**Игровой метод в процессе обучении плаванию**

**Тренер- преподаватель Марьина Марина Петровна**

**Игровой метод в процессе обучении плаванию**

В развитии двигательной деятельности младшего школьного возраста игровому методу принадлежит ведущая роль.

В системе физического воспитания игровой метод используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями игрового метода являются :

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся [].

Игры в воде широко используются в обучении плаванию. Игровой метод является основным в дошкольном и одним из основных в младшем школьном возрасте.

Игры бывают командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные.

К командным играм относятся игры, в которых участники делятся на команды, и действия каждого игрока, его энергия и умения направлены на достижение успеха коллектива. Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру, «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Некомандные игры проводятся без разделения участников на команды. В них каждый играющий самостоятельно решает поставленную перед ним задачу. Игры, основанные на определенной тематике, относятся к сюжетным. Игры с сюжетом - основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Бессюжетные игры строятся на выполнении участниками в соревновательной форме предлагаемых упражнений. Наиболее успешно эти игры применяются при начальном обучении плаванию, когда урок проводится в игровой форме.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока, в течение 10-15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся.

В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме.

В основе суждений младших школьников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большое значение в проведении игр.

При подборе игр и их проведении необходимо учитывать:

- возраст занимающихся;

- уровень плавательной и общефизической подготовки;

- эмоциональное воздействие на играющих;

- условия проведения;

- педагогическую направленность игры (как средство начального обучения, совершенствования техник, физических качеств, развлечений и отдыха после монотонной работы и др.

Большинство игр написаны с учетом участия в них не одного ребенка, а нескольких. Их также можно проводить и в индивидуальной форме, немного изменив содержание. При подведении итогов игры при участии нескольких ребят говорится, кто лучше всех сделал упражнение, но при этом, не обижая других.

Распределение времени между разделами в методиках по обучению плаванию игровым методом выглядит примерно следующим образом[]:

• упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10%;

• упражнения обучения погружению и всплытию - 5%;

• упражнения для выработки навыка лежания - 10%;

• упражнения для выработки навыка скольжения - 25%;

• упражнения, обучающие дыханию - 14%;

• упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения 30%;

• упражнения для обучения простейшими прыжками - 6%.

В среднем вся программа, основанная на игровом методе, рассчитана на 25-30 занятия по 30-45 минут. К этому времени ребенок должен научиться лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, проплывать 25 м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, находиться некоторое время под водой без дыхания, прыгать с бортика бассейна.

**Методы и организация исследования**

**Методы исследования**

В работе мы использовали следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Интервьюирование,

3. Педагогическое наблюдение,

4. Педагогический эксперимент.

**Анализ научно-методической литературы.** В ходе исследования нами было изучено 30 литературных источников, проанализировано около 20-ти книг, посвященных вопросам методики начального обучения плаванию. Кроме этого, были изучены учебные планы по плаванию бассейна «Торпедо».

**Интервьюирование**. Метод интервью является разновидностью метода опроса. Беседа - это принципиальная основа интервью. Специфика интервью как исследовательского метода состоит во взаимодействии индивидов в процессе их общения.

Интервью - это целенаправленное общение, цель которого - получение необходимой исследовательской информации в виде мнений и ответов опрашиваемых. Направленность и содержание общения в интервью задаются целью и задачами исследования. Поэтому исследовательское общение - это общение, мотивированное исследовательской программой. Кроме этого, метод интервью требует больших материальных и временных затрат по сравнению с анкетированием. Достоинства метода интервью обеспечивают следующие факторы.

1. Возможность получения глубинной информации о мнениях, мотивах, представлениях респондентов.

2. Ситуация интервьюирования, по форме близкая к обыденному разговору, способствует возникновению непринужденной обстановки общения и повышению искренности ответов.

3. Есть возможность вести наблюдение за психологическими реакциями респондента, ситуацией интервью и в случае необходимости проводить корректировку соответственно возникающим переменам.

4. Личный контакт интервьюера с респондентом обеспечивает максимальную полноту реализации познавательных задач вопросника. . Общение интервьюера с респондентом, обладающее подчеркнуто личностным характером взаимодействия, обеспечивает более серьезное отношение респондентов к опросу.

5. Вербальный характер общения устраняет проблему непоследовательного незапланированного восприятия вопросов (что возможно в анкете).

Таким образом, метод интервью является, на наш взгляд, наиболее подходящим для получения необходимой нам информации.

Метод педагогического наблюдения представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом. Был составлен план наблюдения, в который были внесены задачи, определен объект и содержание наблюдения, методика анализа собранного материала, продолжительность и время проведения наблюдения. Целью педагогического наблюдения в нашем исследовании было изучение работы тренеров по плаванию с группами начального обучения. В частности, необходимо было выяснить, насколько часто в своей работе тренеры используют игровой метод. Объектом наблюдения выступили тренеры по плаванию. Содержание наблюдения - построение отдельного учебного занятия в группах начального обучения плаванию. Применение метода педагогического тестирования позволяет определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств, позволяет, в конечном итоге, судить об эффективности учебно-тренировочного процесса. Мы использовали этот метод для определения динамики развития результатов у занимающихся контрольной и экспериментальной групп в процессе начального обучения плаванию. Применялись следующие тесты: «торпеда», задержка дыхания, кроль на задержке дыхания. Тест «торпеда» - преодоление как можно большего расстояния после отталкивания от бортика с помощью работы ног кролем. Руки вытянуты вперед и соединены, лицо опущено в воду и не поднимается. Второй тест - задержка дыхания на вдохе. Выполнение теста производится с опусканием лица в воду. Третий тест - плавание способом кроль на задержке дыхания на максимально возможное расстояние. Педагогический эксперимент - это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, активную роль в котором должно играть проверяемое нововведение. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса. В зависимости от направленности, можно выделить независимый и сравнительный эксперимент. Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп без сравнения их с контрольными. При сравнительном эксперименте работа в одной группе проводится с применением новой методики, в другой - по общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе. В этом случае ставится задача выявления наибольшей эффективности одной из методик. В зависимости от схемы построения, эксперимент может быть прямым, перекрестным и многофакторным. Наиболее простым является прямой эксперимент, когда занятия в контрольных и экспериментальных группах проводятся параллельно и после проведения серий занятий определяется результативность изучаемых факторов. В нашем исследовании был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях.

**Организация исследования**

Исследование проходило в городе Ульяновск, на базе СК «Торпедо» г.Ульяновска .

с января 2022г.по май 2022 г. Занятия проводились 3 раза в неделю, длительностью одного занятия 45 минут. Всего в исследовании принимало участие 40 дошкольника, по 20 человека в каждой группе. По 10 мальчиков и 10 девочек, одного возраста, телосложения, уровня физической подготовленности.

Исследование проводилось поэтапно:

1. Анализ существующих программ начального обучения плаванию.

Выявления достоинств и недостатков методов обучения плаванию в этих

программах.

2. На основе анализа существующих авторских программ, выделить

наиболее эффективные аспекты в них и составить собственный комплекс

упражнений по обучению плаванию.

3. Экспериментальным путем прийти к выводу о эффективности

или неэффективности разработанного нами комплекса упражнений по

обучению плаванию.

В начале каждого занятия с детьми экспериментальной группы

проводилась зарядка, в которую были включены общеразвивающие и

специальные упражнения, также были определены традиционные для

начального этапа обучения задачи: - упражнения на дыхание, - упражнения

на погружение, - упражнения на всплывание, - упражнения на лежание, -

упражнения на скольжение; научить попеременной работе ног на груди и на

спине с минимальным использованием подвижных опор, имитационные

упражнения, упражнения на дыхание и координации.

Каждое занятия состояло из 4-5упражнений. Например, первая тренировка

состояла из упражнений на дыхание и имитационные упражнения в воде у

бортика. Второе занятие состояло из тех же упражнений, но подавалась детям в игровом методе.

Таким образом, за счет смены игр дети оставались заинтересованными, даже если выполняли одни и те же упражнения долгое время.

Дети контрольной группы занимались по программе и тематическому

плану, на основе программы, которую используют тренеры в СК «Торпедо».

Дети экспериментальной группы занимались по разработанной методике по

плаванию для детей младшего школьного возраста, используя игровой метод.

Каждое занятие было построено в соответствии с поставленными задачами.

1. Освоение с водой

(ходьба без помощи рук, ходьба с помощью рук, бег, погружение без головы)

2. Научиться правильной технике дыхания (упр. на дыхание с постепенным погружением лица в воду)

3. Подготовительные упражнения (имитационные)

4. Научить детей ориентироваться в водной среде. (поплавок, лежание на груди, на спине)

5. Научить детей младшего школьного возраста передвигаться с подвижной опорой и без.

6.Совместить правильную технику дыхания с работой ног кролем на груди и спине

**В начале и на промежуточном этапе были предложены следующие**

**задания детям:**

1. Поплавок – ноги согнуты к коленям, руки «обнимают» ноги,

голова прижата к коленям, задержка дыхания на 80% от максимума объема

легких. Способ оценивания: засекалось время, за которое ребенок смог

продержаться в заданном положении в воде;

2. Звезда на груди – руки и ноги в стороны, глаза смотрят на дно,

туловище расслаблено, лопатки слегка сведены. Упражнение оценивалось так

же в секундах (продержаться как можно дольше в заданном положении);

3. Звезда на спине – руки и ноги в стороны, глаза смотрят вверх,

животом тянемся к потолку. Данное упражнение оценивается аналогично

предыдущему;

4. Скольжение по воде - отталкивание от бортика ногами с

дальнейшим скольжением, руки вверху соединены.Оценивается дальность

пройденного пути, скольжением по воде;

5. Выдохи в воду – выдох в воду воздуха носом, рот закрыт.

Необходимо было создать пузыри под водой.Данное упражнение

оценивается в баллах: 1 балл – нет выдоха, 2 – выдох ртом, закрыв нос рукой,

3 – выдох носом и ртом, 4 – короткий выдох носом, 5 – продолжительный

выдох носом;

6. Ноги кроль с досочкой в руках– прямые руки держат досочку

вверху, глаза смотрят вниз, ноги стучат по поверхности воды, создавая

фонтан, вдох вперед.Способ оценивания:1 балл – боится оторвать ноги от

земли (работы ног как таковой нет), 2 – отталкивается, а не шлепает по воде,

3 – работа ног не согласуется друг с другом (то одноименно, то разноименно),

4 – работа ног сама по себе правильная, но иногда ноги опускаются под воду,

5 – ноги работают правильно.

Вывод: для оценки уровня плавательных навыков, были определены

контрольные тесты и методы исследования, с помощью которых были

определены исходные и итоговые данные

**Результаты исследования и их организация**

**Методика применения игрового метода в группах начального обучения плаванию**

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.

2. В игре должны учитываться: уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей.

3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.

4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.

5. Игры должны служить средством эмоционального воздействия.

6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.

7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.

8. В каждой игре участники должны получать достаточную физическую нагрузку.

9. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль руководителя, учет индивидуальных особенностей ребят и, в зависимости от этого, осуществлять деление на команды, назначений водящих, судей и т.д.

10. Коррекция игр во время их проведения.

11. Игры необходимо проводить систематически, постепенно усложняя их в зависимости от возраста и подготовленности детей.

План объяснения игры:

1. Название игры

2. Правила игры

3. Название команд и место их расположения

4. Подведения итогов

Успешному проведению игр помогает непосредственное участие помощников и инструкторов. Желательно, чтобы в такой роли побывал каждый ребенок: это формирует сознательное отношение к игре и активность детей. Все игры имеют определенную направленность и в соответствии с нею ниже предложена мною методика на основании проработанного материала и литературы.

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 отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык.

И поэтому в каждом разделе обучения (упражнения на дыхание, упражнения позволяющие освоить скольжение и т.д.) различаются три фазы:

а) игры для начального обучения

б) игры для закрепления пройденного материала

в) игры для повторения изученного материала.