

**Уктам Матназаров, Мирзабек Сапарбоев (УрГУ)**  
**Обучения технике плаванию школьников с помощью**  
**подвижных игр**

**Аннотация.** Ушбу мақолада харакатли ўйинлар ёрдамида мактаб ўқувчиларга сузиш техникасини ўргатиш усуллари келтирилган.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы применения подвижных игр в обучении технике плаванию школьников.

**Калит сўзлар:** сувдаги ўйинлар, сузиш, усул, зичлик, харакатли ўйинлар, шўнғиш, гавданинг таянчсиз холати, ишончсизлик.

**Ключевые слова:** игры в воде, плавания, метод, плотность, подвижные игры, дыхания, ныряния, безопорное положение тела, неуверенности.

В осуществлении программных документов правительства по формированию гармонически развитого и общественно-активного подрастающего поколения, готового к полноценному труду и защите Родины, важное значение приобретают вопросы улучшения физической подготовки населения, особенно детско-юношеского возраста средствами физической культуры и спорта. В аспекте решения этих важных вопросов следует дать характеристику состоянию проблемы разработки системы подготовки юных спортсменов и выделить отдельные не достаточно изученные вопросы научно-методического направления подготовки юных спортсменов по развитию физических качеств, характеризующих спортивную подготовленность в видах спорта циклического характера и в частности в плавании<sup>1</sup>.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Плавание оказывает на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывает положительные эмоции. Упражнения, связанные с погружением в воду, вызывают у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности, поэтому занятия плаванием способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

---

<sup>1</sup>«Олимпия таълими – соғлом авлодни тарбиялашнинг мухим омили сифатида» Илмий – амалий анжуман материаллари. Тошкент- 2014. 172 бетлар.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно расценивать как одно из эффективных средств гармоничного развития ребенка.

Подвижные игры на занятиях плаванием в лучшем случае проводят в заключительной части. Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, воспитания личностных качеств у ребят, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решить учебные задачи<sup>2</sup>.

Предлагаемые ниже подвижные игры подобраны с ориентацией на младших школьников. Вместе с тем они с успехом могут быть применены в работе с детьми более старшего возраста.

**Ходьба, бег, прыжки, падения на воду.** Задача- адаптация к новой среде.

**«Зеркало».** Играющие располагаются в одну шеренгу вдоль торцевого бортика бассейна спиной к нему, учитель – на противоположной стороне. По команде дети передвигаются в сторону учителя, повторяя движения, которые он демонстрирует (обычные ходьба и бег; ходьба в наклоне вперед с попеременными гребковыми движениями рук; прыжки на месте из глубокого приседа, толкаясь пятками, руки на поясе). Побеждает участник, допустивший наименьшее количество ошибок; можно выявлять победителя и в отдельных упражнениях.

Методические указания. Учитель обязан выбрать место так, чтобы при выполнении любого задания все дети хорошо его видели. Целесообразно во вводной части занятия провести игру в целом или же познакомить учащихся с отдельными, наиболее сложными упражнениями, входящими в нее.

**«Столбики».** Учащиеся располагаются в бассейне произвольно на глубоком месте. По сигналу учителя они выполняют падение на воду «как столбики» (на грудь, на спину, на бок), стараясь как можно дольше удержаться в безопорном положении.

Методические указания. Дети должны размещаться так, чтобы при падениях не мешать друг другу, не ударяться о бортик или разделители дорожек. Игру используют как тест для выявления способа плавания, на груди или на спине, к которому тот или иной ученик проявляет большую склонность.

**Ныряния.** Задача – освоение безопорного положения, выявление способностей к выполнению работы на выносливость, определение способа плавания, наиболее доступного для освоения тому или иному ученику, обучение ориентировке под водой.

---

<sup>2</sup>Физическая культура в школе. Журнал 1991-36с.

**«Играющие дельфины».** Учащиеся делятся на две равные по количеству игроков команды и располагаются шеренгой вдоль длинного бортика спиной к нему. По сигналу все одновременно (фронтально) подныривают под первый разделитель дорожки и выныривают на второй дорожке. Затем, как дельфины, «передельфинивают» через второй разделитель, не выходя на поверхность, проныривают под третьим разделителем, выныривают на четвертой дорожке, касаются руками бортика и возвращаются на первую дорожку, проныривая весь бассейн под разделителями. Побеждает команда, первой собравшаяся на финише.

Методические указания. Если в бассейне нечетное количество дорожек, то игру начинают с перепрыгивания через разделитель. Играющие не должны мешать друг другу. Команда, участники которой не смогли, возвращаясь, поднырнуть за один прием под всеми разделителями, штрафных очков не получает. Игру можно провести как эстафету, предварительно познакомив детей с правилами передачи эстафеты в плавании.

**Прыжки в воду с небольшой высоты** (первоначально высота не более 0,5 м, глубина не менее 1,2 м). Задача – продолжение изучения безопорного положения в воде, воспитание смелости, развитие координации движений, выявление лидера.

**«Веселые прыжки».** Играющие встают на длинном бортике на расстоянии вытянутых рук. Один из них показывает прыжок, который фронтально (или один за другим) выполняют все остальные. Победителя определяют сами дети: им становится тот, кто показал самый «веселый» и интересный прыжок.

Методические указания. Учащимся разрешают выполнять спад и прыжки вниз головой при условии, что эти упражнения были освоены раньше и глубина бассейна равна или превышает 1,8 м. Если ребята прыгают в воду один за другим, победителя выявляют и по качеству выполнения каждого конкретного прыжка.

**Дыхательные упражнения.** Задача - формирования навыка выдоха в воду и дыхания пловца как целостного акта.

**«Воздушный шар».** У каждого играющего в руках ненадутый шарик. По команде дети начинают надувать шарики, выполняя одинаковое количество выдохов. Побеждает тот, кто сильнее надует свой шарик.

Методические указания. Количество выдохов регламентируется возрастом и подготовленностью обучаемых. После каждого выдоха шарик удаляют от лица, чтобы учитель мог контролировать качество выполнения задания и определить лидеров. Игру лучше проводить на суше во вводной части занятия.

**«Отдых пловца».** Играющие располагаются в бассейне лицом к учителю произвольно, так, чтобы не мешать друг другу. По команде они выполняют выдохи в воду по 8 – 15 раз подряд. Побеждает тот, кто не нарушил избранный им ритм дыхания и выполнял все выдохи безошибочно

Методические указания. Учитель должен хорошо видеть всех занимающихся, не давать им выполнять более 15 выдохов в одну серию, так как возможно перенасыщение крови кислородом, что приводит к головокружению. До начала игры или в паузах между сериями необходимо познакомить детей со способами самоконтроля.

**«Поплавок» у бортика». Игроки располагаются фронтально спиной к бортику на расстоянии вытянутых рук. По сигналу принимают положение «поплавок» с приподнятой головой, стопы плотно ставят на бортик и удерживают в этом положении за счет горизонтально растянутых «восьмерок». Побеждает тот, кто быстрее других принял заданное положение и дольше всех удержал его.**

Методические указания. Вначале «поплавок» выполняют с опущенным в воду лицом и при задержанном дыхании. По мере освоения этого положения у ребят формируется навык удержания себя в положении «поплавок» с приподнятой головой.

Варианты игры: 1) группировка в положении на спине (затылок на воде), удержание этого положения за счет вертикальных или наклонных растянутых «восьмерок», обеспечивающих наибольший удерживающий эффект.

**Скольжения.** Задача – формирование обтекаемого горизонтального безопорного положения тела на воде, исходного для начала выполнения плавательных движений.

Основная цель обучения плаванию школьников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта, как гребля, водное поло, туризм и другие. Что касается ближайших задач занятий плаванием, то они заключаются в том, чтобы дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.

Приступая к обучению плаванию школьников, всегда надо иметь в виду эти положения, опираться на них, проводить их в жизнь.

### **Литература:**

1. «Олипия таълими – соғлом авлодни тарбиялашнинг муҳим омили сифатида» Илмий – амалий анжуман материаллари. Тошкент- 2014. 172 бетлар.
2. Физическая культура в школе. Журнал 1991-36с.
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., 1974-192с.
4. Викулов А.Д. Плавание. М., 2003-179с.