

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ ПЛАВАНИЮ

И.Р. Борисова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Сюжетно-игровой метод широко применяется в физическом воспитании детей. Однако, данный метод крайне недостаточно описан и применяется для обучения детей плаванию. Используемые с этой целью игры и развлечения доказали эффективность этого метода не только в реализации поставленных тренером или учителем задач, но и позволили избежать однообразия, которое часто возникает у детей. Игры и развлечения создают у детей положительные эмоции, что ведет к более успешному их обучению.

С помощью игр и развлечений строго дозировать оптимальную физическую нагрузку, которая определяется уровнем подготовки обучающихся детей. Соответствующие игры и развлечения способствуют воспитанию у занимающихся детей самостоятельности, деятельной активности, воспитанию и проявлению высоких морально-волевых качеств и чувства товарищества, дружбы и коллективизма.

Современные научно-методические разработки в области плавания не только содержат информацию о структуре, планировании и методике начального обучения плаванию, но и описывают последовательность обучения навыкам плавания, описание задач, решаемых во всех частях урока или тренировки. К сожалению, не всегда игровому методу обучения детей плаванию уделяется достойное внимание. Учитель или тренер-преподаватель по плаванию, задавая детям различные игровые или развлекательные задания, тем самым способствует физическому развитию детей, укреплению здоровья. Применяемые в играх физические упражнения активизируют обмен веществ в организме ребенка, укрепляется костно – мышечный аппарат, наращивается мышечная масса и формируется правильная осанка, минимизирующая появление сколиоза у детей и подростков [1].

Цель исследования: Разработать методику использования сюжетно-игровых упражнений при обучении плаванию детей 6–7 лет.

Объект исследования: Дети дошкольного возраста 6–7 лет.

Предмет исследования: Методические особенности использования комплексов подвижных и сюжетных игр для детей дошкольного возраста 6–7 лет при обучении плаванию.

Материал и методы. Анализ литературных и интернет источников. Педагогические наблюдения. Анализ результатов исследования по определению эффективности освоения детьми специальных умений и навыков обучения плаванию.

Результаты и их обсуждение. Возраст шесть-семь лет является сложным периодом в жизни ребенка. Начинается более пропорциональный рост и набор веса детей. Морфологические изменения в тканях органов идут более интенсивно, их функции совершенствуются. Уже с 7 лет жизненная ёмкость легких увеличивается, чему значительно способствуют систематические занятия физической культурой в школе.

Сюжетно-игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность и повысить интерес к занятиям. Игры на воде помогают избавиться от страха и боязни воды, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию сюжетно-игровые упражнения содействуют совершенствованию навыков основных плавательных движений, и физическому развитию.

Игровые упражнения занимают существенно место в жизни детей дошкольного возраста. Поэтому занятия с детьми дошкольного возраста лучше проводить в форме игр, используя для примера персонажей из сказок, легенд, былин, животных и птиц [2].

В процессе научного исследования нами проводились следующие сюжетно-игровые упражнения:

1. Дельфиний прыжок. Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде: надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

2. Кто дольше? Благодаря этому упражнению учимся задерживать дыхание. Перед, эти можно потренироваться без воды надувать щеки и не дышать некоторое время, а после перевести те же движения с погружением лица в воду. Победил тот, кто дольше задержит дыхание

3. Прелезь в круг. Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают на одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду, на согнутых ногах проходит под круг, пролезает и выходит из поверхности воды через него. Далее он идет к следующему кругу и повторяет упражнения. В это время второй игрок идет к первому кругу и повторяет игровое упражнение. Если после выполнения упражнения круг очень сильно сместился от первоначального положения игрок обязан его поставить в исходное положение.

4. Фонтаны. Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, затем принимают исходное положение «упор, сзади лежа на спине, ногами внутрь круга». По свистку тренера играющие выполняют попеременные движения. При этом меняются темп и амплитуда движений ног. По сигналу тренера «Большой фонтан!» движения выполняются быстро и с большим размахом. По сигналу «Средний фонтан!» движения ног замедляются. По сигналу «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие брызги. Без сигнала тренера не начинаем.

5. Резвые рыбки. Цель упражнения – не бояться воды, преодоление страха вхождения в воду. Вначале упражнения по команде тренера "Рыбки играют", ребята начинают подпрыгивать, по следующей команде "Рыбки устали" – дети садятся на корточки. Следующий этап игры – это падение в воду по первой команде ("Рыбки играют"). Контролируется поведение и внимание детей. Детей можно как поставить в круг вокруг тренера, так и свободно, не толкая друг друга.

6. Я плыву. Научить детей принимать горизонтальное положение тела в воде. Дети в колонне по одному шагом передвигаются вдоль бортика бассейна. По свистку стараются оторвать ноги от дна бассейна и постараться лечь на грудь. По следующему свистку возвращаются в исходное положение и продолжают передвижение по бассейну с поддержкой за поручень. Объясняя игру, тренер обязательно показывает, каким способом, следует достигать горизонтального положения тела на воде. Но если ребенок не желает выполнять или боится выполнять, нельзя его заставлять силой. Так же не стоит запрещать ребенку лечь на воду своим способом. Если ребенок желает лечь на воду своим способом, необходимо дать ему эту возможность, а потом попросить лечь на воду тем способом, который предложил тренер.

7. Море волнуется. Дети становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за бортик. По команде «Море волнуется» дети расходятся в любом направлении, выполняя произвольные упражнения, помогающие передвижению по дну в воде. По свистку тренера «На море тихо» дети стараются быстро занять первоначальное положение. Затем тренер произносит: «Раз, два, три – вот на место встали мы» – после чего все дети собираются около бортика. Тот, кто опоздал, уходит в сторонку. Пространство, на которое дети отходят должно быть ограничено. Между первой и вто-

рой командой тренера необходимо выдержать небольшую паузу, чтобы дети могли остановиться, изменить направление и двигаться к бортику.

8. Медуза. Ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости. Участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по свистку тренера приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты. Упражнение необходимо выполнять на задержанном дыхании. Тренер считает до десяти и подает сигнал детям [3].

Методические рекомендации по использованию сюжетно-игровых упражнений:

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям.

2. В игре должны учитываться: уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей.

3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.

4. В игре должны активно участвовать максимальное количество детей.

5. Игры должны служить средством положительного эмоционального воздействия.

6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования оптимальной физической и психической нагрузки.

7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники способов плавания.

8. В каждой игре дети должны получать достаточную физическую нагрузку.

9. С учетом индивидуальных особенностей детей необходимо осуществлять деление на команды, назначений водящих и т.д.

10. Игры необходимо проводить постоянно, постепенно усложняя их в зависимости от возраста и подготовленности детей.

11. При проведении игр должно соблюдаться техника безопасности и обеспечиваться постоянный врачебный контроль.

Заключение. В процессе педагогических наблюдений нами было выявлено, что наиболее эффективными сюжетно-игровыми упражнениями оказались, три из восьми. Использование таких упражнений вызывало у детей стойкий интерес и физическую активность, что положительно отразилось на эффективности обучения детей плаванию и освоение плавательных навыков.

1. Гутерман, В.А. Вода и здоровье / В.А. Гутерман. – М.: Центр. науч.-иссл. ин-т сан. Просвещения, 1965. – 34 с.

2. Аганянц, Е. К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: учебное пособие / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, Е. В. Демидова. – Краснодар, 1999. – 71 с.

3. Афанасьев, В.З. Игры в обучении плаванию: лекции для студентов ин-тов физ. культуры / В. З. Афанасьев. – М: ГЦО-ЛИФК, 1983. – 12 с.

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЙ ПРОЦЕСС ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ И (ИЛИ) МНОЖЕСТВЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ И (ИЛИ) ПСИХИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ

*Е.С. Домино
Витебск, ВГУ имени П.М. Машиерова*

В работе с детьми, имеющими стойкие нарушения в развитии, коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания занимает приоритетное место. Концептуальным положением является взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности ребенка, коррекция и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, психики (восприятия, внимания, памяти, эмоций, мышления, речи),