

Что же касается спортсменов экспериментальной группы, то в 2015 году высокие результаты наблюдались у всех спортсменов ЭГ. У большинства показатель подготовленности заметно увеличился: исчез низкий уровень (1 балл) и практически исчез уровень ниже среднего (2 балла). Отрицательная динамика результатов не прослеживается ни у одного спортсмена.

Проанализировав полученные данные теста на посадку, можно сделать выводы, что посадка у спортсменов ЭГ лучше, чем у КГ на 1,24 балла, что говорит об эффективности экспериментальной методики, включающей в систему подготовки спортсменов занятия вольтижировкой.

На основании полученных данных можно говорить о положительной динамике результатов у спортсменов как экспериментальной, так и контрольной групп. Однако процент общего прироста в экспериментальной группе значительно превышает этот показатель в контрольной группе. Можно заметить, что разница показателей двух групп также увеличивается.

Анализируя полученные данные, мы можем отметить, что в ЭГ прирост результатов во всех тестированиях выше, чем в КГ. Таким образом, сравнив результаты, показанные спортсменами в контрольных тестированиях 2013 г. и 2015 г., был сделан вывод, что включение в программу подготовки спортсменов занятий по вольтижировке способствует более эффективному развитию двигательных качеств спортсменов-конников, освоению двигательных навыков, а также совершенствованию посадки всадников.

Таким образом, результаты проведенных исследований показали, что спортсмены, тренирующиеся по методике комплексной подготовки, включающей вольтижировку, имеют как лучшие показатели физической подготовки, так и лучшую посадку.

Выводы. Предпосылками формирования правильной посадки всадника на ранних этапах подготовки служат: вольтижировка, специальные гимнастические упражнения в зале, гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, конноспортивные игры [1].

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся, компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта, а также быстрее и лучше овладеть верховой ездой, укрепить посадку, сделать ее глубокой, гибкой и непринужденной, воспитывают хорошее понимание лошади как партнера, владение собственным телом, чувство ритма, придают уверенности в собственных силах [2].

1. Алексеенко, В. Г. Конно-спортивные игры / В. Г. Алексеенко. – М.: Юный конник, 1971. – С. 38.
2. Горохова, А. В. Вольтижировка как метод начальной подготовки конников / А. В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VI Междунар. науч. сессии БГАФК по итогам науч.-исслед. работы за 2001 г. – Минск, 2002. – С. 54–55.
3. Роголёв, Г. Вольтижировка и джигитовка / Г. Роголёв, О. Рого. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 40 с.
4. Щелоков, А. А. Искусство вольтижировки: карм. справ. любителя лошадей, верховой езды, вольтижировки и конных соревнований / А. А. Щелоков. – М.: Гелеос, 2004. – 240 с.

ИГРОВОЙ МЕТОД В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Глазько А.Б., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Глазько Т.А., канд. пед. наук, доцент,
Минский государственный лингвистический университет,
Республика Беларусь

Игровой метод в обучении начальному плаванию представляет интерес для специалистов не только водных, но и других видов спорта. Скрытый резерв эмоциональности выполняемых упражнений значительно снижает эффект текущего утомления и позволяет добиться более качественного

освоения двигательных умений в условиях соревновательно-игровых ситуаций. Игры и развлечения в воде в процессе обучения детей плаванию представляют собой дополнительный педагогический и методический ресурсы повышения качества освоения плавательных движений (локомоций). Однако следует отметить, что в специальной литературе данный метод в обучении представлен в незначительном информационном масштабе.

Еще великий советский педагог А.С. Макаренко говорил, что «... каков ребенок в игре, таков он во многом будет в работе и в жизни, когда вырастет. И вся история отдельного человека, как деятеля и как работника, может быть представлена в развитии игры и постепенном переходе ее в работу. Нужно, прежде всего, сказать, что между игрой и работой нет такой большой разности, как многие думают. В каждой хорошей игре есть рабочее усилие и усилие мысли» [1].

Игры и развлечения в воде широко используются в занятиях с детьми, в основном как фактор снижения нагрузочного компонента выполняемого упражнения и повышения эмоционального фона урока по плаванию на этапе начальной подготовки. Игры вносят разнообразие в занятия, делают их более интересными, что значительно способствует привлечению детей к систематическим занятиям плаванию. Игра является ценным средством воспитания чувства коллективизма, дружбы, товарищества, умения проявлять приобретенные двигательные умения и навыки в условиях постоянно меняющихся игровых ситуаций. Локомоции, сложившиеся на основе применения широкого круга упражнений и игр, оказываются более пластичными, сознательно управляемыми и легче переносятся в новые, измененные условия. Различные упражнения, выполняемые в игровой, соревновательной формах, дополняют друг друга и помогают сформировать у детей разнообразные и прочные навыки в нужном направлении. Игры в воде также имеют большое гигиеническое и оздоровительное значение. На современном этапе развития теории и методики физического воспитания и обучения плаванию эффективность игрового метода обоснована недостаточно убедительно. Специалисты в области плавания, подчеркивая важность и необходимость применения игр на этапе начального обучения, не дают данному факту обоснованную научную или экспериментальную аргументацию.

Целью данной работы являлось педагогическое обоснование эффективности игрового метода в начальном обучении плаванию детей младшего школьного возраста. Основной задачей исследования было обоснование эффективности использования средств игрового метода в сравнении с традиционной целостно-раздельной методикой начального обучения плаванию. Для решения поставленных задач использовались ретроспективный анализ литературных источников, сравнительный педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Исследование проводилось на двух группах (группа А – контрольная, группа Б – экспериментальная) начальной подготовки (по 16 человек в каждой, возраст 7–8 лет) в два этапа. На первом этапе (сентябрь) осуществлялась работа по предварительному определению уровня физической подготовленности по шести контрольным упражнениям. Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходный уровень физической подготовленности младших школьников в контрольной и экспериментальной группах, %

Уровень подготовленности	Группа А	Группа Б
Высокий	16,7	11,8
Выше среднего	16,7	23,5
Средний	11,1	11,7
Ниже среднего	11,4	5,9
Низкий	–	5,5
Не оценивался	44,1	41,6
Всего:	100	100

Полученные данные позволили определить, что в структуре подготовленности контрольной и экспериментальной групп отсутствуют статистически достоверные различия в результатах выполнения контрольных упражнений. Все участники эксперимента не умели плавать и не имели предварительной плавательной подготовки. У значительного числа учащихся тестирование не проводилось по причине их принадлежности к подготовительной и специальной медицинским группам. Занятия проводились два раза в неделю длительностью 45 минут каждое. Программа представляла собой проведение 18 занятий со следующей структурой методов практического обучения (таблица 2).

Таблица 2 – Методическая структура программы начального обучения плаванию в контрольной и экспериментальной группах, %

Методы обучения	Группа А	Группа Б
Словесный	20	20
Наглядный	20	20
Практический	50	–
Игровой	–	50
Соревновательный	10	10
Всего:	100	100

Сущностью методики эксперимента являлась организация целенаправленных игровых упражнений и игр, которые содержали в себе не только определенный сюжет и правила, но и определенную учебную задачу. Качественный импульс совершенствованию и коррекции педагогического процесса обучения плаванию дает выбор высокоинформативных объективных и субъективных критериев оценки приобретенных навыков плавания и умений. В качестве объективных и более точных выступают показатели, которые можно измерить с помощью специальной аппаратуры или инструментария. Субъективные критерии оцениваются визуально и зависят от целого ряда психофизиологических качеств и теоретической подготовленности исследователя.

На втором этапе исследования, после освоения программы занятий было проведено тестирование с использованием комплекса специализированных контрольных упражнений с пятибалльной оценкой следующих умений: длины пассивного скольжения на груди и спине в положении «стрела», длительности погружения в воду с головой, длины преодоления дистанции способом кроль на спине с произвольной скоростью. Параллельно тремя квалифицированными экспертами (тренеры со стажем работы не менее 10 лет) проводилась визуальная оценка техники способа плавания и ее отдельных элементов по специальным картам педагогических наблюдений [2]. Результаты тестирования специальной подготовленности занимающихся представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительная оценка результатов тестирования подготовленности занимающихся после эксперимента, балл; $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$

Контрольное упражнение	Группа А	Группа Б	td	p
Скольжение в положении «стрела»:				
– на груди, м	3,9±0,7	4,9±0,8	2,23	<0,05
– на спине, м	3,5±0,6	4,6±0,7	2,18	<0,05
Длительность погружения в воду с головой, с	9,5±1,1	11,5±1,7	2,47	<0,05
Время проплывания отрезка 12 м кролем на груди, с	19,0±2,4	17,3±2,2	2,31	<0,05
Оценка дальности проплывания кролем на спине, балл	3,8±0,6	4,6±0,3	4,7	<0,001
Оценка техники способа:				
– кроль на спине, балл	4,2±1,1	4,8±0,5	4,3	<0,001
– кроль на груди, балл	3,3±1,1	4,2±0,7	4,5	<0,001
Примечание – $p < 0,05$ при $t > 2,14$				

Статистическая обработка результатов сравнительного педагогического эксперимента позволила оценить достоверность различий средних показателей исследуемых параметров. Экспериментальная программа, предусматривающая реализацию игрового метода обучения в группе Б, привела к достижению более высокого и статистически значимого уровня овладения практическими умениями и навыками. Наиболее высокая достоверность различий по t-критерию Стьюдента зафиксирована в приросте показателей, характеризующих оценку: дальности проплывания кролем на спине, технике плавания кролем на груди и кролем на спине.

Следует констатировать, что в экспериментальной группе школьники более эффективно и точнее освоили элементы техники плавания в процессе обучения. Показатели произвольности управления своими движениями у них выше, чем у контрольной группы. Визуально можно было отметить, что в группе Б через игры, через дополнительные положительные эмоции и ассоциации боязнь воды достаточно быстро снижалась и полностью ликвидировалась, а в контрольной группе некоторые

школьники преодолевали этот барьер с большими затратами труда и нервных усилий. Привлекательность занятий для младших школьников в основном обусловлена непосредственным интересом детей к плаванию и водной среде, что позволяет удовлетворить высокую в этом возрасте естественную потребность в двигательной активности. В ходе эксперимента визуально была отмечена интересная особенность. Так, например, в экспериментальной группе к концу обучения можно было отметить проявление самостоятельности, коллективизма, а также активизации мышления и воображения. Это выразилось в инициативе детей, которые старались придумывать новые игры, в которых сами определяли правила и учебную задачу, чего не наблюдалось в контрольной группе. Таким образом, можно аргументированно подтвердить, что начальное обучение плаванию осуществляется гораздо быстрее и эффективнее, если оно происходит с использованием средств игрового метода.

1. Макаренко, А. С. О воспитании в семье / А. С. Макаренко. – М.: Учпедгиз, 1955. – С. 82.
2. Зернов, В. И. Плавание: метод. пособие / В. И. Зернов, В. Г. Ярошевич. – Минск: Промпечать, 1998. – С. 76–77.

ОСОБЕННОСТИ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОПОРНОГО ГРЕБКА В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПОЗИЦИЯХ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Глазько А.Б., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Глазько Т.А., канд. пед. наук, доцент,
Минский государственный лингвистический университет,
Дзюба О.Г., доцент,
Теплова З.Н.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Отличительной особенностью синхронного плавания является необходимость выполнения вертикальных и горизонтальных позиций при условии создания руками постоянной опоры о воду. Специфика водной среды обуславливает особенности движений человека. Раскрыв эти особенности, можно целенаправленно формировать и совершенствовать технику двигательных действий в зависимости от задач, стоящих перед спортсменками. Формирование двигательных действий в силу специфики водной среды имеет ряд особенностей. На человека, впервые оказавшегося в этой среде, действует такое обилие новых, до того не встречавшихся ему при наземном передвижении факторов, что он не в состоянии с ними сразу освоиться [1].

Задачей данного исследования являлось изучение кинематических характеристик техники опорного гребка и специфических особенностей обучения данному элементу синхронниц различного возраста и квалификации. Для решения поставленных задач использовался широкий спектр методов исследования, который включал анализ литературы, педагогические наблюдения и эксперимент, подводную видеосъемку, хронометрирование, антропометрию, методы математической статистики. Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы, определялись задачи исследования, анализировались различные методики обучения синхронному плаванию, изучались особенности гребков в синхронном плавании. На втором этапе проводились педагогические исследования кинематических характеристик техники опорного гребка в синхронном плавании у спортсменок различного возраста и квалификации. На третьем этапе разрабатывались и апробировались адекватные средства обучения, изучался характер воздействий и возможности использования различных педагогических приемов при начальном обучении синхронному плаванию. На практике проверялась эффективность экспериментальной методики начального обучения синхронному плаванию.