

А.М. Яблонська,

Викладач кафедри фізичного виховання
Житомирського державного університету імені Івана Франка

ЗНАЧЕННЯ ІГОР В ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ ПОЧАТКІВЦІВ

Постановка проблеми. Плавання завдяки широкій різноманітності засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, гігієнічно-оздоровчому і прикладному значенню, входить до всіх програм з фізичного виховання. Оздоровлюючий вплив фізичних вправ у воді проявляється у будь-якому віці. Загально відомо, що діти які займаються плаванням, випереджають у фізичному розвитку своїх одноліток. Хоч, варто зазначити, що слабка матеріально-технічна база, відсутність масовості у плаванні, нестача коштів, є головними причинами того, що чисельність невміючих плавати серед школярів переважає над тими, хто вміє триматись на воді. А тому, потрібно організувати навчання дітей плаванню, таким чином, щоб використовувати ті засоби навчання, які не потребують особливих умов. Одним з найважливіших чинників, що забезпечують успішність процесу навчання плаванню, підвищують його емоційну складову – є використання ігор та розваг на воді. А оскільки, ігри супроводжуються високим рівнем позитивних емоцій, це може суттєво підвищити його ефективність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково – методичної та спеціальної літератури, а також досвід практичної роботи тренерів з плавання показує, що оживити процес навчання дітей плаванню, піднести його на якісно новий рівень допомагає застосування ігрових форм у спортивній роботі. Застосування ігрового методу багато в чому може покращити, раціоналізувати, а нерідко й пришвидшити процес досягнення заповітної мети, оживити навчально-тренувальний процес, допомогти у вирішенні цілого ряду спеціальних задач. Тренувальний ефект, що виникає при використанні ігрового методу, обумовлюється конкретними психофізіологічними механізмами, які призводять до виникнення під час

ігрової діяльності емоційного фону, пов'язаного з приємною розумовою та фізичною діяльністю.

Характерною особливістю дітей усіх вікових груп є емоційність і допитливість, прагнення перевірити, випробувати свою силу і спритність, бажання фантазувати, відкривати таємниці і прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного. Гру не дарма називають королевою дитинства, бо без неї дітям жити невесело, нецікаво. Гра є засобом багатогранним. Це і самостійна діяльність, що сприяє всебічному розвитку особистості, і засіб формування та згуртування колективу, і метод організації інших видів діяльності, емоційний стан, і засіб спілкування.

Однією з найбільш цікавих та корисних форм роботи з плавання є рухливі ігри. Рухливі ігри у воді є також надзвичайно важливим засобом навчання у плаванні, адже природна потреба в рухах у дітей реалізується, насамперед, через ігрову діяльність.

Під час занять і відпочинку можна використовувати різні розваги як засоби розв'язання цілого ряду педагогічних завдань у навчально-виховному процесі з плавання. Ігри у воді цікаві і корисні, і якщо їх правильно застосовувати, розвивають в учнів багато важливих якостей і навичок. Особливо велике значення мають ігри та розваги з дітьми та підлітками. Велика емоційність ігрової обстановки поживляє роботу з ними, сприяє заохоченню їх до систематичних занять плаванням. Ситуація, яка створюється під час ігор та розваг у воді, при вмілому і активному керівництві з боку викладача сприяє розвитку в учнів високих морально – вольових якостей: почуття колективізму, товарищкості, взаємодопомоги, відповідальності за свої дії.

Будь-яка гра чи ігрова вправа передбачає дотримання гравцями певних нескладних правил, завдяки чому вони стають більш організованими та дисциплінованими. Крім того, намагаючись грати за правилами, малюки привчаються діяти злагоджено й допомагати один одному. Бажання краще виконати ігрове завдання спонукає до виявлення сміливості, винахідливості,

активності. У процесі гри організм учнів зазнає великого фізичного навантаження. Проте, внаслідок високої емоційності і захоплення грою, учні легко переносять підвищені навантаження і виконують вправи, які в неігрових обставинах вони б виконати не могли [4; 100].

Щоб гра пройшла успішно, потрібно на суші коротко пояснити її умови. Після кожної гри тренер оголошує результат, відмічає правильне і неправильне виконання рухів, дає поради стосовно виправленню недоліків. Знайомі учням ігри необхідно постійно оновлювати, ускладнюючи і дещо змінюючи правила, ставлячи нові завдання, які сприяли б вдосконаленню умінь і навиків, здобутих раніше, вихованню певних якостей .

Включаючи в урок рухливі ігри, естафети, ми підвищуємо інтерес дітей до занять, покращуємо їх емоційний стан. Однак будь - яка гра зазвичай збуджуючи діє на психіку дітей. Тому, педагог, в процесі гри, необхідно уважно спостерігати не тільки за фізичними навантаженнями , що отримують діти, але і за їх емоційним станом. Незалежно від ходу та результату гри необхідно привчати дітей поважати переможених, зберігати гарні відносини між нещодавніми суперниками, виховувати нетерпимість до зазнайства і грубощів. При розподілі ролей бажано, щоб всі учасники виконували різноманітні ігрові функції і побували ведучими та втікаючими, капітанами і рядовими гравцями.

Ігри та естафети, що можуть пропонуватися багатьом знайомі. Їх можна успішно проводити і з новачками, і з тими що вміють плавати, починаючи з першого заняття. Підготовлені учасники замість ходьби та бігу по дну басейну чи водойми пропливають запропоновані відрізки дистанції, грають на невеликій глибині.

Що стосується естафет, то це командні змагання з почерговими діями учасників. Їх можна, також, проводити з тими що не вміють та вміють плавати. Учні які не вміють або погано плавають грають на невеликій глибині. Їм рекомендуються ігри з ходьбою і бігом по дну басейну, чи

водойми з передачами м'яча. Добре плаваючі діти знаходяться на більшій глибині і виконують більш складні завдання [3;89-90].

На заняттях з плавання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку частка імітаційних ігрових вправ і рухливих ігор становить 80 - 90 відсотків від загального обсягу. Щоб запобігти перевтомі, важливо вміло дозувати час для вправ та ігор. Зазвичай, для цього враховують попередні психофізичні навантаження на дитячий організм, час занять і складність запропонованих рухів[6;83 - 84].

Ігри на воді – самий ефективний засіб навчити дітей не боятися води, освоїтися в ній, отримати перші навички плавання: вміння триматися на воді, відкривати очі в воді, занурюватися в воду з головою, виконувати гребкові рухи руками і ногами, ковзати на поверхні води. Вибір гри залежить від кількості учасників, їх віку, плавальної підготовленості, а також від умов для проведення гри.

Ігри у воді, в залежності від віку і підготовленості учасників, поділяються на три групи. Перша група – ігри, які включають елемент змагання і ті, що не мають сюжету (проводяться з новачками на перших уроках плавання). Вони прості і не вимагають попереднього пояснення. Ці ігри на подолання опору води, занурення, прості стрибки у воду, відкривання очей у воді, ковзання і плавання. Сюди відносяться такі ігри, як "Хто швидше сховається під водою?", "У кого більше пузирів?", "Хто далі проковзає?".

Друга група – ігри сюжетного характеру (розрахований на дітей молодшого шкільного віку). Їх потрібно включати в заняття плаванням після того, як діти освоїлися з водою, навчилися впевнено відчувати себе у водяному середовищі. До сюжетно – образних ігор відносяться "Карасі і щуки", "Поїзд в тунелі", "Риби і сітки" та інші.

Третя група – командні ігри, де гравці об'єднуються в рівні по силам команди. Команда може складатися з гравців різного віку і статі. В командних іграх приймають участь діти, що добре плавають і впевнено почувають себе у воді [1;91 - 92].

Цікавий зміст гри, її конкретність, короткий термін для досягнення мети відповідають дитячому віку більш ніж одноманітне повторення плавальних вправ. Гра – найдоступніший і найприродніший метод активізації навчального процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, налагоджує контакт між педагогом і учнями.

Всі рухливі ігри, що застосовуються у плаванні, класифікуються за їх педагогічною спрямованістю направлені на: для ознайомлення та звикання до води, для вивчення плавальних рухів, для виховання фізичних якостей, освоєння елементів прикладного плавання, освоєння простих стрибків в воду, ігри з елементами водного поло.

Вони доповнюють основні вправи по освоєнню з водним середовищем. Умови в яких проходить гра, має сприяти підвищенню емоційного стану дітей, що допомагає їм подолати відчуття страху, боязні, невпевненості в своїх силах. Граючи в новому для себе середовищі, діти звикають відчувати в'язкість і густину води, засвоюють прості плавальні рухи, в них швидше формуються такі навички, як вміння виконувати видихи в воду, лежати на поверхні води без рухів.

Згодом ігри спрямовують на засвоєння окремих елементів техніки плавання, ковзання, дихання, рухів ніг, рук тощо. Вони сприяють закріпленню пройденого матеріалу, перевірці сил і вмінь учасників гри в умовах змагань. Ігри проводять в основній і заключній частині заняття, після розучування відповідних вправ. Виняток становлять ігри на увагу, які можна проводити на початку занять з метою організації уваги учнів[2; 6 - 14].

Не меншою популярністю у дітей користуються і розваги у воді. Вони поділяються на індивідуальні та групові, і є різновидом ігор, але в них відсутній змагальний елемент. Це вправи у воді на мілкому місці та плавання з перешкодами і ускладненнями. Спеціально споруджені пристосування: гірки, рухливі барабани та інші, дозволяють розширити коло розваг у воді, підвищити емоційність та ефективність занять.

Ігри та розваги на воді широко використовуються при проведенні змагань з плавання і водних свят. Боротьба команд за перемогу, різні види естафетного плавання, ігри з елементами прикладного та синхронного плавання. Стрибки у воду, наприклад, викликають велику зацікавленість у вболівальників та глядачів. Різноманітність ігрового матеріалу, які включають елементи кількох водних видів спорту, дають можливість дітям освоїтися у воді, спробувати свої сили і відчувати впевненість у собі.

Дієвим засобом пропаганди плавання є водні свята, що організуються в оздоровчих таборах, на пляжах, у басейнах. Такі свята проводять, як підсумок спортивної роботи сезону або табірної зміни (день Нептуна, різдвяна ялинка на воді, новорічні вистави). Свята на воді можуть бути різними за формою, але повинні бути видовищними і пропагувати фізичну культуру і спорт. У програмі свята виділяють спортивну, показову і розважальну частини. Спортивна частина включає видовищні види змагань: плавання на короткі дистанції, естафети, стрибки в воду, пірнання в ластах в довжину, масові старти і виконання нормативів. Показова частина – це подолання окремих коротких дистанцій, демонстрація техніки різних способів плавання, виконання вправ підводного спорту, демонстрація прийомів спасіння тонучих вплавав, проведення тренером показового уроку з навчання дітей плаванню. Розважальна частина водних свят зазвичай включає жартівливі естафети, атракціони, комічні і синхронні стрибки або цілі інсценування. Художнє оформлення водних свят передбачає оригінальні костюми учасників, яскраві декорації місць проведення свят [1; 116 - 117].

Ігри і розваги у воді допомагають, також вирішувати і виховні завдання, що сприяють формування характеру, розвитку почуття колективізму, дисциплінованості, виховують вміння критично оцінювати свої вчинки, підкоряти свої інтереси інтересам колективу. Ігри у воді мають велике оздоровче значення, що сприяє зміцненню всього організму, загартуванню і попередженню простудних захворювань. В процесі гри діти виконують достатньо інтенсивну фізичну роботу, однак внаслідок високої

емоційності і захоплення грою можуть легко переносити великі навантаження.

Ігри мають і пізнавальне значення, оскільки в процесі гри дитина може пізнати зовсім інші відчуття і насамперед звикнути до води, засвоїти той чи інший елемент техніки плавання. Долаючи значні труднощі в процесі пізнання, малюки опановують нові незвичні рухи, потім навчаються їх узгоджувати і зрештою дістають уявлення про комплексну дію, а саме, плавання певним способом. Закріплені в ігрових умовах плавальні рухи, поступово ускладнюються, створюючи динамічний стереотип технічних дій плавця, які при подальшому вдосконаленні перетворюються на стійкі навички. Ігри у воді повинні відповідати фізичній, психічній та віковій підготовленості дітей, тільки в цьому випадку можна досягти поставленої цілі. Вони мають і велике спортивне значення, оскільки у процесі гри здобуваються елементарні спортивні навички [4; 138 - 139].

Отже, оскільки плавання дуже монотонний вид спорту, тому використання ігор та розваг, які вносять певну емоційну складову у весь навчально-виховний процес, використовувати не тільки можна, а й необхідно.

Список використаних джерел та літератури:

1. Булгакова Н. Ж. Плавання. М., Астрель. 2005. - 157с.;
2. Крук М. З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально - методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид - во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. - 108с.;
3. Кубишкін В. І. - Вчить школярів плавати. - М., Фізкультура і спорт, 1981 - 247с.;
4. Парфьонов В. О. Плавання. - М., Фізкультура і спорт, 1981 - 247с.;
5. Платонов В. М. Плавання. - К., Радянська школа, 1980 - 320;
6. Ткач Е. М. Плавання. Початкове навчання. Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. 2006 - 142с.