

УДК 37.037

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА****(на примере изучения дисциплины «Плавание»)***А. Н. Волков, Р. С. Жуков*

Предпринимаемые в настоящее время попытки модернизации российской системы образования, создания условий для внедрения здоровьесберегающих педагогических технологий малоэффективны без повышения специальных требований к формированию профессиональных умений будущих специалистов физической культуры и спорта на факультетах физической культуры и спорта (физического воспитания) педагогических вузов и университетов страны. Это, в свою очередь, актуализирует проблему поиска путей, средств и методов, способных оптимизировать процесс профессионального становления будущих специалистов физической культуры и спорта, позволяющих им достичь высокого уровня профессионализма в различных видах как физкультурно-оздоровительной, спортивной, так и повседневной деятельности. Сегодня выпускник должен продемонстрировать не только хорошие профессиональные знания и умения в избранной им области деятельности, но и иметь достаточное фундаментальное образование, чтобы быть способным построить на этом фундаменте новое конкретное знание в соответствии с новыми условиями. Это определяет необходимость отхода от утилитарного образования, т. е. простой передачи учащемуся суммы знаний и фактов, необходимых для конкретной деятельности.

Важным звеном в системе подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту является совершенствование раздела, связанного с преподаванием теории и методики специальных дисциплин, в частности, структуры и содержания изучения плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины.

Однако анализ учебных программ и планов подготовки по специальности 022 300 (032 101) – Физическая культура и спорт, разработанных в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, показал, что в ряде учебных заведений происходит существенное сокращение объемов учебной работы, отведённых для освоения плавательных знаний, умений и навыков [1]. Это не позволяет в полной мере достичь цели курса, заключающейся в изучении закономерностей взаимодействия организма пловца с водной средой, а также приобретения знаний, умений и навыков, необходимых в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений и с различным контингентом обучающихся. В качестве одного из вариантов оптимизации учебного процесса по плаванию в условиях высшей школы в нашем исследовании мы хотели бы рассмотреть возможность ис-

пользования на занятиях со студентами личностно-ориентированного подхода.

Анализируя результаты исследований в области методического обеспечения практических занятий по плаванию при подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта в вузе, можно отметить, что существует большое количество позиций по данному вопросу, однако до сих пор не выработана единая методика обучения, отвечающая современному уровню развития педагогической теории и науки о плавании.

Известно, что при необходимости обучения технике нескольких спортивных способов плавания применяют, в зависимости от задач и условий, одну из трех систем: последовательное, параллельно-последовательное или одновременное обучение способам плавания. Одновременное обучение технике спортивных способов плавания основывается на выделении в каждом способе основного элемента, определяющего освоение структуры движений данного способа [3]. Данный подход позволяет значительно сократить сроки обучения (до 20 занятий), он интересен занимающимся большим разнообразием выполняемых упражнений, а его эффективность подтверждается результатами исследований, проведенными как у нас в стране, так и за рубежом. В нашем исследовании в качестве методического оснащения профессионального становления будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе изучения практического раздела дисциплины «Плавание», мы избрали одновременную систему обучения технике спортивных способов плавания.

При организации практических занятий по плаванию с будущими специалистами физической культуры и спорта мы выявили другую проблему, связанную с системой контроля и оценки приобретаемых знаний и умений.

Традиционная система контроля знаний и умений обладает рядом очевидных недостатков и вступает в противоречие с современными требованиями к образованию. Так, она никак не способствует активной и ритмичной самостоятельной работе студентов на протяжении семестра, а вынуждает его делать упор в обучении на последнюю неделю, на период сдачи зачетных и контрольных нормативов. Кроме того, существующая система усредняет всех: и студентов, сдавших все контрольные точки досрочно, и студентов, сдавших их лишь в зачетную неделю. Формально они одинаково успевают. Качественно устранить выявленные недостатки, при этом сохранив высокую результативность обучения, на наш взгляд, позволило бы внедрение в образовательную практику технологии модульного

обучения и рейтинговой системы оценки плавательных знаний, умений и навыков.

Экспериментальное апробирование подобных инноваций при формировании профессиональных умений будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе обучения дисциплине «Плавание» осуществлялось поэтапно на базе факультета физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет».

Цель начального этапа исследования мы сформулировали как определение целесообразности использования одновременной системы обучения технике спортивных способов плавания при формировании профессиональных умений будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе обучения дисциплине «Плавание» в вузе. На данном этапе педагогического эксперимента нами было обследовано 57 студентов первого курса, активно не занимающихся плаванием. При определении уровня плавательной подготовленности мы фиксировали такие показатели, как абсолютная скорость плавания, длина шага, коэффициент эффективности техники плавания (КЭТ). Данный набор показателей, на наш взгляд, способен в полной мере отразить исходное состояние плавательной подготовленности будущих специалистов по физической культуре и спорту, а также является отправной точкой отсчета в развитии потенциальных возможностей в области владения плавательными знаниями, умениями, навыками и способностями по их передаче в дальнейшей педагогической деятельности.

Испытуемые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Экспериментальную группу составили студенты, специализирующиеся в лыжных гонках, лёгкой и тяжёлой атлетике, спортивной гимнастике и пауэрлифтинге. В контрольную группу вошли студенты, специализирующиеся в спортивных играх и единоборствах. До начала эксперимента были проведены контрольные тестирования с целью определения уровня технической подготовленности и физического развития испытуемых.

По итогам первого этапа педагогического эксперимента мы выявили, что изучение техники плавания по одновременной системе имеет определённые преимущества. Анализируя результаты показателей техники плавания в экспериментальной группе, можно выделить достоверные приросты таких показателей техники, как абсолютная скорость плавания, длина шага и КЭТ. До обучения, предпринятого в нашем исследовании, в экспериментальной группе отмечалось 14 % испытуемых, владеющих высокой технической и физической подготовленностью в области плавания, после эксперимента таких оказалось вдвое больше. Испытуемых среднего уровня в экспериментальной группе увеличилось с 40 % до 50 %, а низкого снизилось с 46 % до 22 %.

Подобные изменения, но значительно ниже уровнем, были выявлены и в контрольной группе. Так, показатели групп с высоким уровнем плава-

тельной подготовленности с 12 % вырос до 22 %; средним уровнем с 36 % до 46 %; низким уровнем упали с 52 % до 32 %.

На втором этапе мы предприняли попытку обучить студентов по все той же одновременной системе, но с измененной концепцией изучения техники плавания способом «дельфин». Зачастую недостаточно обоснованно считается, что этот способ слишком сложен и недоступен для освоения людьми, активно не занимающихся плаванием. В то же время способ «дельфин» привлекает абсолютное большинство людей своей специфичной атлетической техникой и особой эстетикой движений. В современной литературе и традиционной схеме одновременной системы обучение технике способа «дельфин» рекомендуется проводить в следующей очередности: на первом этапе обучения происходит освоение движений туловища и ног и уже после этого – движений руками. Но в процессе проведения педагогических наблюдений нами выявлено, что для упрощения процесса обучения целесообразно применять другую последовательность, при которой прежде всего происходит изучение движений рук, а затем уже изучается их согласование с движениями ног и туловища.

Подобная схема обучения ранее не исследовалась и требует дальнейшего изучения и экспериментальной апробации, поэтому нами был организован второй этап педагогического эксперимента, в процессе которого мы подвергли проверке и анализу подобный подход.

Для этого мы также организовали из студентов первого курса факультета физической культуры и спорта две группы – контрольную и экспериментальную (всего 48 человек). Перед началом эксперимента мы вновь провели предварительное тестирование, посредством которого определили, что уровень технической подготовленности и физического развития в экспериментальных группах идентичен.

Далее обучение в экспериментальной группе шло по все той же одновременной системе, но с измененным, нетрадиционным подходом к формированию техники плавания способом «дельфин». Контрольная группа обучалась по классической, последовательной схеме обучения технике спортивных способов плавания.

По итогам второго этапа педагогического эксперимента нами также были выявлены статистически более значимые приросты всех показателей техники плавания в экспериментальной группе. Таким образом, второй этап нашего исследования подтвердил и обосновал целесообразность использования одновременной системы обучения технике спортивных способов плавания.

Кроме того, нами было произведено контрольное тестирование показателей эффективности техники плавания способом «дельфин». Сравнивая показатели абсолютной скорости, длины шага и коэффициента эффективности техники плавания с аналогичными показателями, полученными на первом этапе педагогического эксперимента, мы обна-

руживаем, что нетрадиционный подход к обучению технике плавания способом «дельфин» имеет некоторые преимущества перед стандартной схемой обучения. Так, у занимающихся в экспериментальной группе по окончании эксперимента обнаружили значительно большие величины длины шага, коэффициента эффективности техники, значительно возросла абсолютная скорость плавания.

На основании сделанных выводов, на втором этапе нашего исследования мы организовали педагогический эксперимент с целью определения целесообразности использования разработанной педагогической модели формирования профессиональных умений будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе обучения дисциплине «Плавание» в вузе.

При реализации разработанной нами педагогической модели, содержание учебного курса мы расчленили на отдельные компоненты (модули) в соответствии с педагогическими и профессиональными задачами. Каждый представленный нами модуль рассматривает один или несколько базовых элементов спортивной техники плавания, определяющих освоение структуры движения того или иного способа плавания. Границы модуля определялись установленной при его разработке совокупностью плавательных знаний, умений и навыков, определяющих уровень владения техникой спортивных способов плавания. Все модули были объединены в систему, которая выстроена в иерархичной последовательности – от простого – к сложному. По логике построения, разработанная нами система модулей соответствует одновременной системе обучения плаванию с измененным (экспериментальным) подходом к изучению техники плавания способом «дельфин».

Разработанная нами педагогическая модель имела пять основополагающих модулей. Первый модуль охватывал начальные упражнения по освоению с водой, технику работы ног «кролем» на груди и технику рук способом «дельфин». В процессе изучения второго модуля студенты осваивали технику работы ног способом «брасс» и движения ног и туловищем при плавании «дельфином». При изучении третьего модуля обучающиеся изучали технику работы рук «кролем» на груди и способом «брасс». Четвертый модуль включал изучение движений рук и ног способом «кроль» на спине и освоение техники плавания способом «дельфин» в полной координации. И наконец, итоговый, пятый модуль, предусматривал изучение спортивной техники плавания способами «кроль» на груди, «кроль» на спине и «брасс» в полной координации.

Педагогический эксперимент по реализации разработанной нами педагогической модели формирования профессиональных умений будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе изучения дисциплины «Плавание» в вузе осуществлялся на базе факультета физической культуры и спорта Кемеровского государственного университета в период учебных семестров. Данное исследование было основано на результатах двух

предшествующих экспериментов, посредством которых мы определили эффективность использования одновременной системы обучения технике спортивных способов плавания, а также выявили целесообразность применения нетрадиционной схемы обучения технике плавания способом «дельфин».

Логика построения педагогического эксперимента мы сохранили ту же, что присутствовала на первых этапах нашего исследования. Первоначально мы организовали констатирующий эксперимент по определению исходного уровня плавательной подготовленности у студентов факультета физической культуры и спорта. В эксперименте приняли участие 56 студентов первого курса факультета физической культуры и спорта, активно не занимающиеся плаванием.

Занятия проводились в более сжатой, но интенсивной форме – 2 раза в неделю. В процессе обучения мы применяли одновременную систему обучения технике спортивных способов плавания с нетрадиционным подходом к изучению техники плавания способом «дельфин».

Особая роль при этом отводилась модульно-рейтинговой системе организации занятий по плаванию, при которой оценка плавательных знаний, умений и навыков осуществлялась на основе выявления индивидуального рейтинга. В ходе учебных занятий рейтинговая система оценивания позволила избирательно и рационально применять методы стимулирования поведения и учебной деятельности студентов.

Анализируя результаты показателей техники плавания в экспериментальной группе, можно выделить достоверные приросты таких показателей техники, как абсолютная скорость плавания, длина шага и коэффициент эффективности техники (КЭТ). До обучения, предпринятого в нашем исследовании, в экспериментальной группе отмечалось 10 % испытуемых, владеющих высокой технической и физической подготовленностью в области плавания, после эксперимента таких оказалось 54 %. Испытуемых среднего уровня в экспериментальной группе увеличилось с 34 % до 38 %, а низкого – снизилось с 56 % до 18 % (табл. 1). Подобные изменения, но значительно ниже уровнем, были выявлены и в контрольной группе. Так, показатели групп с высоким уровнем плавательной подготовленности с 12 % выросли до 21 %; средним уровнем с 35 % до 43%; низким уровнем упали с 53 % до 46 %.

Использование разработанной нами педагогической модели формирования профессиональных умений будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе обучения дисциплине «Плавание» в вузе способствует формированию профессиональных знаний, умений и навыков, мотивационных механизмов профессионально-педагогической деятельности в реалиях современного общества: здорового чувства конкурентоспособности, самостоятельности и активности, мобильности, автономности, стремлению к дальней-

шему самовоспитанию и саморазвитию, реализации высокой профессиональной компетентности; делает профессиональное становление студентов

более эффективным, целостным, соответствующим требованиям сегодняшнего дня.

Таблица 1

Изменение показателей техники плавания при реализации педагогической модели формирования профессиональных умений будущих специалистов по физической культуре и спорту в процессе их обучения дисциплине «Плавание» в вузе

Группы	Уровни в группах	Показатели техники	Результаты (средн.)	% соотношение до эксперимента	% соотношение после эксперимента
Экспериментальная	высокий	Скорость, м/сек	1,34	10	54
		Длина шага, м	0,86		
		КЭТ, %	30,4		
	средний	Скорость, м/сек	1,21	34	38
		Длина шага, м	0,78		
		КЭТ, %	27,2		
	низкий	Скорость, м/сек	1,12	56	18
		Длина шага, м	0,60		
		КЭТ, %	25,3		
Контрольная	высокий	Скорость, м/сек	1,20	12	21
		Длина шага, м	0,75		
		КЭТ, %	26,9		
	средний	Скорость, м/сек	1,17	35	43
		Длина шага, м	0,72		
		КЭТ, %	26,5		
	низкий	Скорость, м/сек	1,13	53	46
		Длина шага	0,69		
		КЭТ, %, м	26		

Исследование подтвердило выдвинутую гипотезу, вместе с тем вполне очевидно, что данная реорганизация учебно-тренировочных занятий по плаванию с будущими специалистами физической культуры и спорта потребует отказа от унификации и стандартизации учебных программ по плаванию и создания возможно большего числа альтернативных программ.

Одним из возможных направлений совершенствования педагогической модели формирования профессиональных умений будущих специалистов физической культуры и спорта в процессе изучения дисциплины «Плавание», на наш взгляд, является создание электронного учебно-методического комплекса (ЭУМК). Данный ЭУМК должен включать рабочую программу, методические рекомендации для самостоятельной работы студентов, учебно-методические пособия, курс лекций, контрольно-измерительные материалы (тесты, вопросы для самоконтроля), иллюстративный мультимедийный материал (компьютерные демонстрации, анимации, видеофрагменты). Данная разработка может быть внедрена в учебный процесс, использоваться пользователями на CD-диске или в локальной сети. Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине, сопровождаемый методикой ведения дистанционного обучения на его основе, предполагается внедрить в учебный процесс (дистанционное

обучение может быть внедрено как в рамках учебного процесса в головном вузе, так и с охватом филиалов).

УМК должен состоять из тематических разделов, способствующих усвоению студентами основных представлений, подходов и методов преподавания плавания и самостоятельной работы студентов для закрепления полученных знаний:

- введение – определение и содержание предмета, классификация основных видов плавательных движений (гипертекстовые ссылки, видеоролики);
- исторический обзор развития плавания – основные этапы развития плавания (иллюстрации, видеоролики);
- общие основы техники плавания – терминология в плавании (гиперссылки), основные факторы, определяющие технику плавания, физические свойства воды, законы гидродинамики (гиперссылки, иллюстрации); динамическое плавание, действие внешних и внутренних сил, виды сопротивления воды (графическое изображение); анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания (графическое изображение, иллюстрации); циклограммы гребковых движений (видеоролики);
- основы техники спортивного плавания – техника облегченных способов плавания, техника

плавания «кролем» на груди, «кролем» на спине, «дельфином», «брассом» (гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации); техника стартов пловца с тумбы и из воды (гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации); техника поворотов в плавании (гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации);

– основы техники прикладного плавания – виды прикладного плавания: ныряние в глубину и в длину, спасение тонущих, преодоление водных преград (гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации); спасение тонущих, освобождение от захватов, приемы транспортировки (гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации); основные способы искусственного дыхания (гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации); преодоление водных преград, плавание в одежде; элементы акватлона (борьбы в воде) (гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации);

– основы методики обучения и тренировки – основы обучения плаванию, средства и методы, системы обучения плаванию, основные группы упражнений для изучения спортивных способов плавания; структура урока по плаванию (гипертекстовые ссылки, иллюстрации); спортивная тренировка в плавании, основные средства и методы (гипертекстовые ссылки, иллюстрации);

– организация и методика работы по плаванию – особенности построения занятий плаванием в пренатальный период, плавание с детьми грудного возраста (гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации); организация работы по плаванию в дошкольных образовательных учреждениях (гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации); организация работы по плаванию в ДЮСШ, загородном оздоровительном лагере (гипертекстовые ссылки, иллюстрации); особенности построения занятий по плаванию с людьми зрелого и пожилого возраста (гипертекстовые ссылки, иллюстрации); особенности занятий оздоровительным плаванием при различных заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, при сколиозе, плоскостопии, травмах опорно-двигательного аппарата

(гипертекстовые ссылки, видеоролики, иллюстрации);

– организация и проведение соревнований по плаванию – организация соревнований по плаванию; правила соревнований, состав судейской коллегии и обязанности судей (гипертекстовые ссылки, видеоролики);

– планирование и учет работы по плаванию – виды планирования, основные документы; основные формы контроля: педагогический, врачебный, самоконтроль (гипертекстовые ссылки, иллюстрации).

Материалы УМК возможно использовать для построения модульно-рейтинговой системы учебного курса по дисциплинам «Методика преподавания дисциплины «Плавание»», «Плавание» при практической реализации модели формирования профессиональных умений будущих специалистов по физической культуре и спорту. В контрольно-диагностическом разделе использовать как контрольные задания, тесты для изучения уровня знаний, так и анкеты для изучения уровня сформированности устойчивого интереса к занятиям плаванием у студентов.

Литература

1. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования: специальность 022300 «Физическая культура и спорт». – М.: Мин-во образования РФ, 2000.

2. Макаров, А. В. Модульная организация учебного курса как основа разработки учебно-методического комплекса / А. В. Макаров, З. П. Трофимов // Социально-гуманитарные знания. – 2000. – № 4. – С. 38 – 40.

3. Полевой, Г. Ф. Метод одновременного обучения спортивным способам плавания / Г. Ф. Полевой // Теория и практика физической культуры. – 1958. – Т. 21. – Вып. 6. – С. 41 – 46.

4. Юцавечене, П. А. Принципы модульного обучения / П. А. Юцавечене // Советская педагогика. – 1990. – 48 с.