

Анисимов В.В.

тренер по плаванию, педагог дополнительного образования

ГБОУ Школа № 2114, бассейна «Олимп»

Россия, г. Москва

ИГРА КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.

Аннотация: Плавание – один из видов деятельности, способствующих полноценному развитию детей. В статье описываются преимущества обучения плаванию детей дошкольного возраста с помощью игры, обосновывается необходимость применения игровых методов. Также приводятся примеры игр и упражнений в воде, используемых при обучении плаванию.

Ключевые слова: плавание, методики обучения плаванию, физическое развитие, дети дошкольного возраста, игровой метод обучения, игры в воде.

Anisimov V.V.

swimming coach, teacher of additional education

School № 2114, «Olymp» swimming pool,

Moscow, Russia

Annotation: Swimming is one of the activities that contribute to the full development of children. The article describes the advantages of teaching preschool children to swim with the help of a game, justifies the need for the use of game methods. Examples of games and exercises in the water used in teaching swimming are also given.

Keywords: swimming, methods of teaching swimming, physical development, preschool children, game method of teaching, games in the water.

В наше время образование детей дошкольного возраста все больше и больше направлено на целостное развитие личности ребенка. В этот очень значимый период жизни важно обратить внимание на воспитание у

подростающего поколения высокого уровня телесно-двигательных, духовных и умственных способностей с целью поддержания достаточного уровня здоровья и физического развития для полноценной жизнедеятельности в будущем.

Формирование позитивного отношения к спорту у детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего — в двигательной. Двигательная деятельность, наряду с другими видами деятельности у детей, имеет большое значение для разностороннего развития детей.

Общеизвестно, что существует прямая зависимость между занятиями физическими упражнениями и интеллектуальным развитием ребенка. В результате овладения двигательной деятельностью у детей формируется ряд представлений о состояниях, явлениях, существующих в окружающем мире, и изменениях, происходящих в организме человека. Еще П.Ф. Лесгафт, педагог и общественный деятель, биолог, анатом и врач, новатор в области физического образования, антропологии, медицины, семейной психологии, а также воспитатель свободной творческой личности, рассматривал двигательную активность как фактор развития человека. Двигательная деятельность тесно связана со здоровьем ребенка: движение и здоровье влияют друг на друга. Плавание — одно из доступных средств достижения вышеназванных целей.

Обучая плаванию детей дошкольного возраста, мы даем ребенку одно из очень ценных умений, которое потом не раз пригодится ему в жизни. Плавание – это еще и полноценная физкультура, эффективное средство физического развития. Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом закаливания. Обучение плаванию дошкольников и последующее их свободное, уже самостоятельное плавание способствует укреплению мускулатуры ребенка, благотворно сказывается на дыхательной системе дошкольника.

Деятельность тренерского коллектива по обучению плаванию ребят дошкольного возраста должна иметь, в основном, оздоровительную направленность. В процессе реализации программы Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнова, используя методику «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», решаем главную задачу: обеспечение полноценного физического развития ребенка.

Дошкольник — это ребенок, активно познающий окружающий мир, в том числе и в игре, которая является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте. В этом возрасте детям хочется бегать, прыгать, играть. Игра – одна из ведущих средств, можно сказать, главная в развитии физических качеств ребенка дошкольного возраста.

Задача любого тренера, инструктора по обучению плаванию – не только научить технике плавания, а сделать так, чтобы ребенок не боялся окружающей водной среды, а воспринимал ее как еще одно место, где ему комфортно, где он может проявить себя, получить новые навыки и умения. Достичь этого нам поможет игра. Игра — способ узнать себя и окружающий мир. Это, по моему мнению, главное средство для развития и физических качеств у дошкольников.

Игры на воде — важное средство обучения плаванию. Преимущество игрового метода заключается в том, что ребенок, выполняя обучающие упражнения, не замечает их повторение, что не приводит к потере интереса к занятиям. У детей появляются такие качества как взаимопомощь, взаимовыручка, товарищество, дисциплина, умение играть в команде. Игра, как соревнование, повышает дух соперничества, эмоциональность. Все это является хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, применяемых при обучении, на другой вид деятельности.

Следовательно, игра, как обучение плаванию, позволяет развивать у детей дошкольного возраста:

Интерес к чему-то новому,

Коллективизм, умения играть в команде,
Эмоциональность, соперничество,
Проявление решимости, инициативы, лидерства,
Совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Главное требование при применении игровых методов обучения, это соблюдение всех мер техники безопасности. Ребенок должен четко понимать границы игровой площадки, не выходить на бортик бассейна, осознавать, что можно делать, что нельзя. Тренеру важно помнить, что в прохладной воде активность детей должна быть увеличена. Нельзя также забывать о следующих принципах:

1. Объяснение правил игры должно быть понятным деткам;
2. В игре должны принимать все находящиеся в воде игроки;
3. Мальчики с девочками играют вместе в команде;
4. Команды формируются равные по силе;
5. Соблюдение правил игры;
6. Прекращение игры в случае утомляемости;
7. Обязательное поощрение успехов, подведение итогов. Объявление победителей.

Применяя игровой метод необходимо четко соблюдать задачи обучения. Применять игры от простых к более сложным, чтобы постепенно развивать физические навыки и способности детей. Обязательно исправлять допускаемые ими ошибки. Упражнения должны быть соответствовать полученным ранее навыкам, способностям и возрасту дошкольников.

С каждой новой игрой активность даваемых упражнений должна возрастать, при этом необходимо следить за эмоциональным состоянием детей, не допускать переигрывания.

Игры, которые применяются на занятиях обучению плаванию, можно разделить на:

- 1) обучающие игры;

- 2) командные игры;
- 3) соревновательные игры.

Игры в воде:

1. «Фонтан». Дети, лежа на воде, держатся за бортик руками. По сигналу тренера они бьют ногами по воде, стараясь вызывать как можно больше брызг. Эта игра позволяет детям привыкнуть к брызгам.

2. «Мы лягушки - попрыгушки». Дети опускаются в воду до тех пор, пока вода не коснется подбородка. По бассейну они стараются прыгнуть как лягушки, при этом квакая. Если ребенку трудно выполнять данное игровое упражнение из-за проблем с опорно-двигательным аппаратом, игру упрощаем. Дети могут не прыгать, а только имитироваться прыжок (выполнять пружинку в воде).

3.«Море штормит». Дети входят в воду по пояс, встают один за другим чередой или в кружок. По знаку тренера «поднялся ветер» - разбегаются в стороны, приседают, выпрямив руки в стороны и работая руками, стараются поднять большую волну. По следующему знаку тренера «ветер затихает» - дети возвращаются в первоначальный строй.

4.«Воробьи в воде». На неглубоком месте дети подпрыгивают, отталкиваясь обеими ногами, стараются выпрыгнуть из воды.

5. «Насосы». Два ребенка встают лицом друг к другу, взявшись за руки. Один из них делает глубокий вдох ртом и на задержке дыхания приседает, опускаясь под воду на 3-5 секунд, другой ребенок стоит. Затем дети меняются. После выныривания не нужно вытирать лицо руками.

6.«Тоннель». Стоя по одному, дети кладут руки впереди стоящему на поясницу, изображая «поезд». Двое детей, стоя лицом к лицу, соединив руки, изображают «тоннель», руки ребят касаются воды. Чтобы «поезд» миновал «тоннель», ребята должны нырнуть в воду. Когда весь «поезд»

проезжает, дети, изображавшие тоннель, встают в хвост вереницы. А первая пара «поезда» образует «тоннель».

7.«Буксир». Дети распределяются по парам. Один ребенок ложится на воду, на грудь. Второй ребенок, держа его за руки, везет напарника по воде. Затем дети меняются ролями. Ведущий ребенок передвигается по воде в среднем темпе спиной назад. Можно использовать для этой игры нудлс или плавательную доску для поддержки.

8.«Звездочка». Ребенок делает глубокий вдох, и, задержав дыхание, ложится на воду, на грудь или спину, при этом он раздвигает руки и ноги в разные стороны, изображая звезду. Голову поднимать с поверхности воды нельзя. Время пребывания на поверхности воды ограничивается временем, так как ребенок задерживает дыхание.

9.«Поплавок». Дети делают глубокий вдох и с головой погружаются в воду, захватив при этом ноги за колени. Ноги необходимо отрывать от пола, только так можно всплыть.

10. «Кто быстрее соберется». Дети делятся на несколько команд. Каждая группа выстраивается вдоль бортика бассейна и по сигналу все дети начинают выполнять любые упражнения на воде, вплоть до плавания. Тренер подает следующий сигнал, после которого каждая группа должна собраться на своем месте.

11. «Водолазы». Дети выстраиваются вдоль бортика, спиной к бассейну, тренер бросает на дно несколько предметов (кольца, шайбы, игрушки или монетки). По команде за 30сек. Нужно собрать большее количество предметов. Кто собрал больше, тот и победил.

В каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся. Игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности занимающихся и оказывать положительное эмоциональное воздействие. Обязательно перед играми даем кратковременные упражнения в воде, например:

1. Упражнение «Душ». Стоя в воде, пригоршнями зачерпнуть воду и вылить на голову, глаза при этом не закрывать.

2. Упражнение «Ходьба по дну». Ребенок ходит по дну с опущенными в воду руками, размахивая одновременно и попеременно руками.

4. Упражнение «Достань камешки». Дети в парах, одновременно делают вдох и приседают, погружаясь в воду, открывая глаза, находят игрушки-камешки на дне и поднимают их на поверхность. Дети могут держаться за руки.

5. Упражнение «Сколько пальчиков?». Дети в парах, стоя лицом друг к другу. Один из них погружается в воду с головой, а другой опускает руку в воду, раскрывает ладонку и показывает пальчики, каждый раз меняя их количество.

6. Упражнение «Пузыри». Дети в парах, встают лицом друг к другу, взявшись за руки. После глубокого вдоха, один из них или сразу оба приседают и погружаются в воду, открывая глаза. В воде они делают энергичный, продолжительный выдох через рот, сложенный трубочкой, чтобы на поверхности появились пузыри. При выныривании лицо руками не вытирать.

7. Упражнение «Лечь грудью на воду». Очень важное упражнение, выполнять которое ребенку будет интересно, и дальнейшее обучение пойдет быстрее. Задача: оторвав ноги от дна, лечь грудью на воду. Для этого, держась за опору (бортик, бассейна), нужно оторвать ноги от дна (слегка отталкиваясь ногами), лечь грудью на воду, выпрямить руки и вытянуться (ноги вместе). Вдох над водой, далее - на задержке дыхания лицо опускается в воду. Оставаться в таком положении 3-5 секунд.

8. Упражнение. Выполнить такое же упражнение с подвижной опорой (доской).

9. Упражнение «Скольжение на груди». Стоя в воде, руки (прямые) лежат на воде, соединить большие пальцы рук. Сделать глубокий вдох,

присесть и наклониться, голову опустить между рук, обеими ногами оттолкнуться от дна, вытянуться и скользить по воде, не поднимая голову, на задержке дыхания. Сделав 2-3 скольжения, сделать 8-10 выдохов в воду.

10. Упражнение «Правильное дыхание». Важно научиться правильному дыханию: голову поворачивать в сторону, делая короткий вдох, затем опускать голову в воду, делая продолжительный выдох. Во время вдоха ноги не прекращают двигаться, а тело не прогибается. Выполнять упражнение можно у опоры, держась одной рукой за нее, а другую руку прижав к телу и делая вдох в сторону прижатой руки. Затем поменять руки. Также можно выполнять упражнения с доской без гребковых движений. Важно, чтобы ребенок поворачивал голову, а не поднимал вперед. Очень часто в работе с детьми дошкольного возраста, после проведения основной части занятия, можно игры заменять различными эстафетами.

Таким образом, игра, являясь деятельностью, наиболее интересующей детей в дошкольном возрасте, будет отличным средством достижения целей, поставленных перед тренером по плаванию.

Использованные источники:

1. Булгакова, Н.Ж. Учите детей плавать – М. Физкультура и спорт, - 1977. – 48 с.: ил.
2. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде и под водой. – М. Физкультура и спорт, 2000. – 76 с.: цв. ил.
3. Канидова, В.И. Обучение плаванию младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ, – Аркти. 2012. – 164 с.
4. Осокина, Т.А. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. - 157,[2] с. : ил.
5. Протченко, Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Метод. пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.:

Айрис-пресс: Айрис дидактика, 2003 (ГУП Чехов. полигр. комб.). -
77, [2] с.: ил., табл.