

**Н.А. Зинченко, Т.В. Железная, Н.Н. Таргонский**

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П.Шамякина»

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ**

За последние годы среди молодых людей процент не умеющих плавать медленно, но постепенно растет. Многолетняя статистика показывает, что из числа первокурсников ежегодно 12-15 % не умеют плавать. А ведь плавание это жизненно необходимый навык, который должен освоить каждый. Одним из главных средств обучения плаванию являются подвижные игры, которые положительно влияют на процесс освоения навыков плавания и взаимодействий на воде. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Обзор литературных источников показал, что в современной спортивной науке многие специалисты в плавании уделяют внимание вопросам спортивного отбора, улучшению методической базы в подготовке будущих чемпионов, составлению индивидуальных планов - графиков подготовки возможных олимпийцев. Общий подход к плаванию, как к циклическому виду, накладывает на процесс обучения некоторые общепринятые нормы использования определенных средств и методов. Так, например, в спортивных играх есть возможность позитивного переноса навыков с использованием элементов различных видов спорта, в плавании это работает плохо, в связи с особенностями водной среды, в которой человек находится и выполняет технические действия. Использование прикладных упражнений в плавании возможно лишь для развития физических качеств на этапе общей физической подготовки. На этом этапе, как правило, используются традиционные формы и средства, такие как кроссы, спортивные и подвижные игры, эстафеты, элементы гимнастических упражнений, упражнения из легкой атлетики.

Процесс овладения азами техники во всех видах спорта является достаточно монотонным и не совсем интересным делом, и очевидно, поэтому многие тренеры и преподаватели используют игровой метод в этом процессе.

Предпринята попытка использовать подвижные игры в процессе обучения не только с целью отвлечения от монотонного плавания, но и как инструмент поощрения за отлично выполненное учебное задание. Соревновательный элемент дал возможность лучшего усвоения поддержания горизонтального положения тела на воде.

В содержание игр для новичков входят упражнения, позволяющие освоиться с водой, преодолеть водобоязнь:

- А) погружение в воду с передвижением по дну;
- Б) всплытие и лежание на воде;
- В) выдохи в воду, открывание глаз в воде;
- Г) скольжение по воде и ныряние.

В содержание игр и эстафет, проводимых на глубине, включается проплывание отрезков: с помощью ног без помощи рук; с помощью рук без помощи ног; с наименьшим количеством гребков; с доской в руках и доской зажатой между ногами; со спортивными и прикладными способами ныряния, транспортировкой; с мячом (как подготовительные к освоению игры в водное поло); игры с элементами фигурного плавания с ластами и без ласт.

Игры организуются также в паузах во время тренировок с большим объёмом нагрузки в воде, а также в конце тренировок для эмоциональной разрядки и активного отдыха.

Очевидна необходимость обеспечения мер безопасности, особенно при проведении игр в естественных водоёмах.

Включение подвижных игр и эстафет в занятия по плаванию дает возможность улучшить усвоение учебного материала. Для общефизической подготовки пловца используются разнообразные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, а также игры для овладения техникой ведения, передач, бросков, приёма и ловли мяча, что особенно важно ватерполистам. Пловцам рекомендуются и спортивные игры по упрощённым правилам. Игровой метод, в силу присущих ему особенностей, является методом совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные мышечные группы связки и суставы.

Несмотря на всё богатство содержания, одними играми невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игры в сочетании с другими видами физических упражнений.

Для оптимизации учебного процесса и повышения мотивации к двигательной активности у студентов целесообразно совмещать учебно-тренировочный и методико-практический разделы программы в занятиях по плаванию с использованием игрового метода.

### **Литература**

1. Борисова, О.В. Научно-методические основы определения уровня физической подготовленности студентов: учебно-методическое пособие / О.В. Борисова, А.А. Кудинов. Волгоград: ВГАФК, 2004. - 49 с.
2. Стрельников, Г. Л. Влияние подвижных игр на процесс обучения не умеющих плавать студентов / Г.Л.Стрельников, Г.В. Лозгачев, Е.Я. Стрельникова // Физическое воспитание студентов – 2012. – № 2 С. 70-73.