

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
ПРИ ОБУЧЕНИИ
ПЛАВАНИЮ**

Репозиторий БГУ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Методические рекомендации

Репозиторий ВГУ

УДК 792.2 (075.8)

ББК 75.717.5я73

П–44

Составители: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **И.М. Ольшанко**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **С.В. Передриенко**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.В. Трущенко**

Рецензент: заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГТУ», кандидат педагогических наук, доцент **В.В. Федоров**

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, а также для тренеров детских спортивных школ и учителей физической культуры и спорта.

УДК 792.2 (075.8)

ББК 75.717.5я73

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Игры, для ознакомления со свойствами воды	5
Игры на погружение с головой в воду и открывание глаз	7
Игры на всплытие и лежание	9
Игры с выдохами в воду	10
Игры со скольжением и плаванием	11
Игры с прыжками в воду	12
Литература	15

ВВЕДЕНИЕ

Едва ли кто-нибудь из вас сомневается в пользе плавания. Как известно, занятия плаванием закаляют, укрепляют здоровье, приносят бодрость.

Трудно найти другой вид физических упражнений, при занятиях которым так полно использовалось бы оздоровительное воздействие солнца, воздуха и воды, как при занятиях плаванием. Во время плавания человек находится в воде в положении, близком к горизонтальному. Равномерное давление воды на тело и работа больших мышечных групп способствуют оттоку крови из периферических сосудов к сердцу. Глубокое дыхание, которое должен совершать пловец, чтобы преодолеть давление воды на грудную клетку и брюшную полость, способствует развитию дыхательных мышц. Отсутствие больших статистических напряжений крупных мышечных групп, ритмичность движений, дыхания, кровообращения, большая теплоотдача активизируют биологические процессы в организме. Способы плавания, особенно кроль на груди и на спине с попеременными движениями рук, благотворно влияют на гибкость позвоночника. Это один из наилучших способов исправления нарушений осанки. Интенсивная тренировка в плавании дает большую нагрузку на сердце и органы дыхания и служит мощным стимулом к развитию сердечно-сосудистой системы. Поэтому занятия плаванием оказывают благотворное влияние на развитие всего организма.

Умение плавать является жизненно необходимым для людей, трудовая деятельность которых связана с работой у воды или в воде: моряков, водолазов, строителей гидротехнических сооружений, рыбаков. В обязательном порядке плавать должен уметь каждый служащий в армии, чтобы при необходимости форсировать водные преграды. Умение плавать, нырять, переправляться через водоемы в одежде и без нее, с помощью подручных средств и без них, умение оказать помощь в воде товарищу, попавшему в беду, является необходимым и жизненно важным навыком каждого человека.

Плавание может быть использовано также как одно из средств предупреждения и лечения различных легочных заболеваний. При плавании значительно повышается обмен веществ. Это объясняется тем, что помимо затрат энергии по обеспечению основного обмена и динамической работы, большое количество энергии тратится на теплоотдачу, которая в воде значительно больше, чем на суше. Усиление обмена веществ способствует совершенствованию тех органов, которые обеспечивают продуцирование энергии, содействует улучшению функций автономной нервной системы, работа которой обеспечивает деятельность вегетативных систем организма. Пловцы при выполнении работы в воде мало потеют, в результате чего значительно усиливается работа почек.

Пребывание в воде вызывает изменение в составе крови. Например, при плавании в холодной воде увеличивается число эритроцитов на 20–25%, повышается количество гемоглобина, число же лейкоцитов уменьшается.

При спортивном плавании на средние и длинные дистанции в крови увеличивается количество калия и кальция.

Плавание имеет большое значение в процессе закаливания организма, т.к. вырабатывается способность быстро приспосабливаться к температурным колебаниям внешней среды. Поэтому плавание издавна считается одним из наиболее оптимальных средств для профилактики простудных заболеваний.

Однако при обучении плаванию учащиеся часто испытывают страх, страх перед большим количеством воды. Чтобы избавиться от него, игровой метод обучения является наиболее эффективным средством обучения. Этот метод широко применяется при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом игры. В игровом методе всегда есть сюжетное содержание.

Для него характерны:

- 1) эмоциональность и сотрудничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение получаемых умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра повышает эмоциональность занятий плаванием; являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий при обучении плаванию.

Подвижные игры на воде можно разделить на несколько групп, в зависимости от конкретных задач, для каждого этапа обучения.

Игры, для ознакомления со свойствами воды

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ».

ЗАДАЧИ: Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Учащиеся становятся по одному вдоль бортика бассейна (или шеста), держась за него руками. Это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные, гребковые движения руками. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. По команде «Раз, два, три» все должны занять исходное положение. Опоздавший получает штрафные очки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Пространство, на которое расплываются лодки, должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и

второй (исполнительной) командами необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу».

«КТО ВЫШЕ».

ЗАДАЧИ: Освоение с водой, ознакомление со специфическими особенностями водной среды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Группа играющих становится лицом к ведущему. По команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, выпрыгивают как можно выше из воды. (Можно дотрагиваться до предмета, подвешенного над водой).

ПРАВИЛА ИГРЫ: После каждого прыжка объявляется победитель.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Следует указать причину успеха победителей, например: умение напрягать мышцы тела и вытягиваться «в струнку», принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«ФУТБОЛ».

ЗАДАЧИ: Воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: На дне бассейна яркими фишками обозначаются ворота двух команд, ширина ворот – 1,5 м. Используется мяч среднего размера, наполненный водой, учащиеся делятся на две команды 4–5 человек.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав, когда «удар» производится подъемом стопы, то носок должен быть оттянут, как при плавании кролем.

Если же «удар» выполняется внутренней стороной стопы, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом, т.е. носок натянут на себя.

«ПЕРЕПРАВА».

ЗАДАЧИ: Воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Играющие строятся в произвольном порядке (в шеренгу или колонну) и по сигналу ведущего идут по дну от одной условной границы до другой, помогая себе руками.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Гребки выполняются в стороне от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками или поочередно каждой рукой. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками рук, чтобы противник не услышал. По мере усвоения упражнения игра проводится по сигналу «Кто быстрее». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«РЫБЫ И СЕТИ».

ЗАДАЧИ: Освоение с водой, воспитание умения взаимодействовать с коллективом.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо в свои «сети». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» переловлены.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: «Сеть» должна быть крепкой. Поэтому изображающие ее должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на бортик (берег) или за пределы условленного места игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный играющими. Выигрывают те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«КАРАСИКИ И КАРПЫ».

ЗАДАЧИ: Освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в ней, не бояться брызг.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Занимающиеся, построенные в две равные шеренги, становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги «караси», другой – «карпы». По сигналу ведущего «Караси!», шеренга «карасей» возможно быстрее стремится достичь условной зоны. А «карпы» повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места и игра начинается сначала. Ведущий произвольно выбирает команды: «Караси» или «Карпы». Подсчет пойманных «карасей» и «карпов», продолжается до конца игры. Выигрывает та команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: К концу игры обе команды должны быть названы одинаковое количество раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему игре.

Игры на погружение с головой в воду и открывание глаз

Освоение игр из этого раздела поможет:

- 1) устранить инстинктивный страх перед водой.
- 2) почувствовать выталкивающую, подъемную силу воды.
- 3) научить открывать глаза, и тем самым улучшить ориентировку в воде.

«КТО БЫСТРЕЕ СПРЯЧЕТСЯ ПОД ВОДУ».

ЗАДАЧИ: Освоение с водой, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Занимающиеся становятся лицом к ведущему и по сигналу, вдохнув в легкие воздух, быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ: «СЯДЬ НА ДНО». По команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Перед погружением под воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«ХОРОВОД».

ЗАДАЧИ: Почувствовать подъемную силу воды, улучшить ориентировку в воде, открывая глаза.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Взявшись за руки, идти по кругу, считая до 10-ти вслух. Затем сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться под воду и открыть глаза, попробовать двигаться в полуприседе под водой до 5 счетов. Продолжать, двигаясь в обратном направлении, тоже до 5 счетов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: После того, как играющие появятся над водой, дать указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и лицо (стекающие по нему струи воды).

«МОРСКОЙ БОЙ».

ЗАДАЧИ: Научиться не бояться брызг, попадающих в лицо, не закрывать глаза.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Занимающиеся строятся в две шеренги лицом к друг другу на расстоянии 2–4 м. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг к другу в лицо. Выигрывает та команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной, не закрывают глаза.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Обе шеренги, стоя боком к ведущему, не касаются друг друга руками.

«ЛЯГУШАТА».

ЗАДАЧИ: Дальнейшее освоение с водой.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Играющие «лягушата» образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка» прячутся под воду. Неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Необходимо стимулировать играющих, хвалить тех, которые ни разу не ошиблись.

«СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО».

ЗАДАЧИ: Совершенствование навыков напряжения и открывания глаз в воде.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Играющие делятся на две равные команды (по количеству участников). Ведущий разбрасывает по дну фишки или любые другие тонущие предметы, яркой расцветки. По команде ведущего играющие

ныряют, доставая со дна эти предметы. Выигрывает та команда, участники которой собрали большее количество предметов за определенное время.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Число предметов может не соответствовать количеству играющих, но должно быть больше его.

«ОХОТНИКИ И УТКИ».

ЗАДАЧИ: Совершенствование навыков ныряния, ориентирования в воде.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Занимающиеся делятся на две команды – «охотники» и «утки». «Охотники» становятся в круг, пропустив внутрь него «уток». Перебрасываясь футбольной камерой или резиновым мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут прятаться от мяча ныряя. Игра продолжается 2–3 мин., после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Предупредить играющих, чтобы удары камерой были не очень сильными.

«ТОННЕЛЬ».

ЗАДАЧИ: Совершенствовать навыки ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Участники делятся на две команды. Выстраиваясь в две колонны, держась за пояс стоящего впереди (поезд). Несколько участников (3–4) держат в руках пластмассовые обручи – «тоннели», погруженные в вертикальном положении под воду. По сигналу «поезд» начинает двигаться, проходя сквозь тоннели. Задачу можно усложнить, размещая тоннели не по прямой. Кто быстрее дошел до финиша, тот и выиграл.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Во время движения над водой необходимо открывать глаза, и не расцеплять руки, держать за впереди стоящего участника.

Игры на всплывание и лежание

«МЕДУЗА».

ЗАДАЧИ: Ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Участники делятся на 3–4 команды по 3–5 чел. По команде ведущего сделав вдох и задержав дыхание, приседают под воду, и наклонившись вперед, разведя руки и ноги в стороны, пытаются «лечь» на поверхность. Постараться расслабить руки и ноги. Выигрывает та команда, участник которой последний поднялся из воды.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Каждая команда образует круг. Опуститься под воду нужно головой в центр круга.

«АВАРИЯ».

ЗАДАЧИ: Воспитание умения в случае необходимости продолжительное время держаться на поверхности воды.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину. Это – «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются как можно дольше продержаться на поверхности (до 3–5 мин.). Выигрывает тот, кто дольше пролежит на поверхности воды.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: До начала игры разрешить участникам выполнять легкие гребковые движения кистями рук около тела.

«КТО СДЕЛАЕТ КУВЫРОК?»

ЗАДАЧИ: Совершенствование равновесия, умение свободно изменять положение тела в воде, а также ориентироваться в воде.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Сделав вдох и приняв положение группировки участники по команде ведущего по одному выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или гимнастическую палку. Затем выполняют кувырок в группировке назад. Освоив движение, игру можно провести в форме эстафеты.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Можно помогать руками, держа ноги согнутыми в коленях, возле груди.

«ВИНТ».

ЗАДАЧИ: Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Учащиеся по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем в зависимости от команды ведущего поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других выполнит все упражнения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями кистями рук при выполнении поворотов.

«СЛУШАЙ СИГНАЛ».

ЗАДАЧИ: Совершенствование умения всплывать и лежать на воде.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Участники соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», «Винт», лежание на спине, груди. Каждое из них выполняется под определенную команду – «условный сигнал», о значении которых необходимо договориться заранее.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед очередным сигналом должно быть время, достаточное для отдыха.

Игры с выдохами в воду

«У КОГО БОЛЬШЕ ПУЗЫРЕЙ?»

ЗАДАЧИ: Совершенствование навыка выдоха в воду.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: По команде ведущего занимающиеся погружаются в воду с головой и выполняют продолжительный выдох через рот. Выиг-

рывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Напомнить, что перед погружением необходимо сделать вдох.

«ВАНЬКИ-ВСТАНЬКИ».

ЗАДАЧИ: Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Игроки, разделившись на пары, становятся друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются в воду стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды, делая вдох. Выигрывает та пара, которая строго по сигналу и дольше других выполнит упражнение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

Необходимо следить за выполнением других разученных элементов, например, за открыванием глаз в воде.

«НАСОС».

ЗАДАЧИ: Дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Игроки становятся парами, спиной к друг к другу, взяв под локти друг друга. Поочередно наклоняясь вперед до опускания лица в воду (в момент опускания лица в воду делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: участники игры стоят боком к ведущему.

«КТО ПОБЕДИТ».

ЗАДАЧИ: Совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Занимающиеся становятся в одну шеренгу и по команде ведущего бегут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и правильно выполнял упражнения. Финиш дистанции находится на расстоянии 10–15 м от старта.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: При выполнении выдоха, занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос) до уровня глаз.

Игры со скольжением и плаванием

«КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ?»

ЗАДАЧИ: Постановка обтекаемого в воде тела, умение тянуться вперед, сохраняя равновесие.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Участники игры становятся в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на спине, затем на груди.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками, скольжение на спине – с начала с руками вдоль тела, затем с руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

«СТРЕЛА».

ЗАДАЧИ: Овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Ведущий и его помощники находятся в воде. Участника, принявшего положение скольжения, берут одной рукой за ноги, другой под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. «Лучшая стрела» скользит дальше всех.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Упражнение выполняется как на спине, так и в положении на груди, вытянув вперед руки. Эту игру желательно проводить с детьми младшего возраста.

«КТО ВЫИГРАЛ СТАРТ?»

ЗАДАЧИ: Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По команде «На старт!» поднимают руки вперед-вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде «Марш!» выполняется спад в воду с последующим скольжением с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

Этот раздел подвижных игр поможет подготовиться к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Прыжки воспитывают смелость и уверенность, а длительные погружения с головой после выполнения прыжка совершенствуют ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками. При проведении данного раздела подвижных игр необходимо соблюдать следующие обязательные правила:

1. Использовать данные игры в глубоких бассейнах только после того, как обучаемые научатся плавать.
2. Обязательно учитывать то, что трудность выполнения прыжка повышается с увеличением высоты.
3. При выполнении игр соблюдать строгую дисциплину. Выполнять прыжки только по команде педагога.

«НЕ ОТСТАВАЙ».

ЗАДАЧИ: воспитание умения прыгать в воду, смелости, уверенности.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: игроки садятся на бортик бассейна, свешивая ноги в воду. По сигналу спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бор-

тику, дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает это положение раньше всех.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: игру можно проводить и с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до пояса или груди занимающихся.

«ЭСТАФЕТА».

ЗАДАЧИ: те же, что в предыдущей игре.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: занимающиеся, разделившись на две команды садятся на бортик бассейна в колонну по одному. По сигналу замыкающие в каждой команде ударяют рукой сидящего впереди и прыгают в воду. Каждый выполняет то же самое, как только сидящий рядом дотронется до его плеча. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: следует напомнить игрокам, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«ПРЫЖКИ В КРУГ».

ЗАДАЧИ: те же, что и в предыдущей игре.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: участники поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: прыжки могут выполняться из положения приседа, затем из положения стоя с шага и, наконец, с толчка двумя ногами от бортика. Постепенно задачу усложняют, ставя условие прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется в положении «руки вытянуты вдоль тела или вверх».

«КТО ДАЛЬШЕ ПРЫГНЕТ?»

ЗАДАЧИ: воспитание смелости, уверенности, навыка к глубоким и продолжительным погружениям под воду и с головой.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: игроки стоят на бортике бассейна на расстоянии одного метра друг от друга, захватывая пальцами ног края бортика. По команде выполняется прыжок вниз ногами толчком обеих ног и махом рук. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: если игроки не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса занимающихся.

«НА СТАРТ – МАРШ!»

ЗАДАЧИ: воспитание смелости, уверенности, умения прыгать в воду вниз головой.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: игроки садятся на бортик, опустив ноги в воду, упираются пальцами в стенку бассейна или сливной желоб, руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего низко наклоняются головой и руками к воде, оттолкнувшись ногами, падают вниз. Выигрывает тот, кто проскользит по поверхности воды дальше всех.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: в неглубоком месте бассейна выполнять задание можно всем одновременно, в глубоком – по одному.

«ПОЛЕТ».

ЗАДАЧИ: воспитание смелости, уверенности при выполнении прыжков в воду вниз головой.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: игроки стоят на бортике бассейна в шеренгу на расстоянии 1 м друг от друга. По команде выполняется стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший до погружения в воду дальше всех.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: игра проводится для тех, кто хорошо умеет плавать. Усложнению игры будет способствовать протянутая вдоль бортика веревка на расстоянии 1,5–2 м от него, через которую необходимо пролететь, не задев ее.

«КАСКАД».

ЗАДАЧИ: совершенствование навыков прыжков в воду.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ: игроки становятся в шеренгу по одному на расстоянии 1 м друг от друга. По команде ведущего игроки выполняют один за одним любой прыжок: соскок, прыжок вниз ногами, прыжок с поворотом, спиной вперед, спад из положения согнувшись.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: ведущему необходимо перед каждым прыжком внимательно проверять правильность исходного положения, которое принимает играющий.

При проведении всех разделов подвижных игр следует придерживаться следующих правил:

1. Объясняя игру, четко рассказать ее содержание и правила, при необходимости выбрать водящего и делить играющих на группы, равные по силам.
2. В игре должны принимать участие все занимающиеся, находящиеся в воде.
3. В игру включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой.
4. Игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе.
5. Игра должна проходить четко по правилам, при нарушении их, проявлении нетоварищеского поведения, необходимо игру остановить и сделать замечание.
6. Обязательно объявлять результаты, называть победителей и побежденных.
7. Игру надо заканчивать вовремя, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. Кн. для учащихся. – М., 1987. – 80 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М., 1989. – 94 с.
3. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – Л., 1986. – 94 с.
4. Парфенов В.А. Плавание. – Киев, 1978. – 288 с.
5. Хаазе И. Игры в воде и под водой. – Мн., 1981. – 63 с.
6. Черник Е.С. Дети дружат с водой. – М., 1986. – 94 с.

Репозиторий ВГУ