

силовая подготовка) / Я.Э. Якубенко // Человеческий капитал. – 2021. – № 1 (145). – С. 170–179.

2. Конеева Е.В. Студенты московского авиационного института на самоизоляции в период коронавируса 2020 года – отношение к себе, здоровому образу жизни и физической культуре / Е.В. Конеева, Т.Г. Львова // Человеческий капитал. – 2020. – № 8 (140). – С. 188–199.

3. Кремнева В.Н. Вызов дистанционного обучения и возможные варианты решения задач / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Вопросы педагогики. – 2020. – № 4-1. – С. 128–131.

4. Кремнева В.Н. Реализация практических подходов дистанционного обучения в Петро-заводском государственном университете по дисциплине: «физическая культура и спорт» / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3 (44). – С. 141–144.

5. Кариаули А.С. Векторы использования социальных сетей и мобильных приложений в дисциплине «Физическая культура» / А.С. Кариаули // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 1. С. 51-54.

6. Корчевский А.М. Электронное обучение студентов ВУЗА дисциплинам по физической культуре и спорту / А.М. Корчевский, Е.В. Токарь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 220–224.

7. Тихомирова Т.В. Физическая подготовка студентов в рамках занятий физической культурой в период дистанционного обучения / Т.В. Тихомирова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С.326-329.

REFERENCES

1. Yakubenko, Ya.E. (2021), “Experience in the implementation of distance learning of students at the Moscow Aviation Institute during the period of isolation (on the example of discipline physical education, specialization power training)”, *Human capital*, No. 1 (145), pp. 170–179.

2. Koneeva, E.V. and Lvova T.G. (2020), “Students of the Moscow Aviation Institute on self-insulation during the coronavirus period 2020 - relation to myself, healthy lifestyle and physical culture”, *Human capital*, No. 8 (140), pp. 188–199.

3. Kremneva, V.N. and Nepovinnykh, L.A. (2020a), “Challenge of distance learning and possible solutions to problems”, *Questions of pedagogy*, No. 4-1, pp. 128–131.

4. Kremneva, V.N. and Nepovinnykh, L.A. (2020b), “Implementation of practical approaches of distance learning at Petrozavodsk State University on discipline: "Physical culture and sports"”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 5-3 (44), pp. 141-144.

5. Kariauli, A.S. (2019), “The vectors of using social networks and mobile applications in the discipline "Physical Culture"”, *Physical culture: education, training*, No. 1, pp. 51-54.

6. Korchevskiy, A.M. and Tokar E.V. (2020), “Electronic training of university students in disciplines of Physical culture and sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 220-224.

7. Tikhomirova T.V. (2021), “Physical training of students in the framework of physical education classes during distance learning”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 326-329.

Контактная информация: tatyana.lvova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.08.2021

УДК 796.011

ВОЗДЕЙСТВИЕ СОСТЯЗАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ НАЧАЛЬНЫМ НАВЫКАМ ПЛАВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Дмитрий Владимирович Мальцев, соискатель, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, Олег Евгеньевич Понимасов, доктор педагогических наук, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

Аннотация

С целью совершенствования элементов техники плавания младших школьников разработана состязательно-игровая методика обучения, структурированная по стадиям освоения начальных

навыков. Апробированы средства и методические приемы по этапам реализации методики обучения начальным навыкам плавания. Выявлена возможность начального обучения навыкам плавания младших школьников целенаправленным применением состязательных игр и заданий игровой направленности. Выделены специфические характеристики физического и психического развития детей младшего школьного возраста, влияющие на эффективность освоения навыков плавания.

Ключевые слова: навыки плавания, состязательно-игровой метод, младшие школьники.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p164-167

IMPACT OF THE COMPETITIVE-PLAYING METHOD OF TEACHING TO INITIAL SWIMMING SKILLS OF YOUNGER SCHOOLS

Dmitry Vladimirovich Maltsev, the competitor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Oleg Evgenyevich Ponimasov, the doctor of pedagogical sciences, North-West Institute of Management, St. Petersburg

Abstract

In order to improve the elements of the swimming technique of junior schoolchildren, the competitive-play teaching methodology was developed, structured according to the stages of mastering primary skills. Means and methodological techniques have been tested for the stages of implementation of the methodology for teaching to the initial swimming skills. The possibility of primary teaching to the swimming skills for junior schoolchildren with the purposeful use of the competitive games and tasks of the game orientation was revealed. The specific characteristics of the physical and mental development of children of primary school age, which affect the effectiveness of mastering swimming skills, are highlighted.

Keywords: swimming skills, competitive play method, junior schoolchildren.

ВВЕДЕНИЕ

Изучение научно-методической литературы в области начального обучения плаванию свидетельствует об ограниченном применении состязательно-игрового метода в практике ознакомления, разучивания и совершенствования технических элементов плавания детьми младшего школьного возраста [2]. Вместе с тем универсальность и доступность состязательно-игровых упражнений позволяет выдвинуть предположение о том, что расширение педагогических инструментов игровой направленности, соответствующих особенностям возрастного развития младших школьников, повысит эффективность формирования начальных элементов техники плавания посредством достижения суммирующего эффекта решения задач и применения средств обучения [4].

Прогноз повышения плавательных навыков основывается на многофункциональности исследуемого метода в сфере обучения и развития детей в специфических условиях эмоциональности и вариативности деятельности [1].

Актуальность использования состязательно-игрового метода в практических целях обучения школьников обусловлена трудностями, испытываемыми детьми при освоении техники плавания строго регламентированным целостно-раздельным методом. Несмотря на технологическую разработанность и конструктивность общепринятых дидактических методов, научная проработка связей между игровой формой и алгоритмизацией структуры обучения начальным навыкам плавания может снизить вложения педагогических ресурсов в сегментах развития гидрогенного потенциала школьников.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Потенциал состязательно-игрового метода заключается в реализации возможностей достижения целей обучения плаванию при учете и использовании особенностей возрастного развития младших школьников. Среди специфических характеристик физического и психического развития детей младшего школьного возраста были выделены быстрая физическая утомляемость при выполнении однообразных физических упражне-

ний, неспособность к длительной концентрации внимания на монотонных двигательных действиях, невысокий уровень координации движений, неразвитая способность к точной оценке и контролю пространственно-временных параметров технических элементов, недостаточная адаптация к особенностям водной среды, невысокий уровень развития мышечных групп, выполняющих гребковые движения, низкая восприимчивость двигательных задач и информации по коррекции выполняемых элементов.

Разработана состязательно-игровая методика обучения, структурированная по стадиям освоения начальных навыков плавания: овладение основами способа плавания, овладение деталями способа плавания, совершенствование навыков плавания и умения их применять в изменяющихся условиях. Средствами обучения выбраны: простейшие игровые упражнения и задания в воде, сюжетные игры группового характера, игровые состязания и водные эстафеты, комплексы состязательно-игровых действий в плавании. Обучающие игровые упражнения распределялись по этапам реализации методики обучения начальным навыкам плавания.

Наблюдение и описание динамики формирования начальных навыков плавания 48 детей (27 человек в ЭГ; 21 – в КГ) в возрасте $8,2 \pm 0,2$ лет проводилось на базе Школы водных видов спорта Московского городского педагогического университета. Уровень физического развития детей являлся статистически однородным. Контрольная группа детей занималась по утвержденной программе начального обучения плаванию в объеме 72 часов. Валидность состязательно-игровой методики обучения оценивалась по показателям выполнения батареи контрольных тестов, характеризующих уровень формирования первоначальных навыков плавания и действий в водной среде [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тестирование по окончании эксперимента позволило выявить динамику показателей уровня подготовленности в плавании и оценить эффективность использования состязательно-игровых средств обучения (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика показателей испытуемых в плавании, $\bar{x} \pm m$

Показатель	ЭГ	КГ	t
Задержка дыхания на вдохе с погружением в воду, с	$16,5 \pm 1,2$	$13,8 \pm 3,2$	7,3
Скольжение на груди после старта с тумбочки, м	$10,3 \pm 5,1$	$8,5 \pm 4,2$	6,4
Нырание в длину, м	$12,3 \pm 0,4$	$9,2 \pm 0,6$	4,2
Техника плавания по элементам, балл	$4,8 \pm 0,2$	$4,0 \pm 0,2$	2,7
Плавание избранным способом, м	$38,1 \pm 3,2$	$25,7 \pm 1,4$	1,5

Данные итогового тестирования позволили констатировать, что применение состязательно-игровой методики в практике обучения начальным навыкам плавания младших школьников приводит к адаптационным формирующим эффектам: снижению генерализации навыка, улучшению пластичности и рациональности движений, запуском стабилизирующей программы и механизмов избирательного торможения испытуемых ЭГ.

Прогнозируемое повышение эмоциональности и заинтересованности детей обусловлено активизацией психомоторного состояния ($+0,52$) и проявляется в особых ощущениях чувства воды, скольжения, наплыва. Это подтверждается длиной дистанции плавания по итогам исследования – $38,1 \pm 3,2$ м участниками ЭГ и $25,7 \pm 1,4$ м детьми КГ.

Эффективность состязательно-игрового метода проявилась в кумуляции воздействия физических упражнений на активизацию функциональных возможностей организма детей. Интегральная направленность деятельности приводит к росту утилизации кислорода из вдыхаемого воздуха при нырании в длину испытуемыми ЭГ на 10–15%; представителями КГ – на 5–10%; освоению горизонтального обтекаемого положения в скольжении на груди после старта с тумбочки испытуемыми ЭГ на 18,6%.

Совершенствование характеристик двигательного компонента связано со структурно-функциональной перестройкой двигательных структур в ходе состязательных игр и

упражнений, снижающих иррадиацию нервных процессов за счет перераспределения внимания от процесса выполнения движений к достижению результата игры.

Состязательно-игровые ситуации, выступившие регуляторами адаптивно-приспособительных реакций, способствовали вариативному применению освоенных навыков плавания в изменяющихся условиях обстановки. При автоматическом применении навыков в условиях состязательных игр и заданий совершенствовался как технический, так и энергетический компонент двигательных действий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективность начального обучения навыкам плавания младших школьников достигается целенаправленным применением состязательных игр и заданий игровой направленности. Эмоциональность и двигательно-формирующая направленность состязательно-игровой методики обучения плаванию стимулирует процессы межмышечной координации, автоматизации и вариативности освоенных навыков плавания. Состязательно-игровые упражнения и задания могут рекомендоваться к применению с целью наиболее эффективного обучения начальным навыкам плавания детей в возрасте 8-9 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барченко С.А. Управление временными параметрами структурного цикла плавания на базовом этапе подготовки / С.А. Барченко, О.Г. Ольховская, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 25–28.
2. Коршунова А.В. Экспериментальная проверка программы обучения детей плаванию на этапе базовой подготовки / А.В. Коршунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 70–75.
3. Ольховская О.Г. Структурирование амплитудно-пространственных характеристик цикла плавания юных кролистов / О.Г. Ольховская, О.Е. Понимасов, А.В. Антонов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 325–328.
4. Попов, Л.А. Модифицированная методика освоения наиболее важных навыков техники плавания / Л.А. Попов, О.И. Попов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 243–246.

REFERENCES

1. Barchenko, S.A., Olkhovskaya, O.G. and Ponimasov, O.E. (2019), “Control of time parameters of the structural swimming cycle at the basic stage of training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 176, No. 10, pp. 25–28.
2. Korshunova, A.V. (2010), “Experimental verification of the program for teaching children to swim at the stage of basic training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 61, No. 3, pp. 70–75.
3. Olkhovskaya, O.G., Ponimasov, O.E and Antonov, A.V. (2019), “Structuring the amplitude-spatial characteristics of the swimming cycle of young crawl-swimmers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 177, No. 11, pp. 325–328.
4. Popov, L.A. and Popov, O.I. (2019), “Modified method of mastering the most important skills of swimming technique”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 175, No. 9, pp. 243–246.

Контактная информация: maltsev268886@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.07.2021

УДК 796.011.3

ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Максим Владимирович Манжела, старший преподаватель, Аркадий Александрович Долгов, старший преподаватель, Владимир Михайлович Поздняк, старший препода-