

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

**Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан**

**ПЛАВАНИЕ:  
игровой метод  
обучения**

ОЛИМПИА-ПРЕСС





**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан

# **ПЛАВАНИЕ:**

игровой метод

обучения

Олимпия  PRESS

Москва 2006

ББК 717.5  
К85

*Издание подготовлено на кафедре  
физического воспитания и спорта  
Донецкого национального университета*

Оформление серии  
*А. Ю. Литвиненко*

Рецензент:  
*А. Н. РЫБКОВСКИЙ, профессор,  
кандидат педагогических наук,*

**Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н.**  
К85 Плавание: Игровой метод обучения. — М.: Олимпия  
Пресс; Донецк: Пространство, 2006. — 48 с., (Библиотеч-  
ка тренера)

ISBN 5-94299-072-7

В данном пособии дана характеристика игрового метода обучения плаванию: требования к объяснению, подбору и проведению игр, правила и организация участников. Даются рекомендации по следующим играм: для освоения с водой, на повышение уровня общего физического развития, помогающие освоить элементы прикладного плавания, с прыжками в воду, на суше для обучения плаванию и др. Методические материалы предназначены для преподавателей физкультурных вузов, факультетов и кафедр физической культуры учебных заведений, инструкторов и тренеров по плаванию.

ББК 717.5

ISBN 5-94299-072-7

© Карпенко Е. Н., Короткова Т. П.,  
Кошкодан Е. Н., 2006  
© Издательство «Олимпия Пресс», 2006

## Введение

Игра — вид деятельности человека, состоящий из двигательных действий, творчески, прямо или косвенно отражающий явления окружающей его действительности (труд и быт людей, движения животных и птиц) и направленный на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку. Игра создает атмосферу здорового соревнования, заставляющего не просто механически выполнять известные движения, а мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать происходящее, сопоставлять ситуацию, оценивать свои действия. В процессе игры решаются образовательные, воспитательные и двигательные задачи. В зависимости от вида деятельности и нагрузок игры могут быть творческие, познавательные, подвижные, спортивные. Мы рассматриваем особенности подвижных игр, их роль, место и значение в процессе начального обучения плаванию.

Подвижная игра — сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Образовательное значение имеют игры, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые играющими, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею.

## Плавание и здоровье

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Поэтому правильно организованные занятия плаванием способствуют развитию таких волевых качеств, как смелость, решительность, настойчивость. Занятия плаванием, как правило, групповые, что способствует формированию чувства товарищества, дружбы, коллективизма.

Плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Кроме того, необычное для нас горизонтальное положение тела, пребывание в состоянии значительного снижения сил земного притяжения, возможность строгого дозирования двигательной активности также благотворно влияют на организм.

Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Вода и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, уменьшают чрезмерное возбуждение.

Плавание благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Как известно, тело, погруженное в воду, находится в состоянии, близком к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови. Объем сердца человека в положении стоя на суше составляет

приблизительно  $689 \text{ см}^3$ , лежа —  $771 \text{ см}^3$ , а при погружении в воду — до  $922 \text{ см}^3$ . При горизонтальном положении пловца тело имеет наименьшую поверхность лобового сопротивления, и работа сердца облегчается, так как не нужно затрачивать дополнительные усилия на преодоление собственной массы. При плавании сердцу не приходится перекачивать кровь вверх, как это бывает при обычном вертикальном положении человека. Давление воды на поверхность тела улучшает движение венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия деятельности правого предсердия и желудочка. Плавание является хорошим упражнением для лиц с недостаточностью деятельности сердечно-сосудистой системы. При плавании динамическая работа больших грудных мышц также помогает работе сердца.

В настоящее время плавание считается одним из лучших средств лечебной физкультуры для укрепления и развития сердечной деятельности.

Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц, участвующих в акте дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Обычно ЖЕЛ не превышает  $3,5\text{--}4$  тыс.  $\text{см}^3$ , а у хороших пловцов объем легких увеличивается почти вдвое, достигая  $6\text{--}7 \text{ см}^3$ .

При регулярных занятиях плаванием нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстых кишок.

Занятия плаванием усиливают обмен веществ, что вызывает образование повышенного количества конечных продуктов обмена — мочевины, мочевой кислоты, углекислого газа. Активизируется деятельность органов выделения.

Во время плавания происходят значительные изменения в крови. Даже обычное пребывание в воде температуры  $+20^\circ \text{C}$  в течение одной минуты вызывает увеличение количества эритро-

роцитов на 20—25% и повышает содержание гемоглобина в крови.

Одним из важных условий жизнедеятельности организма человека является сохранение постоянной температуры тела при изменении условий внешней среды. Во время погружения человека в воду наступает перестройка теплорегуляции тела, так как вода имеет более низкую, чем воздух, температуру, обладает значительно большей теплоемкостью и теплопроводностью. Путем тренировки и закаливания можно приучить свой организм к длительному плаванию в воде температуры +8... 10 °С.

Занятия плаванием прививают стойкий гигиенический навык. Систематические водные процедуры постепенно становятся потребностью и привычкой. Вода влияет на кожу как механический и термический раздражитель, смывает грязь, пот, кожное сало, способствует укреплению самой кожи и улучшению дыхания через поры кожи.

Систематические движения в горизонтальном положении являются прекрасным корригирующим средством, устраняющим различные нарушения в осанке — сутулость, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз), тугоподвижность суставов. Наибольший эффект при дефектах осанки дает плавание брассом, несколько меньший — кролем на груди и на спине. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.

Плавание применяется также при лечении последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций, рекомендуется даже людям с хроническим повреждением двигательного аппарата. Во время плавания в движениях участвуют все основные группы мышц, что способствует пропорциональному их развитию и созданию мышечного корсета.

Занятия плаванием приводят к уменьшению лишних жировых отложений, а у худых стимулируют увеличение подкожной основы, что вместе с увеличением силы и объема мышц также способствует улучшению осанки. «Он не умеет ни читать, ни плавать», — так древние греки говорили о необразованном человеке, считая, что плавание — не только оздоровительное, но и образовательное средство.



# **Игровой метод — обязательное методическое требование физического воспитания**

Широкое применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Для этого метода характерны:

- эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

Игра — важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков.

Однако есть и недостатки игрового метода. Во-первых, занимающиеся, увлекшись игрой, не следят за правильным выполнением плавательных движений, допускают ошибки, которые со временем становятся привычными; трудно дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося.

Поэтому при проведении игр обязательно соблюдать следующие методические требования:

- в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;
- игра должна быть посильной, соответствовать уровню

подготовленности занимающихся, оказывать положительное эмоциональное воздействие;

- игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;

- преподаватель обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять.

Игры в воде проводятся индивидуальным (без разделения занимающихся на группы (команды)) и групповым методом (с разделением на группы (команды)). Классификация их следующая:

- игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

- игры с сюжетом;

- командные игры.

В соответствии с педагогическими задачами все игры на воде могут быть преимущественно направлены на:

- освоение воды;

- освоение различных элементов техники плавания;

- повышение физической подготовленности занимающихся;

- освоение элементов прикладного плавания;

- освоение простых прыжков в воду;

- подведение к спортивной игре водное поло;

- игры и развлечения на воде.

## **Требования к подбору и проведению игр**

Подбирая игру, нужно четко представить, какие педагогические задачи нужно решить. В методике обучения и проведения подвижных игр необходимо руководствоваться следующими педагогическими целями: осознанное восприятие нового материала, активное участие в учебном процессе, проявление инициативы, творчества. Весь процесс участия в игровой деятельности должен носить воспитательный характер. Последовательность применения игр и подбор игрового материала определяют многие факторы. Прежде всего, это соответствие поставленным педагогическим задачам: обучение, тренировка, воспитание.

Необходимо хорошо знать физическую и плавательную подготовленность группы и четко представлять, что занимающиеся могут сделать, а что им не под силу. При этом необходимо четко дифференцировать соответствие выбранной игры возрасту ее участников, однородности группы, количеству играющих. Немаловажное значение имеет подбор игр по степени их трудности. Легкие игры, не требующие проявления усилий, неинтересны, как и слишком трудные. Выбор во многом определяется местом и условиями игры: открытый водоем, бассейн, температура воды, воздуха, меры безопасности.

## **Подготовка к проведению, организация участников и объяснение игры**

Самая важная роль в организации игры принадлежит руководителю. Он обязан до малейших деталей продумать весь ход игры, особенно в тех случаях, когда игра проводится впервые и трудно предвидеть все ситуации, возникающие в ее ходе. Руководитель обязан подготовить место проведения, инвентарь. От того, насколько быстро и четко будут организованы играющие, во многом зависят успех проведения и конечный результат игры.

В начале игры выбирают водящего или разделяют участников на команды. Водящего может назначить руководитель или выбрать члены команды (с помощью «считалки», по жребии).

Если участников нужно разделить на команды, то воспользуйтесь такими способами:

- расчет в строю. Игроки рассчитываются по 2, по 3, в зависимости от числа команд;
- на усмотрение руководителя (если он хорошо знает силы участников);
- капитаны по очереди выбирают себе игроков, вызывая их из строя;
- по назначению преподавателя, который формирует команды, выступающие в любых играх постоянным составом.

Формируя команды, нужно стремиться к тому, чтобы состав каждой из них был примерно равен по силам. Капитанов команд обычно выбирают участники.

Объяснение игры нужно проводить в исходном игровом построении. Этому правилу изменять нельзя. Чтобы у играющих не возникло лишних вопросов, объяснение надо сопровождать показом. Если вода в бассейне или водоеме прохладная, рассказать об условиях проведения игры можно на суше. Объяснять игру надо предельно кратко и ясно, особенно в тех случаях, если играющие находятся в воде. Целесообразнее всего придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;
- роль играющих и их расположение;
- ход игры;
- цель игры;
- правила игры.

Руководитель должен начать игру, разумно ее дозировать, своевременно закончить. В зависимости от подготовки играющих он может упростить или усложнить отдельные правила. Особенно нужно следить за правилами выполнения технического приема, для изучения или закрепления которого применяется игра. В игре нельзя допускать пререканий, грубостей. Давать сигнал к окончанию лучше всего тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка», «Последний водящий». Как видим, у руководителя подвижных игр много прав. Однако он должен уметь ими пользоваться, предоставляя играющим максимум инициативы, оставаться объективным и беспристрастным судьей.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. Руководитель должен охарактеризовать игру в целом и дать оценку действиям отдельных игроков. Необходимо указать на нарушения правил и ошибки, которые были допущены, отметить лучших игроков.

К оценке игры следует привлекать и участников. Объективный анализ приучает к правильной самооценке, критическому мышлению, повышает сознательную дисциплину, способствует развитию инициативы, укрепляет товарищеские отношения в команде, усиливает интерес к дальнейшим занятиям плаванием и в итоге способствует лучшему усвоению и закреплению материала.

## **Методические указания к проведению игр в обучении плаванию**

Игры на занятиях по плаванию применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на уроках учебным материалом.

Успешно решить задачу при обучении плаванию игровым методом помогут методические указания:

1. Участники игры должны понимать содержание и задачи игры.

2. Преподаватель обязан:

- правильно определить место выбранной игры среди других упражнений;
- учитывать длительность игры;
- использовать игры, распределенные по степени трудности с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;
- распределять играющих на команды, равные по силам;
- соблюдать объективное и беспристрастное судейство;
- обеспечить оптимальные нагрузки, интенсивность нагрузки следует чередовать с отдыхом;
- четко и кратко объяснять правила игры;
- отмечать и оценивать успехи участников игры;
- проводить анализ игровой деятельности;
- привлекать занимающихся к анализу своих действий;
- поручать организацию уже знакомых игр самим занимающимся;
- при определении результатов игры надо учитывать не только конечный результат, но и качество выполнения двигательного действия.

3. Между играми и другими упражнениями, включенными в урок, должна быть тесная организационно-методическая взаимосвязь.

4. Необходимо включать в игры только те элементы техники плавания или упражнения, которые достаточно хорошо освоены занимающимися.

5. Нецелесообразно совмещать на одном и том же занятии

изучение новых упражнений с разучиванием новой игры. Использование игры в целях содействия обучению плавания должно тесно сочетаться с задачами развития двигательных качеств. Например, для воспитания ловкости надо обновлять и варьировать знакомые игры. Необходимо ставить перед играющими новые задачи на координацию движений, проводить игры с более сложными правилами, коллективных и индивидуальных действий.

Для воспитания быстроты полезно проводить игры, требующие незамедлительных двигательных ответов в часто изменяющейся обстановке, усложненной дополнительными заданиями, а также с преодолением расстояний на скорость (5—10 м). Выносливость формируют игры с непрерывной двигательной деятельностью средней интенсивности продолжительностью до 8—12 минут.

## **Правила проведения игры**

При проведении игры необходимо соблюдать следующие правила:

- объясняя игру, необходимо четко рассказать ее содержание и правила, выбрать водящего и разделить игроков на группы, равные по силам;

- в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;

- если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;

- во время игры необходимо тщательно следить за выполнением правил, строго наказывать за все нежелательные проявления: грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил игры;

- после окончания игры необходимо обязательно объявлять результаты, называть победителей и проигравших, особо поощрять взаимную помощь и действия в интересах коллектива;

- каждую игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

Успешному проведению игр в воде, как с детьми школьного возраста, так и со студентами, помогает непосредственное

участие педагога. Это позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если преподаватель не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место, чтобы хорошо видеть, как идет игра. Игры на воде проводятся как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся игры становятся более сложными.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий для проведения игры, глубины и температуры воды, количества занимающихся в группе, их возраста, уровня подготовленности.

## Классификация игр

### Игры для освоения с водой

Игры этой группы помогут занимающимся преодолеть чувство страха, неуверенность в своих силах, активизируют познавательную деятельность студентов, способствуют росту интереса к занятиям плаванием.

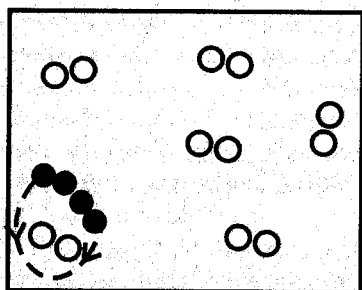
Увлечение игрой помогает новичкам преодолеть неуверенность в своих силах, освоиться с водной средой, почувствовать ее плотность, т.е. убедиться в том, что вода «держит». Игры проводятся в основной части урока на мелкой части бассейна или бортике и состоят из всевозможных перемещений в воде, прыжков, погружений.

### Игры для ознакомления со свойствами воды

#### «Море волнуется»

**Задачи игры:** освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

**Описание игры:** занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «Море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде.



- — игроки
- — водящие

**Правила игры:** по команде ведущего «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три — вот на место встали мы», — после чего все «лодки» снова собираются у «причала».

Тот, кто опоздал, не может продолжить игру и получает штрафное очко.

**Методические указания:** пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой и второй командой ведущему необходимо выдержать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, изменить направление и двигаться к причалу.

### «Кто выше?»

**Задачи игры:** освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

**Описание игры:** играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками — от воды.

**Правила игры:** после каждого прыжка объявляется победитель и два призера.

**Методические указания:** следует объяснить причину успеха победителей (умение напрягать мышцы тела и вытягиваться, принимая наиболее обтекаемое положение тела).

### «Переправа»

**Задача игры:** формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

**Описание игры:** играющие строятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

**Методические указания:** гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.



### «Рыбы и сеть»

**Задачи игры:** освоение с водой, воспитание чувства коллективности.

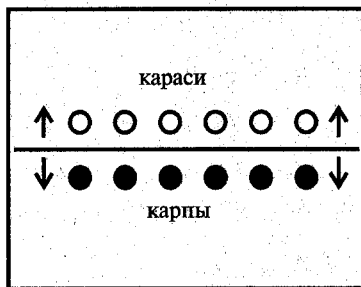
**Описание игры:** все участники игры — «рыбы», — держась за руки, разбегаются по бассейну. Водящие стараются поймать кого-нибудь из них в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» переловлены.

**Методические указания:** «Рыбам» запрещается разрывать сеть силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если она попала в сеть, т.е. круг, образованный играющими. Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в сеть.

### «Караси и карпы»

**Задачи игры:** ознакомление с плотностью воды.

**Описание игры:** Игроки становятся спиной друг к другу в шеренги на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги — «караси», другой — «карпы». Как только ведущий произносит: «Караси», — шеренга «карасей» как можно быстрее стремится достичь условной зоны, а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры.



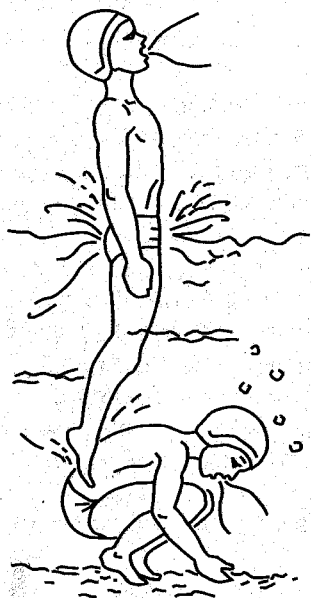
**Методические указания:** к концу игры обе команды должны быть названы одинаковое число раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему.

## Игры с погружением в воду

### «Кто быстрее спрячется под воду?»

**Задачи игры:** освоение с водой, ознакомление с ее выталкивающей силой.

**Описание игры:** по сигналу ведущего игроки должны быстро присесть под воду, пытаясь удержаться на дне.



### **Методические указания:**

перед погружением в воду необходимо выполнить глубокий вдох, задержать дыхание на выдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### **«Лягушата»**

**Задача игры:** освоение с водой.

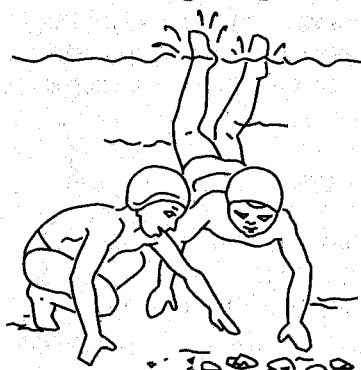
**Описание игры:** играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

**Методические указания:** необходимо похвалить игроков, которые не ошиблись ни разу.

### **«Водолазы»**

**Задачи игры:** совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

**Описание игры:** игроки («водолазы») достают со дна какой-



либо яркий предмет. Игра может быть и командной. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. Выигрывает команда, игроки которой собрали все предметы раньше, чем другая команда.

**Методические указания:** число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водо-

лазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

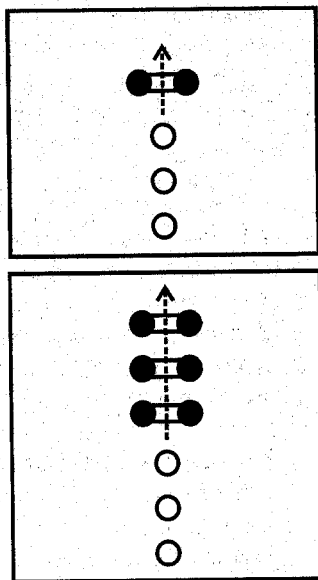
### «Поезд в тоннель»

**Задачи игры:** совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

**Описание игры:** участники игры выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. После того как «поезд» прошел «тоннель», играющие меняются ролями. Как вариант — «поезд» может пройти через пластмассовый круг, который держит один из играющих.

Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

**Методические указания:** во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.



## Игры на всплывание и лежание на воде

### «Медуза»

**Задачи игры:** ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

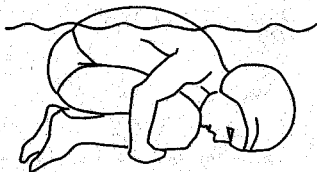
**Описание игры:** участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты.

**Методические указания:** упражнение необходимо выполнять на задержанном дыхании; поднявшись на поверхность, считать до десяти.

### «Поплавок»

**Задачи игры:** ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

**Описание игры:** сделав предварительно глубокий вдох и задержав дыхание, игроки приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять». Соревнуются две команды и отдельные игроки.



**Методические указания:** перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего должны сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

### «Пятнашки с поплавком»

**Задача игры:** совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

**Описание игры:** водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», этот игрок принимает положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до него раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

Второй вариант: в зависимости от подготовки участников вместо «Поплавка» можно выполнить «Медузу».

## Игры с выдохами в воду

### «У кого больше пузырей?»

**Задача игры:** совершенствование навыка выдоха в воду.

**Описание игры:** по команде ведущего игроки погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при вдохе было больше пузырей, т.е. сделавший продолжительный выдох в воду.

**Методические указания:** необходимо напомнить играющим, что перед погружением в воду обязательно нужно сделать вдох.

### «Ваньки-встаньки»

**Задачи игры:** освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

**Описание игры:** разделившись на пары, участники становятся друг напротив друга, берутся за руки. По первому сигналу находящиеся справа, делая глубокий выдох, приседают под воду. По второму сигналу под воду приседают участники, что находятся слева. Их партнеры выпрыгивают из воды и делают вдох.

### «Качели»

**Задача игры:** совершенствование ритма дыхания.

**Описание игры:** игроки, взявшись за руки, становятся парами спиной друг к другу. Поочередно наклоняясь к воде, они поднимают своих партнеров на спину. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох-выдох в воду.

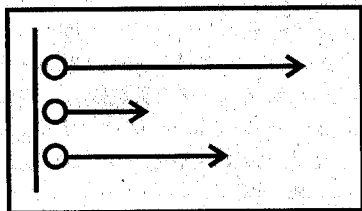
**Методические указания:** участники игры должны стать бок к ведущему.

## Игры со скольжением

### «Кто дальше проскользит?»

**Задачи игры:** постановка обтекаемого положения тела, умения сохранять равновесие.

**Описание игры:** участники игры становятся в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.



**Методические указания:** скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками, скольжение на спине — с руками вдоль туловища, затем — с руками вверх. Скольжение выполняется в сторону мелкого места или поперек бассейна.

### «Дельфины»

**Задача игры:** совершенствование техники ныряния и скольжения.

**Описание игры:** участники становятся в шеренгу. Исходное положение: стоя, руки вверх. По первому сигналу нужно присесть под воду. По второму сигналу выпрыгнуть вперед и вверх и проскользить по воде.

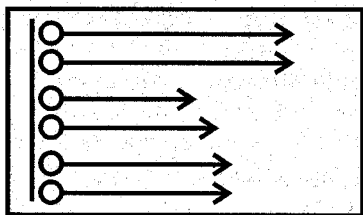
**Методические указания:** во время погружения, выпрыгивания и скольжения по воде тело участника должно продвигаться по волнообразной траектории. Побеждает участник, преодолевший заданный участок за меньшее количество прыжков.

Второй вариант игры: прыжки можно выполнять через дорожки бассейна.

### «Торпеды»

**Задача игры:** совершенствование техники скольжения.

**Описание игры:** играющие разбиваются по парам. По ко-



манде ведущего берутся за руки, ложатся на спину, упираются стопами и выполняют толчок. Выигрывает та пара, которая дальше проскользит.

**Методические указания:** играющие размещаются так, чтобы они не мешали друг другу.

## ТЕСТ «КАК УСТАНОВИТЬ ПРИВЫКАНИЕ К ВОДЕ»

1. Я могу под душем как угодно долго поливать водой голову и лицо.

Брызги воды в плавательном бассейне меня не раздражают.

После окунания в воду мне не нужно каждый раз протирать глаза руками.

2. Я могу в хорошем темпе, одновременно помогая руками, ходить и бегать в воде при высоте ее по грудь.

3. Я могу приседать в воде и ненадолго окунать в воду голову.

4. Опираясь руками на дно, я могу вытянуть тело по поверхности воды:

— ложась на живот;

— ложась на спину.

5. Я могу вдыхать ртом воздух над поверхностью и выдыхать под водой:

— дважды;

— трижды;

— пять раз.

## **Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания**

Навыки, сложившиеся на основе применения широкого круга упражнений и игр, оказываются значительно более пластичными, легче переносятся в новые измененные обстоятельства, чем те, которые формировались при суженой, ограниченной выборке средств и условий задач.

В настоящее время известно, что в обучении плаванию детей и взрослых наиболее продолжительной и трудоемкой работой преподавателя-тренера является формирование двигательного навыка спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Это связано, прежде всего, с некоторыми особенностями любого циклического вида спорта: необходимостью выполнения однообразных движений, неоднократно повторяемых в течение всего занятия. Причем в плавании эти движения выполняются в специфических условиях водной среды, т.е. в относительно большой изоляции от преподавателя, обучаемого коллектива, поэтому на этой стадии у студентов часто снижается интерес к разучиваемому упражнению. Упражнения перестают привлекать новизной, а кропотливая работа, направленная на изучение техники, не всегда достаточно привлекательна для занимающихся.

Весьма важно, чтобы и в этот период обучения игры с выполнением элементов техники плавания обязательно использовались на занятиях. Неоднократное повторение отдельных

технических элементов в игровых условиях содействует скорейшему развитию у занимающихся способностей наиболее целесообразно выполнять изучаемые движения в изменяющихся условиях. Включая изученные элементы техники плавания в игровые ситуации, «мы способствуем развитию процессов стабилизации, обеспечивающих сопротивляемость сбивающим факторам» (И.А. Бернштейн, 1946).

И.А. Бернштейн отмечал, что самое существенное в обучении — выработка навыка: «Это не заучивание постоянной формулы двигательных импульсов». Должен формироваться не постоянный способ решения задач, а процесс решения двигательной задачи меняющимися способами. Таким образом, игры применяются для закрепления навыков скольжения, отдельных плавательных движений, а также техники плавания в целом.

Условия, в которых выполняются в игре заученные ранее действия, — разнообразны. Участвуя в игре, занимающийся приобретает способность совершенно точно выполнять тре-буемое упражнение даже при наличии отвлекающих (внутренних или внешних) раздражителей. Динамический стереотип, лежащий в основе навыка, становится более прочным и сложным. Более того, в игровой ситуации вырабатывается гибкость навыка, создаются предпосылки для появления его в новых динамических условиях. Разученные упражнения выполняются в ускоренном темпе из разных исходных положений.

### **«Фонтан»**

**Задачи игры:** обучение и совершенствование техники работы ногами способом кроль на спине.

**Описание игры:** играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не отпуская рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

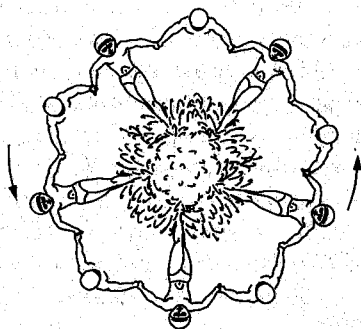
**Методические указания:** ноги в коленях не сгибать, движение — от бедра.

### **«Ромашка»**

**Задачи игры:** обучение и закрепление техники работы ногами способом кроль на груди и на спине.



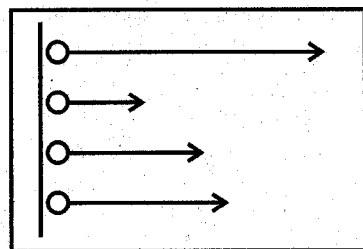
**Описание игры:** игроки берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый-второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки и двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30 секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.



### «Плавающие стрелы»

**Задачи игры:** постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

**Описание игры:** играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение — скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.



○ — соревнующиеся

### Методические указания:

скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног — от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

### «Мельница»

**Задача игры:** обучение технике движений руками способом кроль на груди и на спине.

**Описание игры:** игроки выстраиваются в шеренгу. Затем по

сигналу ведущего отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение кролем, стараясь быстрее доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше других преодолеет заданное расстояние. Сначала упражнение выполняется лежа на груди, затем — на спине.

**Методические указания:** при движении руками ноги прямые, но не напряженные. При плавании на спине дыхание произвольное, на груди — с задержкой.

### «Гусеница»

**Задачи игры:** обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди.

**Описание игры:** первый участник плывет на груди, выполняя движение руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног.

**Методические указания:** необходимо следить за техникой движений; можно провести соревнование по плаванию между несколькими парами.

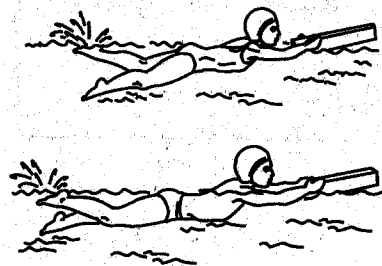
### «Гонки с доской»

**Задача игры:** закрепить технику движений ногами способом кроль на груди.

**Описание игры:** игроки делятся на две команды. Затем они

выстраиваются на расстоянии 10-15 м от буйков. По команде ведущего с доской в руках стартуют первые игроки. Они плывут, работая только ногами, до буйков и назад. Игрок, который финишировал первым, приносит своей команде очко.

Затем стартуют следующие, и так — до выполнения задания всеми игроками. Побеждает команда, набравшая больше очков.



**Методические указания:** участники плывут сначала кролем на груди, затем — брассом. Если игрок помогает себе руками, он дисквалифицируется.

## Игры, направленные на повышение уровня общего физического развития

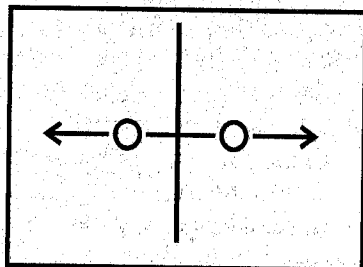
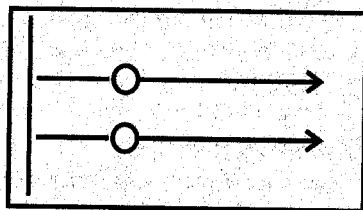
Эти игры проводятся с детьми, которые уже хорошо освоились в воде, умеют плавать. Целесообразно включать их в заключительную часть занятия, чтобы внести некоторое разнообразие в учебно-тренировочный процесс. В играх этой группы участники не только развивают свойства и качества, которые особенно необходимы пловцам, но и закрепляют определенные элементы техники плавания. Умелый подбор игр на уроке дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся.

### «Буксир»

**Задача игры:** развитие силы мышц рук.

**Описание игры:** ноги прикрепляются к концу резинового амортизатора. Устраивается соревнование, кто дальше растянёт резиновый амортизатор, работая одними руками. Условия можно видоизменить: к ногам игроков привязывается жгут, и они плывут в разные стороны, работая одними руками, стараясь перетянуть соперника за установленную границу.

**Методические указания:** соперников лучше подбирать одного уровня подготовки.



○ — соревнующиеся

### «Топтание воды»

**Задачи игры:** развитие силы мышц ног, совершенствование техники движения ногами при плавании способом брасс.

**Описание игры:** сохраняя вертикальное положение в воде, играющие «топчут» воду на месте. При этом ноги выполняют одновременные или попеременные движения (как в брассе).

**Методические указания:** «топтание воды» можно производить, помогая руками или подняв руки из воды (в виде соревнования).

#### **«Кто выше выпрыгнет из воды»**

**Задача игры:** отработка прыжка из воды.

**Описание игры:** это упражнение выполняют на глубоком месте. Находясь в вертикальном положении, нужно выпрыгнуть как можно выше, сделав сильное движение ногами, как в бросе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

**Методические рекомендации:** это упражнение можно проводить как соревнование (например, доставание подвешенных призов).

#### **«За мячом — в плавь»**

**Задачи игры:** совершенствование техники плавания, развитие скорости.

**Описание игры:** играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Игроки, стоящие первыми, держат мяч. По сигналу ведущего они бросают мяч вперед и прыгают в воду, плывут за ним (кролем, брассом). Догнав мяч, перебрасывают его вперед. Обогнув буй на расстоянии 10—15 м, возвращаются назад и передают мяч следующему игроку.

**Методические указания:** игроки плывут только одним способом. Плыть с мячом нельзя.

#### **«Пятнашки в воде»**

**Задача игры:** развитие силы.

**Описание игры:** игрокам разрешается плавать любым способом. Водящий «пятнает», касаясь головы. Убегающий может погружаться в воду и продвигаться в любом направлении, а также вылезать на бортик бассейна и вновь прыгать в воду.

#### **«Перетягивания и переталкивания»**

Игроки одной команды упираются руками в плот или дорожку с одной стороны, игроки другой — с противоположной. По сигналу ведущего игроки начинают работать ногами (кролем, брассом или дельфином), стараясь оттеснить соперников за заранее обозначенный рубеж.

**Второй вариант:** игроки кладут стопы ног на плот или дорожку. По сигналу ведущего начинают работать руками и ногами (кроль, брасс или дельфин).

**Третий вариант:** игроки соревнуются попарно. На стопы игроков надевают веревочные петли. Игроки плывут в разные стороны, делая движения только руками. Выигрывает тот, кто перетянет партнера в свою зону.

Возможности применения игр в обучении и тренировке пловцов практически безграничны. Например, для повышения интереса к плаванию на длинные дистанции можно с успехом использовать промежуточные финиши с поощрительными очками. При этом борьба проводится в парах или в командах.

В воспитании выносливости хорошие результаты дает плавание «один против эстафеты», плавание с выбыванием. Для уравнивания сил можно пользоваться гандикапом. Хорошие результаты дает следующая игра: спарринг-партнеры стартуют с разных концов бассейна и стремятся как можно больше секунд выиграть друг у друга. В данном случае можно использовать ускорение, дополнительно стимулируя быстрое выполнение поворотов, стартов и др.

Интересно, что примерно равные по силам партнеры встречаются только на середине бассейна, а в остальное время могут лишь предполагать, как обстоит дело у соперника. Особенно острая борьба разгорается на финише. Здесь важно помнить о том, что высокий эмоциональный фон может привести к перенапряжению, так как желание быть первым заставляет пловца почти полностью выкладываться.

## **Игры, помогающие освоить элементы прикладного плавания**

Игры данной направленности проводятся для того, чтобы помочь занимающимся овладеть некоторыми элементами прикладного плавания. Ныряние, погружение под воду, прыжки в воду, транспортировка предметов и партнера — составляющие элементы этих игр.

### «Утка-нырок»

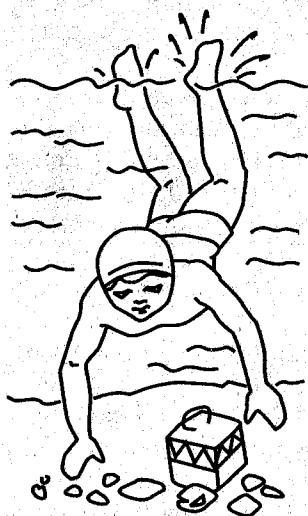
**Задача игры:** обучение технике ныряния в глубину.

**Описание игры:** на глубине по пояс наклониться вперед и сделать стойку на кистях.

**Методические указания:** упражнение выполнено правильно, если обе ноги одновременно подняты над поверхностью воды.

### «Искатели сокровищ»

**Задачи игры:** обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой.



**Описание игры:** участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1,5—2 м прячет предметы в квадрате площадью 10 м<sup>2</sup>. Другая как можно быстрее пытается найти и поднять наверх. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

**Методические указания:** во время ныряния запрещается отнимать предметы, притапливать соперника, нырять с открытыми глазами.

### «Спасатели»

**Задача игры:** обучение технике спасения с помощью подручных средств.

**Описание игры:** играющие делятся на две команды: «спасателей» и «пострадавших». «Пострадавшие» находятся на расстоянии 15–20 м от берега. По сигналу ведущего «спасатели» берут надувной матрац (бревно, доску) и бегут (плывут) в направлении своего «пострадавшего», затем кладут его на матрац и транспортируют на берег. Выигрывает команда, быстрее оказавшая помощь «пострадавшему». Затем «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.

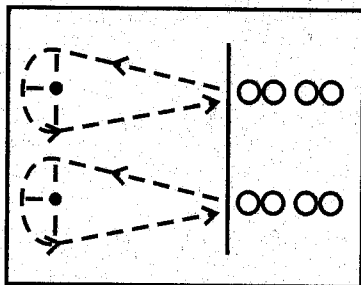
**Методические указания:** «спасатели» должны перемещаться либо бегом, либо вплавь (по указанию ведущего).

### «Эстафета с транспортированием»

**Задачи игры:** отработка элементов техники транспортировки тонущих.

**Описание игры:** все игроки делятся на две команды, которые в свою очередь разбиваются на пары. В каждой паре один играющий транспортирует другого, а затем они меняются ролями.

**Методические указания:** «тонущему» запрещается помогать своими движениями «спасающему». Команда, игрок которой нарушает правила, получает штрафное очко (в метрах, секундах). Выигрывает та команда, игроки которой раньше закончат эстафету.



Как игру, помогающую освоению прикладного плавания, можно использовать игру «Водолазы» (см. с. 16).

## Игры с прыжками в воду

Эти игры предназначены для обучения технике прыжков в воду и стартов.

### «Не отставай»

**Задача игры:** отработка навыка прыжка в воду.

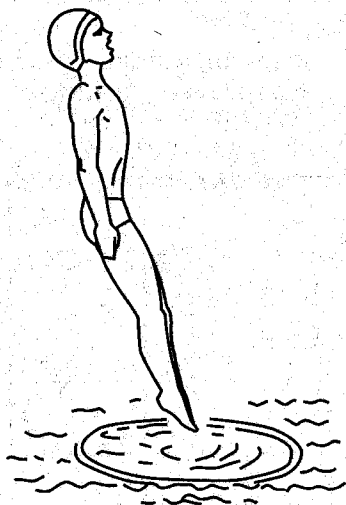
**Описание игры:** участники садятся на бортик и свешивают ноги в воду. По сигналу ведущего игроки спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто занимает положение раньше всех.

**Методические указания:** игры можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до пояса или груди занимающихся.

### «Прыжки в круг»

**Задачи игры:** отработка навыка прыжка в воду.

**Описание игры:** участники игры поочередно прыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в обруч или круг, лежащий на воде.



**Методические указания:** сначала прыжки могут выполняться из положения приседа, затем из положения стоя с шага, с толчком от бортика. Победит тот, кто меньше всех коснется руками круга. Преподавателю необходимо обращать внимание на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком игроки должны захватывать пальцами ног передний край тумбочки, бортика, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

### «Кто дальше прыгнет?»

**Задачи игры:** формирование навыка глубокого погружения под воду с головой.

**Описание игры:** занимающиеся становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде ведущего выполняют прыжок ногами вперед-вниз («На старт!», «Марш!»). Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

**Методические указания:** прыжки выполняются всеми участниками одновременно (по команде ведущего).

### «Кто дальше проскользит?»

**Задачи игры:** формирование навыка прыжка в воду вниз головой.

**Описание игры:** занимающиеся садятся на бортик и, опустив ноги вниз, упираются пальцами в стену бассейна или в сливной желоб (руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками). По команде ведущего наклоняются к воде и, оттолкну-



нувшись ногами, прыгают. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

**Методические указания:** во время скольжения нужно потянуться руками вперед. Прыжки можно выполнять из положения приседа и положения наклона, обязательно захватывая пальцами ног край бортика.

### «Поймай мяч во время прыжка»

**Задача игры:** отработка техники прыжка в воду.

**Описание игры:** играющие прыгают с тумбочки или с однометрового трамплина. Находясь в полете, игрок должен поймать мяч, который пролетает от него на определенном расстоянии.

**Методические указания:** мяч бросает партнер или ведущий на постоянную высоту и с определенной скоростью.

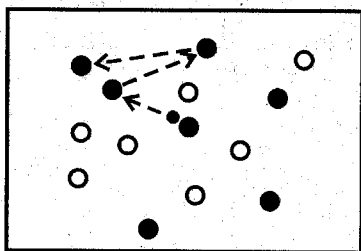
## Игры, подводящие к игре водное поло

Эти игры знакомят с правилами и техникой игры в водное поло, воспитывают коллективизм, чувство товарищества, сознательной дисциплины, а также способствуют развитию необходимых физических качеств.

### «Завладей мячом»

**Задачи игры:** обучение простым приемам обращения с мячом, ловле и переброске мяча, плаванию с мячом и без него, воспитание коллективизма, инициативности.

**Описание игры:** игра может проводиться как на мелком месте, так и на глубоком. Все играющие делятся на две команды. Преподаватель бросает мяч на свободное место. Игроки команд устремляются к мячу, стараясь завладеть им. Захватив мяч, перебрасывают его между собой. Другая команда стремится отобрать мяч у противника. Если это им



● — игроки разных команд  
○ — мяч

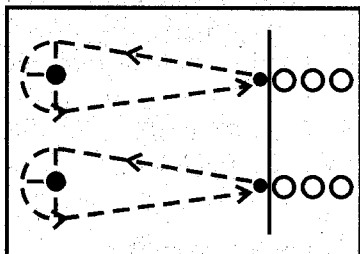
удается, они перебрасывают мяч друг другу, а команда, потерявшая его, снова борется за мяч.

**Методические указания:** преподаватель следит за тем, чтобы игроки не «топили» друг друга, перебрасывали мяч одной рукой.

### «Эстафета с мячом»

**Задачи игры:** обучение технике ведения мяча в плаву.

**Описание игры:** играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну у своих



иваются в колонну у своих стартовых тумбочек. Первая пара по сигналу преподавателя должна проплыть как можно быстрее заданный участок, толкая впереди себя мяч (руками или головой). На финише мяч передается следующему участнику.

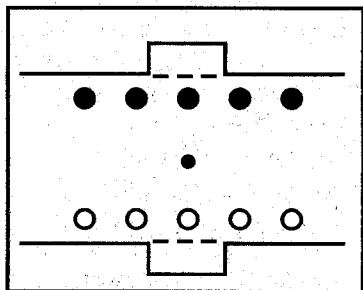
**Методические указания:**

брать мяч в руки или бросать его вперед не разрешается. Победителем становится команда, игроки которой быстрее справились с заданием и не потеряли мяч.

### «Водное поло»

**Задачи игры:** совершенствование техники владения мячом, умения взаимодействовать с коллективом.

**Описание игры:** участники делятся на две равные по силам



○● — игроки  
● — мяч

команды. Первая располагается на линии поля с одной стороны, вторая — с другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, обозначенное скамейкой, досточками и другими предметами. По сигналу ведущего судья выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в сторону ворот соперника.

Выигрывает команда, забросившая мяч в чужие ворота большее количество раз. Не разрешается «топить» друг друга и долго задерживать мяч в руках. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду или игрока, который провинился, и отдает мяч игрокам другой команды. Продолжительность — 5 минут.

**Методические указания:** игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте бассейна.

## Игры и развлечения на воде

Игры на воде могут быть использованы и для активного отдыха. Как показывают исследования ученых, «положительный феномен Сеченова» наблюдается не всегда, а лишь при определенных условиях. Переключение на другой вид деятельности вызывает интерес и не утомляет. Интересные игры хорошо снимают утомление после напряженных занятий в бассейне и на суше.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, их продолжительность — 5—20 минут, а иногда и больше. Рекомендуется завершать игры веселыми награждениями.

Если спокойное свободное плавание способствует снятию общего напряжения после выполнения тяжелой работы и успокаивает сердечно-сосудистую систему, то игры снимают психическое напряжение.

Для проведения игр и развлечений на воде необходимо приобрести простейший инвентарь: резиновые мячи, обручи, мелкие яркие предметы для доставания их со дна.

### «Бой всадников»

Игроки разбиваются на пары, и один из них садится на плечи другому. «Всадники» (сидящие на плечах) стараются стащить в воду друг друга.

### «Соревнования на доске»

Игроки ложатся на доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде плывут наперегонки любым способом.

### **«Волейбол в воде»**

**Задачи игры:** дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры:** игроки становятся в круг и ударами передают мяч друг другу, стараясь как можно дольше продержаться его в воздухе.

**Методические указания:** в зависимости от уровня подготовки игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте бассейна.

### **«С донесением вплавь»**

Игроки плывут любым способом на определенное расстояние. Они держат в руке сухую шапочку или другой предмет — «донесение».

Выигрывает участник, не замочивший «донесение» и приплывший первым.

### **«Чехарда»**

**Вариант 1.** Занимающиеся, немного наклонившись, выстраиваются в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Последний в колонне перепрыгивает через каждого стоящего впереди.

**Вариант 2.** Стоящий последним в колонне перепрыгивает через впереди стоящего и ныряет под широко расставленные ноги другого.

### **«Бой лодок»**

Игроки делятся на пары и садятся на досточки (круги, матрацы). По сигналу ведущего стараются столкнуть друг друга в воду. Выигрывают те участники, которые не упали в воду.

## **Игры на суше для обучения плаванию**

Ускоренному обучению плаванию, как правило, предшествует специальная подготовка на суше. Наиболее эффективно проводить ее игровым методом.

Игру составляют разнообразные движения, они оказывают

влияние на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости. Игры также позволяют усовершенствовать жизненно важные умения и навыки.

## Игры для развития двигательных качеств

### Быстрота

Быстрота — одно из ведущих качеств в играх. Под быстротой понимают способность человека выполнять движения за минимально короткий отрезок времени.

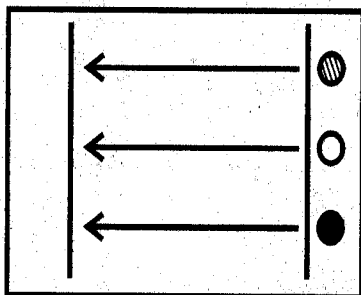
Развитие быстроты выполнения движений во многом зависит от подготовленности нервно-мышечной системы. Для развития быстроты используют следующие упражнения: бег на короткие дистанции с высокого старта, повторный бег с ускорением на дистанции, с изменением направления, метание теннисного мяча, игры с бегом, поворотами, прыжками, бег по песку, по воде, в гору и под гору, старты по зрительному и слуховому сигналам.

#### «Обгони товарища»

**Задача игры:** развитие быстроты.

**Описание игры:** участники делятся на 5—6 команд по 3—4 человека. По команде преподавателя участники стартуют и бегут на другую сторону площадки. Побеждает тот, кто первый финишировал. Между победителями каждой команды проводится финальный забег.

**Методические указания:** бежать к финишу по прямой, не мешая товарищам, стартовать четко по команде. Можно стартовать с разных исходных положений: сидя на стуле, сидя на полу, сидя лицом к линии старта, спиной, лежа лицом к линии старта.



## Ловкость

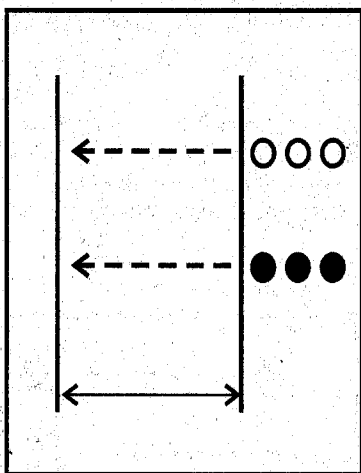
Ловкость — это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие в игре ситуации, владеть движениями в сложных изменяющихся условиях.

Ловкость — комплексное качество, зависящее от двигательного опыта игрока. Для ее развития используют физические упражнения с быстрым изменением обстановки, акробатические и гимнастические упражнения, спуск на лыжах с горок. Для развития ловкости используют игры, побуждающие участников быстро переходить от одних действий к другим в изменяющейся обстановке.

### «Через болото»

**Задача игры:** развитие ловкости.

**Описание игры:** участники делятся на 4–5 команд. Затем игроки выстраиваются в колонны по одному на линии старта — «берег». На расстоянии 8–10 м рисуем другую линию — «противоположный берег». У каждого в руках по две дощечки.



○ ● — игроки

По сигналу первые игроки из каждой команды кладут дощечки, переступают через них, перекладывают дальше. Таким образом «перебираются» на другой берег. Как только первые закончили, начинают следующие.

Побеждает команда, которая быстрее всех «переберется» на другой берег и сделает меньше ошибок. Игру повторить 3–4 раза.

**Методические указания:** необходимо следить, чтобы «переправа» осуществлялась строго по дощечкам. «Переправу» можно осуществлять туда и обратно, передавая дощечки как эстафету.

## Выносливость

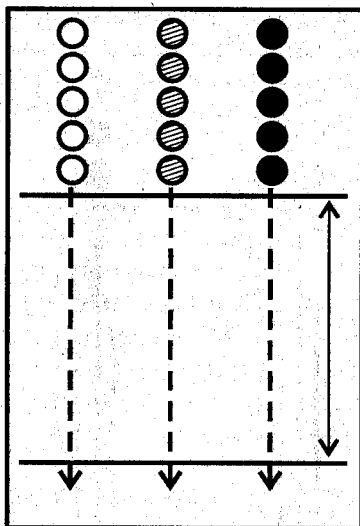
Выносливость — это способность организма проявлять большую работоспособность в специфической деятельности, т.е. преодолевать утомление в течение длительного времени, действуя с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и быстроту до конца состязания.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Общая выносливость укрепляется благодаря умеренным, но продолжительным нагрузкам на организм во время ходьбы, бега, прыжков через скакалку, передвижений на лыжах, коньках, езде на велосипеде, гребле, плавания, подвижных игр.

### «Цепь»

**Задача игры:** развитие выносливости.

**Описание игры:** участники делятся на 3—4 команды по 5—6 игроков и строятся на линии старта в колонны по одному. По первому сигналу капитан команды ставит руки на пояс и сгибает левую ногу. Второй игрок хватается левую ногу левой рукой за голеностоп и кладет правую руку на правое плечо. Такое исходное положение принимают все участники команды. По второму сигналу, прыгая на правой ноге, все двигаются вперед, стараясь не разорвать цепь. Команды финишируют через 5—6 метров за линией финиша, пока последний участник не перейдет линию финиша.



### Методические указания:

стараться прыгать прямо, не мешая другой команде. Все участники команды должны быть в роли капитанов.

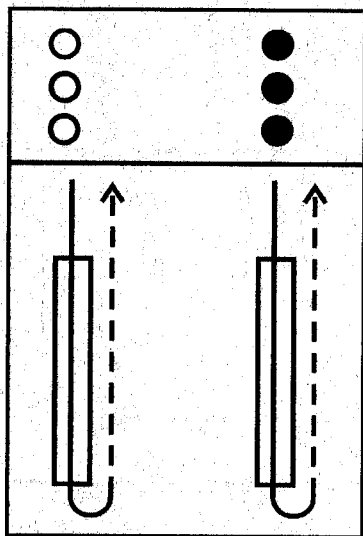
## Сила

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для развития силы применяют упражнения с динамическим, статистическим и уступающим режимом работы.

Силовые упражнения подбирают так, чтобы они способствовали развитию силы мышц и подвижности. Различают силовые и скоростно-силовые упражнения. К силовым относятся упражнения общеразвивающие, с гантелями, эспандером, набивным мячом. К скоростно-силовым относятся упражнения с преодолением массы собственного тела с большой скоростью. Это быстрый бег, прыжки с места и разбега, подтягивание, метание, ползание, подскоки на одной и двух ногах; скоростные упражнения, но с добавочным отягощением (гантелями в руках, быстрый бег и прыжки вверх и вниз по песку, воде, снегу, против ветра, преодоление сопротивления партнера с большой скоростью).

### «По скамейке — ползком»

**Задача игры:** развитие скоростно-силовых качеств.



○ ● — игроки

**Описание игры:** участники делятся на 4 команды и выстраиваются в колонны по одному за линию старта. Перед командами находится в длину гимнастическая скамейка. По сигналу первые игроки подбегают к скамейкам, ложатся на них, подтягиваются в положении лежа до конца скамейки, встают и быстро возвращаются к своим командам, передавая эстафету другому игроку. Побеждает команда, которая быстрее всех и без ошибок выполнит задание. Повторить 3—4 раза.

**Методические указания:** подтягиваться нужно с пря-



мыми ногами и прогнувшись. Если игрок не удержался и упал, начинает игру с этого же места.

Установлено, что во время занятий в тренажерном зале или зале сухой подготовки, при работе на тренажерах в круговой тренировке или во время спортивных игр по упрощенным правилам работа значительно эффективнее, если игра носит характер соревнований. При этом команду спортсменов, пропустивших мяч в свои ворота (при игре в футбол или баскетбол), «наказывают» выполнением какого-нибудь упражнения для развития специальной силы пловца с использованием тренажерных устройств или веса собственного отягощения, подтягивания, отжимания и т. д.

Игры и игровые упражнения с имитацией элементов техники плавания на суше дают возможность студентам получить необходимые двигательные навыки и подготовить к работе в воде те группы мышц, которые принимают участие в плавании, а также опробовать необходимые технические действия в оптимальных условиях.

Среди физических упражнений выделяют общеразвивающие, которые задействуют мышцы туловища, плечевого пояса, рук, ног, способствуют разностороннему развитию организма, и специальные, которые способствуют обучению непрерывным циклическим движениям с большой амплитудой, характерным для спортивного плавания. Важно, чтобы упражнения «сухого плавания» были освоены занимающимися за 1—2 месяца до начала занятий в воде.

Благодаря имитации на суше движений ног и рук, овладению техники дыхания, согласованности движений рук и ног с дыханием занимающиеся в игровых условиях закрепляют структуру необходимых плавательных движений. Имитация на суше отдельных движений, составляющих технику стартовых прыжков в игровой форме, способствует лучшему овладению ими, чем во время обычного объяснения.

Изучение отдельных элементов поворотов пловца на суше способствует тому, что занимающиеся чувствуют себя в воде свободнее и увереннее, быстрее и точнее овладевают техникой поворота.

## Игры с имитацией элементов техники плавания

### «Моторная лодка»

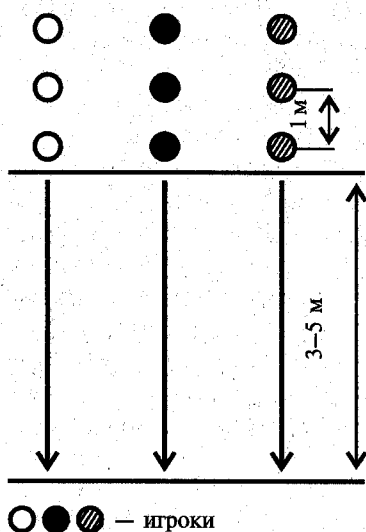
**Задача игры:** ознакомление с техникой движений ногами при плавании способом кроль на груди.

**Описание игры:** команды принимают исходное положение (лежа, руки вверх, одна напротив другой), интервал между игроками — 1 м. По сигналу преподавателя игроки принимают положение прогнувшись, начинают быстро работать ногами вниз-вверх от тазобедренных суставов. Задание выполняется в течение 10—15 секунд. Игроки другой команды считают количество движений, преподаватель суммирует их. Затем меняются местами. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков.

**Методические указания:** положение игроков следующее: голова между руками, ноги в коленях выпрямлены, носки натянуты, ступни повернуты вовнутрь.

### «Кто сильнее?»

**Задача игры:** ознакомление с техникой движений руками при плавании способом кроль на груди.



**Описание игры:** нужно организовать три—четыре колонны игроков с интервалом между игроками 1 м; линию финиша обозначить на расстоянии 3—5 м. По сигналу тренера направляющие принимают исходное положение (лежа, руки вверх). По другому сигналу игроки быстро двигаются вперед, работая руками: сгибают правую руку и ставят ее под грудью на пол, затем отталкиваются вперед. Имитация повторяется левой рукой. При движении ноги выпрямлены, носки натянуты.

Выигрывает тот, кто быстрее и правильно выполнит задание.

**Методические указания:** при движении ноги сгибать запрещается.

### «Согласованные движения»

**Задача игры:** ознакомление с техникой движений руками при плавании кролем на груди.

**Описание игры:** участники принимают исходное положение (наклонившись, ноги врозь, правая рука впереди, ладонью вниз). По сигналу преподавателя игроки выполняют движения руками способом кроль.

Преподаватель оценивает технику выполнения и координацию движений.

**Методические указания:** упражнение можно выполнять лежа на гимнастической скамейке (при задержанном дыхании и в сочетании с дыханием).

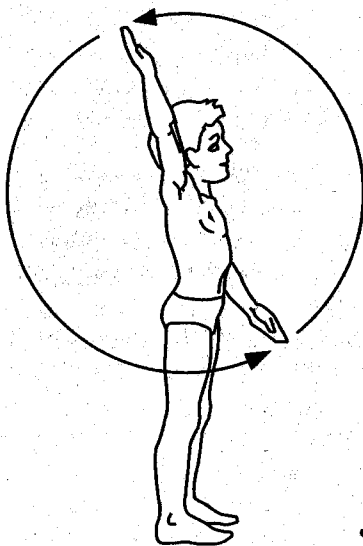
### «Круговое движение»

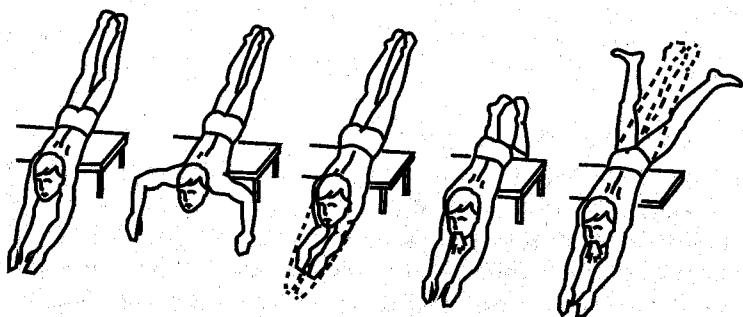
**Задача игры:** ознакомление с техникой движений руками при плавании способом кроль на спине.

**Описание игры:** по сигналу преподавателя участники выполняют круговые движения назад руками, имитируя гребки, как при плавании кролем на спине. Упражнение выполняют 15–20 раз правой, а потом — левой рукой, в конце — поочередно.

Преподаватель определяет игроков, у которых лучше подвижность в суставах и которые точнее выполняли движения.

**Методические указания:** упражнения можно выполнять лежа на спине (в таком случае на три коротких шага приходится один гребок).





### «Плывем брассом»

**Задача игры:** ознакомление с техникой плавания способом брасс.

**Описание игры:** принять исходное положение лежа на гимнастической скамейке, руки вверх. На счет «раз» — гребок руками, ладони наружу (вдох). На «два» — сгибание рук в локтевых суставах и подтягивание ног (начало выдоха). На «три» — руки вверх, толчок ногами (выдох). На «четыре» — исходное положение (скольжение). Упражнение выполняется 2–3 раза по 10–15 повторений.

**Методические указания:** преподаватель оценивает технику движений.

### «Прыжки»

**Задача игры:** ознакомление с техникой старта с тумбочки.

**Описание игры:** по сигналу преподавателя игроки принимают исходное положение — старт пловца. По команде «Марш!» игроки приседают и, используя мах рук вперед и вверх, сильным толчком ног прыгают вверх, выпрямив вверх руки и туловище.

**Методические указания:** побеждает тот, кто точнее и выше выпрыгнул. Упражнение повторить 8–10 раз.

## Заключение

Научить человека плавать можно лишь при условии его свободного, без напряжения и страха поведения в воде. На этапах начального обучения плаванию на занимающихся действует множество факторов, которые не встречаются им при наземном передвижении. Это, прежде всего, переключение привычных реакций, связанных с твердой опорой и передвижением в разнородной среде земля-воздух, адаптация с новым способом опоры о воду и передвижение в однородной водной среде; отсутствие антигравитационных рефлексов и переход к действиям в условиях относительной невесомости; перестройка дыхания, замена вертикального положения на горизонтальное. Занимающиеся не в состоянии сразу адаптироваться к влиянию всех этих факторов. И в связи с этой проблемой применение игрового метода на занятиях весьма важно, так как применение игр с различной направленностью ускоряет развитие двигательных умений и навыков, содействует более быстрой адаптации организма к воде.

Многократное повторение разных игр при обучении плаванию способствует созданию у занимающихся динамичного стереотипа движений, что способствует ускоренному овладению техникой плавания в воде. Игра увлекает, что создает эмоциональный фон для снятия напряжения и страха в воде, побуждает занимающихся к активному выполнению упражнений. Вот поэтому игры очень рекомендуются при обучении плаванию. Играя, человек незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой.

## Литература

1. *Булгакова Н.Ж.* Плавание — М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. Пособие для инструктора-общественника. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. *Булгакова Н. Ж.* Познакомьтесь — плавание. — М.: АСТ. Астрель, 2002.
4. *Дубовик М. С., Короп Ю.А.* Игры и игровые упражнения для начального обучения плаванию. Пособие для учителя. — К.: Рад. шк., 1991.
5. *Дундуков А., Фомин А.* Подвижные игры в воде при начальном обучении плаванию // Плавание. — 1975. — Вып. 2.
6. *Кардамонова Н. Н.* Плавание: лечение и спорт. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
7. *Короп Ю.А., Кононенко Ю.А.* Женское плавание: особенности и перспективы. — К.: Здоровье, 1983.
8. *Федорова Л.Э., Сенча В.М.* Игровой метод в учебной и тренировочной работе по плаванию. Методические рекомендации для студентов базового факультета заочного отделения. КГИФК, кафедра плавания. — К.: 1991.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Плавание и здоровье</b> .....	4
<b>Игровой метод — обязательное методическое требование физического воспитания</b> .....	7
Требования к подбору и проведению игр .....	8
Подготовка к проведению, организация участников и объяснение игры .....	9
Методические указания к проведению игр в обучении плаванию .....	11
Правила проведения игры .....	12
<b>Классификация игр</b> .....	13
Игры для освоения с водой .....	13
Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания .....	21
Игры, направленные на повышение уровня общего физического развития .....	25
Игры, помогающие освоить элементы прикладного плавания .....	27
Игры с прыжками в воду .....	29
Игры, подводящие к игре водное поло .....	31
Игры и развлечения на воде .....	33
<b>Игры на суше для обучения плаванию</b> .....	34
Игры для развития двигательных качеств .....	35
Игры с имитацией элементов техники плавания .....	40
<b>Заключение</b> .....	43
<b>Литература</b> .....	44

У ч е б н о е   и з д а н и е

*Серия «Библиотечка тренера»*

**Карпенко Евгения Николаевна  
Короткова Татьяна Петровна  
Кошкодан Елена Николаевна**

**ПЛАВАНИЕ:  
ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ**

**Редактор *Я.Н. Васюткевич*  
Художественный редактор *Д.Г. Гаврилов*  
Верстка и техническое редактирование  
*Е.Н. Устинова***



**Телефоны отдела реализации:**  
**(095) 755-5735, 265-80-71**  
**E-mail: olimppress@yandex.ru**  
**www.olimppress.ru**

ЛР № 02933 от 03.10.2000г.  
Гигиеническое заключение на продукцию  
№ 77.99.02.953.Д.001333.03.04 от 02.03.2004г.

Подписано в печать 22.11.2005. Формат 84x108/32.  
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл. печ.л. 2,52.  
Тираж 3000 экз. Издат. № 380


Заказ №

Издательство «Олимпия Пресс»  
107078, Москва, а/я 112

Отпечатано с готовых диапозитивов





Олимпия  PRESS

ISBN 5-94299-072-7

