

**ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
В ВОДЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Анна Жук

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотація

У статті запропоновано класифікацію ігор у воді, які було розподілено та підібрано спеціальні ігри для засвоєння і навчання плавальним рухам у воді. Для комплексного удосконалення фізичних якостей і на оволодіння технікою плавання для дітей молодшого шкільного віку, також були спеціально підібрані певні ігри, котрі проводилися з дітьми у воді, на воді та під водою, що сприяло у скороченні періоду формування у них прикладних рухових навичок плавання.

Ключові слова: молодші школярі, ігри у воді, оздоровча ефективність, плавання.

Annotation

In the article the classification of games in the water, which had been distributed and picked up a special game for learning and teaching swimming movements in the water. For a comprehensive improvement of physical qualities and mastery of the road for primary school children, were also specifically chosen certain games that were held with the children in the water, on the water and in the water, which contributed to the reduction of the period to form their motor skills applied swimming.

Key words: primary schoolchildren, water games, recreational effectiveness, swimming.

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій.

Младший школьный возраст является важным периодом в развитии ребенка, укреплении его здоровья. Овладение навыками и умениями в младшем школьном возрасте наиболее эффективно проходит на уровне непроизвольного запоминания (в частности, в игре), чем произвольного [8].

По результатам исследования было определено, что для формирования мотивации и повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в воде с детьми младшего школьного возраста программы необходимо дополнять подвижными играми, которые пользуются большой популярностью среди данного контингента [1, 3].

Игры в воде являются наиболее эффективным средством начального обучения плаванию. Они формируют у детей самые первые, необходимые для плавания движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью подвижных игр в воде воспитываются воля, характер, чувство коллективизма. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они одновременно развивают моторную и психическую сферы деятельности ребенка [7, 9].

Кроме воспитания физических и волевых качеств, игра влияет на повышение эмоционального фона занятий в плавании. Она все глубже входит в практику физического воспитания и все больше

привлекает внимание педагогов и исследователей [3].

Многие ученые в своих работах [1, 4, 6] отмечают, что занятия в воде являются одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующих укреплению здоровья, а также всестороннему развитию двигательной функции детей [1, 2, 9].

Исследования многих авторов [7, 9] доказали, что занятия в водной среде улучшают физическое развитие детей, расширяют функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, увеличивают интенсивность обменных процессов в организме, повышают закаленность.

Согласно данным литературы [5], огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. Большой частью это дети школьного возраста. Как показывает статистика, среди детей младшего школьного возраста 90 % не умеют плавать [1].

Таким образом, анализ данных научной литературы показал, что одной из важнейших проблем физического воспитания школьников является укрепление и сохранение здоровья, а также обучение плаванию. Поэтому вопросы, связанные с применением физических упражнений в воде, является актуальной темой исследования.

Цель исследования – научно обосновать содержание игровых упражнений в воде с детьми младшего школьного возраста.



Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, системный и структурно-функциональный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. При построении занятий с детьми младшего школьного возраста нами широко применялся игровой метод на занятиях в бассейне.

Основными задачами игр в воде были следующие положения: усвоение и закрепление элементов техники плавания и ны-

ряния, укрепление и закаливание организма, развитие физических качеств. При использовании игр в воде мы планировали их на длительный срок. Это позволяет постепенно разучивать их с детьми, переходя от простых к сложным, чередуя старые и новые.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делили на следующие основные группы: для ознакомления со свойствами воды, для совершенствования отдельных упражнений и элементов техни-

ки, для ознакомления с элементами прикладного плавания, для развития физических качеств и для эмоционального воздействия.

Согласно классификации игр в воде, нами было распределено и подобрано специальные игры для освоения и обучения плавательным движениям в воде (табл. 1).

Для комплексного совершенствования физических качеств и на овладение техникой плавания для детей младшего школьного возраста мы специально подобрали определенные игры (рис. 2).

Таблица 1

Основные группы подвижных игр в воде

Классификация игр	Распределение времени между разделами обучения плаванию	Игры
Игры по ознакомлению со свойствами воды	10,2%	а) «Морской бой», «Хождение по дну», «Кто выше?», «Море волнуется», «Поймай рыбку», «Умывание», «Футбол»; б) «До пяти», «Будь внимательным», «Лягушата», «Смотри внимательно»; в) «Пролезь в круг», «Сомбреро», «Спутник»
Игры, обучающие погружению и всплыванию	3,3%	а) «Поплавок», «Кто быстрее спрячется под воду?», «Пройди под мостом»; б) «Водолазы», «Конкурс поплавок»; в) «Сядь на дно», «Кораллы», «Буксир»
Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде	9,5%	а) «Морская звезда», «Буксировка»; б) «Медуза», «Осьминог», «Кто сделает?»; в) «Перевертыши»
Игры, способствующие выработке навыка скольжения	25,7%	а) «Стрела»; б) «Торпеды»; в) «Винт», «Торпеды и корабли», «Кто дальше проскользит?»
Игры, обучающие дыханию	13,6%	а) «Горячий чай», «Пузыри»; б) «Общее дыхание»; в) «Эстафета с бегущей игрушкой»
Игры, вырабатывающие и закрепляющие навык плавания (основы техники плавания кролем на груди, основы техники плавания кролем на спине)	31,4%	а) «Мотор», «Гонка катеров», «Фонтан», «Мельница»; б) «Кувырок», «Пароход», «Удержи доску», «Хрустальные шары»; в) «Кто дольше?», «Борьба за мяч», «Гусеница», «Соревнования с яйцом»
Игры по овладению простейшими прыжками	6,3%	а) «Скатывание в воду», «Прыгни в воду»; б) «Каскад», «Поймай мяч»

Примечания: а) начальное обучение; б) для закрепления пройденного материала; в) для повторения пройденного материала



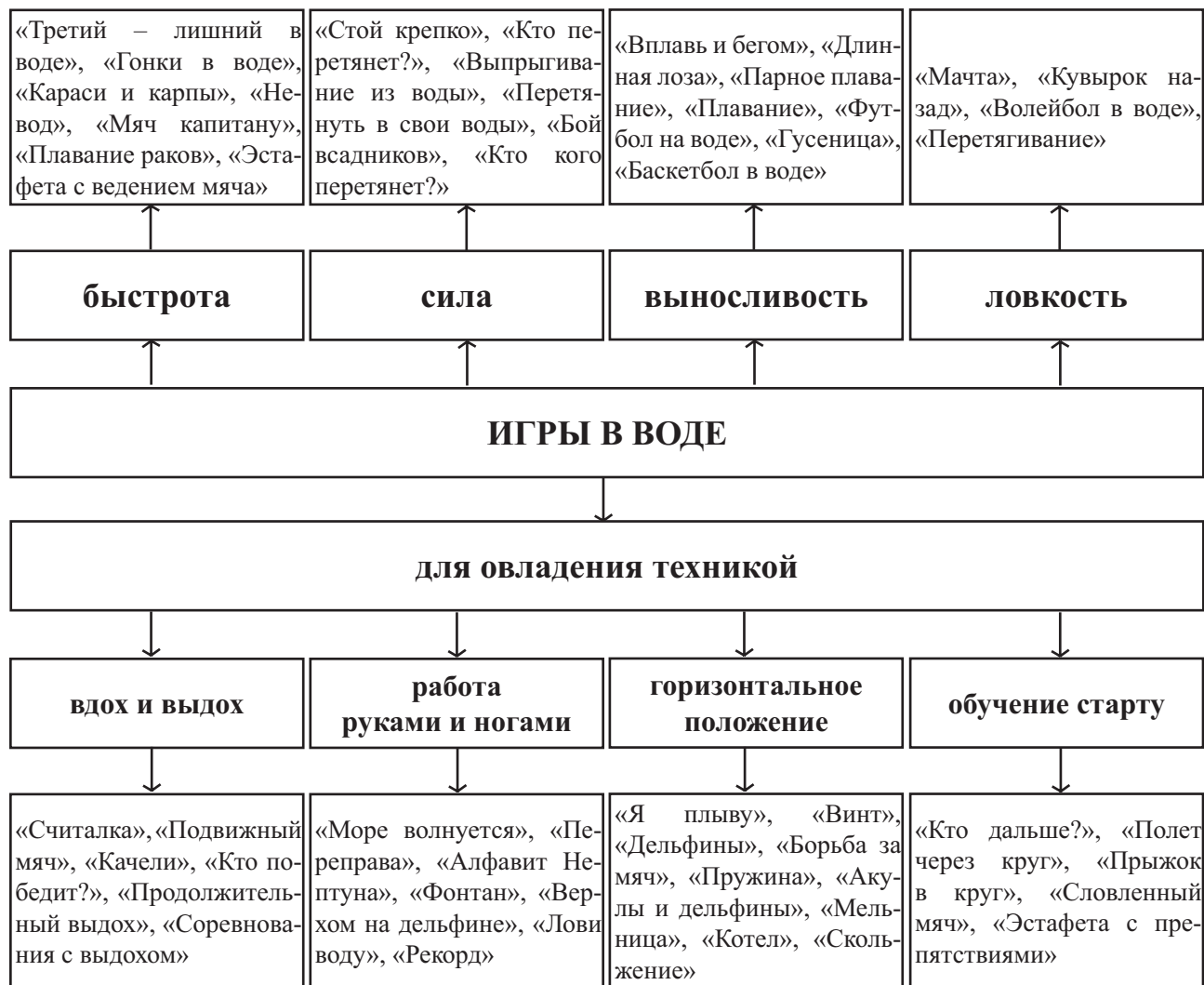


Рис. 2 Игры, направленные на развитие физических качеств и на овладение техникой плавания для детей младшего школьного возраста

Участие детей в играх в воде содействует овладению ими выдохом в воду, преодолению сопротивления, принятию горизонтальных положений и скольжению по воде, выполнению гребковых движений ногами и руками способами кроль и брасс. Поэтому, играя, дети овладевают основными элементами техники плавания.

Игры периодически меняли, потому что при длительном применении игры у детей теряется к ней интерес, а это приводит к снижению ее эффекта.

Игры и игровые упражнения в воде несколько отличаются от тех, которые проводятся на суше. Это объясняется тем, что увеличение нагрузки на организм детей во время преодоления сопротивле-

ния. Поэтому время для занятий в воде нами четко дозировалось.

Играя, даже самые боязливые дети быстрее привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, необходимое положение тела и основные движения. Игровые ситуации, которые проводятся с детьми в воде, на воде и под водой, сокращают периоды формирования у них прикладных двигательных навыков плавания.

Выводы

Таким образом, многочисленными публикациями доказано позитивное влияние занятий в воде на детский организм, что проявляется в улучшении морфофункционального состояния и физической подготовленности за-

нимающихся. Занятия в воде имеют ряд положительных свойств, благодаря которым занимают особое место среди других физических упражнений.

Подтверждено, что игры в воде – не только интересное развлечение для детей во время занятий плаванием, но и эффективное средство для обучения плаванию и повышению плавательной подготовленности у детей младшего школьного возраста.

В связи с этим особое место на занятиях уделяется играм в воде, потому что игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий, 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.

Игра помогает ребенку преодолеть чувство боязни воды, неуверенность в себе. В игре формируются положительные черты характера, чувство товарищества, справедливости. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую физическую нагрузку.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : АСТ ; Астрель, 2005. – 160 с.
2. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания : технология обучения и совершенствования / И.Л. Ганчар. – Одесса : Друк, 2006. – 696 с.
3. Давыдов В.Ю. Подвижные игры и развлечения на воде / В.Ю. Давыдов, В.Ю. Карпов, Т.М. Воеводина. – Самара : Изд-во СамГПУ, 2002. – 68 с.
4. Полатайко Ю.О. Плавання / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ : Плаї, 2005. – 260 с.
5. Раевский Р.Т. Плавание : учеб. пособие / Р.Т. Раевский, В.Ф. Петелкаки. – Одесса : Наука и техника, 2005. – 324 с.
6. Савченко М.І. Плавання : навчально-метод. посіб. для студентів факультетів фіз. виховання / М.І. Савченко. – Кіровоград, 2004. – 272 с.
7. Семеновко В.П. Влияние занятий акваэробикой на организм детей младшего школьного возраста / В.П. Семеновко // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы III Междунар. научно-практ. конф. молодых ученых. – Минск, 2008. – С. 513–516.
8. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ. – 2008. Т. 2. – 368 с.
9. Шмерко О.В. Обучение детей 5–7 лет плаванию с введением элементов синхронного плавания в малогабаритных бассейнах: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / О.В. Шмерко. – М., 2006 – 22 с.

