
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПІД ЧАС ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

УДК 797.25:796.12

Веселова І. М. (Veselova I. M.), Чумак М. Ю. (Chumak M. Y.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Дана класифікація ігор на воді для навчання плаванню та конкретні рекомендації щодо їх застосування.

Ключові слова: рухливі ігри, навчання плаванню, методика проведення, емоційність, техніка безпеки.

Given klasifikatsiya games on water for studies swimming and concrete recommendations in relation to their application.

Key words: mobile games, studies swimming, conducting method, emotsiynist', technique of bezpeki.

Плавання є одним із самих гармонійних видів фізичної активності. Його оздоровчий вплив поширюється на весь організм людини, особливо на серцево-судинну, дихальну, нервову системи й опорно-руховий апарат.

Оптимальним для навчання плаванню є вік 6-7 років. Ігровий метод – один з основних методів навчання в даному віці. За допомогою ігор вирішуються найрізноманітніші завдання: освітні, виховні, оздоровчі. Дітям дошкільного й молодшого шкільного віку виконання ігрових завдань приносить велику радість. Граючись, дитина тренується у різноманітних діях. У процесі ігор створюються сприятливі умови для розвитку й вдосконалення моторики дітей, формування моральних якостей, а також звичок і навичок життю в колективі.

Особливістю проведення ігор у воді є те, що навчання відбувається в незвичному для дитини водному середовищі. Інший температурний режим (температура води завжди нижче температури повітря), щільність води, хлорування, рефракція (переломлення світлових променів у воді, як через лінзу) – все це, може викликати переляк на перших заняттях. Але в процесі гри дитина

захоплюється сюжетом, змаганням з іншими дітьми, і освоєння з водою може пройти більш швидше та ефективніше.

Класифікація ігор для навчання плаванню.

Ігри для освоєння з водою. Ігри цієї групи допоможуть подолати почуття страху, непевності, допоможуть дітям захопитися заняттями плаванням. Ці ігри пов'язані з пересуваннями у воді: кроком, бігцем, обличчям вперед, спиною вперед, боком. Якщо заняття проводяться на відкритій водоймі, і є полога мілина, то можна проводити ігри кроком на руках, рачки, зображуючи пересування риб, крокодилів та ін.

Ігри з зануренням у воду. Застосовуються ігри, у яких необхідно опустити голову у воду. Це "Жабенята", "Хто швидше сховається під воду?", "Насос" та ін.

Ігри з відкриванням очей у воді. Для успішного навчання плаванню необхідно, щоб дитина орієнтувалася під водою. Для цього необхідно навчити її відкривати очі у воді. До цієї групи відносяться ігри "Скільки пальців?", "Морський бій", "Брід". Ці ігри можна комбінувати з попередньою групою. Це будуть ігри: "Потяг і тунель", "Водолази".

Ігри для навчання диханню. Дихання у плаванні – один з важливих елементів правильної техніки і координації рухів. Видих у воду, долаючи опір води, ритмічність – ці особливості дихання доводиться відпрацьовувати багато разів, що є стомлюючим заняттям для малят. Але перетворений у гру, цей процес стає цікавішим. Застосовуються ігри "У кого більше міхурів?", "Ванькі-Встанькі", "Гойдалка". Можна застосовувати допоміжний інвентар – легкі м'ячики для настільного тенісу, повітряні кульки та ін.

Ігри на спливання і лежання на воді. "Поплавець", "Медуза", "Зірочка" – ці ігри допоможуть дітям відчути піднімальну силу води, стан невагомості (тіло у воді важить в 6 разів менше, ніж у повітрі).

Ігри з ковзанням. Завданням цих ігор є вміння зберігати рівновагу, створювати обтічне положення, вдосконалювання пірнання й ковзання. Сюди відносяться ігри "Стрілки", "Торпеди", "Дельфіни".

Ігри зі стрибками у воду. Навчання стрибку у воду є одним зі складних елементів у заняттях плаванням. Зістрибнути з бортика у воду – для цього необхідна значна сміливість – висота бортика коливається від 30 до 50см плюс зріст дитини. Для початкових стрибків можна вибрати положення, сидячи на бортику, і виконувати стрибки у вигляді змагань: "Хто швидше зістрибне?", у вигляді командних змагань "Чия команда швидше зістрибне?", "Усі разом" і т.п. Можна урізноманітнити види стрибків: "Солдатиком", "Бомбою", з виконанням різних рухів руками в польоті "Боксери", "Художники", та ін.

Використання ігрового методу на заняттях з навчання плаванню є необхідністю в даному процесі. Він забезпечує необхідну зацікавленість дітей, дозволяє збільшувати кількість повторень тих самих вправ, використовувати різноманітні вихідні положення. Використання ігор допомагає підвищити емоційність занять. Ігровий характер навчання відображає необхідність уважного, вимогливого, але в той же час невимушеного й лагідного підходу до дітей, обумовлює живу участь керівника в процесі навчання. Методика навчання плаванню дітей у віці 6-7 років повинна спиратися на основні дидактичні вимоги педагогіки і мати розвиваючий та виховний характер. Загальнодидактичні принципи (свідомість, систематичність, наочність, доступність, міцність), та методичні положення теорії й методики фізичного виховання (принцип зростання навантаження, повторності), застосовуються при проведенні занять відповідно до вікових особливостей дітей.

Під час добору ігор необхідно враховувати які завдання ставить керівник перед заняттям. Увесь процес повинен носити виховний характер. Слід враховувати педагогічні цілі заняття: усвідомлене сприйняття навчального матеріалу, активна участь дітей, прояв ініціативи, творчості .

У роботі з дітьми обов'язково застосовують індивідуальний підхід. Тендітність, несформованість дитячого організму потребує ретельного обліку здатностей, схильностей, а також можливостей кожної дитини. Тільки при суворому обліку статі, віку, підготовленості, ступеня здоров'я і загартованості, звички до води і змінам температури, індивідуальних реакцій на фізичне

навантаження можна знайти правильні прийоми роботи з дітьми під час навчання плаванню.

Діти дошкільного і молодшого шкільного віку краще освоюють нові рухи на основі наслідування. Тому їм необхідно багаторазово показувати правильний рух у виконанні дорослого, або дитини, що вміє плавати. Велике значення в мисленні дитини відіграє образ, тому рухові дії необхідно супроводжувати поясненнями і давати назви знайомих образів: "раки", "акули", "дельфіни" та ін. Пояснення повинні бути чіткими, зрозумілими для дітей і короткими. Бажано, вивчити нові рухи спочатку на суші і тільки потім виконувати їх у воді. Це пов'язане з тим, що, по-перше, довге пояснення вправи або правил гри знижує зацікавленість дітей, а по-друге, перебуваючи у воді без руху, вони швидко замерзають і не можуть зосередитися на виконанні ігрової вправи. Це знижує ефективність заняття.

Найважливіша роль у проведенні гри належить керівнику. Він зобов'язаний продумати весь процес до початку заняття, особливо коли гра проводиться вперше. Необхідно підготувати місце проведення, інвентар. Від того наскільки чітко будуть вирішені організаційні питання, буде залежати результат гри. Розподіл гравців на команди, вибір капітанів повинен проводити керівник. Під час проведення гри він слідкує за дотриманням правил, поведінкою гравців, реакцією дітей на навантаження і станом здоров'я. Якщо діти перезбудилися, стомилися або змерзли, необхідно припинити гру або змінити деякі елементи. Гравців, які порушують правила, не додержуються дисципліни, необхідно карати. Самим суворим покаранням для дітей є їхнє видалення з води під час гри. Залежно від провини можна вивести гравця на якийсь час або навіть до кінця гри, але керівник повинен простежити, щоб дитина обтерлася рушником, або одяглася. Після закінчення гри необхідно підвести підсумки: назвати переможців, заохотити дітей, які особливо відзначилися у правильному виконанню вправ, за допомогу товаришам і керівнику, а також виправити помилки, зробити зауваження.

Слід відзначити специфіку техніки безпеки при проведенні ігор у воді. Особливість проведення ігор – водне середовище. Ігри можуть проводитися в

басейні з гарними умовами: встановлена температура повітря і води, прозора вода, чітко обмежена територія, відсутність сторонніх відволікаючих факторів. Але також ігри проводяться і на відкритих водоймах, де можуть бути не дотримані ці позитивні умови.

Для забезпечення безпеки дітей необхідно:

1.Проводити заняття в місцях, що повністю відповідають вимогам безпеки (рівне дно, відсутність сторонніх предметів на дні і водній поверхні, огороження території, оптимальна глибина).

2.Підтримувати на заняттях сувору дисципліну. Не дозволяти дітям самовільних стрибків, пірнання. Не дозволяти штовхати один одного, топити, сідати один на одного, хапати за руки й за ноги.

3.Проводити ігри на міліні.

4.Проводити ігри з дітьми рівної підготовленості і уміння триматися на воді.

5.Дотримуватися методично правильної послідовності заняття.

6.Для спостереження вибирати місце, з якого добре видно всіх, хто займається. Уважно спостерігати за дітьми у воді.

7.Проводити поіменний переклик дітей до входу у воду і після виходу з води.

8.Суворо враховувати фізичні і психологічні особливості кожної дитини.

9.Стрибки у воду дозволяти тільки дітям, які добре тримаються на воді. Глибина в місці стрибків повинна бути не менш 1,5 – 2,0 м. Висота зістрибування не більш 0,5 – 1,0 м.

10. Дотримуватися температурного режиму води – не менш 18°C і санітарного стану води. Не проводити заняття при несприятливій погоді, при наявності хвиль, вітру.

11. Проводити заняття з групами, чисельність яких не перевищує 12 – 15 дітей на одного керівника.

12. Суворо дозувати фізичне навантаження під час гри.

13. У місцях проведення занять мати приналежності для порятунку потоплюючих і надання першої допомоги.

При дотриманні всіх правил і методично правильно організованого заняття ігри на воді принесуть дітям багато радості, емоційного задоволення, а також допоможуть керівнику розв'язати важливі педагогічні завдання.

Література:

1. *Булгакова Н.Ж.* Обучение плаванию в школе. – М.: "Просвещение", 1974. – 192с.

2. *Былеева Н.В., Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с.

3. *Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.* Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006. – 48с.

4. *Осокина Т.И.* Как научить детей плавать – М.: Просвещение, 1985. – 80с.

5. *Парфенов В.А.* Плавание. Издательское объединение «Вища школа», 1978, – 288с.

6. *Тимофеева Е.А.* Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1986. – 79с.