

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ПРЕПОДАВАНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»  
ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ**

На современном этапе развития сферы физической культуры и спорта важной проблемой является оптимизация учебного процесса путем внедрения более эффективных методик по освоению и совершенствованию навыков в различных видах спорта в рамках учебного процесса по изучению спортивно-педагогических дисциплин.

«Плавание и методика преподавания» является одной из базовых учебных дисциплин на факультетах физического воспитания и спорта ряда учреждений образования Республики Беларусь. Из года в год преподаватели, ведущие данную учебную дисциплину стремятся найти наиболее эффективные способы передачи своего опыта студентам. Однако зачастую сталкиваются с рядом проблем, особенно на первом этапе обучения.

По нашему мнению, это обусловлено рядом причин, таких как: низкий уровень технической подготовленности студентов, адаптация к новым непривычным условиям, большая общая физическая нагрузка и загруженность и др.

В результате влияния этих факторов, восприятие студентами учебного материала может быть затруднено, а в некоторых случаях – невозможно. Недостаточный уровень физической и технической подготовки студентов не позволит успешно осваивать методику преподавания.

Ведь будущий специалист, прежде чем изучать методику преподавания плавания, обязан владеть основами техники плавания. В дальнейшем, это поможет понять особенности техники спортивных способов; позволит последовательно и методически-грамотно выстраивать учебный процесс, направленный на обучение своих подопечных.

С целью оптимизации учебного процесса мы решили провести анализ литературных источников, касающихся данной проблемы.

Так, вопросам методики обучения технике спортивных способов плавания в научно-методической литературе уделили внимание ряд авторов, базируясь на опыте прошлых лет, а также на собственных идеях и результатах исследовательской деятельности.

На данном этапе специалистами предложено достаточное количество эффективных методик обучения плаванию различного контингента населения (Н.Ж. Булгакова, А.Д. Викулов, В.С. Васильев и др.).

Суть всех методик сводится к тому, что потенциальный педагог должен уметь правильно оценивать основные двигательные навыки обучающегося плаванию, его уровень физической подготовки и, исходя из этого, подбирать такие средства и методы, которые будут способствовать результативности учебного процесса.

В теории и методике физического воспитания основополагающее значение имеет использование общеметодических и специфических принципов физического воспитания, на которых строится любой учебный процесс.

Согласно многочисленным исследованиям, наиболее рациональной формой организации занимающихся плаванием является групповой метод обучения, основанный на принципах наглядности и последовательности [1].

На учебных занятиях занимающимся плаванием сложно проводить самоконтроль по выполнению тех или иных заданий. Находясь в специфических условиях водной среды, восприятие движений и ощущений в пространстве меняется, что отражается на траектории и биомеханике движений. В связи с этим, возникает не уменьшение сопротивления воды, а наоборот. Это приводит к затрате большого количества мышечных усилий, сбою в дыхании, возникновению компенсаторных лишних движений, что приводит к формированию индивидуального, не всегда рационального варианта техники плавания.

Для последовательного исправления возникающих ошибок необходим контроль за выполнением упражнений по изучению элементов способов плавания и плаванием в полной координации тем или иным способом.

При овладении техникой спортивных способов плавания своевременные и грамотные методические рекомендации специалиста способствуют решению цели и задач занятия, позволяют избежать выполнения занимающимися грубых ошибок.

Некоторые специалисты полагают, что для эффективного вы-

полнения движений в воде целесообразно проводить коррекцию движений до начала совершенствования двигательного навыка или в период концентрации. Однако, В.С. Фарфель, напротив, отводит важную роль текущей информации, полагая, что текущий контроль за отработкой двигательных навыков позволит повысить скорость качества овладения навыком [4] .

В связи с тем, что в процессе выполнения упражнений пловец погружен в воду, слышимость методических указаний затруднена и возможна только после проплыwania определенного отрезка. Поэтому визуальное восприятие информации и указаний педагога, который исправляет ошибки и объясняет задания, находясь в положении стоя, может быть не всегда понятно ученикам.

Возникает необходимость применения более эффективных методов проведения занятий, наряду с классическими.

Анализируя научно-методическую литературу по данной теме, мы убедились в том, что существует ряд эффективных методик, направленных на формирование и совершенствования двигательных навыков, которые пользуются успехом при внедрении их в учебный процесс на протяжении многих лет.

На современном этапе, наряду с тенденцией прогресса в технической сфере, появляется все больше возможностей использования современных технических и электронных ресурсов в учебном процессе по овладению методикой преподавания плавания.

Так, Чудниковым А.С. и Мицкевич Е.С. была предпринята попытка усовершенствовать традиционную учебную программу для более качественной подготовки студентов и повышения их технического мастерства в рамках учебной дисциплины «Плавание. Методика преподавания».

Цель исследования состояла в выявлении эффективности освоения программного материала по плаванию экспериментальной группой студентов с применением системы срочной информации с видеосъемкой, при обучении и совершенствовании техники плавания групповым методом. Авторы использовали метод видеосъемки и дальнейший ее видеоанализ, который при многократном просмотре в замедленном режиме позволял выявить ошибки в движениях студентов.

В контрольной группе учебный процесс строился в соответствии с рекомендациями традиционной учебной программы. Объем часов в обе-

их группах был одинаков при равном количестве учебных занятий и выполненной учебной работы.

В результате сравнительного анализа, было установлено, что применение видеосъемки в учебно-тренировочном процессе оказалось эффективным, а также, способствовало успешному и рациональному освоению студентами техники спортивных способов плавания [2].

Существуют и другие методические подходы, применение которых базируется на принципе наглядности.

Так, по мнению Н.В. Чертова, на занятиях по плаванию следует оптимально сочетать непосредственную наглядность, предполагающую использование показа упражнений и опосредованную наглядность, которая включает: демонстрацию наглядных пособий, кино- и видеоматериалов, использование образного слова.

Наряду с использованием метода наглядности, автор предлагает оказывать избирательное и комплексное воздействие на функции анализаторов движений, направленное воздействуя на органы чувств и анализаторы [3].

Базируясь на опыте специалистов, которые занимались исследованием данной проблемы, мы решили внедрить в учебный процесс электронные ресурсы, а именно проводить видеосъемку на практических занятиях и затем на семинарах демонстрировать фото и видеофайлы, с целью дальнейшего анализа техники спортивных способов плавания, выявления грубых ошибок, определения подбора средств для их устранения, сравнения с эталонной техникой и т.д.

Первый опыт использования данной методики в учебном процессе показал выраженный интерес студентов первого курса к учебному материалу, у них появилось желание узнать больше о технике плавания, возник рост мотивации к практическим занятиям.

В дальнейшем мы планируем проведение тест-опроса студентов в группах, в которых на семинарах, наряду с обсуждением изучаемых тем занятий и контролем знаний, проводится разбор и анализ фото видеоматериалов; а также в группах, в которых студенты занимаются по классической схеме: весь акцент освоения техники проходит на практических занятиях, а на семинарских занятиях - лишь анализ и обсуждение тем программного материала и контроль знаний.

В конце учебного года мы планируем завершить научное исследование: провести сравнительный анализ уровня технической подготовки

студентов степени приобретения навыков по плаванию и определить наличие положительных сторон и эффективности данного процесса.

Мы предполагаем, что использование электронных ресурсов в учебном процессе по дисциплине «Плавание и методика преподавания» со студентами факультета физического воспитания будет способствовать повышению эффективности обучения и при условии комплексного подхода и соблюдения ряда принципов: доступности, систематичности, сознательности и активности принесет оптимальные результаты.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. М.В. Грязев. Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. Вып. 3. Ч. 2. Тула: Из-во ТулГУ, 2011. – С. 3-12.

2. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс] : материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конф., Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 325-329.

3. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : [учебник] / Южный федеральный университет; Н.В. Чертов .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2011 .— 452 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-0929-4 .— URL: <https://rucont.ru/efd/223856> (дата обращения: 18.01.2024)

4. Фарфель, В. С. Пути совершенствования спортивной техники (методический принцип срочной информации) / В. С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 1962. – No 5. – С. 23–28.

УДК 796.011.2:378.4

О.П. Макаренко, ст. преп. (БРУ, г. Могилев)

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*В статье анализируется влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на общее психологическое состояние студентов высшего учебного заведения. Приведена характеристика отдельных групп видов спорта с учетом их влияния на развитие личности студента.*

В течение обучения студента в вузе происходят существенные изменения в его умственной сфере, студент поглощает значительный объем новой информации, в связи с чем постепенно происходит психологи-