

**Игры на воде как средство обучения плаванию**

Шейко Л.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** В статье предложены результаты исследования эффективности применения игр на воде в процессе начального обучения плаванию детей и подростков. Выявлен положительный эффект применения подвижных игр для формирования навыка плавания.

**Ключевые слова:** обучение плаванию, дети, игры на воде.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди многих массовых видов спорта, пожалуй только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для лиц различного возраста и подготовленности (Птушко, 2005). Благодаря тому, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений (Ференц, 2013). Вместе с тем, данные свидетельствуют о довольно высоком проценте детей и подростков не умеющих плавать. Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей не освоивших навык плавания. Многие дети более старшего возраста, подростки, юноши и даже взрослые в нашей стране или вообще не умеют плавать или передвигаются в воде неправильно, не испытывая достаточных нагрузок, а стало быть, плавают без особой пользы для здоровья (І.С. Звізда, to distinguish from & М.М. Звізда, 2002; Шейко, 2016).

Т.к. плавание – это циклический вид спорта, ему присуща некая монотонность и однообразие движений. Если мы снизим монотонность процесса обучения и повысим его эмоциональность, мы сохраним привлекательность плавания и добьемся от ребят лучших спортивных результатов. Чтобы оптимизировать процесс освоения навыка плаванию, при составлении программ по обучению необходимо учитывать как физиологическое, так и психологическое влияние занятий в воде на детский организм и добиваться, чтобы занятия плаванием приносили детям радость и удовольствие. Такими радостными и интересными занятиями для детей и подростков

являются игры и развлечения в воде (І.С. Звізда, to distinguish from & М.М. Звізда, 2002; Ференц, 2013; Шейко, 2016, 2017). По мнению многих авторов, игры в воде содействуют образованию положительных эмоций, которые необходимо широко использовать при подготовке юных пловцов. Для подвижных игр в воде характерны не только эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры, но и вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых уроков плавания (І.С. Звізда, to distinguish from & М.М. Звізда, 2002; Птушко, 2005; Ференц, 2013; Шейко, 2016, 2017).

Таким образом, проведенный анализ данных литературы свидетельствует об актуальности проблемы оптимизации учебно-тренировочного процесса в плавании. Поэтому рекомендации использовать игры как средство для активного отдыха и увеличения нагрузки в тренировке мы положили в основу нашего исследования.

**Цель исследования.** Повысить эффективность обучения плаванию детей и подростков посредством применения подвижных игр в воде.

В нашем исследовании были поставлены **задачи**: выявить положительный эффект в формировании плавательного навыка в результате применения подвижных игр в воде; определить его эффективность в процессе начального обучения плаванию детей и подростков, занимающихся оздоровительным плаванием. Для решения основных задач исследования, нами использовались следующие **методы**: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос, математическая статистика.

**Результаты исследования.** Наше исследование проводилось в детских группах по обучению плаванию в бассейнах г. Харькова. В исследовании приняли участие дети 7 – 12 лет (мальчики и девочки) общей численностью 50 человек, а также их тренеры – 7 респондентов. В ходе исследования нами был проведен опрос о применении подвижных игр в воде и их влиянии на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения плаванию. В результате опроса были получены следующие даны: практически все опрошенные специалисты плавания (6 из 7 тренеров) среди разных средств тренировки упомянули игры как метод, с помощью которого они вызывают у ребят положительные эмоции во время проведения занятий. На вопрос «Каковы достоинства игрового метода?» подавляющее число опрошенных (79,9 %) ответили, что данный метод способствует

активному отдыху, комплексному развитию физических качеств, высокой эмоциональной разгрузке и приобретению начального опыта соревновательной деятельности. К недостаткам игрового метода были отнесены: нарушение правил игры, травмоопасность, сложность в регулировании нагрузки, снижение устойчивости внимания на изученную ранее технику движений.

На вопрос «Каково ваше отношение к подвижным играм в воде?» 62,5 % респондентов утверждают, что это важный и интересный метод работы любого педагога, 24,3 % из них считают подвижные игры прекрасным методом развития физических качеств и 13,2 % применяют его в психологической и эмоциональной реабилитации. Такое положительное воздействие игр замечали и сами пловцы. На наш вопрос, как расценивают юные пловцы включение игр в учебно-тренировочный процесс 46 занимающихся из 50 (92,0 %) ответили положительно, 1 (2,0 %) отрицательно и 3 (6,0 %) ничего не сказали – затруднились ответить. Из 50 опрошенных пловцов 43 (86,0 %) отметили улучшение самочувствия и настроения; снижение усталости, напряжения и появление желания еще тренироваться (86,0 %). На вопрос об эффективности освоения и закрепления учебного материала при помощи подвижных игр в воде 5 тренеров (71,4 %) 37 детей (74,0 %) ответили положительно. Кроме того мы опросили тренеров о наличии в их бассейнах инвентаря для проведения игр, т.к на наш взгляд, это косвенно характеризует практическое состояние изучаемого нами вопроса. Во всех бассейнах инвентарь для проведения игр имелся в наличии (мячи, обручи, нудлсы, плавательные дощечки и круги) и в достаточном количестве.

Однако следует отметить, что не все тренеры в достаточной мере используют игры в воде. Чаще игры в воде применяются с начинающими пловцами и гораздо реже используются в дальнейшем, при подготовке пловцов высоких разрядов. На наш взгляд, причина недостаточного распределения игр в учебно-тренировочном процессе заключается, с одной стороны, в недооценке этого метода, с другой – в пассивности тренеров, в желании идти по пути наименьшего сопротивления, так как подготовка к играм и их проведение требуют большого труда, выдумки и соответствующего настроения самого тренера. Куда проще провести «сухую» тренировку, наблюдая за пловцами с секундомером в руках.

Начальное обучение плаванию является первым этапом учебно-тренировочного процесса, где изучение техники и освоение навыка плавания составляют главную определяющую задачу наряду с повышением степени тренированности и совершенствованием физических качеств.

Однако для содействия росту достижений в плавании нужно использовать различные средства и методы тренировки. Игры и игровой метод должны занимать достойное место в этом процессе.

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать следующие **выводы:**

1. Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию для детей и подростков в соответствии с программой обучения, в которой широко использовались игры в воде, способствовали овладению навыком плавания.

2. Применение программы с широким использованием игр делает занятия более интересными, дает возможность избавиться от неуверенности в своих силах, стимулирует формирование у детей волевой активности, направленной на снижение эмоциональной напряженности, вызываемой спецификой условий занятий в воде.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с разработкой программ физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для детей среднего и старшего школьного возраста.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Звізда, І. С., & Звізда, М. М. (2002). *Ігри та вправи на воді для початкового навчання плавання*. Чернівці: ЧНУ.
- Птушко, Н. (2005). «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся». *Первое сентября*. №11(9). Retrieved from <http://spo.1september.ru/2005/11/9.htm>
- Ференц, Ю. (2013). «Використання ігрового та змагального методу на заняттях плавання з початківцями». *Магістр, Вип. 18*. 155–158.
- Шейко, Л.В. (2016). «Использование игрового метода для формирования волевой активности у младших школьников при обучении плаванию». *Спортивные игры. №1*. 75–79.
- Шейко, Л.В. (2017). «Применение подвижных игр для предупреждения возникновения чувства страха у детей младшего школьного возраста на этапе освоения с водой». *Спортивные игры. №1*. 84–88.

#### Информация об авторе

**Шейко Лилия Викторовна**

Харьковская государственная академия физической культуры

E-mail: [sheiko.liliya@gmail.com](mailto:sheiko.liliya@gmail.com)

Поступила в редакцию 15.12.2017