Преодоление «страха воды» через игровой метод обучения, на уроках по плаванию в школе.

Измайлова Катерина Игорьевна

Инструктор по физической культуре (плавание) в Российско-Таджикском государственном бюджетном общеобразовательном учреждении

«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов в г. Душанбе имени Ю.А. Гагарина»

**Сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех ступенях образования является одной из основных задач образовательной организации. Обязательным условием для достижения данной задачи становится создание образовательной среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению обучающихся, формирует здоровый образ жизни, воспитывает культуру здоровья, нейтрализует негативное действие внешних и внутренних факторов среды, формирует мотивацию на здоровый образ жизни.**

**Значительное место в формировании и укреплении здоровья школьников
занимает период обучения в начальной и основной школе, так как современные тенденции ведения образа жизни связаны с такими процессами, негативно влияющими на здоровье:**  гиподинамия, увеличенная учебная нагрузка, неправильное питание, нарушение режима дня и др.

РТ ГБОУ «СОШ в г. Душанбе им. Ю.А. Гагарина» внедрены и системно реализуются направления, настраивающего на активную жизненную позицию по отношению к здоровью как ценности. Одной из особенностей является то, что наша школа находится за рубежом, в Республике Таджикистан, и с этим связаны необычные условия в рамках диалога культур, в том числе и по отношению к здоровому образу жизни. Учет данных особенностей заложен в систему работы здоровьесберегающей деятельности в русской школе за рубежом как приоритетного направления позитивной социализации в общеобразовательной практике. Методические материалы по обобщению педагогического и методического опыта могут быть использованы в работе с обучающимися 1–9 классов (6,5–16 лет) учителями, педагогами дополнительного образования и направлены на:

1. формирование у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, понимания сущности культуры здоровья и здорового образа жизни;
2. реализацию мер по укреплению и развитию здоровья обучающихся;
3. создание организационно-педагогических условий, позволяющих на основе
системного подхода управлять процессом формирования здорового образа жизни.

Системный подход к здоровьесберегающей деятельности в РТ ГБОУ «СОШ в г. Душанбе им. Ю.А. Гагарина» включает в себя следующие технологии:

1.**Организационно-педагогические, которые** позволяют моделировать учебный процесс таким образом, чтобы сохранить и улучшить состояние детей на занятии. Педагог, учитывая работоспособность учащихся в течение дня, распределяет нагрузку, чередует каналы восприятия и т.д.

**2. Психолого-педагогические, связанные с** непосредственной работой учителя на уроке, его взаимодействием с учениками. В эту группу входят приемы для снятия эмоционального напряжения, создания благоприятного психологического климата на уроке и т.д.

**3. Учебно-воспитательные направлены на** формирование базы знаний у обучающихся о здоровье и уходе за собой, профилактике вредных привычек, пропаганде здорового образа жизни в урочное, внеурочное время, на дополнительных занятиях, в рамках воспитательной работы.

**4. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие, которые основаны на заботе о** социальном и психологическом благополучии учащихся, включающие социально-психологические тренинги, внеурочные занятия с приглашенными экспертами и т.д.

5. **Лечебно-оздоровительные**, отвечающие за мониторинг состояния здоровья и связанные с восстановлением здоровья обучающихся.

Системный подход к здоровьесберегающей деятельности в РТ ГБОУ «СОШ в г. Душанбе им. Ю.А. Гагарина» направлен на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью и что включает в себя:

1. культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
2. культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
3. культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
4. культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Бассейн РТ ГБОУ «СОШ в г. Душанбе им. Ю.А. Гагарина» – это возможность заниматься одним из самых полезных видов спорта. Занятия оказывают разностороннее развивающее действие на детей, способствуют совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают работоспособность и силу мышц, укрепляют нервную систему, повышают общий тонус организма, увеличивают выносливость. Плавание является эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и плоскостопия. Регулярные занятия положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Рисунок 1. Стили плавания, осваиваемые обучающимися РТ ГБОУ «СОШ в г. Душанбе им. Ю.А. Гагарина»

При планировании занятий с использование здоровьесберегающих технологий инструктор по плаванию я учитываю:

1. возрастные и индивидуальные особенности детей;
2. психологические особенности;
3. медицинские показания и противопоказания;
4. возможности детей и их уровень подготовленности;
5. «настроение и эмоциональное состояние ребенка в день занятия».

Катерина Игоревна в работе использует игровые методики, чтобы сделать процесс обучения более привлекательным и эффективным. Данные методики позволяют заинтересовать обучающихся с разным уровнем подготовки, так как в классах есть ученики, которые умеют плавать достаточно хорошо и участвуют в соревнованиях, а есть обучающиеся, которые находятся только в начале приобретения навыка.

Реализация игрового метода во многом удается 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. Обучение плаванию связано с необходимостью преодолевать боязни воды и неуверенностью в своих силах. Поэтому правильно организованные занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как: смелость, решительность, настойчивость. Занятия плаванием в РТ ГБОУ «СОШ в г. Душанбе им. Ю.А. Гагарина» проводятся, как групповые (классом в рамках предмета «Физическая культура») или подгрупповые (в рамках дополнительного образования в соответствии с уровнем подготовки).

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность обучающихся в обучении плаванию, позволяет увеличить число повторений одних и тех же упражнений, используя разнообразные исходные положения.

Применение игр как в начальных, так и средних классах помогают обеспечить эмоциональность занятия. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств. Игровой метод необходимо применять с первых занятий, целенаправленно с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым материалом. Представим некоторые игры и игровые упражнения, направленные на ознакомление обучающихся со свойствами воды, которые учат детей не бояться, выполнять в воде основные движения (ходьба, бег, бросание предметов), погружаться под воду, преодолевать сопротивление воды. А также приведем примеры игр, обучающих дыханию, эти упражнения не настолько просты, как представляются взрослым, обучение задержке дыхания на вдохе следует в зале (или возле бортика). Предлагаются игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию, которые способствуют освоению безопорного положения на воде.

Основные принципы обучения плаванию посредством игрового метода:

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

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

3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.

4. Игры должны служить средством эмоционального воздействия.

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

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

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

8. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль тренера.

9. Учет индивидуальных особенностей обучающихся, и в зависимости от этого осуществлять деление на команды, назначение водящих, судей.

10.Коррекция игр во время их проведения.

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

Успешному проведению игр помогает непосредственное участие инструкторов. Это формирует сознательное отношение к игре и активность детей. Все игры имеют определенную направленность. С точки зрения теории физического воспитания процесс обучения какому-либо действию делится на три этапа, поэтому игры и игровые упражнения представлены в соответствии с этим делением:

Игры для начального обучения

«Кто выше» (игра на ознакомление со свойствами воды): Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде присесть, погрузившись до подбородка. Оттолкнуться ногами ото дна, подпрыгнув, как можно выше.

Методическое указание: выпрыгивать вертикально вверх.

«До пяти» (игра на овладение выдохом в воду): Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По команде (свисток, хлопок) тренера дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду, пока тренер медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Методическое указание: кто поднимет голову до пятого счета – получает штрафной балл. Выигрывает тот, у кого меньше всего штрафных баллов или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения с различными положениями рук.

Игры на закрепление пройденного материала

«Пролезь в кругу» (игра на закрепление умения выдыхать в воду): Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду, с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Методические указания: если после выполнения упражнений круг очень сильно смещается от первоначального положения, игрок обязан его поправить.

 «Кузнечики» (игра для преодоления сопротивления воды): Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Методические указания: для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

Игры для повторения старого материала

«Водокачка» (игра для повторения выдоха в воду): Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу, по очереди приседая. Они погружаются в воду с головой, делая выдох в воду. Каждый играющий делает 3–4 выдоха в воду.

«Пловцы» (игра для упражнения детей в разных способах плавания): Дети выстраиваются у бортика бассейна, по сигналу, например, «кроль на груди», дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом – «кроль на спине».

Методические рекомендации: выполнять задание по сигналу, не наталкиваясь на товарищей, доплывать до бортика. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить у детей показать их, чтобы во время игры правильно выполняли команды. Игру можно провести в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2–3 команды. Тренер дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно – брассом, или наоборот. Отмечает, чья команды быстрее выполнит задание.

Игровой метод оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания. В игре дети овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, упражняются и развиваются жизненно важные качества и способности, накапливается опыт их применения.

Данные игры и игровые упражнения могут применять инструкторы по плаванию в рамках урочной, внеурочной деятельности и дополнительного образования.

Таким образом, игровая методика плаванию способствует повышению желания обучаться, формирует устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, и основной показатель – это сформированность плавательных навыков.

Также показателями эффективности методики обучения являются высокие результаты участия на соревнованиях республиканского и международного уровней – более 34 призовых мест обучающихся и педагогов.