

ных условиях. Они могут стать визитными карточками физического воспитания в малых городах, агроусадебках, на турбазах, домах отдыха, в школах, оздоровительных детских лагерях отдыха, санаториях, парках отдыха и заповедниках. Согласно статистике в областных центрах нашей страны в течение года проводится около 60 обрядов-праздников. Из этого числа 90% приходится на обряд «Масленица». К сожалению, около 80% из «масленичных праздников» обрядовыми считаться не могут, так как не соответствуют им по содержанию и методике проведения.

Кроме обрядов, к этническому направлению могут быть отнесены мероприятия, имеющие исторические традиции. Архивные источники позволяют выявить целый ряд традиций на территории Беларуси, непосредственно связанных с физической культурой: балы, ритуал рыбной ловли, крещенское купание, рыцарские турниры, фестивали и праздники города. Традиция бальных вечеров берет свое начало на территории Беларуси еще с конца 17 века. Проведение благотворительного бала в Мирском замке в 2012 году, подтверждает потребность граждан страны и гостей в элитном отдыхе. Организация и проведение балов является исторической европейской традицией, они могут быть рождественскими, выпускными, конкурсными, показательными. Танцевальные упражнения сегодня востребованы у молодежи. В Украине и России проводятся популярные танцевальные проекты. Из числа опрошенных старшеклассников Витебска 70% проявляют интерес к танцевальным упражнениям, среди студентов ВГУ интерес к танцевальной культуре выразили около 63% респондентов. Возвращение в культурную жизнь и физическое воспитание средних общеобразовательных учреждений и вузов танцевального искусства, которое будет основываться на композициях 18 – 19 веков: вальс, полька, падеграс, мазурка, полонез позволит возродить традицию больших и малых бальных вечеров, формировать интерес к национальной культуре и потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Заключение.** Развитие этнического направления в физическом воспитании в Республике Беларусь позволит: во-первых, не только сохранить и развивать культурные ценности, но и формировать национальную культуру и гражданскую позицию у молодого поколения, во-вторых, обогатить физическое воспитание; в-третьих, развивать туристическую деятельность и культуру досуга. Этническое направление для успешного своего внедрения требует разработки разнообразных интересных программ и проектов, которые могут широко использоваться в культурной жизни страны и процессе воспитания.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДВУХСТУПЕНЧАТОГО ЭКЗАМЕНА**

*С.В. Передриенко, А.А. Железнов  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Во все времена умение плавать считалось одним из основных признаков культуры человека. И в современном мире плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта, не говоря о том, что умение плавать, имеет огромное прикладное значение и является жизненно необходимым навыком. На сегодняшнем этапе развития общества, этот вид двигательной активности переживает спад и не используется в полной мере на занятиях физической культуры, как в процессе школьного обучения, так и в подготовке студенческой молодежи. Занятия плаванием развивают физические и двигательные способности, создают условия для формирования волевой и эмоциональной сферы занимающегося, то есть

происходит целостное формирование личности человека, что является главной задачей для любого педагогического процесса.

Новые учебные программы предусматривают существенное сокращение объемов учебной работы, сокращение, как лекционного курса занятий, так и практического времени на освоение плавательных умений и навыков, а так же знаний и умений по оказанию первой помощи пострадавшим на воде (навыки прикладного плавания). В университете была введена многоступенчатая система для оценки знаний, так по предмету «плавание и методика преподавания» была разработана двухступенчатая система. Итоговая оценка складывается из двух: оценки по практически умениям и навыкам и оценки за теоретические знания (письменный экзамен). Это заинтересовало студентов в освоении практических умений и навыков на более высоком уровне. В условиях нехватки времени для усвоения практического материала, нами была предпринята попытка поиска дополнительных путей совершенствования и оптимизации методики обучения техники спортивных и прикладных способов, отвечающих современному уровню развития плавания, как спортивной, научной и учебной дисциплины.

На сегодняшний момент существуют различные концепции обучения, дающие возможность преподавателю выбирать из различных средств, форм и методов проведения занятий в условиях водной среды. Мы выбрали одну из основных систем, применяемых в практике – «одновременное обучение». Одновременное обучение техники спортивных способов основывается на выделении в каждом способе основного элемента, определяющего освоение главной структуры движений данного вида спортивного плавания [1]. Данный метод позволяет сократить сроки обучения, разнообразить сам процесс (плавание достаточно монотонный вид), и позволяет использовать большой подбор подводящих упражнений, а эффективность этой методики подтверждается результатами исследований, как в дальнем, так и в ближнем зарубежье.

**Материал и методы.** Для решения поставленной задачи были использованы: анализ литературы, метод визуально - экспертных оценок, педагогическое наблюдение, хронометрирование, статистическая обработка полученных данных. В педагогическом эксперименте на протяжении двух лет, были заняты студенты из двух учебных групп каждого второго курса обучения на факультете физической культуры и спорта. Экспериментальные занятия проводились в течение всего третьего семестра (17 практических занятий). Экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ) были сформированы на базе учебных групп. В эксперименте не принимали участие студенты, которые до поступления в ВУЗ профессионально занимались плаванием и имели спортивные разряды по этому виду спорта. В ЭГ предусматривалось одновременное обучение способам плавания, а в КГ – общепринятое – последовательное обучение. До начала эксперимента было организовано тестирование для определения уровня освоения техники спортивных способов плавания: кроль на спине, кроль на груди и брасс, в результате не было выявлено существенных различий в уровне плавательной подготовленности. Всего в эксперименте участвовало 74 студента.

**Результаты и их обсуждение.** Данные полученные в ходе эксперимента представлены в таблице 1. Были исследованы такие показатели как абсолютная скорость плавания, длина шага, коэффициент эффективности техники плавания (КЭТ). Этот показателя является основным в оценки техники плавания и характеризуется умением пловца находить опору за счет оптимальной траектории гребка [1].

Таблица 1

Группы	Показатели	Данные прироста	P <sub>0</sub>
Контрольная группа	Скорость (м\с)	0,065	>0,05
	Длина шага (м)	0,02	>0,05
	КЭТ(%)	1,69	>0,05
Экспериментальная группа	Скорость (м\с)	0,18	<0,001
	Длина шага (м)	0,16	<0,05
	КЭТ(%)	5,94	<0,01

Итоговый результат педагогического эксперимента показал, что изучение техники плавания спортивных способов имеет определенные преимущества. Так у студентов ЭГ произошли достоверные приросты таких показателей техники, как абсолютная скорость плавания, длина шага и коэффициент эффективности техники плавания (КЭТ). Кроме того изучение способа брасс по этой методике так же дало свои результаты. Способ был достаточно сложен для освоения студентами специализаций: футбол-хоккей, борьба и игровых видов спорта. Введение дополнительных упражнений на развитие гибкости, растяжение голеностопных суставов и изменение в традиционной схеме одновременной системы обучения, когда рекомендуют проводить последовательность изучения в таком порядке: изучение положение туловища и движения ног, после этого движения рук в согласовании с дыханием позволило сократить время освоение двигательного навыка. В процессе проведения педагогических наблюдений было выяснено, что для упрощения процесса обучения и повышения его эффективности целесообразно применять другую последовательность, при которой, прежде всего, происходит изучение движений рук в согласовании с дыханием и длительной паузой-скольжением при выдохе, а затем изучается согласование с движениями ног. Участники из ЭГ получили более высокие оценки за технику плавания брассом, чем студенты из КГ.

**Заключение.** Успешное овладение техникой плавания брассом, облегчило впоследствии изучение и совершенствование техники прикладного плавания, что позволило получить так же и более высокие оценки по разделу «прикладное плавание». В конечном итоге в студенты из ЭГ получили более высокие оценки по разделу практические умения и навыки. Нетрадиционный подход в обучении, даже при условии сокращения времени на изучение дисциплины значительно упрощает процесс формирования необходимых двигательных навыков, а его эффективность подтверждена проведенным нами экспериментом. Кроме того важно разнообразить содержание занятий новыми формами двигательной активности в условиях водной среды: использование ласт, элементов водного поло, синхронного плавания, практическими навыками проведения самостоятельных уроков студентами не только в школах и сузах, но и в дошкольных учреждениях. Разнообразный подбор упражнений в течение одного занятия повышает эмоциональность и интерес занимающихся. Для обеспечения высокой результативности процесса формирования у студентов техники спортивных и прикладных способов плавания необходимо использовать рейтинговую систему оценки, личностный подход и индивидуализацию учебно-воспитательного процесса. Подобные изменения в подходе обучения требуют отказа от унификации и стандартизации учебных программ и создания большого числа альтернативных программ с учетом условий и оснащенности плавательных бассейнов.

#### Список литературы

1. Полевой Г.Ф. Метод одновременного обучения спортивным способам плавания // Теория и практика физической культуры. 1958. - № 6.