задания и в период восстановления у юных пловцов. На этом этапе в исследовании приняло участие 30 пловцов (мальчиков и девочек) 1-го, 2-го и 3-го годов начальной подготовки. Всего зарегистрировано 1800 показателей.

На втором этапе (январь-май 1987 г.) определялась эффективность применения игровых заданий в занятиях с юными пловцами. С этой целью сравнивалось два варианта занятий: с игровыми заданиями, где в основной части урока им отводилось 50% времени учебного материала и без игровых заданий по методике, предложенной в программе для ДЮСШ. Эффективность варианта занятий определялась по показателям: 1) интенсивности занятия. Для этого в трех группах 1-го, 2-го, 3-го годов подготовки, состоящих из 16-ти детей каждая, на двадцати занятиях на суше и в воде регистрировалась частота сердечных сокращений (ЧСС) с помощью спорттестеров (PE-2000). По этим данным строились "пульсовые кривые" уроков, а на их основе графики изменений показателей ЧСС; 2) изменения психофизиологических показателей пловцов. У группы детей девятилетнего возраста из 16-ти человек на суше и в воде регистрировались показатели ЭКГ, КСП и ЧСС до и после занятий и в процессе него. Всего проведено

- 1 -

30 занятий; 3) развития физических качеств и техники плавания, для чего с января по май 1987 года был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы пловцов девочек и мальчиков девятилетнего возраста. Всего 40 человек.

На третьем этапе (октябрь 1987 г. - май 1988 г.) определялось оптимальное соотношение направленности игровых заданий в годичном цикле подготовки у пловцов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения. Для этого проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 6 групп пловцов, по 20 человек в каждой. С целью свести до минимума роль экспериментатора, как заинтересованного лица, все занятия с детьми проводились тренерами под нашим непосредственным руководством.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Игровые задания в зависимости от целевой функции игры

При выборе форм использования игрового метода применена двигательная модель игровых заданий, которая отвечала специфическим требованиям плавания на этапе предварительной подготовки. Структурным элементом модели игровых заданий является игровая задача, осуществляемая детьми в игровой деятельности. Две задачи - дидактическая и игровая - отражают взаимосвязь обучения и игры. Различные комбинации элементов игровых заданий определяют возможную структуру игры, ее целевую функцию, которая заключается в: 1) освоении двигательных навыков и обучении технике плавания; 2) совершенствовании двигательных навыков и развитии физических качеств.

Для формирования игровых заданий, направленных на освоение

двигательных навыков и обучение технике плавания были сформулированы следующие принципы:

1. Игровые задания должны быть краткими в объяснении и не занимать много времени.

2. Внимание на деталях выполнения задания должно фиксироваться в образной, понятной форме, сравнивая их с предметами и явлениями, знакомыми детям.

3. Необходимой частью игрового задания должна являться новизна, необычность, оригинальность, неожиданность и достаточная сложность.

4. В интонации объяснения заданий должны присутствовать эмоциональные знаки препинания типа вопросов и восклицаний различного тона.

5. Задания должны использовать постановку учебных задач и их решение в соревновательной форме, направленной на качество выполнения задания: 1) кто выполнит правильно? 2) кто меньше сделал ошибок? 3) выполнить на оценку.

6. В них необходимо включать требования по выполнению значительной точности движений, чувства времени и пространства.

7. Задание должно мобилизовывать занимающихся к сознательному выполнению заданий.

8. Они не должны нарушать содержание и общий ход занятий.

9. При обучении скоростному действию задания не должны проводиться на пониженной скорости.

10. Активизировать внимание занимающихся.

11. Задания должны оказывать по своему воздействию незначительную физическую и эмоциональную нагрузку.

12. Задания не должны быть связаны с большими силовыми

напряжениями и однообразными движениями.

Формирование игровых заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств осуществлялось на основе других разработанных принципах:

1. Задание должно иметь двигательный режим и уровень физической нагрузки, оказывающий тренирующее воздействие на организм детей.
2. Быть разнообразными и несложными в организации.
3. Соответствовать уровню развития двигательных качеств, умений и навыков занимающихся.
4. Упражнения, входящие в игровое задание, должны быть предварительно разучены.
5. Задания должны обеспечивать достаточную повторяемость.
6. Создавать условия борьбы, конкуренции, спаринга.
7. Решать задачи не только развития двигательных качеств, но и улучшению скоростной техники с соблюдением правил обучения рациональной технике плавания.
8. Акцентировать внимание не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации.

Учитывая возрастные особенности детей и задачи этапа предварительной подготовки, игровые задания были составлены так, чтобы результат их действия при развитии физических качеств был преимущественно направлен на повышение уровня выносливости и скорости движений. Целевая функция игры определялась параметрами выполнения игровых заданий (табл. I).

Адекватность разработанных игровых заданий для групп начальной подготовки пловцов (7-10 лет) была проверена их воздействием на психическую и физическую работоспособность, эмо-

Таблица I

Параметры игровых заданий в зависимости от целевой функции игры для групп начальной подготовки пловцов

Показатели	Целевая функция игры															
	Освоение двигательных навыков и обучение технике плавания			Совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:												
	1	2	3	выносливость			быстрота движений			И			I			
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1. Время игрового задания	1-3 мин.	1-4 мин.	1-5 мин.	1-5 мин.	2-3 мин.	2-4 мин.	2-5 мин.	5-30 с.	5-40 с.	5-50 с						
2. Кол-во повторений (раз)	1-6	1-5	1-6	1-2	3-4	3-4	2-6	4-6	4-8							
3. Пауза отдыха между повтор.	20-60 с	20-60 с	20-60 с	40-60 с	30-50 с	20-50 с	30-60	40-60	30-60							
1. Длина дистанции, м	5-25	10-50	10-50	10-25	10-50	25-100	5-25	10-50	10-50							
2. Кол-во повторений (раз)	1-4	1-4	1-6	2-4	2-6	4-8	2-5	2-6	2-6							
3. Пауза отдыха между повтор.	1-2 мин.			40-60 с	30-60 с	30-60 с	1-4 мин.	1-4 мин.	1-4 мин.							

циональное возбуждение и сердечно-сосудистую систему занимающихся. Полученные данные позволили установить, что при выполнении пловцами игровых заданий и в период 3-х минутного восстановления частота их сердечных сокращений и психофизиологические показатели: квазистационарный потенциал головного мозга (КСП), электрокожное сопротивление (ЭКС), показатель невротизации (К) находились в допустимых диапазонах. Таким образом, разработанные для групп начальной подготовки игровые задания не приводят к психофизическому перенапряжению юных пловцов и могут использоваться в занятиях групп начальной подготовки.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Эффективность разработанных игровых заданий в зависимости от целевой функции игры определялась методом сравнений. С этой целью сравнивались два варианта занятий: 1) с игровыми заданиями, на которые в основной части урока отводилось 50% времени учебного материала; 2) без игровых заданий, согласно принятой методике в программе для ДЮСШ. В занятиях с играми распределение игрового материала производилось по принципу сочетания с обычными заданиями. В одном занятии было предусмотрено выполнение несколько игровых заданий разной направленности. Предполагалось, что такое распределение практического материала будет способствовать поднятию и поддержанию в течение всего занятия заинтересованности детей в выполнении заданий.

Анализ двух вариантов занятий с юными пловцами проводился по показателям: интенсивности занятия, психофизиологических

сдвигов у юных пловцов, уровня развития физических качеств и формирования техники плавания.

Для определения интенсивности занятия в нашем исследовании с помощью спорттестера FE-2000 у пловцов каждого года подготовки определялась частота сердечных сокращений на 20-ти занятиях на суше и в воде в двух вариантах. Параллельно у двух занимающихся пульс измерялся пальпаторно.

В занятиях, проводимых по общепринятой методике, верхняя граница среднего уровня частоты сердечных сокращений не превышала 160 уд/мин, а в занятиях с игровыми заданиями достигала 170 уд/мин, что свидетельствует о более высокой интенсивности этих занятий.

Согласно классификациям, разработанным для детей младшего школьного возраста, ЧСС до 160 уд/мин относится к зоне низкой интенсивности, которая в недостаточной мере способствует повышению функциональных возможностей детей. Упражнения на ЧСС выше 160 уд/мин носят тренирующий характер, не превышая при этом порог анаэробного обеспечения, который, по данным специальных исследований, у детей этого возраста находится в пределах 180 уд/мин (В.Д.Сонькин, 1979).

Оценка тренером качества выполняемых упражнений и старательность юных пловцов на занятии с игровыми заданиями составляла в среднем $4,2 \pm 0,9$ балла. Аналогичный показатель на обычном уроке был меньше - $3,5 \pm 0,6$ балла.

Таким образом, изучение интенсивности нагрузки в занятиях юных пловцов показало, что сочетание обычных упражнений с игровыми заданиями позволило повысить ее в допустимых пределах во всех группах начальной подготовки, вызывая при этом

интерес к выполнению упражнений на протяжении всего занятия.

При сравнении психофизиологических показателей пловцов в двух вариантах занятий было выявлено, что тренировочный эффект занятий с игровыми заданиями был выше, чем в занятиях без них (рис.1). Из представленных данных видно, что в результате воздействия занятий с игровыми заданиями произошло более значительное изменение всех психофизиологических показателей кроме показателя уровня невротизации (К), который изменился в меньшей степени, что свидетельствовало о хорошей переносимости нагрузки детьми.

Величина физической и эмоциональной нагрузки в занятиях с играми и без игр отдельно на суше, в воде и в целом занятии являлась оптимальной, поскольку психофизиологические показатели не превышали допустимых границ. Психическое состояние детей в занятиях с игровыми заданиями оставалось в пределах оптимальных значений (психическая работоспособность по показателям КСП не опускалась ниже среднего уровня, уровень активизации по показателям ЭКС оставался оптимальным, уровень невротизации К стремился к оптимуму, частота сердечных сокращений оставалась в пределах допустимых значений). Лучший эмоциональный фон в занятиях с игровыми заданиями позволил детям перенести большие нагрузки с теми же психическими затратами. Следовательно, в занятиях с игровыми заданиями происходило увеличение тренировочной нагрузки, которая не приводила к ухудшению психического состояния детей.

Для оценки эффективности повышения уровня физических качеств и формирования навыков техники плавания у детей средствами специальных игровых заданий, направленных на преимущест-

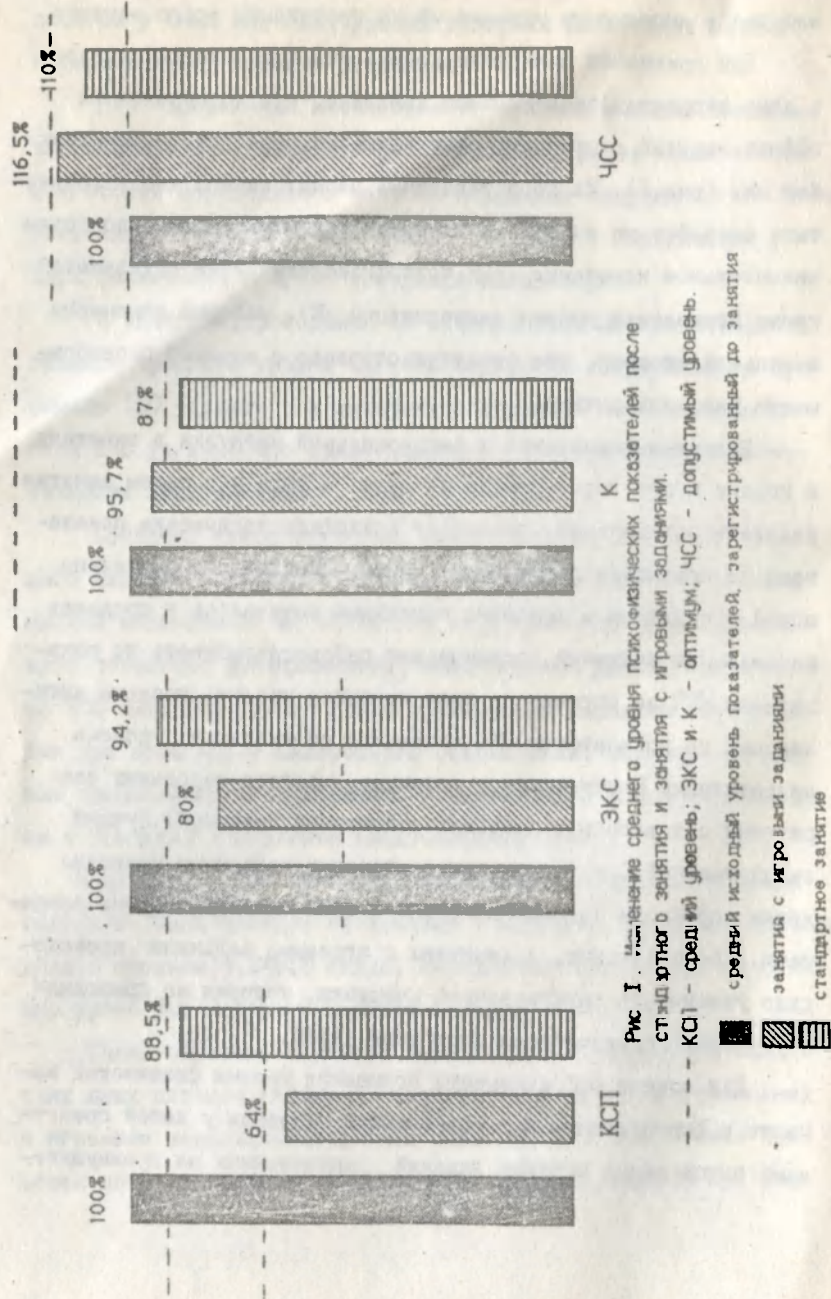


Рис 1. Изменение среднего уровня психометрических показателей после стандартного занятия и занятия с игровыми заданиями.

КСП - средний уровень; ЗКС и К - оптималь; ЧСС - допустимый уровень.

- средний исходный уровень показателей, зарегистрированный до занятия
- ▨ занятия с игровыми заданиями
- ▤ стандартное занятие

венное развитие выносливости и быстроты движений был проведен педагогический эксперимент в двух группах 2-го года обучения. До начала эксперимента достоверных различий средних значений показателей между группами не было ($P > 0,05$). За период эксперимента пловцы обеих групп улучшили результаты в контрольных упражнениях. Однако, различия в средних величинах между группами не носили статистически достоверный характер ($P > 0,05$).

Сравнительный анализ относительного прироста результатов по видам контрольных испытаний, выраженного в процентах от исходного уровня, показал преимущество первой группы над второй.

Приросты показателей распределялись по трем уровням:

а) значительное улучшение показателей в первой группе в контрольных упражнениях, отражающих взрывную силу, силовую и общую выносливость, быстроту и координацию движений (от 3,4 до 2,5%);

б) незначительное улучшение показателей в первой группе в упражнениях, отражающих силу мышц рук и ног (от 2,3 до 1,3%);

в) идентичное улучшение в обеих группах было в показателях статистической силы, гибкости и подвижности в плечевых суставах (от 0,6 до 0,5%).

Тем самым, в занятиях юных пловцов при использовании игровых заданий с преимущественной направленностью на развитие выносливости и быстроты движений на фоне роста этих качеств наблюдалось совершенствование и других физических качеств. Повышение выносливости у пловцов первой группы проходило при выполнении игровых заданий повторно-интервальным методом на

пульсе до 160 уд/мин.

При формировании навыков техники плавания выявлено, что более высокой скоростью плавания в способах кроль на груди и на спине овладели обучающиеся, в занятиях которых входили игровые задания. Выявлены достоверные различия средних значений ($P < 0,05$) между группами в обоих способах плавания по показателям длины "шага" (расстояние, на которое продвинулся пловец от гребка каждой рукой) и темпа (количество циклов в секунду).

Таким образом, включение в занятие пловцов игровых заданий, на которые отводится в основной части урока 50% времени учебного материала, способствует более успешному развитию физических качеств и значительному улучшению качества технической подготовленности. В экспериментальной группе у юных пловцов уровень развития выносливости был выше чем в контрольной группе на 4%, по показателям силы - на 2,5%, быстроты - на 3,4%, координации - на 3,0%.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Структура этапа начальной подготовки пловцов представляет собой цепь стандартных циклов, в каждом из которых должны дидактически правильно решаться задачи обучения основам техники плавания и развития физических качеств, обеспечивающих прочный фундамент для спортивного совершенствования.

Методика применения игрового метода на каждом году начальной подготовки имела свои особенности с учетом различной дозировки упражнений, длины дистанции, их технической слож-

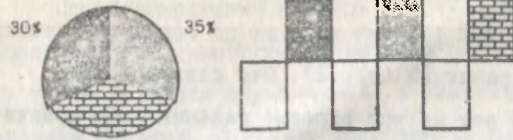
ности (начиная с элементарных упражнений имитационного характера и овладения общими двигательными навыками с постепенным направленным освоением специальных движений).

Распределение игровых заданий на суше по годам подготовки не имело существенных различий (рис.2). Это связано с тем, что реакция детей 7-10 лет на все игровые задания была практически одинаковой. Соотношение игровых заданий с направленностью на обучение движениям и развитие физических качеств на всех годах подготовки составляло 30%:70%.

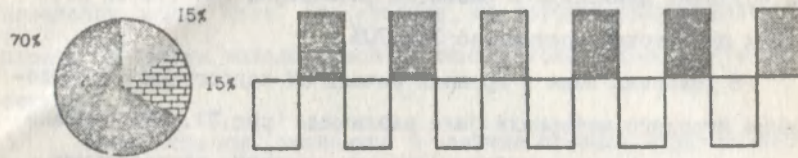
В условиях воды в группах начальной подготовки распределение игрового материала было различным (рис.2). Это связано с тем, что увеличение объема игровых заданий, направленных на совершенствование физических качеств, происходит по мере овладения специальными техническими навыками. Так, на I-ом году начальной подготовки, где в основном идет начальный процесс обучения, игровые задания, направленные на освоение двигательного навыка, составляли 70%, а на развитие физических качеств - 30% времени отводимого на них. На 2-ом году подготовки - 50%:50%. На 3-ем году подготовки - 30%:70%.

В предложенной методике, в условиях развивающего обучения, игровые задания проводились в каждой части урока, так как сочетание обычных упражнений с игровыми заданиями позволяет поддерживать у занимающихся устойчивый интерес к выполнению упражнений на протяжении всего занятия, а также сохраняет достаточно эмоциональный уровень. Нагрузка в занятии снижалась за счет частого включения игровых заданий на технику и повышалась за счет включения игровых заданий на быстроту и выносливость.

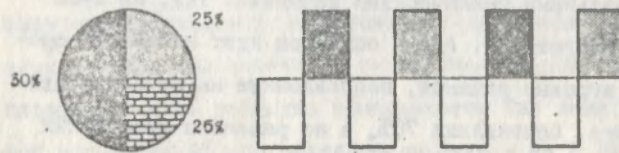
Для всех групп начальной подготовки
На суше



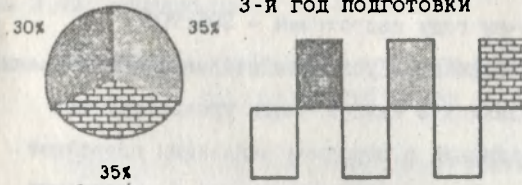
В воде. 1-й год подготовки



2-й год подготовки



3-й год подготовки



В % от общего кол-ва игровых заданий в уроке

Чередование в уроке

Рис. 2. Распределение игровых заданий на этапе предварительной подготовки в экспериментальных группах.

- - обычное задание
- - игровое задание с направленность на технику
- ▒ - игровое задание с направленность на выносливость
- ▓ - игровое задание с направленность на быстроту

Таблица 3

Итоговые данные тестирования пловцов групп
начальной подготовки за период эксперимента
(в % от исходного уровня)

Показатели	Год подготовки, возраст					
	I 7-8лет		II 8-9лет		III 9-10лет	
	Э	К	Э	К	Э	К
1. Физическое развитие	31,6	30,9	15	11,5	17,6	14,5
2. Физическая подготовленность	28,1	22,4	26,6	21,5	23,7	17,2
3. Плавательная подготовленность	31,7	29,6	16,3	12,7	24,7	18,5
4. Количество пропущенных занятий за год в среднем на одного человека	7,2	9,0	6,2	8,3	5,3	7,3
5. Стремление заниматься плаванием:						
очень высокое	47,1	25	29,4	15,4	38,9	21,4
высокое	52,9	33,3	52,9	38,5	44,4	35,7
среднее	-	41,7	17,6	41,7	16,7	42,9
6. Кол-во пловцов, продолживших занятия в следующем году	70,6	41,7	76,5	53,8	77,8	57,1

Э - экспериментальная группа
К - контрольная группа

Для оценки эффективности разработанной методики был проведен годичный педагогический эксперимент. В нем приняли участие 120 пловцов I, II и III годов обучения групп начальной подготовки, которые распределились на три экспериментальные и три контрольные группы. Тестирование испытуемых проводилось в начале и в конце учебного года. Результаты тестирования приведены в табл.3. Как видно из таблицы применение игровой методики позволило пловцам экспериментальных групп I-го, 2-го и 3-его годов обучения достичь более высоких показателей по сравнению с контрольными группами.

Таким образом, применение игрового метода в виде игровых заданий у пловцов в группах начальной подготовки отвечает современным тенденциям в юношеском спорте при: обучении рациональной техники, оптимизации тренировочного процесса, повышении эмоциональности и интереса к занятиям плаванием, уменьшению текучести контингента.

ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что условия игровой деятельности наиболее полно соответствуют психическим особенностям личности ребенка и создают оптимальные возможности для развития двигательных способностей на предварительном этапе подготовки и сохранения потенциала для их совершенствования на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Разработаны на основе системного подхода требования к элементам игрового задания и принципы формирования структуры игры на множестве игровых заданий в зависимости от целевой функции игры.

3. Установлено, что реакция психофизиологических показателей юных пловцов 7-10 лет на игровые задания в зависимости от целевой функции игры носит благоприятный характер. В игровых заданиях, направленных на обучение технике плавания, тренировочная нагрузка оценивается как незначительная, а в игровых заданиях на развитие физических качеств как тренировочная. При этом более выраженная реакция психофизиологических показателей на нагрузку наблюдается у пловцов 7-8 лет.

4. Показано, что включение в занятие пловцов игровых заданий, на которые отводится в основной части урока 50% времени учебного материала, способствует более успешному развитию физических качеств и значительному улучшению качества технической подготовленности. В экспериментальной группе уровень развития выносливости был выше чем в контрольной группе на 4%, по показателям силы - на 2,5%, быстроты - на 3,4% и координации - на 3,0%.

5. Определены в зависимости от года подготовки оптимальные соотношения использования игровых заданий с направленностью на обучение технике плавания и развития физических качеств в процентах от общего времени занятия: в условиях воды 70%:30% - I год (7-8 лет); 50%:50% - 2 год (8-9 лет); 30%:70% - 3 год (9-10 лет). В условиях суши для всех групп начальной подготовки данное соотношение равно 30%:70%.

6. Результаты педагогического эксперимента показали, что уровень подготовленности детей с I-го по 3-й год обучения в группах начальной подготовки, применявших игровой метод, по среднегрупповым показателям был выше на 0,8%, 3,4% и 3,2% физического развития; на 5,7%, 5,1% и 6,5% физической

подготовленности; на 2,1%, 3,7% и 6,2% плавательной подготовленности по сравнению с пловцами, занимающимися по действующей программе для ДЮСШ.

7. Доказано, что применение игрового метода в группах начальной подготовки способствовало сохранению устойчивого интереса и мотивации к занятиям плаванием. В экспериментальных группах 1-го, 2-го и 3-го года обучения количество юных пловцов, продолживших тренировочные занятия на следующем году подготовки, было на 29%, 23% и 21% больше, чем в контрольных группах.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Исследование параметров тренировочных нагрузок учащихся школ-интернатов в условиях новых режимов работы// Тезисы У Всесоюзной научно-практической конференции "Совершенствование подготовки юных спортсменов в условиях общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля" (ноябрь 1978 г.; г.Ростов-на-Дону). -М., 1978.-С.11-14.

2. Показатели газообмена пловцов во время нагрузки на беговом и водном тротуаре// Тезисы УІ Всесоюзной научно-практической конференции "Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов" (сентябрь 1979 г.; г.Гомель). -М., 1979.-С.106-107.

3. Использование игрового метода применительно к задачам процесса обучения плаванию// Тезисы докладов XII Всесоюзной научно-практической конференции "Проблемы отбора и подготовки перспективных юных спортсменов". -М., 1989.-Ч.І.-С.70-71.

Подписано к печати 28.04.90 г.

Тираж 100, зак. 667

Типография МЮ СССР