

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»

**Актуальные вопросы  
физического воспитания  
учащейся молодежи:  
теория и практика**

*Монография*

  
Луганск  
2018

УДК 796.011.1+37.037

ББК 75.116+74.200.54

А43

*Рецензенты:*

- Белых А.С.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор педагогических наук, профессор.
- Вовк В.М.** – заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.
- Сероштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», кандидат педагогических наук, профессор.

**Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика** : монография / под общ. ред. Т.Т. Ротерс; авт. кол.: Т.Т. Ротерс, А.Г. Черноштан, А.С. Богданова, А.П. Андросова, Е.В. Богданова, Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 216 с.

Коллективная монография кафедры теории и методики физического воспитания посвящена актуальным вопросам физического воспитания школьников и студентов. В материалах монографии представлены научные исследования различных теоретических и практических аспектов, направленных на повышение эффективности физического воспитания школьников, профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Монография предназначена для ученых, преподавателей, аспирантов, студентов магистрантуры, учителей физической культуры и специалистов в области физической культуры и спорта.

УДК 796.011.1+37.037

ББК 75.116+74.200.54

*Рекомендовано к печати Научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 7 от 17.01.2018 г.)*

© Коллектив авторов, 2018

© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	4
<b>Глава 1. Инновационные аспекты физического воспитания школьников и будущих учителей физической культуры</b>	
1.1. Концептуальные основы развития ритма у школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания (Ротерс Т.Т.).....	6
1.2. Исследование эффективности внедрения модульно-рейтинговой технологии профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры (Чорноштан А.Г.).....	44
1.3. Теоретико-методические основы музыкально-ритмического воспитания в контексте профессиональной подготовки студентов спортивных специальностей (Богданова А.С.).....	95
<b>Глава 2. Спортивно-оздоровительные аспекты физического воспитания школьников и будущих учителей физической культуры</b>	
2.1. Моделирование процесса обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля (Андросова А.П.).....	120
2.2. Современное состояние проблемы формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза (Богданова Е.В.).....	147
2.3. Принципы спортивной тренировки в армспорте (Драгнев Ю.В.).....	189
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	212

## ГЛАВА 2

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### *2.1. Моделирование процесса обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля (Андросова А. П.)*

Для моделирования процесса обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля нами были учтены данные констатирующего этапа эксперимента, проанализирована научная, учебная и методическая литература. Нас интересовало, каким образом осуществляется учебный процесс по плаванию, а именно: его структура, каковы основные направления, как они распределяются в течение учебного года, на что направлено основное внимание на разных этапах обучения учащихся плаванию, используемые средства и методы. Основной структурной единицей процесса моделирования является модель, которая на разных уровнях имеет свои признаки в понятийном толковании.

Так, в большом толковом социологическом словаре [18] модель определяется как представление одного явления через другое, например, аналогию или метафору; формальное (т.е. математическое или логически формальное) представление совокупности отношений; физическое, графическое или схематическое выражение (включая карты) совокупности отношений; компьютерные модели, позволяющие моделировать процессы реального мира.

Философский словарь А. Грицанова [16] указывает, что модель (лат. *Modulus* – мера, образец) – объект-заместитель, который в определенных условиях может

заменять объект-оригинал, воспроизводя свойства, интересующие характеристики оригинала. Воспроизведение осуществляется и в наглядной (макет, устройство, образец), и в знаковой форме (график, схема, программа, теория).

В словаре Б. Мещерякова [32], модель (англ. Model) (в широком смысле) – упрощенный воображаемый или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый как их «заменитель» и средство оперирования.

Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что модель – это схематическое выражение исследуемого процесса, который воспроизводит его основные характеристики и может быть использована для управления этим процессом, что будет представлять для нас понятийную основу моделирования процесса обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля.

Проанализируем понятие «моделирование» с точки зрения философского познания и педагогики, что даст нам представление об этом процессе.

Анализ литературы философского направления по данному вопросу показал, что во многих дискуссиях, посвященных гносеологической роли и методологическому значению моделирования, этот термин употреблялся как синоним познания, теории, гипотезы. Например, часто модель употребляется как синоним теории в случае, когда теория еще недостаточно разработана, в ней мало дедуктивных шагов, много упрощений, неясностей. Иногда этот термин используется как синоним любой количественной теории, математическое описание. Существенным признаком, отличающим модель от теории, по словам И. Фролова [43, с. 122], является не уровень упрощения, не

мера абстракции, а следовательно, не количество этих достигнутых абстракций и отвлечений, а способ выражения этих абстракций, упрощений и отвлечений, характерный для модели.

Рассмотрев сущность моделирования с точки зрения философии, переходим к анализу литературы педагогического направления. Так, в «Педагогическом энциклопедическом словаре» [3] выделены два аспекта моделирования в обучении: моделирование как содержание, которое ученики должны усвоить и моделирование как учебное действие, средство обучения.

Отметим, что в педагогике в последние годы разрабатывают принципы учебного моделирования, которые используют графические модели в деятельности и преподавателя, и учеников. Анализ научной работы А. Дахина [17] по педагогическому моделированию указывает на глубокое исследование проблемы интеграции педагогики с другими научными направлениями, а также по вопросам моделирования социокультурных явлений. Также автором определены концептуальные положения педагогического моделирования.

Проанализированная литература свидетельствует, что в педагогике моделирование широко используется также при изучении проблемы подготовки кадров, требует системного рассмотрения, с одной стороны, профессиональной деятельности, к которой готовят учеников (модель деятельности), с другой – содержание образования и обучения (модель подготовки). Об этом говорится в работах А. Савельева, Л. Семушиной, В. Кагерманьяна [39].

В. Мустаева [33], характеризуя современный этап развития общества, отмечает, что образование становится важнейшим социальным институтом, который позволяет не только транслировать новые жизненные и социальные

ценности, но и влиять на развитие общественного сознания. Она указывает, что моделирование содержания образования – тот гносеологический инструмент, который позволит эффективно приблизить собственный личностно-исторический опыт учащихся к «чужому», общественно-историческому, полученному кем-то и когда-то.

Проблема эта непростая. Снова таки, А. Дахин [17] считает, что практика наполнения структуры содержания образования фактическим материалом, вероятно, вечный и дискуссионный вопрос. В его решении принимают участие многие представители системы образования: министерства, методические службы, администрация образовательного учреждения. Но есть и такие проблемы, которые педагог решает вместе со своими учениками, конструируя содержание обучения. Здесь уже не обойтись без реальных партнерских отношений и сотворчества.

В дальнейшем определим значение моделирования в физическом воспитании, что непосредственно касается нашего исследования.

Моделирование в сфере физической культуры используется сравнительно недавно, и многие вопросы его применения разработаны недостаточно. Так, в области физического воспитания по проблеме моделирования выполнен ряд исследований, направленных на:

- моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки (Б. Шустин [47]);
- совершенствование содержания модельных характеристик сильнейших спортсменов в группах родственных видов спорта (Ф. Суслов [41]);
- программирование учебной деятельности спортсменов на основе имитационного моделирования движений человека на ЭВМ (В. Загrevский [19]);

- теоретико-методическое обоснование процессов управления технической подготовкой спортсменов на основе компьютерного моделирования (М. Шестаков [44]);
- алгоритмизацию процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов (И. Лысаковский [27]);
- программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (В. Кулаков [26], А. Татару [42]).

Анализ научных исследований Т. Круцевич показал, что одним из условий управления в физическом воспитании является оперирование моделями. Возможности создания и построения моделей обусловлено специфическими особенностями процесса физического воспитания – обучение двигательным действиям и развитие физических качеств.

По мнению Т. Круцевич, в управлении процессом физического воспитания есть необходимость в составлении таких моделей, как: модели физического состояния учащихся, занимающихся физическими упражнениями; модели урока физической культуры; модели процесса – программы занятий в физическом воспитании [24].

Доказано, что моделирование как метод научного исследования позволяет из совокупности признаков, свойств и характеристик уровня подготовленности спортсмена выделить достаточно ограниченную до приемлемого объема совокупность наиболее существенных параметров. Это позволяет обоснованно перейти от рассмотрения реального объекта к сокращенному, но адекватному, изучение которого дает исследователю вполне достаточную информацию о реальной динамике этого объекта [25].

Итак, указанное выше дает основания утверждать, что моделирование – это сложный процесс, требующий



разностороннего исследования моделируемого процесса, объекта или явления для определения основных характеристик, которые будут использованы при дальнейшем применении модели.

Для моделирования процесса обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля нами было проанализировано специфику учебной деятельности старшеклассников по спортивному профилю. Так, по мнению М. Зубалия [21], основой учебной деятельностью является ознакомление старшеклассников с закономерностями учебно-воспитательной работы учителя физической культуры и тренировочной деятельности тренера по избранному виду спорта. Исходя из этого, спецификой обучения по спортивному направлению является овладение старшеклассниками различных сторон подготовленности по избранному виду спорта, а потому содержание профильного обучения старшеклассников по плаванию, по нашему мнению, должно рассматриваться с позиции технической, физической и теоретической подготовки.

Поскольку спортивное направление плавания в процессе профильного обучения нацелено на овладение спортивными способами плавания, поэтому мы считаем необходимым проанализировать возрастные особенности и сенситивные периоды для овладения техникой спортивного плавания и развития физических качеств учащихся старших классов как основы конструирования экспериментальной методики. Анализ работ И. Берестецкой [2], Н. Булгаковой [5], А. Викулова [8], А. Воронцова [9], М. Кремлева [22], Л. Макаренко [28–30], В. Парфенова [35–38], Ю. Шкретия [45], Л. Шульги [46] доказал, что именно учет возрастных особенностей развития детей разного возраста предоставляет возможность рационального подбора необходимых

средств, форм и методов решения задач обучения и воспитания молодого поколения.

Остановимся в большей степени на анализе анатомо-физиологических особенностей старшекласников, чтобы понять физические возможности организма учеников с точки зрения их учета при построении учебно-тренировочного процесса и определения средств контроля за ним.

Т. Аникина, Л. Ковтун [1] указывают, что в старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее. В 15–16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

До 17–18 лет сформирована высокодифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что диаметр двуглавой мышцы плеча до 6 лет увеличивается в 4–5 раз, а до 17 лет – в 6–8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит неравномерно: в течение первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17–18 лет на 12%.

Высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек примерно на 13%

меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше. Отличие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8–10 кг, в 18 лет – 15–20 кг. Увеличение веса тела у девушек происходит интенсивнее, чем рост мышечной силы. В то же время у девушек, по сравнению с ребятами, выше точность и координация движений.

Исследования Г. Герасимовой и Л. Павлычева [13] показали, что опорно-двигательный аппарат у старшеклассников способен выдерживать значительное статическое напряжение и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани. Меняется тонус мышц. У новорожденных плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков. Только после 15 лет движения становятся более эластичными. В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Ловкость продолжает улучшаться до 17 лет. Позже других физических качеств развивается выносливость. В общем, в 17–18 лет выносливость школьников составляет около 85% уровня взрослого.

Анализ возрастных особенностей учащихся старших классов, обучающихся по плану профильной школы, показал, что существуют различия в физическом развитии и физическом состоянии ребят. Доказано, что у девушек 16–17 лет сердечно-сосудистая система может достигать максимального уровня тренированности и

переносить большие нагрузки. Значительно расширяются возможности организма к выполнению работы анаэробного характера. Наиболее выраженное естественное увеличение мышечной силы отмечается у юношей в возрасте 16–17 лет. Сердце и легкие, максимальное потребление кислорода, кислородная емкость крови у юношей становятся большими, чем у девушек.

В таблице 1 приводим показатели развития различных физических качеств у школьников в соответствии с сенситивными периодами, предложенными И. Глазыриным [14].

Таблица 1

**Сенситивные периоды развития двигательных качеств  
у школьников разных возрастных групп  
(по И. Глазырину, 2003)**

Физические качества	Пол	Возраст (лет)											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Сила	Мальчики	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+
	Девочки	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-
Быстрота	Мальчики	-	-	-	+	+	-	+	-	-	+	+	-
	Девочки	-	-	-	+	+	-	-	-	+	-	-	+
Выносливость	Мальчики	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	+
	Девочки	-	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-
Ловкость	Мальчики	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
	Девочки	-	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Гибкость	Мальчики	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-
	Девочки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-

(+) – благоприятный период для развития физических способностей

(-) – неблагоприятный период для развития физических способностей

Из приведенной таблицы следует, что в старшем школьном возрасте (15–17 лет) и у юношей, и девушек наиболее благоприятный период для целенаправленного развития выносливости, быстроты, силы. У девушек гибкости в соответствии с естественными процессами их развития, но при этом основной акцент мы будем делать на развитие именно доминирующих физических качеств для плавания, которые играют важную результативную роль в процессе обучения различным способам плавания и дальнейшей профессиональной деятельности.

Учитывая, что результативность профильного обучения в старшей школе взаимосвязана с условиями допрофильной подготовки, остановимся на возрастных особенностях физического развития детей подросткового возраста. Как известно, этот период характеризуется половыми различиями развития организма учащихся и вследствие этого физическими способностями ребенка, что должно учитываться при обучении учащихся плаванию. Так, возраст девушек 10–11 лет характеризуется началом периода полового созревания. Поэтому на фоне интенсивного действия гормонов наблюдается резкий прирост в росте тела в длину, начинается так называемый скачок роста. У девушек с ранним типом развития увеличение тела в длину после 13 лет уже не значительно, а в 15 лет рост завершается.

У девушек с относительно замедленным развитием интенсивный рост тела в длину начинается только с 15–14 лет, а заканчивается в 17–18 лет. Если доменструальный период характеризуется увеличением длины тела за счет увеличения длины ног, то после – интенсивно идет рост туловища. Эти особенности в изменении пропорций тела надо учитывать при работе над техникой плавания. Также отметим, что в возрасте 11–13 лет интенсивно развиваются сердечно-сосудистая и дыхательная система. Аэробные

возможности организма достигают до 13 лет 80–85% уровня возможностей тренированного организма взрослой женщины. В дальнейшем повышения функций организма, которые обеспечивают работу на выносливость, достичь не удастся. На возраст 10–13 лет приходится скачкообразный прирост относительной мышечной силы.

Показатели относительной мышечной силы у девушек 12–13 лет приближаются к показателям ребят того же возраста. Возраст от 13 до 15–16 лет характеризуется интенсивным увеличением окружности грудной клетки и различные широтные размеры тела, происходит окончательное формирование половых особенностей, то есть женского типа телосложения. В 14–15 лет у девушек силовая подготовка должна уже иметь характер интенсивного и целенаправленного воспитания силы основных мышечных групп. Без основательного решения задач целенаправленной силовой подготовки девушек рассчитывать на высокие результаты в последующие годы не стоит.

Рассмотрев особенности развития девочек подросткового возраста переходим к их рассмотрению у ребят. Так, интенсивное половое созревание начинается у ребят с 12 лет. Также, как и у девочек, у них отмечается отчетливый скачок роста. Интенсивное увеличение длины тела приходится на возраст 13–15 лет. Одновременно с ростом в длину увеличивается окружность грудной клетки, растет мышечная масса (особенно в 13–15 лет). Наиболее существенный естественный прирост показателей эффективности систем дыхания и кровообращения отмечено у подростков 13–16 лет. Это один из оптимальных периодов для направленных педагогических действий на эти системы с помощью упражнений аэробного характера.

Отметим, что подростковый возраст является периодом значительных физиологических сдвигов, что может отразиться на результативных показателях, особенно у девушек, в сторону их положительных сдвигов. Это период развития силы как основы для развития быстроты и выносливости на другом этапе обучения.

Итак, подводя итоги по подростковому и юношескому возрасту, отметим, что этот период является периодом больших возможностей для совершенствования двигательных качеств с оптимальным усилием, амплитудой, темпом. Также это период прочного овладения высокоэффективной техникой плавания, стартов и поворотов, направленного развития быстроты, гибкости, функциональных основ выносливости, планомерного повышения мышечной силы (Л. Макаренко [30]).

Исходя из вышесказанного, учитывая чувствительные периоды развития учащихся, мы выделили задачи, которые необходимо решать при обучении учащихся плаванию в школах спортивного профиля, в частности это позволит увидеть основные положения обучения старшеклассников плаванию на этапе профильного обучения.

Задачи всего периода профильного обучения по спортивному направлению плавания, учитывая и допрофильную подготовку, нами были структурированы на общие и специальные, которые решаются средствами плавания на различных этапах учебного процесса по плаванию.

Так, к общим задачам относятся: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.

К специальным задач относим такие, как: адаптация к водной среде, обучение свободно держаться на воде, овладение базовых двигательным умениям и навыкам, овладение техникой спортивных способов плавания, получение базовых теоретических знаний по плаванию, способствовать закаливанию организма, использовать плавание в системе спортивной тренировки.

Доказано, что наиболее результативно решение задач в процессе обучения плаванию проходит по следующим уровням и этапам: начального обучения, базового обучения, углубленного обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства в плавании. Допрофильная подготовка содержит следующие уровни обучения:

*Первый уровень* (3–4 класс) – уровень начального обучения плаванию.

На этом уровне должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- адаптации к водной среде, обучение свободно держаться на воде;
- обучение широкому кругу двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники плавания;
- обучение поведения в бассейне и техники безопасности во время занятий;

*Второй уровень* (5–7 классы) – уровень базового обучения плаванию. Задачами этого этапа являются:

- формирование разностороннего двигательного потенциала и функциональной базы;
- овладение техникой спортивного плавания;
- разносторонняя физическая подготовка;



– овладение основой теоретических знаний по плаванию.

*Третий уровень* (8–9 классы) – уровень углубленного обучения плаванию.

Его задачи:

– повышение общего функционального уровня, постепенная подготовка организма к дальнейшим большим нагрузкам в старшей школе;

– совершенствование технической подготовленности с постепенным углублением плавательной специализации в одном или двух способах плавания;

– целенаправленная физическая подготовка;

– получение теоретических знаний по плаванию;

– формирование профессионального отношения к спортивной деятельности.

Профильное обучение в старшей школе (10–11 классы) – это этап совершенствования спортивного мастерства в плавании.

Этот этап решает следующие задачи:

– совершенствование технического мастерства во всех способах спортивного плавания;

– избрание способа плавания в качестве основного в соревновательной деятельности и его совершенствования;

– направленность физической подготовки на развитие специфических физических качеств в плавании;

– получение теоретических знаний по плаванию;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации и формирования устойчивого интереса к профессии учителя физической культуры или тренера.

Итак, определив этапы обучения учащихся плаванию и охарактеризовав задачи каждого этапа, мы

смоделировали мотивационно-целевой компонент процесса обучения старшекласников плаванию.

Определим основные средства и методы решения перечисленных выше нами задач как основы содержательного компонента процесса обучения старшекласников плаванию.

Анализ учебно-методической литературы по плаванию (В. Васильева [6], И. Булах, Г. Петрович [4], А. Мельникова [31], коллективные труды М. Непочатых, В. Богданова, К. Лабзо, И. Никитина, А. Алексеева, А. Смирнов [34], М. Крук, С. Быканов, А. Крук [23], В. Зерновая, В. Ярошевич [20], В. Велитченко [7], И. Глазырина [15], М. Степанова [40], И. Ганчара [10–12] и др.) показал, что в современных условиях обучения плаванию проходит четкая дифференциация средств, форм, методов в соответствии с возрастными особенностями и спортивными достижениями детей, занимающихся плаванием, начиная с 1–2 лет, еще в домашних условиях с постепенным переходом к обучению техники и методики спортивного и прикладного плавания, особенности обучения плаванию студентов и подготовки будущих учителей физической культуры, занимающихся плаванием.

Эти методики и рекомендации можно классифицировать на такие, которые направлены на обучение плаванию детей разного возраста и студентов вузов.

Анализ методик обучения плаванию детей показал, что одинаковым в методике есть такие позиции: знакомство ребенка с водой, усвоение элементов техники плавания (скольжение, дыхание), организация занятий, методы, средства обучения, техника безопасности. Разница заключается в предлагаемых автором содержательных составляющих каждой из указанных позиций.

В. Велитченко [7] предлагает шаги обучения плаванию и уроки по овладению основными навыками для плавания. Эти уроки разделены на занятия и на суше, и в воде. В. Васильев [6] предлагает характеристику спортивных способов плавания, дает рекомендации по подготовке мест занятий. Он указывает на то, что методы обучения делятся на три группы: наглядные, словесные и практические. Также распределяет средства физической подготовки на те, что применяют на суше и в воде. Дает характеристику игр, с помощью которых проходит обучение детей плаванию и делает учебный процесс более эффективным.

И. Булах, Г. Петрович [4] в своей методике выделяют этапы обучения плаванию, которые имеют определенные задачи. Например, задачей первого этапа может быть преодоление чувства страха перед водой, а второго – обучение технике плавания. Эти задачи решаются с помощью поставленных целей, которые предлагает учитель ученику.

Итак, процесс обучения плаванию имеет этапы и их задачи, решаемые с помощью группы методов и подобранных средств, которые зависят от возраста ребенка.

Обучение студентов плаванию также имеет специфические признаки, характеризующиеся предоставлением студенту теоретических знаний по истории развития плавания, его технике, правил соревнований и оборудованию мест занятий. Указанные методики отличаются направленностью обучения. Так, можно выделить методики, направленные на обучение студентов плаванию как важного навыка, и такие, которые направлены на подготовку будущих специалистов в области физического воспитания и спорта.

Методики, направленные на подготовку будущих специалистов в области физического воспитания и спорта, указывают на принципы обучения плаванию. Так, И. Глазырин [15], В. Зернов, В. Ярошевич [20], А. Мельникова [31], авторы коллективного труда М. Непочатых, В. Богданова, К. Лабзо, И. Никитина, А. Алексеева, А. Смирнов [34] приводят следующие принципы: сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, наглядности, прочности. В частности, В. Зернов, В. Ярошевич [20] еще добавляют принцип научности. К методам обучения относят: наглядные, словесные, практические (М. Непочатых, В. Богданова и др. [34]), метод упражнений, соревновательный метод (И. Глазырин [15]), метод контроля (В. Зернов, В. Ярошевич [20]).

Также эти авторы в своих методиках распределяют средства обучения плаванию на группы: общеразвивающие и специальные физические упражнения, подготовительные упражнения для освоения воды, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Отметим, что В. Зернов, В. Ярошевич [20] еще указывают на средства, которые направлены на устранение ошибок, совершенствование техники плавания и контрольные средства.

Анализ учебно-методических материалов М. Крука, С. Быканова, А. Крука [23] указал нам на то, какое еще может иметь содержание методика подготовки будущих специалистов в области физического воспитания и спорта к преподаванию дисциплины «Плавание». Так, эта методика имеет следующее содержание: пояснительная записка, тексты лекций, место и значение плавания в системе физического воспитания, исторический обзор развития плавания, общие основы техники спортивного

плавания, общие основы обучения и тренировки, плавание в оздоровительном лагере, словарь основных терминов и выражений, рекомендуемая литература и приложения, которые могут содержать жесты, используемые тренерами при работе над исправлением ошибок в технике плавания, сценарии праздников и др.

Методики, направленные на обучение студентов различных специальностей плаванию, могут иметь следующее содержание: теоретические сведения по истории и социальное значение плавания, обучение технике спортивного плавания, правил соревнований, о чем свидетельствует анализ методического пособия М. Степановой [40].

Итак, в обучении студентов плаванию и подготовке будущих специалистов к преподаванию плавания существуют различные методики, построенные на основе принципов, методов и средств плавания, имеют некоторые признаки, которые предлагает каждый из авторов. Эти методики, проанализированные нами, дают возможность сделать следующие выводы. Так, методики по обучению плаванию можно классифицировать, их содержание зависит от возраста учащихся и задач, которые должны решаться при обучении каждой группы, существуют определенные группы методов и средств обучения плаванию, но каждый автор или специалист может сам предоставлять их классификацию и предлагать собственно разработанную методику.

В этом контексте, проанализировав процесс обучения старшеклассников плаванию, мы подтверждаем, что он состоит из блоков, которые направлены на повышение уровня спортивного мастерства учащихся старших классов, обучающихся по спортивному направлению плавание:

1. Физическая подготовка, которая в основном имеет цель развитие специфических физических качеств.

2. Техническая подготовка, необходимая для совершенствования технического мастерства учащихся, в большей степени в избранном способе плавания.

3. Теоретическая подготовка, направленная на формирование у учеников специальных знаний по плаванию.

Эти блоки связаны между собой и составляют характерную структуру учебно-тренировочного процесса обучения старшекласников плаванию в школах спортивного профиля (см. рис. 1).

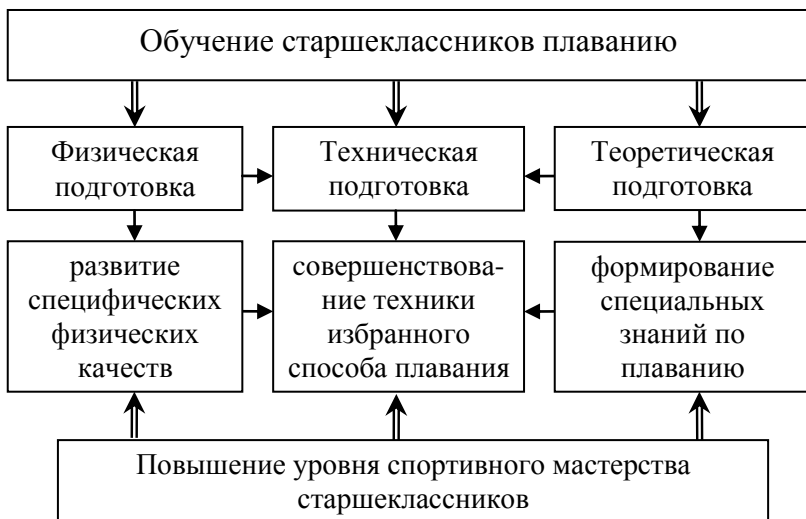


Рис. 1. Структура процесса обучения старшекласников плаванию в школах спортивного профиля

Определено, что основными средствами, направленными на решение задач обучения плаванию учащихся старших классов профильных школ, являются физические упражнения, с помощью которых повышается результативность различных направлений подготовки:

физической, технической, теоретической. Так, в контексте физической подготовки основное внимание сконцентрировано на применении упражнений, направленных на развитие специфических для плавания физических качеств (выносливость, быстрота).

В контексте технической подготовки физические упражнения выполняют функцию овладения различными способами плавания, а также формирование у старшеклассников умений и навыков выполнения стартовых прыжков, различных вариантов поворотов, преодоление коротких отрезков с высокой интенсивностью. В связи с этим физические упражнения структурируются по признакам специфических упражнений, неспецифических и специальных упражнений, выполняемых на суше и в воде.

Теоретическая подготовка в процессе обучения старшеклассников плаванию несет на себе миссию вооружения пловцов информацией по правильной технике выполнения избранного способа плавания как предмета соревновательной деятельности, информацией прикладного характера и правил поведения на воде.

Как известно, что методическим инструментарием применения вышеперечисленных нами средств плавания являются методы обучения, имеющие специфические признаки в соответствии с возрастными особенностями занимающихся плаванием, уровня их состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Так, для совершенствования уровня общей и специальной физической подготовки, развития специфических физических качеств наиболее соответствуют методы стандартного упражнения, вариативного и смешанного, которые имеют свои отличительные черты в соответствии с задачами и этапом подготовки в плавании.

Результативность технической подготовки в процессе обучения старшекласников плаванию повышается за счет комплексного использования методов словесного, наглядного и практического действия, процентное соотношение которых также имеет тенденцию к изменению в соответствии со стратегией обучения старшекласников различных спортивных разрядов технической готовности к участию в соревнованиях различного уровня.

Основными методами теоретической подготовки являются словесные и наглядные методы, которые соответствуют задачам объяснения изучаемого материала, оценки параметров техники выполнения различных способов плавания, обсуждение стратегии соревновательной деятельности, тактики распределения сил для преодоления соревновательной дистанции, определение и фокусирование внимания на ошибках в технике выполнения упражнений и т. п. Именно совокупность средств и методов является основой операционно-деятельностного компонента процесса обучения старшекласников плаванию в школах спортивного профиля.

Эта структура составляет основу для моделирования процесса обучения старшекласников плаванию в школах спортивного профиля.

На наш взгляд, модель процесса обучения старшекласников плаванию в школах спортивного профиля должна состоять из следующих компонентов:

- 1) целе-мотивационного компонента, который включает цели и задачи процесса обучения старшекласников плаванию;

- 2) содержательного компонента, который указывает на направления подготовки в учебно-тренировочном процессе пловцов;



3) операционно-деятельностного компонента, который отражает методы и средства воплощения содержательной составляющей учебно-тренировочного процесса;

4) контрольно-диагностического компонента, цель которого – диагностика уровня развития различных сторон подготовленности учащихся, которые меняются в процессе обучения (см. рис. 2).

Таким образом, разработанная модель процесса обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля наглядно отражает сущность и структуру этого процесса и является основой для разработки экспериментальной методики.

## Литература

**1. Аникина Т.А.** Избранные главы по возрастной физиологии / Т.А. Аникина, Л.Г. Ковтун. – Казань : Медицина, 1992. – 326 с.

**2. Берестецкая И.Ю.** Методика технической подготовленности пловцов с учетом возрастных особенностей формирования двигательных функций : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Берестецкая И.Ю. – Киев, 1987. – 24 с.

**3. Бим-Бад Б.М.** Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М. : Большая Рос. Энцикл. 2002. – 528 с.

**4. Булах И.М.** Научите меня плавать / И.М. Булах, Г.И. Петрович. – М. : Полымя. 1983. – 63 с.

**5. Булгакова Н.Ж.** Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт. 1986. – 191 с.

6. **Васильев В.С.** Обучение детей плаванию / В.С. Васильев – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
7. **Велитченко В.К.** Как научиться плавать / В.К. Велитченко. – М. : Terra-Спорт. 2000. – 96 с.
8. **Викулов А.Д.** Плавание : учеб. пособие для студентов ВУЗов / А. Д. Викулов. – М. : Владос-пресс, 2003 – 368 с.
9. **Воронцов А.Р.** Определение спортивной одаренности в плавании на основе динамических наблюдений : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А.Р. Воронцов. – М., 1977. – 20 с.
10. **Ганчар И.Л.** Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений Украины, Беларуси, Молдовы и Российской федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт» / И.Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2007 – 213 с.
11. **Ганчар И.Л.** Плавание: теория и методика преподавания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов и ун-тов Беларуси, Украины и России / И.Л. Ганчар. – Минск: Четыре четверти: Экоперспектива, 1998. – 352 с.
12. **Ганчар И.Л.** Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : учебник : в 3 ч. / И.Л. Ганчар. – Одесса : Друк, – 2006. – 696 с.
13. **Герасимова Г.Н.** Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств : лекция для слушателей ФУС и ВШТ / ГЦОЛИФК / Г.Н. Герасимова, Л.А. Павлычева. – М., 1991. – 22 с.

**14. Глазирін І.Д.** Плавання : навч. посіб. / І.Д. Глазирін – К. : Кондор, 2006. – 502 с.

**15. Глазирін І.Д.** Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.

**16. Грицанов А.А.** Новейший философский словарь / А.А. Грицанов. – Минск: Изд. В.М. Скакун, 1998. – 896 с.

**17. Дахин А.Н.** Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность / А.Н. Дахин // Педагогика. – 2003. – № 4. – С. 21–26.

**18. Девид Д.** Большой толковый социологический словарь. Т. 1. А – О / Д. Девид, Д. Джулия. – К. : Вече, АСТ, 2001. – 544 с.

**19. Загревский В.И.** Программирование деятельности спортсменов на основе имитационного моделирования движений человека на ЭВМ : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.И. Загревский. – М., 1994. – 48 с.

**20. Зернов В.И.** Плавание : метод. пособие / В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. – Минск : ГИПП Промпечать, 1998. – 88 с.

**21. Зубалій М.** Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фіз. культура. – 2008. – № 3. – С. 1–5.

**22. Кремлева М.Н.** Исследование некоторых морфо-функциональных показателей, определяющих способности к плаванию, и возможности прогнозирования их развития : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического

воспитания и спортивной тренировки» / М.Н. Кремлева. – М., 1974. – 36 с.

**23. Крук М.З.** Теорія і методика викладання плавання : навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту / М.З. Крук, С.Р. Биканов, А.З. Крук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.

**24. Круцевич Т.Ю.** Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит., 2003. – 422 с.

**25. Кудлай С.А.** Моделирование физической подготовленности борцов – юношей в годичном цикле подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кудлай Сергей Анатольевич. – СПб., 1998. – 162 с.

**26. Кулаков В.Н.** Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.Н. Кулаков. – М., 1995. – 48 с.

**27. Лысаковский И.Т.** Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов : монография / И.Т. Лысаковский. – Омск : СибГАФК, 1997. – 240 с.

**28. Макаренко Л.П.** Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 284 с.

**29. Макаренко Л.П.** Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров / Л.П. Макаренко. – М. : Всероссийская федерация плавания, 2000. – 136 с.

**30. Макаренко Л.П.** Юный пловец : учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского

фак. ин-тов физ. культуры / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

**31. Мельникова О.А.** Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О.А. Мельникова. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.

**32. Мещеряков Б.** Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. – 672 с

**33. Мустаева В.А.** Моделирование содержания математического образования студентов педвузов / В.А. Мустаева // Современные проблемы науки и образования. – Магнитогорск: МаГУ, 2006. – 226 с.

**34. Непочатых М.Г.** Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений : учеб.-метод. пособие / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова, К.С. Лабзо. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 70 с.

**35. Парфенов В.А.** Плавание / В.А. Парфенов. – К. : Вища шк., 1978. – 288 с.

**36. Парфенов В.А.** Плавание : учеб. для техникумов физ. культуры / И.В. Вржесневский, В.С. Дьяченко, В.А. Парфенов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.

**37. Парфенов В.А.** Спортивное плавание : учеб.-метод. пособие для преподавателей и тренеров / В.А. Парфенов. – Киев: Здоров'я, 1965. – 253 с.

**38. Парфенов В.А.** Тренировка квалифицированных пловцов / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.

**39. Савельев А.Я.** Модель формирования специалиста с высшим образованием на современном этапе / А.Я. Савельев, Л.Г. Семушина, В.С. Кагерманьян. – М., 2005. – 72 с.

- 40. Степанова М.В.** Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов : метод. пособие / М.В. Степанова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 103 с.
- 41. Суслов Ф.П.** Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин. – М. : СААМ, 1995. – 445 с.
- 42. Татару А.Г.** Педагогические основы моделирования физической подготовки военнослужащих : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Татару Анатолий Григорьевич. – СПб., 1998. – 351 с.
- 43. Фролов И.Т.** Гносеологические проблемы моделирования / И.Т. Фролов. – М. : Наука, 1966. – 387 с.
- 44. Шестаков М.П.** Теоретико-методическое обоснование процессов управления технической подготовкой спортсменов на основе компьютерного моделирования : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 01.02.08 «Биомеханика» / М.П. Шестаков. – М., 1997. – 50 с.
- 45. Шкрібтій Ю.М.** Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу : монографія / Ю.М. Шкрібтій. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – 257 с.
- 46. Шульга Л.М.** Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л.М. Шульга. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 232 с.
- 47. Шустин Б.Н.** Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Б.Н. Шустин. – М. : СААМ, 1995. – С. 226–237.