

Отдел образования Добринского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»
поселка Добринка Липецкой области

Согласована на педагогическом совете
Протокол № __3__ от.14.08. 2023г.

Методическая разработка
«Обучения плаванию посредством игрового метода»

Составитель:
тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»
п. Добринка.
Васильева Юлия Ивановна.

поселок Добринка Липецкая область

Охрана жизни и укрепления здоровья детей является первоочередной задачей образовательного процесса.

Ни для кого не секрет, что в существующем состоянии здоровья детей наблюдается тенденция к ухудшению. Дети слабые, часто болеют. Благоприятное воздействие плавания на детский организм считается общепризнанным, т.к. содействует всестороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, расширяет возможность опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Педагогический процесс осуществляем через планомерное, целенаправленное и последовательное использование игровых технологий, направленных на формирование определенных плавательных способностей по принципу «от простого к сложному» путем превращения игровой ситуации в учебную.

Широкое применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Для этого метода характерны:

- эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков.

Однако есть и недостатки игрового метода. Во-первых, занимающиеся, увлекшись игрой, не следят за правильным выполнением плавательных движений, допускают ошибки, которые со временем становятся привычными; трудно дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося.

Поэтому при проведении игр обязательно соблюдать следующие методические требования:

1. Игры следует проводить таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.
2. Игры подбирают в соответствии с поставленной определенной воспитательно - образовательной задачей.
3. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.

6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования психической и физической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники плавания.
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила задачи, место проведения, инвентарь и т.д.
10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога. Преподаватель обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять.
11. Результаты игры должны обязательно объясняться всем участникам.

Подготовка к проведению, организация участников и объяснение игры.

Плана объяснения игры:

1. Название игры;
2. Цель игры;
3. Роль играющих и их расположение;
4. Ход игры;
5. Правила игры.

Руководитель должен начать игру, разумно ее дозировать, своевременно закончить. В зависимости от подготовки играющих он может упростить или усложнить отдельные правила. Давать сигнал к окончанию лучше всего тогда, когда дети получили от нее удовольствие, но не переутомились. Всегда следует помнить о технике безопасности проведения игр.

Обеспечение безопасности игр на воде.

Для предупреждения несчастных случаев и травм занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

1. Проводить игры в бассейне, отвечающем всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину.
3. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
4. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости, только с разрешения преподавателя.
5. Не проводить игры с группами, превышающими 10–12 человек.
6. Проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из воды.
7. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятиях.
8. Не проводить занятия раньше, чем через 40–60 мин после еды.

9. Научить детей и родителей пользоваться поддерживающими средствами (спасательными кругами, досками, шестами).

10. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

При соблюдении всех мер предосторожности возможность несчастных случаев практически исключается.

Классификация игр:

Игры в воде проводятся индивидуальным (без деления детей на группы (команды)) и групповым методом (с делением на группы (команды)). Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на группы:

Первая группа — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. При наличии в водоеме мелкого места в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

Вторая группа — игры сюжетного характера. Они являются основным учебным материалом на уроках плавания для детей младшего школьного возраста. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. Среди этих игр встречаются и такие, в которых необходимо деление участников на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

Третья группа - командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, детей и подростков; мальчиков и девочек.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки.

Как правило, в командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие педагога (руководителя игры), что позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если преподаватель сам непосредственно не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место по отношению к играющим, чтобы хорошо видеть всё и всех.

Игры на воде проводятся на каждом уроке плавания как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от урока к уроку, игры все более усложняются. Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности, а также от условий для проведения игры (глубина водоема, температура воды, возможности использования для игры прибрежных участков и т.д.). Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся на уроке плавания.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока, продолжительностью 5-20 мин, а иногда и более — в зависимости от содержания игры и задач данного урока.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно запастись простейшим инвентарем, который стоит недорого и продается в спортивном магазине: шесты, плавательные доски из пенопласта, резиновые надувные круги или игрушки, пластмассовые плавающие игрушки, необходимые как поддерживающее средство, пластмассовые и надувные мячи, яркие, хорошо видные на дне мелкие предметы — для доставания со дна при нырянии, обручи из пластика, рупор или мегафон (для руководителя игры). Дети, имеющие длинные волосы, должны быть в плавательных шапочках.

Приведем некоторые примеры игр на воде.

Игры на преодоление сопротивления воды:

Простейшие передвижения в воде. Передвигаясь по воде, дети ощущают на сколько труднее двигаться в воде чем на суше. При глубине воды по пояс фактически нельзя уже бежать, можно только быстро идти, помогая себе руками.

1. «Переправа». Ходьба на заданное расстояние, помогая гребковыми движениями рук.

2. «Невод». Все играющие («рыбы») разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них (захватить в «сеть»). Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

3. «Карусель». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают один или два круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите», после которого движение замедляется и «карусель» останавливается. Игра повторяется с движением в другую сторону.

Игры на погружение с головой в воду:

Погружение в воду с головой совершается детьми с задержкой дыхания.

1. «Хоровод». Взявшись за руки, дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с головой. То же самое выполняют в другую сторону.

2. «Насос». Играющие становятся парами лицом друг к другу и берутся за руки. По очереди приседая, они погружаются с головой в воду (как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под ней).

3. «Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре находится ведущий. Когда он проводит над головами детей надувной резиновой игрушкой, они должны быстро опустить голову в воду.

4. «Рыбки в сетке». Дети образуют круг, внутри круга плавает рыбка, которая старается ускользнуть.

5. «Поплавок». Играющие (две группы по 6 – 8 человек или отдельные пловцы), сделав глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками (голова опущена, подбородок прижат к груди), всплывают на поверхность. Выигрывает тот, кто более четко выполнит упражнение.

Игры на скольжение по воде.

Упражнение скольжение применяется в обучении плаванию для того чтобы научить детей поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде. Именно в скольжение ребенок ощущает, что может без особых усилий лежать на воде.

1. «Стрела». Плыть стрелой под водой.

2. «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в одну колонну по одному, подныривают в обруч, проплывая под водой.

3. «Пловцы». Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу плывут с досками на груди и спине.

4. «Морская звезда». Ложиться на спину, руки в стороны.

Игры на дыхание:

Научить детей выполнять выдох в воду, формировать умение задерживать дыхание.

1. «На буксире». Дети распределяются по парам. Один ребенок ложится на спину, другой тянет его за руки (средняя группа).
2. «Пузыри». На вдох задерживают дыхание, опускают лицо в воду, делают выдох.

Игры с открыванием глаз в воде:

Для плавающего человека очень важно уметь открывать глаза в воде и смотреть под водой. Оно помогает сохранить правильное направление вовремя движения, разыскивание каких-либо предметов под водой.

1. «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.
2. «Смотри внимательно». Играющие становятся парами лицом друг к другу. Один из каждой пары приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. Когда первый появляется из воды, второй спрашивает его, сколько пальцев он увидел. Затем играющие меняются ролями.

Игры с мячом.

Развивают умение ориентироваться в воде, развивают внимание.

1. «Волейбол на воде». Играющие располагаются по кругу и перекидывают мяч друг другу, стараясь как можно дольше продержать его в воздухе.
2. «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. «Салка» легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. «Осаленный» мячом становится «салкой».
3. «Кто бросит мяч». Два участника бросают мяч как можно дальше, затем плывут за ним.

Научить человека плавать можно лишь при условии его свободного, без напряжения и страха поведения в воде. И в связи с этим применение игрового метода на занятиях весьма важно, так как применение игр с различной направленностью ускоряет развитие двигательных умений и навыков, содействует более быстрой адаптации организма к воде.

Многократное повторение разных игр при обучении плаванию способствует созданию у занимающихся динамичного стереотипа движений, что способствует ускоренному овладению техникой плавания в воде. Игра увлекает, что создает эмоциональный фон для снятия напряжения и страха в воде, побуждает занимающихся к активному выполнению упражнений. Вот поэтому игры очень рекомендуются при обучении плаванию. Играя, ребенок незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в

умении

плавать

возникает

сама

собой.

Литература

1. Васильев В. С. Обучение детей плаванию: учебно-методическое пособие / В. С. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 82 – 95.
2. Дубовик М. С. , Короп Ю. А. Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию: пособие для учителя / М. С. Дубовик, Ю. А. Короп. – К.: Рад. шк., 1991. – 75 с.
3. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: игровой метод обучения: учебное издание / Е. Н. Карпенко, Т. П. Короткова, Е. Н. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.
4. Макаренко Л. П. Учите плавать малышей: наглядное пособие для обучения плаванию детей 3 –5 лет / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 32 с.
5. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.