

**ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПЛАВАНИИ У ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Н.Н. Филимонов, Н.И. Филимонова**

Барановичский государственный университет, Беларусь, fil.nick@mail.ru

Введение. На современном этапе одним из важных и приоритетных научных направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование инновационных оздоровительных технологий и методик, расширенного применения нетрадиционных средств физической культуры в целостном процессе развития ребенка.

Значение физической культуры в жизни ребенка заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности ребенка.

Ведущие врачи–педиатры, наблюдающие за развитием детей и подростков, а также опытные педагоги, тренеры рассматривают и уверенно рекомендуют плавание как вид спорта, который мо-

жет оказать существенное влияние на состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения[1].

Для успешного управления учебно–тренировочным процессом тренеру необходимо использовать весь арсенал необходимых средств и методов по обучению плаванию. Среди них наиболее эффективным в младшем школьном возрасте является игровой метод, так как овладение умениями и навыками в данном возрасте наиболее эффективно проходит на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольного.

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличить число повторений одних и тех же упражнений, использовать различные исходные положения.

Игра является не только наиболее эффективным средством начального обучения плаванию, но и методом физического воспитания, адекватным возрастным особенностям детей этого возраста.

Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств[2].

С целью изучения влияния игровых упражнений на формирование двигательных умений и навыков в плавании детей младшего школьного возраста был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали младшие школьники (7–8 лет) УО СШ №9г. Барановичи.

На констатирующем этапе исследования, был определен исходный уровень подготовленности по плаванию детей младшего школьного возраста. Оценка подготовленности по плаванию проводилась с использованием «Диагностики физических показателей и двигательных умений у детей на занятиях по плаванию по Т.Казаковцевой».

В эксперименте использовались следующие контрольные упражнения: передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду; погружение с выдохом в воду; умение лежать на воде на груди и на спине.

По данным исследования были получены следующие результаты. Среднее значение в упражнении — передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду составило 3,33 с.; погружение с выдохом в воду — 3,28 с.; умение лежать на воде на груди — 3,31 с.

На формирующем этапе исследования активно внедрялись и проводились с младшими школьниками игровые упражнения, направленные на совершенствование умений в плавании. Для формирования умения передвижения по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду использовали следующие игры: «Умываемся», «Достань дно рукой», «Подводники», «Лягушата», «Водолазы». Для совершенствования погружения с выдохом в воду использовали: «Качели», «Поезд», «Ваньки–встаньки», «У кого больше пузырей». На умение лежать на воде на груди применялись: «Медуза», «Звездочка», «Осьминог», «Строим плот».

При подборе игр на воде учитывались: возрастные особенности детей, количество занимающихся в группе, задачи каждого конкретного занятия, условия проведения, физическая подготовленность и степень владения навыками предлагаемых движений каждым участником игры.

На контрольном этапе исследования было проведено повторное тестирование, которое показало, что при активном внедрении и проведении игровых заданий, подвижных игр, показатель, определяющий уровень подготовленности по плаванию значительно увеличился. Среднее значение по контрольным упражнениям составило: передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду — 4с; погружение с выдохом в воду составило 3,98 с.; умение лежать на воде на груди — 5,94 с..

Методы. Для достижения цели работы были использованы следующие методы исследования: анализ научно–методической литературы по исследованной теме; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; математико–статистические методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности игровых упражнений, направленных на освоение определенных двигательных умений в плавании у детей младшего школьного возраста, были сопоставлены результаты констатирующего и контрольного этапов исследования.

Статистическая обработка данных показала, что к концу исследования у детей (7–8 лет) наблюдался прирост практически по всем проведенным измерениям. Прирост данных в контрольных упражнениях составил: передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду — 0,67с; погружение с выдохом в воду — 0,7 с.; умение лежать на воде на груди — 2,63 с..

Выводы. Таким образом, сравнительный анализ результатов испытуемых показал, что при активном внедрении и проведении игровых заданий, подвижных игр на воде показатель, определяющий уровень подготовленности по плаванию значительно увеличился.

Систематическое использование игрового метода в процессе занятий с младшими школьниками способствует развитию физических качеств, влияет на специальную плавательную подготовленность младших школьников, а значит и содействует ускоренному формированию структуры двигательных умений и навыков в плавании.

Литература:

1. Кашанов, А.И. Начальное обучение плаванию / А.И. Кашанов. – Москва: Чистые пруды, 2006. – 206с.
2. Смирнов, Р.И. Как научить дошкольника плавать / Р.И. Смирнов. – Минск: Ураджай, 2002. –152с.