

**Применение подвижных игр для предупреждения возникновения
чувства страха у детей младшего школьного возраста
на этапе освоения с водой**

Шейко Л. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье предложена программа по обучению плаванию детей младшего школьного возраста. Выявлен положительный эффект применения подвижных игр при формировании навыка плавания и предупреждении возникновения чувства страха у детей на этапе освоения с водой.

Ключевые слова: обучение плаванию, школьники, игровой метод.

Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций.

Специалисты по физической культуре ясно осознают потенциал и богатство возможностей, предоставляемых подвижными играми. В силу присущих им особенностей игры являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных навыков [1, 4, 6]. Навыки, сложившиеся на основе применения широкого круга упражнений и игр, оказываются значительно более пластичными, легче переносятся в новые, измененные обстоятельства, чем те которые формировались при суженной, ограниченной выборке средств и условий задач [3 – 5].

В обучении плаванию детей наиболее продолжительной и трудоемкой работой тренера является формирование двигательного навыка в воде. Это связано прежде всего с некоторыми особенностями любого циклического вида спорта: необходимостью выполнения однообразных движений, неоднократно повторяемых в течение всего занятия. Причем в плавании эти движения выполняются в специфических условиях водной среды, т.е. в относительно большей изоляции от преподавателя и детского коллектива, поэтому на этой стадии обучения плаванию у детей (особенно мальчиков) часто снижается интерес к разучиваемому упражнению [1, 2, 4, 6]. Поэтому весьма важно, чтобы в этот период обучения игры обязательно использовались на уроках. Это позволит тренеру решить задачу не только воспитания интереса к занятиям плаванием: неоднократное повторение отдельных технических элементов в игровых условиях содействует скорейшему развитию у детей способностей наиболее экономично и целесообразно выполнять изучаемые движения в изменяющихся условиях.

У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью – формой страха относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания; у

некоторых детей может быть страх перед глубиной. Поэтому в процессе обучения плаванию нужно с помощью игр в воде делать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде, переключить внимание занимающихся с изучения элемента на игру. В итоге упражнение будет выполняться с большей легкостью, непринужденностью [5, 6]. По мнению специалистов, применение подвижных игр на воде (особенно в начальном периоде) способствует ускорению привыкания детей к специфическим условиям водной среды; знакомит новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помогает им ориентироваться в воде. Благодаря играм внимание ребенка отвлекается от неприятных моментов, связанных с пребыванием в воде, что позволяет предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Под этим углом зрения, в настоящее время, пересматриваются программы по обучению плаванию детей. В программах увеличиваются время и количество используемых игр, которые становятся доминирующим средством [3, 5, 6].

Цель исследования. Повышение эффективности обучения плаванию и преодоление чувства страха у детей младшего школьного возраста, посредством применения подвижных игр на этапе освоения с водой.

Основными задачами исследования были: определение эффективности применения игрового метода в преодолении отрицательных эмоциональных реакций в процессе начального обучения плаванию; выявление положительного эффекта предложенной программы в формировании навыка плавания.

Для решения основных задач нами использовались следующие **методы исследований:** анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ учебного процесса обучения плаванию детей младшего школьного возраста и организации уроков в оздоровительных группах бассейнов г. Харькова; педагогическое наблюдение; опрос; математическая статистика.

Результаты исследования. В результате анализа литературных источников; изучения существующих программ обучения плаванию детей; ознакомления с опытом работы в детских группах по обучению плаванию в различных бассейнах г. Харькова, нами была разработана программа, направленная на формирование навыка плавания и преодоление чувства страха водной среды у детей младшего школьного возраста с помощью применения подвижных игр. В октябре 2015г. программа была предложена для применения в оздоровительных группах Авторской школы плавания Ю. В. Близнюка и бассейна «Пионер» (КУ ГСДЮСШОР по водным видам спорта Яны Клочковой г. Харькова). Она включала в себя 20 занятий в бассейне по 30–45 минут. По программе, в процессе начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста, на этапе освоения с водой, распределение времени между разделами обучения осуществлялось следующим образом:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды – 10,0% (2 занятия).

2. Упражнения обучающие погружению и всплытию – 10,0% (2 занятия).

3. Упражнения для выработки навыка лежания – 15,0% (3 занятия).

4. Упражнения для выработки навыка скольжения – 15,0% (3 занятия).

5. Упражнения обучающие дыхания – 15,0% (3 занятия).

6. Упражнения вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения – 25,0% (5 занятий).

7. Упражнения на овладение простейшими прыжками – 10,0% (2 занятия).

В соответствии с разделами обучения применялись игры:

1. Игры по ознакомлению с водой: «Маленькие и большие ножки», «Невод», «Караси и карпы», «Рыбки резвятся», «Поймай воду», «Волны на море», «Поймай лодочку», «Догони лодочку», «Солнышко и дождик», «Переправа», «Найди домик», «Кораблики», «Найди пару», «Море волнуется», «Карусели», «Пузырь», «Принеси мяч», «Лодочки плывут». Игры этой группы, включали в себя движения руками и ногами с различной амплитудой, и в различных направлениях стоя на мелкой части бассейна, а также ходьбу, бег, прыжки с опорой ногами о дно.

2. Игры, обучающие погружению и всплытию: «Кто быстрее спрячется под воду», «Искатели Жемчуга», «Невод», «Фонтан», «Морской бой», «Охотники и утки», «Удочка», «Караси и щуки», «Спрячемся под воду», «Жучок-паучок», «Достань игрушку», «Нырни в обруч», «Водолазы», «Карасик и Щука», «Утки-нырки» – направлены на то, чтобы научить детей не бояться брызг, погружаться с головой под воду и открывать глаза. А такие игры как «Поплавок», «Коробочка», «Пятнашки с поплавком», «Плывать как медуза» – подводят к освоению всплывания.

3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде: «Кто продержится дольше в положении на спине?», «Кто продержится дольше в положении на груди?», «Пятнашки со звездочкой», «Жучок-паучок», «Покажи пятки» – способствуют формированию горизонтального положения у поверхности воды.

4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения: «Зеркальце», «Караси и карпы» (II вариант), «Винтики», «Подводные лодки», «Я плыву», «Поезд в тоннель!», «Торпеды», «Кто дальше проскользит» – дают возможность научиться удерживать горизонтальное положение в движении.

5. Игры, обучающие дыханию: «Резвый мячик», «Качели», «У кого больше пузырей», «Поезд в тоннель», «Насос», «Сердитая рыбка» – помогают формированию специфического навыка с дыхательного аппарата (задержки дыхания на вдохе и выдохе; вдох над водой, выдох под воду).

6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения: «Тюлени», «Пловцы», «Фонтаны», «Стайка дельфинов», «Чье звено скорее соберется?», «Лягушка-квакушка», «Рыбка в сетке», «Белые медведи», «С письмом вплавь».

7. Игры по овладению простейшими прыжками: «Прыгни дальше», «Прыгни в круг», «Волчек в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка» – эти игры воспитывают смелость и уверенность, способствуют более быстрому овладению техникой сначала простых, а затем подготовиться к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

С точки зрения теории физического воспитания процесс обучения какому-либо действию, которое вводится до сформированного в определенной степени навыка, делится на три последовательных этапа: 1) этап начального разучивания – стадия, на которой формируются основы, или предпосылки умения; 2) этап углубленного разучивания – стадия, на которой образуется собственно умение в его целостных контурах и деталях; 3) этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык [1 – 4]. Поэтому в каждом разделе обучения (упражнения по ознакомлению со свойствами воды, упражнения обучающие погружению и всплытию и т.д.) мы различали три фазы: а) игры для начального обучения, б) игры для закрепления пройденного материала, в) игры для повторения старого материала. Процесс обучения сводился к последовательному выполнению игровых упражнений от пункта «а» до пункта «в». Если ребенок уже научился выполнять в воде какие-либо упражнения, например погружаться в воду и открывать глаза, лежать на воде или скользить, мы все равно рекомендовали выполнять упражнения из этой группы, но начинать не с начального обучения (все пункты «а»), а с игр для повторения старого материала (все пункты «в»).

На уроке можно было использовать несколько игр из нужного раздела или взять одну; а также, весь урок мог проходить в игровой форме, т.е. игры использовались не только традиционно, в конце основной части урока, но и в подготовительной и заключительной частях. Таким образом, после 20 уроков дети научились лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от бортика бассейна без работы ног, проплыть 15–25 метров при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, находиться некоторое время под водой без дыхания, прыгать с бортика бассейна.

Для того чтобы выяснить, действительно ли применение подвижных игр подходит для предупреждения возникновения чувства страха у детей, мы провели опрос, в котором приняли участие тренеры и родители, дети которых посещают группы оздоровительного плавания. На вопрос «Каково ваше отношение к подвижным играм?» 76,8 % респондентов утверждают, что это важный и интересный метод работы любого педагога, 61,8 % из них считают подвижные игры прекрасным методом развития физических качеств и 41,9% применяют его в психологической и эмоциональной реабилитации. На вопрос «Каковы достоинства игрового метода?» подавляющее число опрошенных (89,5 %) ответили, что данный метод делает занятия более интересными, дает возможность избавиться от неуверенности в своих силах, способствует активному отдыху, комплексному развитию физических качеств, высокой

эмоциональной разгрузке и приобретению начального опыта соревновательной деятельности.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать следующие **выводы**: предложенная программа не только 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, но и способствует решению задач по обучению плаванию детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ; Астрель, 2002. – 160 с.
3. Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания: [учебник] / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.
4. Погребной А. И. О некоторых принципах обучения плаванию / А. И. Погребной, Е. Г. Моряничева // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1999. – № 3. – С. 59–63.
5. Птушко Н. Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся. [Электронный ресурс] // Первое сентября. – режим доступа : <http://spo.1september.ru/2005/11/9.htm>
6. Шейко Л. В. Использование игрового метода для формирования волевой активности у младших школьников при обучении плаванию. / Л. В. Шейко // Спортивные игры – 2016 – №1. – С. 75–79.

Информация об авторах:

Шейко Лилия Викторовна – старший преподаватель кафедры водных видов спорта

Харьковская государственная академия физической культуры

E-mail: sheiko.liliya@gmail.com

Поступила в редакцию 22.12.2016