

Тема опыта: **«Использование игрового метода при обучении детей плаванию»**

Автор опыта: **Гербова Евгения Юрьевна**, педагог дополнительного образования Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд», г. Нарьян-Мар

Информация об опыте. Условия возникновения опыта.

В системе физического воспитания плавание представлено как: массовое средство разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык; средство оздоровления, закаливания, активного отдыха населения; средство профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны; вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений, нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений.

Плавание разносторонне влияет на гармоничное развитие человека. Правильно организованные занятия плаванием способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека. Относительная невесомость и горизонтальное положение тела в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. При правильно проводимых занятиях улучшаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание оказывает положительное воздействие на деятельность нервной системы, способствует формированию правильной осанки.

Сегодня перед всеми организациями, работающими с детьми, и особенно перед школой, стоит задача обучения плаванию детей и подростков. В ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» плаванием занимается более 600 воспитанников, а в рамках дополнительной общеразвивающей программы по обязательному обучению плавания учащихся общеобразовательных учреждений около 400 учеников проходят начальную подготовку обучения. Несмотря на значительное число исследований области средств и методов обучения плаванию, остаются нерешёнными многие вопросы, связанные с совершенствованием методики массового ускоренного обучения плаванию дошкольников и младших школьников с помощью игровых методов, особенно в условиях глубоководного бассейна, что подчеркивает **актуальность** выбранной нами темы.

Ведущая педагогическая идея

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании условий для использования игрового метода при обучении плаванию детей, что будет способствовать повышению уровня технической и плавательной подготовки, а также в правильной интерпретации полученных материалов тестирования с учетом принципа личностного подхода.

Длительность работы над опытом

2015-2016 г. г. Организационно-методический период

Было проведено изучение и обобщение опыта работы педагогов ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» с группами начального обучения плаванию. Был использован метод интервьюирования и метод педагогического наблюдения. Интервьюирование проводилось по заранее составленному вопроснику. Определены основные направления исследования:

1. Изучение формы организации занятия в зависимости от его целей и задач.
2. Определение наиболее благоприятного возраста для начала целенаправленной тренировки в плавании.

3. Выявление трудностей, с которыми сталкиваются педагоги в процессе работы с группами начальной подготовки.

4. Получение организационных и методических рекомендаций, позволяющим начинающим педагогам оптимизировать процесс обучения плаванию.

В педагогическом интервьюировании приняли участие 6 педагогов по плаванию, работающих в ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд». Из них 2 имеют высшую категорию, 4 педагога - 1 категорию. 3 из 6-ти опрашиваемых имеют специальное образование. 50% педагогов имеют более чем 10-летний стаж работы (Приложение 1).

Чтобы получить достоверную информацию беседы проводились на рабочем месте (в тренерской комнате или непосредственно на бортике бассейна). Наблюдение за работой педагогов проводилось в течение одного года, было непосредственным и открытым.

2016-2017 г. г. Опыт-диагностический период

В этом периоде были определены следующие направления в работе с группами начального обучения:

1. При наборе детей учитывался не столько возраст, сколько уровень их физического развития.
2. В основе занятия преобладает игровой метод, как наиболее подходящий для работы с детьми.
3. К обучению были привлечены отстающие дети и более подготовленные воспитанники, что было целесообразно и полезно.

Наряду с существующей программой начального обучения плаванию, применявшейся в ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» была составлена экспериментальная методика обучения. При разработке методики основывались на анализе современных методик, кроме этого, использовались данные, полученные после проведения 1 этапа исследования. Особенностью разработанной методики является применение игрового метода в основной части занятия. Также были разработаны контрольные тесты, с помощью которых была проведена проверка эффективности разработанной методики.

2017-2018 г. г. Период развития и совершенствования.

1. Применение разработанной методики на практике;
2. Пополнение и систематизация наглядно-методических материалов;
3. Формулирование выводов и основных положений, оформление результатов педагогического опыта.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен описанием и применением методических особенностей игры в любых физических упражнениях, которые открывают определенные возможности в отношении обучения плаванию на этапе начальной подготовки.

Объект исследования - процесс обучения плаванию.

Предмет исследования – применение игрового метода при обучении плаванию.

Цель работы – анализ эффективности применения игрового метода при обучении плаванию.

Задачи исследования:

- дать характеристику плавания как вида спорта;
- выявить особенности обучения плаванию на этапе начальной подготовки;
- рассмотреть специфику применения игрового метода при обучении плаванию;
- подобрать игры для занятий по обучению плаванию;
- оценить эффективность применения игрового метода на занятиях по обучению плаванию.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что использование игрового метода при обучении плаванию детей 5-7 лет будет способствовать повышению уровня технической и плавательной подготовки.

Методы исследования – обзор научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ, синтез, обобщение, сравнение.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов в работе педагогов и тренеров по плаванию в учреждениях дополнительного образования.

Раздел I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

1.1 Характеристика плавания как вида спорта

Плавание - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание – еще и один из самых полезных видов физической активности. Общеизвестно, что плавание является крайне древним видом спорта. Известные на сегодняшний день изображения плывущих людей датируются IV – II вв. до н.э. Во многих легендах и преданиях, летописях и сказаниях упоминаются люди, умеющие плавать. Все это говорит о том, что вода играет важную роль в жизни человека, и так во все времена. Стихия воды возрождает, а плавание дает стремление многим достичь успехов в этом виде спорта [16].

В 1889 году появились первые соревнования международного типа по плаванию. Это произошло в Будапеште. В 1896 году в Афинах этот спорт вошел в Олимпийские игры. 1887 год ознаменовался тем, что в Великобритании прошел первый официальный чемпионат, в котором пловцы применяли самый старый метод плавания -плыли брассом, находясь на боку и при этом не вынося руки над поверхностью. Именно таким способом был поставлен первый рекорд. В дальнейшем плавание развивалось благодаря изобретательности спортсменов. Например, в 1954 году М. Петрусевич поставил рекорд мира. Часть всей дистанции, которую включал чемпионат, он проплыл под водой и таким образом появился брасс ныряющего типа. Через три года после этого изменились правила соревнований по плаванию, и такой метод был запрещен [8].

В 30-х годах прошлого столетия появился стиль баттерфляй. В 1935 году с его помощью сразу два пловца установили рекордную скорость на дистанции 100 м. Первым был Джимми Хиггинс, его достижение превзошел С. Бойченко, матрос из Советского Союза. В 1948 году произошло разделение соревнований в зависимости от стиля, так как спортсмены не владели всеми способами одинаково хорошо. Таким образом, на сегодняшний день для каждого стиля проводится свой чемпионат, а современные условия бассейнов позволяют проводить его в любое время года.

Появления стиля кроль относится к концу 19-ого века. Это самый скоростной метод, позволяющий достичь лучших результатов. Первым пловцом, использовавшим кроль, стал Викхем, но сам метод не пользовался известностью, так как спортсмен к концу дистанции оставался без сил.

Усовершенствование движений и техники позволило Джонни Вейсмюллеру, рекордсмену мира, добиться результата в 57,4 с на дистанции 100 м. Этот рекорд оставался лучшим на протяжении 10 лет [20].

Постоянное развитие и усовершенствование делают доступным плавание как вид спорта детям и взрослым. На сегодняшний день многие школы имеют бассейн, в котором проводится чемпионаты, есть секции для спортсменов. Это позволяет детям физически развиваться максимально полно и разносторонне.

Существует несколько стилей плавания и все они отличаются по своей эффективности, движениям и особенностям. Самыми распространенными являются:

- кроль;
- брасс;
- баттерфляй [15].

При выполнении кроля важно соблюдать правильное дыхание и точное выполнение всех движений. Основным принципом является то, что необходимо совершать минимум движений для большей эффективности. На участке дистанции равному одному метру нужно делать один гребок. Тело должно находиться параллельно водной поверхности, бедра напряжены, а ступни гибкие и активные.

Брасс предполагает параллельное нахождение плеч относительно воды, согласованные движения рук и ног. Для каждого вида соревнований существуют определенные правила, которые необходимо выполнять. Баттерфляй требует достаточной подготовки и силы рук, ног.

Также существует метод плавания на спине, при котором необходимо совершать гребки руками и толчки ногами [22].

На сегодняшний день существует несколько разновидностей плавания, некоторые из них включены во многие соревнования, Олимпиаду.

Классификация:

Спортивное плавание - соревнования, которые проводятся в бассейнах. Заплывы на определенные дистанции осуществляются разными стилями. Побеждает первый пловец или команда, которая достигнет финиша;

Разнообразные игры в воде - это игровой тип. Самая известная и популярная игра - водное поло. Она включена в Олимпийские игры.

Прыжки в воду - осуществляются с трамплинов или с вышки. Здесь важно правильное выполнение всех движений, а каждый прыжок имеет коэффициент трудности, который зависит от высоты и наличия дополнительных движений в воздухе [4].

Фигурное плавание представляет собой комплекс акробатических, хореографических и гимнастических движений, выполняемых в воде.

Прикладное плавание – это умение плавать. Люди многих профессий должны непременно владеть данной техникой, чтобы решать определенные задачи.

Оздоровительное плавание позволяет улучшить самочувствие, способствует похудению, укреплению иммунитета, закалке;

Подводное плавание – спорт для людей под водой с наличием дополнительных приспособлений. Например, стрельба под водой, плавание в ластах и маске, с аквалангом, дайвинг, подводный хоккей, регби и другие виды.

Плавание является жизненно необходимым навыком, поскольку количество утоплений в год, по данным Госкомстата России, достигает 30 000 человек. Массовое обучение плаванию - имеет государственное значение. Умение плавать необходимо и для спортсменов, занимающихся разными видами спорта, и для людей, чьи профессии связаны с водной - средой, и просто для каждого человека на Земле [13].

Плавание широко представлено в системе физического воспитания, привлекая все возрастные категории населения. Особенно большое внимание уделяется обучению - плаванию в системе образования. Занятия по плаванию включены во многие учебные программы по физической культуре.

Развитие массового и спортивного плавания в стране тесно связано с материально-технической базой плавания, и прежде всего с количеством бассейнов. Работа по массовому обучению плаванию ведется в детских садах, школах, гимназиях, колледжах, вузах, летних оздоровительных лагерях, бассейнах, в учреждениях дополнительного образования - спортивной направленности (спортивно-оздоровительные группы), детских юношеских - спортивных школах (группы начального обучения), а также может проводиться в форме - самостоятельных (семейных) занятий в бассейнах и открытых водоемах.

1.2 Особенности обучения плаванию детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

В обучении плаванию детей ставятся основные задачи:

-освоение спортивных способов плавания;

-изучение техники движения кролем на груди и на спине.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми используются следующие методические приемы.

1. Показ упражнений: наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность.
2. Средства наглядности: применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей.
3. Разучивание упражнений: упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению педагога или сообразно названию упражнения.
4. Оценка (самооценка) двигательных действий: после проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях.
5. Подвижные игры на суше и в воде: благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.
6. Исправление ошибок: это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя.
7. Соревновательный эффект: эмоции приспособливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения.
8. Контрольные задания: основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

Упражнения которые выполняются перед занятием, являются, составной частью обучения плаванию. Все упражнения, условно можно разделить на три группы:

I группа: упражнения, которые используются при обучении плаванию.

II группа: упражнения которые используются как разминочные перед специальными упражнениями.

III группа: упражнения, которые используются для специальной физической подготовки.

Специальные упражнения являются обязательным элементом разминки. Они увеличивают подвижность суставов.

К упражнениям специальной подготовки относятся:

1. Ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне.

2. Посещение занятий по плаванию старших групп.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений [24].

Занятия плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Особенностью подготовительной части урока плавания заключается в том, что кроме ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений входят имитационные упражнения на суше.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [10].

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

В ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» 37 недель, составляющих учебный год, делят на 3 этапа.

Вначале проводятся освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м, контрольном, уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись [14].

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. Итоговый урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются здесь так, что 60 — 70% от общего объема нагрузки выполняется за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30 — 40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

1.3 Игровой метод в обучении детей плаванию

Из всех средств физического воспитания подвижные игры и соревновательно-игровые задания являются наиболее доступными и эффективными для развития физических качеств детей 5-7 лет.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер [14].

К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач [13].

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и

возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями [2].

Наиболее характерные признаки игрового метода:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях (метод позволяет моделировать сравнительно сложные взаимоотношения между людьми).
2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий.
3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях.
4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке.
5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и способностей [6].

К недостаткам этого метода относится ограниченная возможность дозирования нагрузки и формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Игровой метод предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Они привлекают учащихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств [12].

Подвижные игры делятся: элементарные подвижные игры и спортивные игры. Элементарные подвижные игры предполагают сознательное проявление инициативы для достижения определенной цели. Для достижения цели от учащихся требуется проявления определенной двигательной активности, проявления творческой инициативы, принятия решений при преодолении трудностей, проявления дисциплины при соблюдении правил. Сложность игры напрямую зависит от количества [17].

Как правило, в подвижных играх от участников не требуется специальной подготовленности, не всегда регламентировано число участников, размеры площадки могут быть произвольными, также варьируется инвентарь для игр.

Спортивные игры можно назвать высшей ступенью подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерна сложная техника и определенная тактика в процессе игры, что требует от учащихся специальной подготовки. [14]

Подвижные игры классифицируются на индивидуальные (одиночными), которые дети могут провести сами (игры с мячом, скакалкой, классики и т.д.), и используются в целях организации досуга, активного отдыха (на переменах, при продленном дне и в других случаях). Особое педагогическое значение имеют коллективные подвижные игры, в которых участвуют группы играющих.[3] Во всех коллективных играх присутствует взаимовыручка, взаимопомощь в достижении установленной цели. Для коллективных игр характерна постоянно изменяющаяся ситуация игры, которая требует от игроков быстрой реакции. В связи с этим, в ходе игры происходит смена взаимоотношений, когда: каждый участник пытается создать для своей команды наиболее удачное относительно «противника» положение.[8]

В каждой подвижной игре можно найти содержание, форму, методические особенности игры. В содержание игры входит сюжет, правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.[2]

К форме подвижной игры относятся организация действий участников, а также различные построения играющих для игры (враспынную, в круг, в шеренгу, она связана с содержанием и обуславливается им. Методическим особенностям подвижных игр свойственны образность, самостоятельность действий для достижения цели, ограничиваемая правилами; проявление творческой инициативности с учетом правил; ролевое распределение в сюжетной игре, что предполагает определенное взаимодействие участников игры; сталкивание противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус; внезапное изменение ситуации игры, которое требует от

игроков быстрой реакции, проявления инициативы; соревновательные элементы в игре, требующие значительной мобилизации усилий [5].

Игра — важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий - плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков [32].

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:

- 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, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;
- преподаватель обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя - прекратить игру, руководить и направлять.

Игры в воде проводятся индивидуальным (без разделения занимающихся на группы (команды)) и групповым методом (с разделением на группы (команды)). Классификация их следующая:

- игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;
- игры с сюжетом;
- командные игры.

В соответствии с педагогическими задачами все игры на воде могут быть преимущественно направлены на:

- освоение воды;
- освоение различных элементов техники плавания;
- повышение физической подготовленности занимающихся;
- освоение элементов прикладного плавания;
- освоение простых прыжков в воду;
- игры и развлечения на воде.

Выбор игры должен быть зависим от педагогических задач обучения. Необходимо чётко установить условия игры, её правила, результат, продумать содержание. При организации игр нужно обязательно учитывать условия их проведения (глубину, наличие инвентаря и оборудования), количество участников, их возраст, общую и специальную подготовленность. На занятиях, особенно в условиях глубоководного бассейна, следует помнить о технике безопасности на воде. В игру необходимо включать только те упражнения и движения, которые уже известны детям. Если вода прохладная, игру нужно проводить с движениями, выполняемыми в быстром темпе [20].

Необходимо также учитывать степень физиологической и эмоциональной нагрузки, которую получают играющие. Каждую игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали. Если дети теряют интерес к игре, не выполняют условий, останавливаются отдохнуть, то игру нужно остановить и подвести её итоги.

Раздел II. Технология описания опыта

2.1 Методы исследования

В процессе исследования были использованы следующие методы:

- Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
- Педагогическое тестирование.

- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Анализ источников научно-методической и специальной литературы и обобщение опыта работы ведущих специалистов проводились нами с целью изучения проблемы обучения плаванию детей в возрасте 5-7 лет с помощью игрового метода. Особое внимание было уделено изучению и обобщению передового опыта работы специалистов в области физического воспитания по выявлению эффективности новых форм и средств обучения плаванию.

В ходе выполнения работы были проанализированы существующие подходы к обучению плаванию. Исследовалась литература по возрастным особенностям развития организма, теории тестов, по построению и планированию занятий, а также по применению методов математической статистики для обработки результатов исследования. Анализ литературы - позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. С его помощью мы исследовали состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень ее актуальности и разработанности в науке и практике - спортивной тренировки.

Одним из основных активных методов педагогического исследования является **педагогический эксперимент**. В области физической культуры он определяет, прежде всего, целесообразность и эффективность применения того или иного метода и фактора, и его влияние на организм с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности.

Педагогический эксперимент, проводимый нами, длился 1 год. В ходе педагогического эксперимента измерялись показатели технической и плавательной подготовки испытуемых. В педагогическом эксперименте принимали участие 40 детей в возрасте 5-7 лет.

Для определения уровня развития навыков плавания использовался набор тестов, применяющихся в качестве контрольных упражнений. Выбор тестов включал тестовые упражнения и был обусловлен необходимостью, с учетом состояния обследуемых, наиболее полно охарактеризовать уровень техники плавания участников исследования. Все виды тестов проводились в начале и в конце педагогического эксперимента.

1. Интегральная экспертная оценка технической и плавательной подготовки. Представляет собой сумму баллов по следующим критериям:

- Длина скольжения; 5 м (1 м – 1 балл)

- Оценка техники плавания:

- а) 50 м на спине:

- 5 баллов – горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 50 м. без остановки.

- 4 балла – горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание дистанции 50 м. без остановок.

- 3 балла – неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и работа ног. Вдох вперед. Проплывание дистанции 50 м. с остановками.

- 2 балла – проплывание только 25 м.

- б) 50 м вольный стиль:

- 5 баллов – горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде. Дыхание согласовано с полным циклом гребка. Проплывание дистанции 50 м. без остановки.

- 4 балла – горизонтальное положение тела пловца в воде. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание дистанции 50 м. без остановок.

- 3 балла – неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и работа ног. Проплывание дистанции 50 м. с остановками.

- 2 балла – проплывание только 25 м.

2. Плавание на 25 м вольным стилем.

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» – встать на стартовую тумбу, «НА СТАРТ» – ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад, «МАРШ» – сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

При плавании вольным стилем применяется любой способ.

3. Плавание 25 м на спине.

Старт выполняется из воды. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» пловец входит в воду, подплывает к месту старта, поворачивается лицом к стенке бассейна и берется руками за специальные поручни хватом сверху, при команде «НА СТАРТ» спортсмен устанавливает стопы на стенку бассейна параллельно друг другу на ширине плеч и так, чтобы пальцы не выходили на поверхность воды (разрешается устанавливать одну стопу немного ниже). Ноги сильно сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, при этом туловище почти прижато к бедрам. Руки прямые и расположены параллельно, а голова наклонена несколько вперед. После команды «МАРШ» пловец сразу отталкивается руками от поручней, выполняет ими маховые движения вверх-назад и в стороны, запрокидывает голову назад и делает вдох. Одновременно с этим ноги, активно разгибаясь во всех суставах, выполняют сильный толчок. В момент завершения толчка руки вытянуты над головой и соединены, голова откинута назад и находится между руками, ноги выпрямляются и соединяются.

Для обработки результатов педагогического исследования мы использовали метод математической статистики, где рассчитывались: среднее арифметическое значение, стандартное отклонение. Статистическая обработка данных проводилась с помощью t-критерия Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование осуществлялось с октября 2015 года по май 2018 года и проводилось в три этапа.

На первом этапе (11.10.15-31.01.16) определялось общее направление исследования, - изучались литературные источники, подбирались адекватные методы исследования, формулировались задачи, накапливались первичные материалы для последующего анализа и обобщения. Кроме этого, выявлялись особенности использования игрового метода при обучении плаванию, оценивался исходный уровень технической и плавательной подготовки. На втором этапе (01.02.16-15.05.17) проводились занятия по обучению плаванию с преимущественным использованием игрового метода.

Третий этап (16.10.17-25.05.18) проводилось контрольное тестирование уровня технической и плавательной подготовки детей 5-7 лет осуществлялся анализ и обобщение экспериментальных данных, оформлялась работа.

Педагогический эксперимент был организован и проведен в бассейне ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд».

В исследовании приняло участие 40 детей в возрасте 5-7 лет. Испытуемые случайным образом были поделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную, причем для удобства дети были разделены на подгруппы по 10 человек в каждой. Занятия проводились 2 раза в неделю, длительностью одного занятия 40 минут.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе занятий. На занятиях по плаванию у экспериментальной группы подвижные игры проводились из перечня подобранных нами подвижных игр, направленных на обучение техники плавания. Проводилось по 4 игры на занятии. В среднем на подвижные игры было выделено 40% времени, отведенного на занятия. Подобранные игры на занятиях по обучению плаванию делились на следующие группы (приложение 2):

1. Игры на воде, направленные в большей степени на ознакомление со свойствами воды.
2. Игры на воде, направленные в большей степени на изучение и совершенствование некоторых элементов техники плавания.

Кроме этих игр в воде существуют также и другие направленные на ознакомление элементов прикладного плавания, а также игры для развития физических качеств.

Игры на воде «пятнашки» и «водолазы», направлены преимущественно на ознакомление с элементами прикладного плавания.

Пятнашки.

Описание игры «пятнашки». Игроки произвольно располагаются в водоеме (если в естественном водоеме, то пространство ограничивается). Назначенный судьей или преподавателем ловец догоняет игроков, стараясь запятнать кого-нибудь из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют в воду. Пойманный игрок превращается в ловца и продолжает игру.

Методические указания по игре. Ловцу запрещается стоять над игроком и ждать пока он вынырнет, а также преследовать одно и того же участника длительное время. Кроме этого нельзя удерживать друг друга под водой. Игра обычно длится до 5 минут.

Задачи игры. Обучить нырянию с открытыми глазами.

Водолазы.

Описание игры «водолазы». Играющие игроки делятся на две команды. Предварительно на дно водоема погружаются яркие, заметные предметы. Для этого можно использовать цветные тарелочки, окрашенные камни и др. По команде участники начинают собирать предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает та команда, которая поднимет со дна большее количество предметов.

Методические указания. Игра проводится только в чистом водоеме с ровным дном и прозрачной водой. Во время ныряния нельзя мешать друг другу, забирать предметы и топить. Судья должен внимательно контролировать действия играющих. Игры повторяются 3-4 раза.

Задача игры. Обучить погружению в воду, а также нырянию с открытыми глазами.

Примечание. В данной игре, как и в предыдущей, можно использовать и плавательные очки, но тогда будут не полностью выполняться поставленные задачи.

Раздел III. Результативность опыта

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки эффективности применения игрового метода при обучении плаванию мы проводили сравнительный анализ динамики показателей технической и плавательной подготовки детей контрольной и экспериментальной групп.

Динамика показателей интегральной экспертной оценки технической и плавательной подготовки представлена в табл. 1.

Таблица 1

Динамика показателей интегральной экспертной оценки технической и плавательной подготовки

| | до эксперимента | после эксперимента | абс. откл. | отн. откл. | P |
|---------------|-----------------|--------------------|------------|------------|-------|
| контр. группа | 8,4±0,8 | 10,9±0,7 | 2,5 | 29,8% | <0,05 |
| эксп. группа | 8,7±0,5 | 13,3±0,8 | 4,6 | 52,9% | <0,05 |

Значения показателей интегральной экспертной оценки технической и плавательной подготовки до эксперимента в контрольной группе составили $8,4 \pm 0,8$ балла, а в экспериментальной $8,7 \pm 0,5$ балла. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ($t=0,3$, $P>0,05$).

Повторное тестирование показало положительную динамику показателя интегральной экспертной оценки в обеих группах. Однако, в контрольной группе показатель теста улучшился на 2,5 балла, что составило 29,8 %, в то время как в экспериментальной группе показатель улучшился на 4,6 балла, что составило 52,9%. Наглядно динамика результатов теста показана на рис. 1.

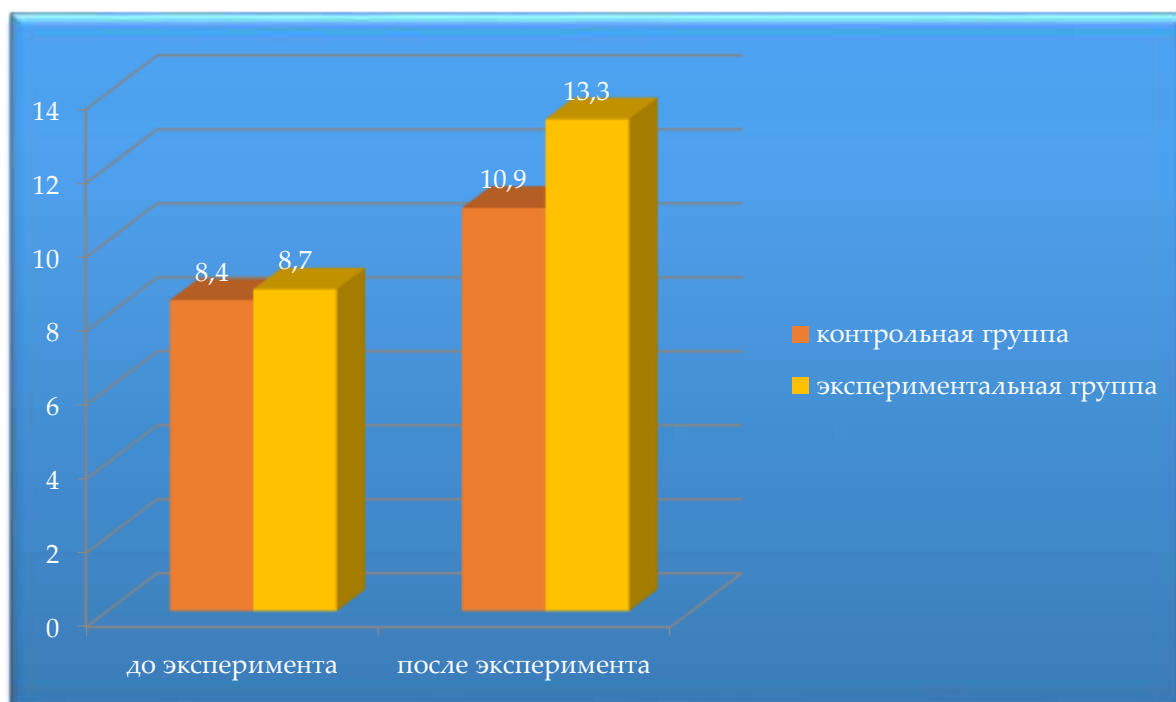


Рис. 1 Динамика показателей интегральной экспертной оценки технической и плавательной подготовки, балл

Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента на уровне значимости 95% ($t=4,8$, $P<0,05$). Динамика показателей плавания 25 м вольным стилем представлена в табл. 2.

Таблица 2

Динамика показателей плавания 25 м вольным стилем, сек

| | до эксперимента | после эксперимента | абс. откл. | отн. откл | P |
|---------------|------------------|--------------------|------------|-----------|-------|
| контр. группа | $34,21 \pm 0,34$ | $29,76 \pm 0,45$ | -4,45 | 13,1% | <0,05 |
| эксп. группа | $33,95 \pm 0,08$ | $24,18 \pm 0,19$ | -9,77 | 28,8% | <0,05 |

Анализ полученных данных показал, что значения плавания 25 м вольным стилем до эксперимента в контрольной группе составили $34,21 \pm 0,34$ сек, а в экспериментальной $33,95 \pm 0,08$ сек. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения

эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ($t=0,5$, $P>0,05$).

Повторное тестирование показало положительную динамику показателей плавания 25 м вольным стилем. В контрольной группе показатель составил $29,76 \pm 0,45$ сек и улучшился на 4,45 сек (13,1%), в то время как в экспериментальной группе показатель составил $24,18 \pm 0,19$ сек и улучшился на 9,77 сек, что составило 28,8%. В среднем результат в экспериментальной группе после проведения эксперимента на 5,58 сек лучше, чем в контрольной. Наглядно динамика результатов теста показана на рис. 2

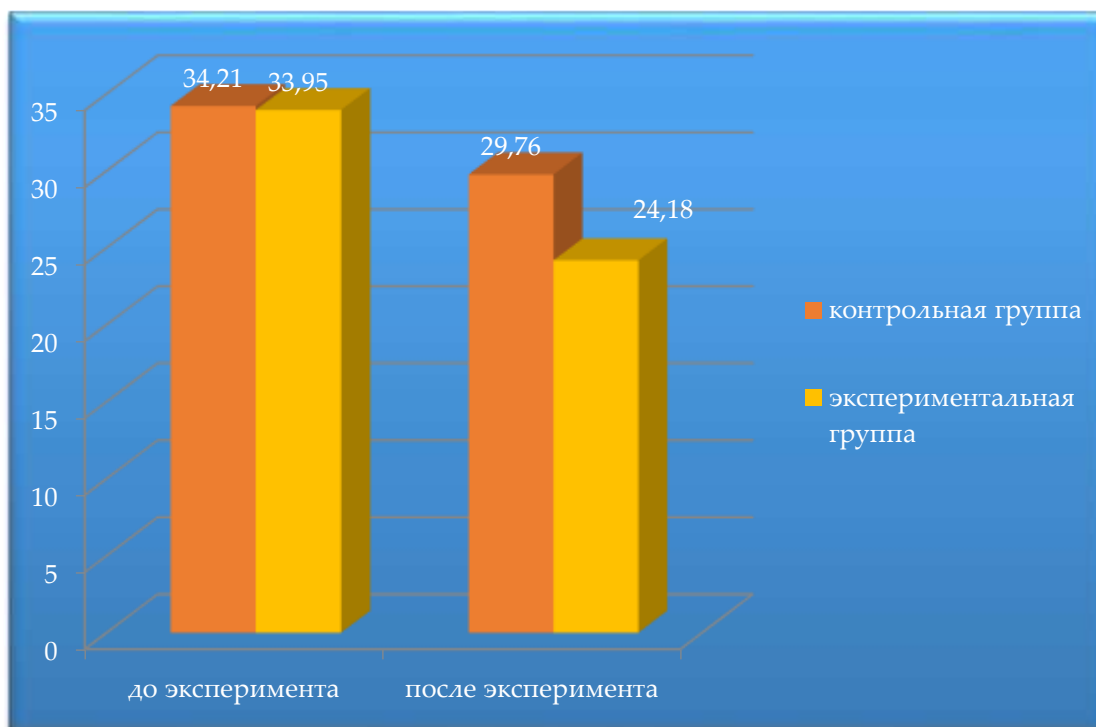


Рис. 2 Динамика показателей плавания 25 м вольным стилем в ходе эксперимента, сек
Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента на уровне значимости 95% ($t=6,5$, $P<0,05$). Динамика показателей теста «плавание 25 м на спине» представлена в табл. 3.

Таблица 3

Динамика показателей теста «плавание 25 м на спине»

| | до эксперимента | после эксперимента | абс. откл. | отн. откл. | P |
|---------------|------------------|--------------------|------------|------------|-------|
| контр. группа | $36,81 \pm 0,76$ | $31,14 \pm 0,71$ | -5,67 | 15,4% | <0,05 |
| эксп. группа | $35,48 \pm 0,86$ | $28,41 \pm 0,24$ | -7,07 | 19,9% | <0,05 |

Значения теста «плавание 25 м на спине» до эксперимента в контрольной группе составили $36,81 \pm 0,76$ сек, а в экспериментальной $35,48 \pm 0,86$ сек. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ($t=0,6$, $P>0,05$).

Повторное тестирование показало положительную динамику показателя теста «плавание 25 м на спине». В контрольной группе был получен показатель $31,14 \pm 0,71$ сек, который в сравнении с исходным тестированием улучшился на 5,67 сек, что составило 15,4 %, в то

время как в экспериментальной группе показатель $28,41 \pm 0,24$ сек улучшился на 7,07 сек. Наглядно динамика результатов теста показана на рис. 3.

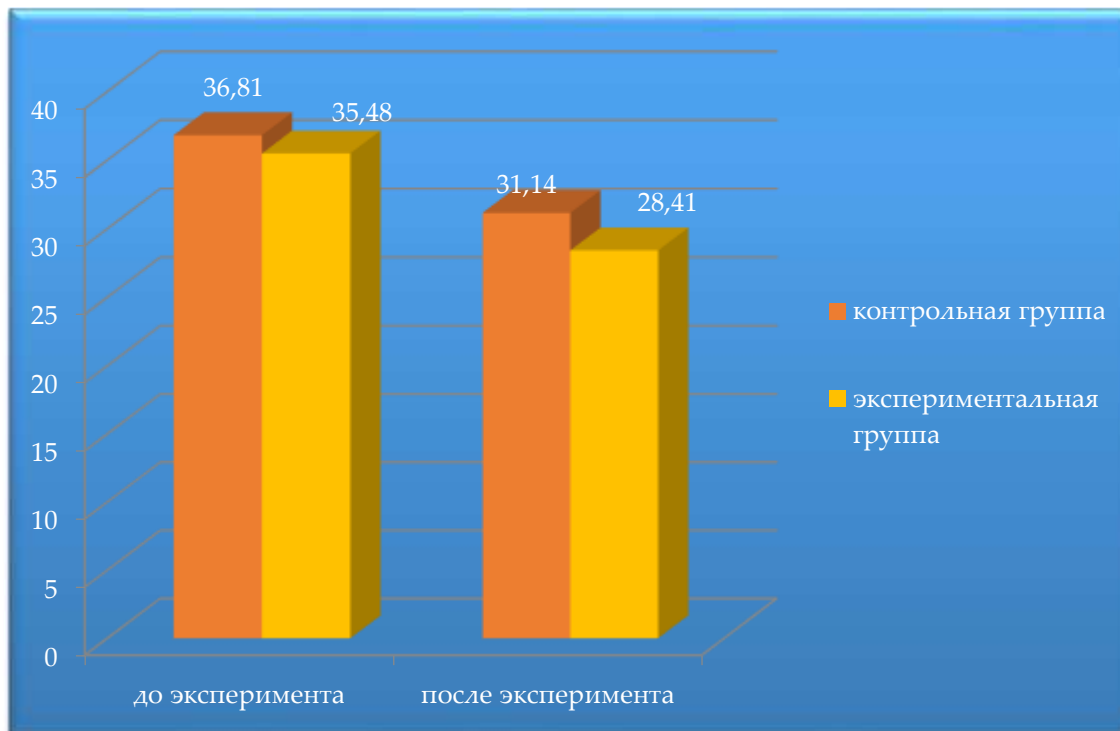


Рис. 3 Динамика показателей теста «плавание 25 м на спине» в ходе эксперимента, сек. Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента на уровне значимости 99% ($t=5,4$, $P<0,05$). Таким образом, по всем проведенным тестам диагностируется достоверная положительная динамика развития технической и плавательной подготовки в экспериментальной группе, что доказывает эффективность применения игрового метода при обучении плаванию.

Выводы:

Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плавание обладает всеми отрицательными признаками любого циклического вида спорта. Это в первую очередь необходимость выполнять скучные, однообразные движения, которые нужно повторять непрерывно в течение всего занятия. Причём в плавании эти движения делаются в специфических условиях водной среды, т.е. относительно большей изоляции от педагога и детского коллектива.

Если во время бега, езды на велосипеде, ходьбы на лыжах есть возможность хотя бы пошутить, перебраться замечанием, то в плавании такой контакт исключается. Задержки дыхания, погружения, выдохи в воду и плавание практически оставляют ребёнка в течение всего занятия наедине с самим собой. Поэтому игровые формы работы при обучении плаванию совершенно необходимы и роль игры на уроках плавания трудно переоценить. Игра помогает налаживанию контактов в детском коллективе, способствует повышению

эмоциональности занятий, что в свою очередь помогает быстрее и прочнее закрепить разученные упражнения.

Использование подвижных игр на воде в условиях глубоководного бассейна с детьми 5-7 лет будет способствовать:

- более успешному овладению умениями и навыками;
- положительному влиянию занятий плаванием, по разработанной методике, на уровень работоспособности;
- улучшению посещаемости и успеваемости;
- повышению заинтересованности и эмоциональности занятий у дошкольников и младших школьников, что ускорит процесс обучения плаванию в условиях глубоководного бассейна.

Нами были подобраны игры и разработана технология применения игрового метода при обучении плаванию детей 5-7 лет. Анализ эффективности применения игрового метода показал, что в экспериментальной группе достоверно вырос уровень технической и плавательной подготовки по сравнению с контрольной группой на уровне значимости 95%:

- показатель интегральной экспертной оценки в экспериментальной группе вырос на 52,9%, а в контрольной на 29,8%, $P < 0,05$;
- результат плавания на 25 м вольным стилем в экспериментальной группе улучшился на 28,8%, а в контрольной на 13,1%, $P < 0,05$;
- результат плавания на 25 м на спине в экспериментальной группе улучшился на 19,9%, а в контрольной на 15,4%, $P < 0,05$.

Таким образом, доказана эффективность применения игрового метода при обучении плаванию детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакшеев, М.Д. Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании [Текст]: Учебное пособие / М.Д. Бакшеев. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. - 44 с.
2. Бакшеев, М.Д. Структура многолетней подготовки пловцов [Текст]: Лекция / М.Д. Бакшеев. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. - 35 с.
3. Бачин, В.П. Возрастные особенности применения средств повышения скоростных возможностей в многолетней подготовке юных пловцов [Текст]: Учеб.пособие / В.П. Бачин, А.С. Франченко.- Омск: Изд-во СибГАФК, 2003. - 31 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе [Текст]: / Н.Ж. Булгакова. - М.: Просвещение, 2004. - 78 с.
5. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой [Текст]: / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 96 с.
6. Булгакова, Н.Ж. Плавание [Текст]: / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 112 с.
7. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца [Текст]: / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 104 с.
8. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст]: / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 312 с.
9. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию [Текст]: / В.С. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 214 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст]: / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 331 с.
11. Викулов, А.Д. Плавание [Текст]: / А.Д. Викулов. - М.: Владос-пресс, 2003. - 114 с.
12. Гордон, С.М. Техника спортивного плавания [Текст]: / С.М. Гордон. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 134 с.
13. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. Пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: АCADEMIA, 2001. - 264 с.
14. Залетова, Н.Н. Игровые методики как фактор решения проблемы здоровьесбережения в дошкольном возрасте [Текст] / Н.Н. Залетова, И.Д. Устюжина // Инициативы XXI века. - 2013. - № 3. - С. 60 - 62.
15. Запорожанов, В.А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов [Текст]: / В.А. Запорожанов, В.Н. Платонов. - Киев: «Здоровья», 2005. - 192 с.
16. Калинин, А. А. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеской спортивной школы; специализированной детско- юношеской школы Олимпийского резерва [Текст]: / А.А. Калинин, О.И. Попов, В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2004.- 215 с.
17. Каунсилмен, Дж. Спортивное плавание [Текст]: / Дж. Каунсилмен. - М.: Физкультура и спорт, 2003. -186 с.
18. Критерии совершенствования выносливости в тренировке пловца: Методическая разработка [Текст]: / А.А. Кашкин [и др.]. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 284 с.
19. Макаренко, Л.П. Юный пловец [Текст]: / Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 132 с.
20. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]: / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 543 с.
21. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: / Л.П. Матвеев - СПб.: Изд-во «Лань», 2005. - 384 с.

22. Мехрикадзе, В.В. О профессии тренера, поиске идей и спринтерском беге [Текст]: / В.В. Мехрикадзе. - М.: Спорт Академ Пресс, 2007. – 164 с.
23. Мосолова Л. Совершенствование методики обучения плаванию детей 5 - 6 лет на основе использования игрового метода [Текст] / Л. Мосолова // Студенческая наука и XXI век. - 2013.- № 10. - С. 136 - 138.
24. Нагорнова Л. В. Игра как метод обучения младших школьников [Текст] / Л.В. Нагорнова, В.И. Волынкин // Гуманитарные исследования. - 2014. - № 2(50). - С. 160 - 164.
25. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования [Текст]: / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 368 с.
26. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]: / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2003. - 468 с.
27. Петрович, Г.И. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки [Текст]: Методические рекомендации / Г.И. Петрович, Н.А. Прилуцкий, С.С. Парамонова. - Минск: Минск тип проект, 2004. - 23 с.
28. Плавание: Учебник для вузов [Текст]: / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 204 с.
29. Плавание: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта [Текст]: /Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2006. - 495 с.
30. Плавание: Учебник /Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 264 с.
31. Раевский, Д.А. Методика обучения школьников плаванию с учетом генетической предрасположенности [Текст] /Д.А. Раевский //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №6. - С. 46-48
32. Смирнов, Ю. И. Спортивная метрология [Текст]: учеб. Для студ. пед. вузов / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков - М.: Издательский центр «Академия», 2007 - 232 с.

А Н К Е Т А

Уважаемые педагоги! Вам предлагается ответить на данную анкету, содержащую в себе вопросы об элементах отбора детей в группу начального обучения. Ответы на данные вопросы позволят определить элементы и упражнения отбора для учёта готовности детей к освоению техники плавания на этапе начального обучения.

Ф.И.О. педагога: Гербова Евгения Юрьевна

Стаж работы: 15 лет

Стаж работы с группами начального обучения: 15 лет

1. Какие элементы отбора Вы учитываете при наборе детей в группу начального обучения:

- а) антропометрические данные;
- б) спортивное прошлое родителей;
- в) образование родителей;
- г) готовность к обучению плаванию;
- д) мотивацию: - родителей
- ребёнка

2. При проведении первого занятия делите ли Вы группу на подготовленных к обучению детей и неподготовленных:

- да

- нет

3. Есть ли у вас упражнения, при помощи которых Вы в воде определяете готовность ребёнка к обучению плаванию:

-да

-нет

4. Как Вы считаете, какие из перечисленных упражнений по освоению с водой можно использовать при определении готовности ребёнка к обучению плаванию:

- а) передвижение по дну;
- б) погружение лица в воду;
- в) всплывание;
- г) лежание
- д) скольжение;
- е) дыхание;

Спасибо Вам за сотрудничество!

Первая группа.*Караси и карпы.*

Описание игры «караси и карпы». Играющие делятся на две команды и располагаются друг к другу спиной посередине бассейна на расстоянии 1 метр. Короткие борта бассейна (если в водоеме, веха или черта на берегу) – это «город» каждой команды. Судья или преподаватель четко по слогам вызывает одну из команд (кар-р-пы, кар-р-аси). Игроки названной команды убегают в свой «город», а игроки другой команды преследуют их и пятнают (до пределов «города»). Побеждает та команд, участники которой запятнали больше игроков другой команды.

Вариант игры. Запятнанный игрок переходит в состав другой команды и продолжает игру в ее составе. Игра завершается, когда будут запятнаны все игроки «вражеской» команды.

Методические указания по игре. Участники располагаются к судье боком и стоят неподвижно до сигнала. В роли догоняющих и убегающих команды должны быть одинаковое количество раз.

Задачи. Ознакомить со свойствами воды, а также обучить самостоятельному передвижению в разных направлениях в опорном положении.

Охотники и утки.

Описание игры «охотники и утки». Игроки располагаются в ограниченном пространстве водоема или бассейна произвольно. По сигналу судьи «приближаются охотники» в это время игроки опускаются в воду с головой и считают до пяти, после чего выныривают на поверхность. По команде «охотники ушли» участники произвольно передвигаются. Затем вновь следует сигнал: «приближаются охотники» и т.д. Игрок, который раньше времени вынырнет из воды, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто заработает меньше всех штрафных очков.

Игру можно сделать более тяжелой, если сочетать погружения с выдохом в воду на пять или более счетов. Выполнение выдоха контролируется «охотниками», а также судьей по пузырькам на поверхности воды.

Методические указания по игре. Соотношение количества «уток» и «охотников» должно быть 3:1. Перед погружением не надо делать глубокий вдох. Под водой запрещается передвигаться, а также мешать друг другу. Игра повторяется 3-4 раза.

Задачи. Обучить игроков погружениям в воду с головой.

Мяч в воздухе.

Описание игры «мяч в воздухе». Играющие игроки делятся на две команд. Игроки каждой команды располагаются в одну шеренгу друг к другу лицом на расстоянии 1 метр. Судья или преподаватель подбрасывает легкий резиновый мяч между стоящими в шеренгах игроками. Участники стараются овладеть мячом и не отдать его «соперникам». Мяч не должен касаться воды. Если мяч упадет в воду, то команда проиграла. Ига повторяется до определенного количества побед.

Методические указания по игре. Во время игры мяч перебрасывается партнерам по команде. Запрещается слишком долго держать мяч одному игроку, сбивать с ног и топить участников.

Задачи. Обучить умению самостоятельно ориентироваться в воде.

Буря в море.

Описание игры «буря в море». Участники располагаются в колонну по одному человеку в определенном месте водоема. По распоряжению «начинается буря» все разбегаются в различных направлениях – «убегают от волн». По команде «Буря утихла» игроки занимают начальное положение.

Методические указания по игре. Место для игры должно быть ограничено. Игра проводится в быстром темпе (для этого нужно чаще напоминать занимающимся, что «волны их догоняют» и «следует убежать быстрее».) Продолжительность игры составляет не более 1 минуты. Повторяем 2-3 раза.

Задачи. Ознакомить с сопротивлением воды, а также обучить самостоятельному передвижению в воде в разных направлениях в опорном положении.

Вторая группа.

Насос.

Описание игры «насос». Игроки делятся на пары и становятся друг против друга, взявшись за руки, на расстоянии одного шага. По сигналу судьи или преподавателя они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя выдох.

Методические указания по игре. Запрещается мешать друг другу и сходить со своего места. Игры длиться около 2 минут.

Фонтан.

Описание игры «фонтан». Игроки на мелком месте образуют круг и принимают начальное положение – упор сзади либо упор лежа, ногами вкруг. По сигналу игроки одновременно выполняют попеременные движения ногами кролем. Преподаватель или судья регулирует темп движений. Большие брызги говорят о быстром темпе, среднее брызги – о более медленном темпе, ну а если брызги отсутствуют, то игрок совершает ногами мелкие частые движения, образуя пенный след.

Методические указания по игре. Движения совершаются свободно, без излишнего напряжения, не поднимая из воды стопы. Продолжительность игры со сменой темпа около 1 минуты.

Задачи. Обучить игроков движениям ногами кролем.

Дельфины.

Описание игры «дельфины». Занимающиеся становятся на глубине немного выше пояса в одну шеренгу и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу первые номера совершают глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и выпрыгивают вперед и вверх, оттолкнувшись от дна двумя руками, и скользят до полной остановки. После этого такое же задание выполняют вторые номера.

Методические указания по игре. Во время скольжения голова должна быть между руками, лицо находится в воде, ноги и руки выпрямлены и соединены, носки оттянуты. Игру можно усложнить, если при скольжении оторвать глаза и следить за «убегающим» дном.

Задачи. Обучить выдоху и погружениям в воду.

Стрелки.

Описание игры стрелки. Игра, аналогична предыдущей. Играющие игроки должны стать в одну шеренгу на глубине немного выше пояса и рассчитаться на «первый-второй». По сигналу первые номера приседают, совершают глубокий вдох, после чего поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись двумя ногами, скользят до полной остановки либо опускания ног вниз, после этого, то же самое делают вторые номера.

Методические указания по игре. Те же, что и во время игры «дельфины».

Задачи. Обучить скольжению на груди.

Винт.

Описание игры «винт». Данная игра проводится точно так же, как и предыдущая, но во время скольжения по сигналу судьи необходимо развернуться на спину, на левый или правый бок, выполнять полный поворот.

Методические указания по игре. Выполнять поворот на спину из положения на груди можно благодаря гребку двумя руками (как и при брассе). Перевернувшись на спину, руки остаются прижатыми к туловищу. Перевороты необходимо выполнять вскоре после отталкивания от опоры, когда скорость тела самая большая.

Мельница.

Описание игры «мельница». Игра проводится на глубине несколько выше пояса. Игроки отталкиваются от борта бассейна либо от дна водоема и после непродолжительного скольжения (на спине либо на груди, в зависимости от задания) совершают попеременные движения руками, стараясь при этом доплыть до заданной отметки. Побеждает то, кто раньше других преодолет намеченную дистанцию.

Гербова Евгения Юрьевна

Методические указания по игре. При совершении движений руками ноги соединены и выпрямлены. При плавании на спине дыхание произвольное. На груди следует плыть с задержкой дыхания. Лучше всего чередовать плавание кролем на груди и на спине.
Задачи. Обучить игроков движения руками кролем на груди и кролем на спине.