

Игровое плавание как эффективный метод достижения результатов учащихся.

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 занятий.

Игровой метод—обязательное методическое требование физического воспитания. Широкое применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Для этого метода характерны: — эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;

— вариативное применение полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;

— умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;

— комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

Цель применения игр на занятиях по плаванию: повышение эффективности процесса физического воспитания и оздоровления учащихся через подвижные игры.

Задачи:

— укрепление здоровья, содействие гармоничному психофизическому развитию;

— формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;

— развитие двигательных умений и навыков в воде, как основы дальнейшего обучения плаванию;

— обеспечение эмоционального благополучия при выполнении физических упражнений в воде;

— создание условий для творческого самовыражения детей в процессе игровых действий в воде.

Требования к подбору и проведению игр:

При выборе игры нужно представлять, какие педагогические задачи необходимо решить: обучение, тренировка, воспитание. Игра должна соответствовать возрасту участников, количеству играющих, их физической и плавательной подготовленности. Немаловажное значение имеет степень трудности игры – легкие игры, не требующие проявления усилий, не интересны, как и слишком трудные.

Методические указания при проведении игр:

Участники должны понимать содержание и задачи игры. Между играми и другими упражнениями занятия должна присутствовать тесная организационно-методическая взаимосвязь. Включать в игры только те элементы и упражнения, которые хорошо освоены детьми. Не совмещать изучение новых элементов техники или упражнений с разучиванием новой игры. Использование игры при обучении плаванию должно сочетаться с задачами развития двигательных качеств.

Правила проведения игры

В игре должны участвовать все дети. Четко объяснить правила. Если нужно выбрать водящего, разделить на команды, равные по силам. Во время игры следить за соблюдением правил, наказывать за все нежелательные проявления: грубость и т.д. По окончании обязательно подвести итоги. Поощрять взаимопомощь и действия в интересах команды. Каждую игру нужно закончить вовремя пока дети не слишком устали, и она им не надоела.

Классификация игр.

Игры для освоения с водой.

Игры для освоения со свойствами воды.

Игры с погружением в воду.

Игры на всплывание и лежание на воде.

Игры с выдохами в воду.

Игры со скольжением.

Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания.

Игры, направленные на повышение уровня общего физического развития.

Игры, помогающие освоить элементы прикладного плавания.

Игры с прыжками в воду.

Игры на суше для обучения плаванию.

Игры для развития двигательных качеств.

Игры с имитацией элементов техники плавания.

Полезьа игрового плавания с психологической точки зрения

- 1). Уменьшение стресса.
- 2). Социальная активность.
- 3). Занятия плаванием способствуют развитию таких черт личности человека, как целеустремленность и настойчивость, смелость и решительность.

Полезьа игрового плавания с физической точки зрения

- 1). Тренировка для сердечно-сосудистой системы.
- 2). Укрепление тонуса и повышение силы дыхательных мышц.

- 3). Мышечная сила.
- 4). Снижение веса.
- 5). Умеренная нагрузка.
- 6). Закаливание организма.
- 7). Гибкость

Многokратное повторение разных игр при обучении плаванию способствует созданию у учащихся динамического стереотипа движений, что способствует ускоренному овладению техникой плавания в воде.

Игра увлекает, создает эмоциональный фон для снятия напряжения и страха в воде, побуждает детей к активному выполнению упражнений. В игре, ребенок незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой.

Игровое плавание является эффективным методом достижения результатов учащихся как на начальном этапе, так и на этапе совершенствования.

Научиться плавать – большое счастье, но и большой труд. Так пусть игра поможет сделать этот труд легче и приятней. Пусть все дети стремятся в бассейн, а педагоги и родители им помогут.

Тренер-преподаватель

Опалько Валерий Николаевич