

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ

У статті представлено особливості рухливих ігор, їх роль, місце і значення у процесі початкового навчання плаванню.

Ключові слова: плавання, гра, метод, адаптація.

Постановка проблеми. Плавання є життєво необхідною навичкою, яка робить людину більш здоровою, сприяє розвитку організму, загартовує. Купання, плавання, ігри та розваги на воді є одними із самих важливих засобів фізичного виховання. Вони дають можливість загартувати нервову систему, зробити дитину більш витривалою і спритною.

За даними асоціації плавання, в нашій країні 90% учнів початкової школи і 40% старшокласників плавати не вміють (навіть на службу у військово-морський флот закликають юнаків, які не можуть триматися на воді). Це багато в чому обумовлює зростання показників нещасних випадків на водоймах. Навпаки, масове навчання плаванню зокрема, в Німеччині, США, Австралії, Чехії, Словаччини, а також у державах Скандинавії значно знизило гостроту подібної проблеми в цих країнах. Навчання дітей плаванню тут поставлено на державну основу: у шкільний розклад включені уроки плавання, на яких діти вивчають основи рухів плавця, техніку дихання та спортивні способи плавання.

Методичні розробки сучасних фахівців в області плавання містять необхідні відомості про планування, структуру, методики початкового навчання плаванню. Велика увага приділяється послідовності навчання плавальним навичкам, опису завдань, що вирішуються у всіх частинах окремого заняття. Хоча в теорії і методики фізичного виховання велике значення приділяють ігровому методу навчання, але у програмах початкового навчання плаванню, багатьох підручниках і навчальних посібниках з плавання цьому методу приділяється недостатньо уваги.

Рухлива гра – свідомо діяльність, у якій проявляється і розвивається вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати і робити правильні висновки. Освітнє значення мають ігри, споріднені за структурою і характером рухів тим руховим діям, які вивчаються під час занять легкою атлетикою, спортивними іграми, плаванням та іншими видами спорту. Елементарні рухові навички, що здобуваються граючими, не тільки порівняно легко перебудовуються при подальшому, більш поглибленому вивченні техніки рухів, але і полегшують оволодіння нею.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Думки авторів щодо використання ігрового методу під час початкового навчання плаванню розбіжні. Такі автори, як Н.Л. Петрова та В.А. Баранов вважають не раціональне використання ігрового методу під час початкового навчання плаванню, а Н.Ж. Булгакова, М.С. Дубовис, Ю.О. Короп та інші беруть за основу навчання плаванню ігровий метод. Є.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Є.Н. Кошкодан вважають ігровий метод обов'язковою методичною вимогою початкового навчання плаванню і пропонують певну класифікацію ігор, вимоги щодо їх організації та проведення.

Формулювання цілей статті: визначити особливості використання ігрового методу під час початкового навчання плаванню.

Результати дослідження. Навчання плаванню пов'язано з необхідністю подолати боязнь води і невпевненість у своїх силах. Тому правильно організовані заняття плаванням сприяють розвитку таких вольових якостей, як сміливість, рішучість, наполегливість. Заняття плаванням, як правило, групові, що сприяє формуванню почуття товариства, дружби, колективізму. Дуже важливо включати в уроки різноманітні ігри та естафети.

Ігровий метод дозволяє закріплювати рухові навички, отримані в результаті навчання. Закріплення навичок відбувається ефективніше, так як цей метод передбачає створення високого позитивного емоційного рівня займаються. Крім того, ігри та естафети доцільно проводити не лише в заключній, але і в основній частині заняття. В результаті діти відволікаються від одноманітної монотонної роботи. Від таких уроків у них залишаються яскраві враження. Вільне плавання, тобто надання дітей самим собі, перешкоджає закріпленню щойно розучених рухів. Пропрацювавши над освоєнням якої-небудь навички в основній частині уроку, у заключній частині дитина починає грати з товаришами, забуває, чому вчився щойно і використовує для пересування у воді вже сформувалися неправильні рухові стереотипи. Як ми з'ясували в результаті дослідження, багато тренерів нехтують використанням ігрового методу і дають дітям в кінці кожного заняття плавати за бажанням. Це, безсумнівно, є одним з негативних моментів, присутніх у методиці навчання у великій кількості тренерів.

Ігри у воді проводяться індивідуальним (без поділу займаються на групи (команди)) і груповим методом (з поділом на групи команди). Класифікація їх наступна: ігри, що включають елемент змагання і не мають сюжету; ігри з сюжетом; командні ігри. Відповідно з педагогічними завданнями всі ігри на воді можуть бути переважно спрямовані на: освоєння води; освоєння різних елементів техніки плавання; підвищення фізичної підготовленості займаючих; освоєння елементів прикладного плавання; освоєння простих стрибків у воду; ігри та розваги на воді.

Підбираючи гру, потрібно чітко уявити, які педагогічні завдання потрібно вирішити. У методиці навчання та проведення рухливих ігор необхідно керуватися наступними педагогічними цілями: усвідомлене сприйняття нового матеріалу, активну участь у навчальному процесі, прояв ініціативи, творчості. Весь процес участі в ігровій діяльності повинен носити виховний характер. Послідовність застосування ігор і підбір ігрового матеріалу визначають багато чинників. Насамперед, це відповідність поставленим педагогічним завданням: навчання, тренування "виховання".

Необхідно добре знати фізичну і плавальну підготовленість групи і чітко уявляти, що займаються можуть зробити, а що їм не під силу. При цьому необхідно чітко диференціювати відповідність обраної гри віком її учасників, однорідності групи, кількістю граючих. Важливе значення має підбір ігор за ступенем їх труднощі. Легкі ігри, які не потребують прояви зусиль, нецікаві, як і дуже важкі. Вибір багато в чому визначається місцем та умовами гри: відкритий водойму, басейн, температура води, повітря, заходи безпеки.

Підготовка до проведення, організація учасників та пояснення ігри. Найважливіша роль в організації гри належить керівнику. Він зобов'язаний до найменших деталей продумати весь хід гри, особливо в тих випадках, коли гра проводиться вперше і важко передбачити всі ситуації, що виникають в її ході. Керівник зобов'язаний підготувати місце проведення, інвентар. Від того, наскільки швидко і чітко будуть організовані грають, багато в чому залежать успіх проведення і кінцевий результат гри.

На початку гри вибирають ведучого або розділяють учасників на команди. Ведучого може призначити керівник або обирають члени команди (за допомогою "лічилки", за жеребом). Якщо учасників потрібно розділити на команди, то скористайтеся такими способами: розрахунок в строю. Гравці розраховуються по 2, по 3, в залежності від числа команд; на розсуд керівника (якщо він добре знає сили учасників); капітани по черзі вибирають собі гравців, викликаючи їх з шеренги; за призначенням викладача, який формує команди, що виступають в будь-яких іграх постійним складом. Формуючи команди, потрібно прагнути до того, щоб склад кожної з них був приблизно рівним за силами. Капітанів команд зазвичай вибирають учасники.

Пояснення гри потрібно проводити у вихідному ігровому положенні. Цього правила змінювати не можна. Щоб у гравців, не виникло зайвих питань, пояснення треба супроводжувати показом. Якщо вода в басейні або водоймі прохолодна, розповісти про умови проведення гри можна на суші. Пояснювати гру треба гранично коротко і ясно, особливо в тих випадках, якщо граючі знаходяться у воді.

Керівник повинен почати гру, розумно її дозувати, своєчасно закінчити. Залежно від підготовки граючих він може спростити або ускладнити окремі правила. Особливо потрібно стежити за правилами виконання технічного прийому, для вивчення або закріплення якого застосовується гра. У грі не можна допускати сперечань, грубощів. Давати сигнал до закінчення найкраще тоді, коли учасники отримали від неї задоволення, але не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: "Залишилася одна хвилинка", "Граємо до одного очка", "Останній водить". Як бачимо, у керівника рухливих ігор багато прав. Однак він повинен вміти ними користуватися, надаючи граючим максимум ініціативи, залишатися об'єктивним і неупередженим суддею.

Визначення результатів гри, виявлення помилок, невірних дій має велике виховне значення. Керівник повинен охарактеризувати гру в цілому і дати оцінку діям окремих гравців. Необхідно вказати на порушення правил і помилки, які були допущені, відзначити кращих гравців. До оцінки гри слід залучати і учасників. Об'єктивний аналіз привчає до правильної самооцінки, критичного мислення, підвищує свідому дисципліну, сприяє розвитку ініціативи, зміцнює товариські стосунки в команді, посилює інтерес до подальших занять плаванням і в підсумку сприяє кращому засвоєнню і закріпленню матеріалу.

Однак є й недоліки ігрового методу. По-перше, займаються, захопившись грою, не стежать за правильним виконанням плавальних рухів, допускають помилки, які з часом стають звичними; важко дозувати навантаження відповідно з індивідуальними особливостями кожного займається. Тому при проведенні ігор обов'язково дотримуватися наступні методичні вимоги: в кожній грі ставиться завдання, яка сприяє навчанню потрібних елементів техніки плавання і розвитку тих чи інших фізичних можливостей займаються; гра повинна бути посиленою, відповідати рівню підготовленості займаються, надавати позитивний емоційний вплив; гра повинна сприяти прояву активності та ініціативи учасників; викладач зобов'язаний контролювати ступінь емоційності займаються і вчасно припинити гру, керувати нею та направляти.

Висновки. Навчити людину плавати можна лише за умови його вільної, без напруги й страху поведінки у воді. На етапах початкового навчання плаванню на тих хто займається діє безліч факторів, які не зустрічаються їм при наземному пересуванні. Це, перш за все, перемикання звичних реакцій, пов'язаних з твердою опорою і пересуванням у різномірному середовищі земля – повітря, адаптація з новим способом опори о воду і пересування в однорідному водному середовищі; відсутність антигравітаційних рефлексів і перехід до дій в умовах відносної невагомості; перебудова дихання, заміна вертикального положення на

горизонтальне. Початківці не в змозі відразу адаптуватися до впливу всіх цих факторів. І в зв'язку з цією проблемою застосування ігрового методу на заняттях вельми важливо, оскільки застосування ігор з різною спрямованістю прискорює розвиток рухових умінь і навичок, сприяє більш швидкої адаптації організму до води.

Багаторазове повторення різних ігор при навчанні плаванню сприяє створенню, у тих хто займається, динамічного стереотипу рухів, що сприяє прискореному оволодінню технікою плавання у воді. Гра захоплює, що створює емоційний фон для зняття напруги й страху у воді, спонукає до активного виконання вправ. Ось тому ігри дуже рекомендуються при навчанні плаванню. Граючи, людина непомітно звикає до властивостей водного середовища настільки, що потреба в умінні плавати виникає сама собою.

Використані джерела

1. Булатова М. М. Плавання для здоров'я / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К.: Здоров'я, 1988. – 136 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание/ Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с.
3. Дубовик М.С. Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию. Пособие для учителя. / М.С. Дубовик, Ю.А. Короп –К.: Рад. шк., 1991.
4. Макаренко Л.П. Юный половец / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
5. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей. / Е.Ю.Мухортова – М.: ФиС, 2008. – 112 с.
6. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей дет. сада и родителей. / Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 86 с.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / Т.И. Осокина// Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1985. – 97 с.
8. Петрова Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие. / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 109 с.
9. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники. / Н.Г. Пищикова. – М.: Скрипторий, 2008. – 128 с.
10. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви. / М.В. Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н. Поташова. – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
11. Савельева О.Ю. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания / О.Ю. Савельева // Физкультура в школе. – 1988. – №6. – С. 43 – 45.
12. Семенов Ю.А. Навык плавания – каждому / Ю.А. Семенов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
13. Ткач М.Н. Застосування рухливих ігор та ігрових вправ у початковому навчанні плаванню дітей дошкільного і молодшого шкільного віку / М.Н.Ткач, В.І.Коноваленко // – ЧДПУ. – Методичний посібник. – Чернігів, 2004. – 86 с.
14. Ткач Е.М. Плавання. Початкове навчання / Е.М. Ткач // – ЧДПУ. – Методичний посібник. – Чернігів, 2006. – 142с.

Buzhyna I.V., Dikalova O. O., Grichik D. V.

THE GAMING METHOD FOR THE INITIAL TRAINING OF SWIMMING

The article presents the characteristics of mobile games, their role, place and importance in the initial teaching swimming.

Key words: *swimming, game, method, adaptation.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013

