

*Зиаева Любовь Михайловна,  
педагог дополнительного плавания*

## **ИГРОВОЙ МЕТОД В ПЛАВАНИИ**

В нашей стране плаванием занимаются люди разных возрастов. Однако основная масса людей, изучающих способы плавания и принимающих участие в соревнованиях – это дети.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте – это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.). В психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий. В педагогическом – это не только обучение школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

За последние годы с помощью объективных методов исследований проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения техники и методики обучения плаванию детей и подростков. Результаты этих исследований показывают, что такой методикой является игровой метод. Игровой метод широко известен в физическом воспитании и спортивной тренировке. Реализовать возможности этого метода во многом удастся с помощью применяемых в плавании игр и развлечений, которые позволяют успешно не

только решить специально поставленные задачи, но и избежать известного в плавании негативного явления — монотонии.

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Вот пара примеров игр для ознакомления со свойствами воды:

«*Кто выше?*» Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

«*Лягушата*» Дети стоят на дне. По команде руководителя «Щука!» – играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу «Утка» - прячутся под воду. Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

Играя, дети учатся применять свои знания и умения на практике, пользоваться ими в разных условиях. Игра – это самостоятельная деятельность, в которой дети вступают в общение со сверстниками. Их объединяет общая цель, совместные усилия к ее достижению, общие переживания. Игровые переживания оставляют глубокий след в сознании ребенка и способствуют формированию добрых чувств, благородных стремлений, навыков коллективной жизни.