

Оношкина Полина Сергеевна
Тютюков Вячеслав Григорьевич, Шах Вера Валерьевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОСВОЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Аннотация: Актуальность данного исследования подтверждена тем, что авторами предложена иная, по отношению к существующей, последовательность освоения основ синхронного плавания. Общепринятой считается такая организация обучения будущих синхронисток, в соответствии с которой, только после освоения занимающимися всех основ двигательных действий характерных для спортивных способов плавания, начинается формирование элементов синхронного плавания. В тоже время содействующие и двигающие гребки, являющийся двигательными действиями из синхронного плавания (В.И. Лашкевич и др., 2022), могут быть (особенно последние) отнесены к таким базовым элементам плавательной подготовки, которые требуют акцентирования на их освоении на самых начальных этапах обучения представительниц данного вида спорта.

В синхронном плавании при построении тренировочного процесса большое внимание должно уделяться работе рук, а точнее сказать работе кистей рук. Поэтому обучение основным гребкам свойственным синхронному плаванию одновременно с освоением техники спортивных способов плавания, будет способствовать скорейшему формированию «чувства воды» через акцентирование внимания на работу ладони (мелкая моторика), что позволит оптимизировать процесс технической подготовки юных спортсменок. А это будет являться ключевым в решении задач их дальнейшего двигательного совершенствования.

Ключевые слова: синхронное плавание, дети, методика начального обучения, содействующие и двигающие гребки.

Объектом исследования являлся процесс начального обучения в синхронном плавании.

Предметом исследования была определена методика обучения технике гребковых движений на этапе начальной подготовки в синхронном плавании.

Цель исследования состояла в ускоренном достижении двигательной готовности к освоению элементов синхронного плавания и повышении уровня плавательной подготовленности детей 5 – 7 лет на основе дополнительного включения в содержание начального обучения основных гребков свойственных синхронному плаванию.

Задачи исследования:

1. Провести анализ учебно–методической литературы по проблеме исследования
2. Подобрать комплекс дополнительных упражнений включаемых в содержание начального обучения для целенаправленной отработки опорного гребка, значимого для синхронного плавания.
3. Обосновать эффективность параллельного обучения элементам синхронного и спортивного плавания на практике.

Методы исследования:

1. Анализ научно -методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Экспертная оценка
4. Тестирование
5. Педагогический эксперимент
6. Методы математической статистики



Гипотеза исследования основывалась на предположении, в соответствии с которым параллельное обучение основам спортивного плавания и элементам синхронного плавания, с акцентом на выполнении содействующих (опорный и плоский) гребков, которые являются базовыми в синхронном плавании, будет способствовать ускорению освоения как техники спортивного плавания, так и достижению более качественного выполнения базовых элементов синхронного плавания.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в работе тренеров-преподавателей по синхронному плаванию в ДЮСШ, СДЮСШОР для совершенствования процесса начального обучения детей 5-7 лет, избравших для занятий данный вид спорта.

Эксперимент проводился в три этапа. На первом этапе проводилось изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, здесь же был определен объект и предмет предпринимаемого научного поиска, сформулирована его гипотеза, поставлены задачи и определены методы. На втором этапе был проведен педагогический эксперимент на базе СК «Лидер» г. Хабаровска, разрабатывались и апробировались средства обучения, изучался характер воздействий и возможности использования ряда упражнений при начальном обучении синхронному плаванию.

Третий этап включал в себя статистическую обработку и анализ полученных результатов в ходе эксперимента.

Организация исследования.

В отличие от спортивного плавания, спортсменки – синхронистки демонстрируют определённые позиции, требующие поддержания тела на месте, на определённой высоте или передвижения за счёт гребковых движений одними руками. Элементы выполняются с задержкой дыхания в статическом положении на поверхности воды или в глубине в горизонтальном или вертикальном положении тела. При этом очень важна устойчивость тела. Большое значение имеет положительная плавучесть, зависящая от глубины вдоха и жизненной ёмкости лёгких. При вдохе положительная плавучесть увеличивается (Корнеева Г.Н., 2009).

В синхронном плавании нужна непрерывная опора спортсмена о воду (М.Н.Максимова, 1983, В.В.Белоковский, 1990). Форма, направление и амплитуда гребкового движения, скорость движения кисти обеспечивают спортсмену продолжительный контакт с водой и необходимую силу реакции опоры. Синхронистка должна создавать внешние силы, дающие ей упор, и, опираясь, она выполняет все удерживающие и перемещающие действия (К. С. Пигида, 2017).

На практике при относительно частых движениях руками подъёмная сила возникает при правильно расположенных кистях рук, давая больше вероятности для передвижения в различных направлениях и различные положения тела.

Методом случайной выборки были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 24 девочки в каждой. Контрольная и экспериментальная группы занимались по учебно-тренировочной программе для ДЮСШ: три раза в неделю по одному часу.

Различия в программах занятий заключались в том, что в ЭГ все девочки обучались фигурам синхронного плавания, начиная с первого занятия, в то время как КГ приступила к их освоению только на 3м тренировочном блоке.

Нами был предложен курс обучения, состоящий из 36 занятий, который мы условно разделили на три блока по 12 занятий. Критерием определения границ блоков служили контрольные точки, предлагаемые программой для ДЮСШ.

На основе анализа работ Корнеевой Г.Н. (2009) и Лашкевича В.И. (2022), в рамках изменения тренировочного процесса мы предложили следующие упражнения для занимающихся экспериментального состава:

1. Упражнения на суше:

а) На стол с гладкой поверхностью положить вытянутые перед собой руки ладонями вниз. Попеременное выполнение упражнения одной рукой, затем другой. Амплитуда



движения составляет 30-40 см.. Движение кисти направлено наружу и начинается с приподнимания мизинца и поворота кисти на 45 градусов к поверхности стола. В крайней точке ладонь разворачивается, большой палец приподнимается, мизинец касается стола – кисть движется в противоположном направлении.

б) И.п. – Лежа на полу, руки вдоль туловища, ладони на теннисных мячах. Катать мячи ладонями от себя – к себе, сохраняя кисть плоской.

2. Кроме того были включены упражнения в воде, направленные на проработку гребковых движений:

а) «Плоский гребок» И.п. – «на спине». Руки у бёдер и слегка согнуты в локтях, ладони плоские, пальцы сомкнуты. Во время исполнения гребка кисти и предплечья движутся наружу – внутрь.

б) «Опорный гребок». Руки согнуты в локтях, кисти развёрнуты ладонями к лицу и расположены горизонтально, либо под некоторым углом к поверхности воды.

1. «Стандартный гребок» И.п. – «на спине». Положение кисти разогнутое, пальцы сомкнуты и приподняты вверх, что создаёт продвигающий эффект головой вперёд.

2. «Обратный гребок» И. п. – «на спине». Положение кисти согнутое, пальцы сомкнуты и обращены вниз, что создаёт продвигающий эффект стопами вперёд.

Экспериментальная группа приступила к выполнению этих упражнений уже в первом тренировочном блоке, в то время как контрольная начала освоение этих гребков только в третьем, преимущественно занимаясь предварительной подготовкой, как это общепринято (Е.А.Золотова, 2013).

Результаты исследования

По условиям проведения эксперимента нами была произведена экспертная оценка техники плавания юных спортсменов обеих групп в двух контрольных точках: на 24-ом и 36-ом занятиях от начала занятий по предложенной программе. Результаты проведенного экспертирования представлены на рисунках 1,2 и 3.

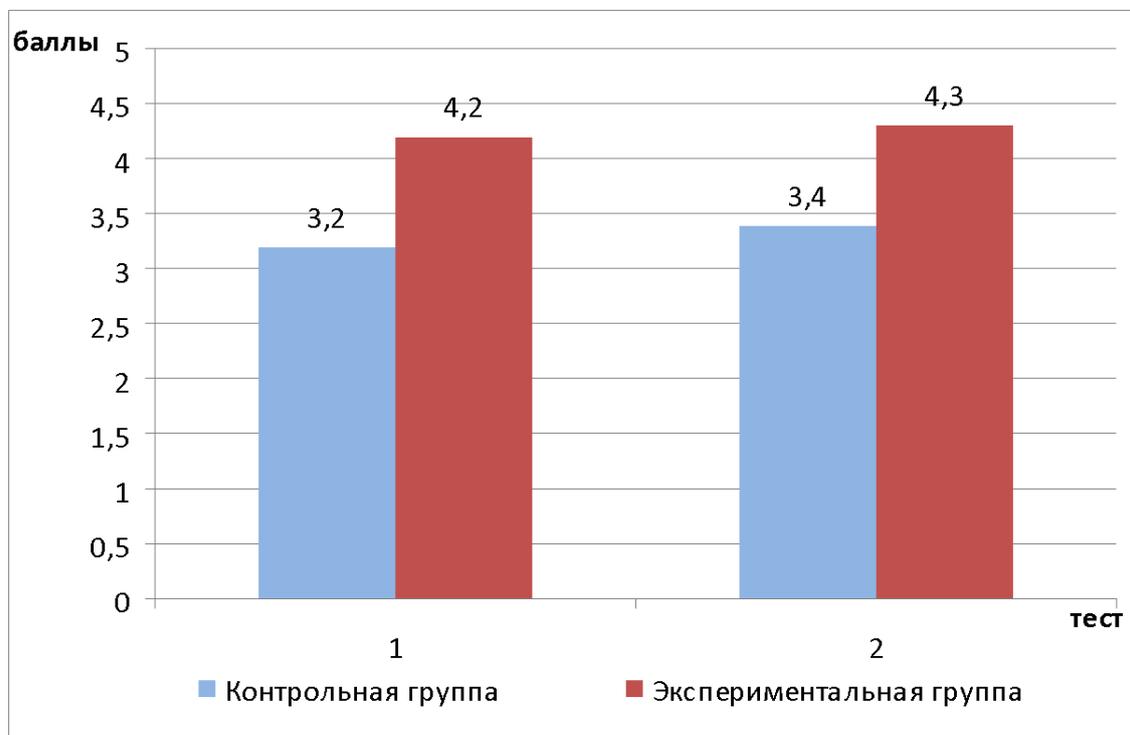


Рис.1 Результаты экспертных оценок по технике плавания контрольной и экспериментальной групп, освоивших учебный материал к 24-му занятию:

1 – плавание кролем на груди с полной координацией движений и дыханием (12,5 м);

2 – плавание кролем на спине с полной координацией движений и дыханием (12,5 м)



Результаты 24-го занятия показали, что все испытуемые смогли проплыть 12,5 м кролем на груди в полной координации. Исходя из данных рисунка 1 видно, что в контрольной группе средний балл составил –3,2, а в экспериментальной – 4,2 балла. Спортсменки экспериментальной группы проплыли 12,5 м. кролем на спине в полной координации со средним баллом – 4,3, в контрольной – 3,4.

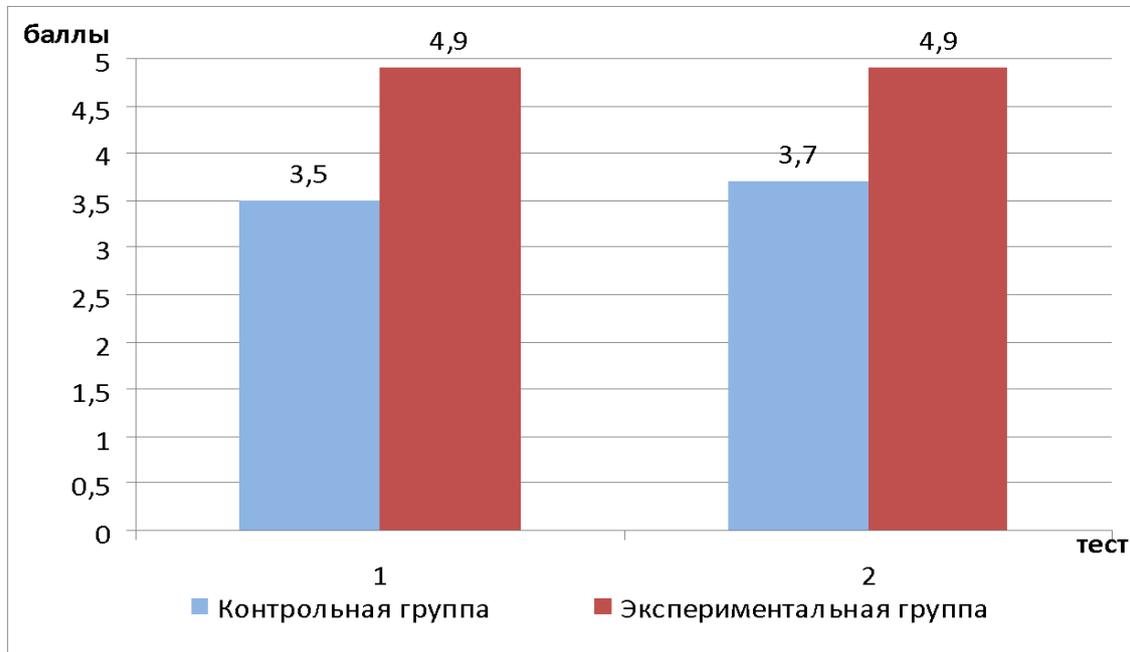


Рис.2 Результаты экспертных оценок по технике плавания контрольной и экспериментальной групп, освоивших учебный материал к 36-му занятию:
1 – кроль на груди (25 м);
2 – кроль на спине (25 м);

Результаты 36-го занятия показали, что спортсменки контрольной группы выполнили проплыв, способом «кроль на груди» в полной координации 25м, со средним баллом 3,5, а экспериментальной группы – 4,9. На спине в полной координации 25 м спортсменки контрольной группы проплыли со средним баллом 3,7, а экспериментальной группы – 4,9, что отражено на рисунке 2.

Из приведенных данных следует, что спортсменки ЭГ группы показали лучшие результаты в общеплавательной подготовке по сравнению с КГ, несмотря на изначально схожий начальный уровень плавательных навыков. Статистически (критерий знаковых рангов Вилкоксона) межгрупповые различия в величинах экспертных оценок на обоих этапах были подтверждены.

Согласно данным промежуточного двигательного тестирования полученным, на 24 занятии было выявлено (верхняя часть таблицы 1), что девочки ЭГ достоверно превосходят девочек КГ на дистанции 12,5 метров кролем на груди на 19,6%, а на спине на 21,2%.

Проанализировав данные итогового тестирования проведенного в момент завершения исследования, которые нашли отражение в конце таблицы 1, можно отметить следующее. В конце эксперимента на 36 занятии при проплыве дистанции 25 метров, спортсменки ЭГ достоверно превосходили своих сверстниц из КГ в кроле на груди на 21,15%, а на спине на 18,78%.



Таблица 1

Показатели плавательной подготовленности девочек в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа M1 ± m	Эксперимент группа M2 ± m	Разница M1 – M2		t	P
			в ед.	в %		
Плавание кролем на груди 12,5м (на 24 занятия)	20,16±0,46	16,21±0,35	3,95	19,6	6,8	< 0,05
Плавание на спине 12,5м (на 24 занятия)	25,51±1,31	20,11±0,87	5,4	21,2	3,44	< 0,05
Плавание кролем на груди 25м (на 36 занятия)	35,89±1,13	28,30±0,74	7,59	21,15	4,8	< 0,05
Плавание на спине 25м (на 36 занятия)	37,36±1,26	29,92±0,96	6,92	18,78	4,38	< 0,05

Кроме того, экспертная оценка использовалась и для определения качества исполнения юными синхронистками фигур программы «Дельфиник 3», куда входят: «кувырок назад», «группировка поворот 360градусов», «флажок», «звёздочка».

Оценка проводилась 5 экспертами (судьи по синхронному плаванию III категории)

Здесь нами представлена столбчатая диаграмма (рисунок 3), которая показывает сравнение средних оценок между контрольной и экспериментальной группами, полученным за исполнение юными синхронистками всех фигур.

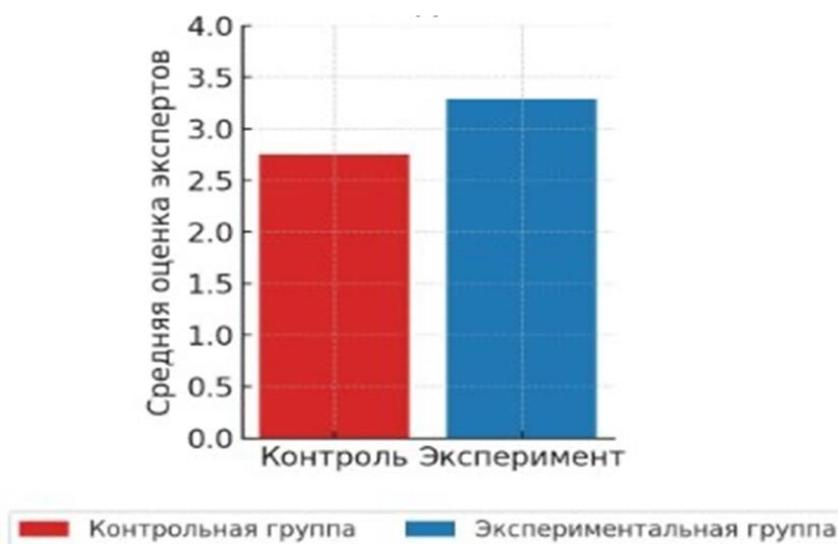


Рис.3. Результаты экспертного оценивания четырех фигур программы «Дельфиник 3», выполняемых участниками эксперимента в момент его завершения

Экспериментальная группа показала существенно более высокие оценки (в районе 3,3 балла), по сравнению с контрольной (оценки в районе 2,6 баллов). Это указывает на явное лучшее выполнение фигур программы. Межгрупповая разница в обобщенной средней оценке (по всем фигурам) по итогам исследования составила более 26%.

Приведенные выше данные, являются свидетельством того, что по итогам выполнения всех четырёх фигур спортсмены из экспериментальной группы получили более высокие средние оценки, что говорит о положительном влиянии методики, применённой в этой группе. Это указывает на эффективность предложенной тренировочной программы и целесообразность её дальнейшего использования. Различия в величинах оценок, полученных за выполнение каждого элемента (фигуры) программы «Дельфиник 3» было подтверждено статистически.



Таким образом, результаты исследования являются надежными и указывают на то, что использование упражнений на освоение содействующих и двигающих гребков помогает эффективнее овладеть техникой спортивных способов плавания. Одновременно ускоряется процесс обучения синхронному плаванию.

Таким образом, применение предложенных упражнений на начальном этапе обучения плаванию позволило улучшить разнонаправленную плавательную подготовку участников ЭГ. Это позволило сократить время начального обучения синхронному плаванию до трех месяцев вместо одного года, предусмотренного программой ДЮСШ.

Заключение

1. Спортсменки экспериментальной группы более успешно освоили два способа плавания и четыре (опорный, плоский, обратный и стандартный) гребка синхронного плавания, в то время как участницы контрольной группы уступали своим сверстницам в качестве исполнения важных для синхронисток гребков, так как начало их изучения происходило только в ходе последнего блока тренировок.

2. Экспериментальная группа успешно освоила четыре фигуры синхронного плавания по программе “Дельфиник 3” и получила более высокие оценки по каждой из них, что свидетельствует об эффективности тренировочной программы

3. Экспериментальные данные подтверждают эффективность предложенной методики начального обучения, основанного на параллельном освоении элементов спортивного и синхронного плавания с применением специально подобранных упражнений. Это ускоряет процесс обучения технике спортивного и синхронного плавания на начальных этапах.

4. Одновременное освоение двух видов плавания («кроль на груди» и «кроль на спине») и основных видов гребков синхронного плавания, а так же простых фигур синхронного плавания, является залогом дальнейшего улучшения спортивных результатов и более высокого технического мастерство спортсменок.

Список литературы:

1. Аикин В. А., Коричко А. В., Куксина А. А. Обоснование необходимости учета индивидуальных особенностей синхронисток при составлении программы соло // ТиПФК. 2023. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-neobhodimosti-ucheta-individualnyh-osobennostey-sinhronistok-pri-sostavlenii-programmy-solo> (дата обращения: 02.04.2025).

2. Белоковский В.В. Художественное плавание. М.: Физкультура и спорт, 1990.- 112 с.

3. Золотова Е.А. Построение учебно-тренировочного процесса синхронисток младшей возрастной группы с учетом функциональных показателей: Автореф.... дисс. канд. пед. наук 13.00.04/ Поволжская гос. академия физич. культуры, спорта и туризма.-2013.-24с.

4. Корнеева Г.Н. Совершенствование процесса обучения в синхронном плавании [Текст] / Г. Н. Корнеева, Т. Н. Павлова, Л. Н. Исаева// Детский тренер. – 2009. – № 2. – С.25-46. – Рег. № 77-15971.

5. Лашкевич В.И. Влияние упражнений синхронного плавания на шаг и скорость в спортивном плавании /В.И. Лашкевич, А.В.Живодеров, И.М.Евдокимов и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). -С.181

6. Моисеева О. А., Коваленко А. И., Гаранжа А. В. Критерии оценки технического мастерства в синхронном плавании //Теория и практика физической культуры.-2020.-№3.-С.34 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-otsenki-tehnicheskogo-masterstva-v-sinhronnom-plavanii> (дата обращения: 02.04.2025).

7. Пигида К.С. Определение ключевых элементов для формирования самоконтроля в горизонтальных позициях синхронного плавания [Текст] / К. С. Пигида// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5. – С. 139-144. – ISSN 1994-4683.

8. Щербакова А.А. Методика развития координационных способностей у синхронисток 13-15 лет: ВКР, Екатеринбург – 2019. 47 стр

