

Самостійне заняття № 19 (2 год.).

Тема: Ігри для дітей шкільного віку (Ігри для ознайомлення з властивостями води. Ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання).

Мета заняття: Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Задачі заняття:

1. Власне звикання до води.
Ознайомлення початківців з властивостями води.
2. Ознайомлення з методикою ігор для школярів.

Ігри для ознайомлення з властивостями води

1. „Гейзер” (глибина до пояса)

Гравці стають у коло, вхопивши один одного за пояс. За сигналом керівника разом підскакують і присідають до підборіддя у воду. Хвилі, що виникають від падіння, котяться до центра кола й, зустрівшись, піднімаються вгору, як гейзер.

2. „Наступ” (глибина до пояса)

Віхами чи поплавцями позначають дві лінії на відстані 20-23 м одна від одної. За лініями розташовується команда. Після сигналу керівника команди, взявшись за руки, сходяться. За умовленим сигналом (один свисток для першої команди й два - для другої) одна з команд обертається й тікає за свою лінію, а друга переслідує її. Гравець, якого заквацали, дістає штрафне очко.

Гру закінчують через 3-4 хв. Виграє команда, в якій менше штрафних очок.

Забороняється тікати за свою лінію раніше умовленого сигналу. Ловити можна тільки до лінії. Впійманий після підрахунку очок продовжує гру. Методичні вказівки. При зближенні гравців керівник стежить за збереженням строю командами.

Сигнал подають, коли між командами відстань становитиме 3-4 м.

3. „Карасі й коропи” (глибина до пояса)

На відстані 20 м у воді встановлюють дві тички. За однією тичкою - володіння „карасів”, за другою - „коропів”. Команди шикуються на

середині поля між тичками в шеренгу, спиною одна до одної, обличчям до своїх володінь. Відстань між ними - 2м. Одна команда - „карасі”, друга - „коропи”. Керівник у довільному порядку викликає команду („Кар-р-асі” чи „Кор-р-опи”). Названа команда, переслідувана суперниками, втікає за свою тичку. Спіймані гравці зупиняються. Після підрахунку спійманих гру продовжують. У кінці гри проводять загальний підрахунок спійманих однією й іншою командою. Перемагає команда, гравці якої були спіймані меншу кількість разів.

Заборонено до сигналу обертати голову, а також виходити з шеренги вперед чи назад.

Методичні вказівки. Шеренги повинні стояти боком до керівника.

Керівник чергує виклики команд у довільному порядку, але так, щоб у кінці гри команди були названі порівну.

4. „Невід” (глибина до пояса)

Керівник призначає водія. Збоку від нього на зазначеній території розташовують решту гравців. За сигналом водій переслідує їх, намагаючись торкнутися рукою. Водій і гравець, якого він заквацав, взявшись за руки, утворюють „невід”, в який вони намагаються впіймати чергову „рибку”. Гру проводять 4-5 хв. Виграє той, хто до кінця гри не потрапить у „невід”.

„Рибкам” заборонено виходити за межі зазначеної території, вибігати на берег чи розривати „невід” силою. Порушників правил відносять до спійманих. Гравцям, що утворюють „невід”, не можна ловити „рибок” руками. „Рибка” спіймана, коли гравці, зімкнувши руки, утворюють коло. Дозволено вислизнути з „невода” в місці його розриву, якщо цей розрив було зроблено з вини гравців, що утворили „невід”.

Варіант. Гравців поділяють на дві команди. Одна з них, взявшись за руки, утворює „невід”. Гравці другої вільно пересуваються у воді, уникаючи „невода”. Той, хто потрапив у „невід”, вибуває із гри. Через 3-4 хв. гру закінчують і підраховують зловлених „рибок”. Після цього команди міняються ролями. Виграє команда, яка за однаковий проміжок часу піймає в „невід” більше „рибок”.

Методичні вказівки. Перед тим, як команди поміняються ролями, роблять перерву для відпочинку, під час якої керівник дає оцінку ходу гри.

5. „Карасі й щука” (глибина до пояса)

6-7 гравців, взявшись за руки, утворюють коло. Це „сітка”. Стільки ж гравців знаходиться за межами „сітки”. Це „карасі”, а один з них - „щука”. Переслідуючи „карасів”, „щука” пересувається тільки за колом. „Карасі”, рятуючись, можуть перетинати коло в довільному напрямку, пірнаючи під руки гравців, що утворюють коло. Але вони не мають права зупинитись у середині кола. Зловлений „щукою” „карась” міняється з нею ролями й гра продовжується. Через деякий час гравці, що утворюють сітку, й „карасі” міняються місцями.

„Карасі” не можуть затримувати один одного, відштовхуватися від гравців, які утворюють коло. Не дозволено також запливати далеко від кола. Гравці, які утворюють коло, не повинні сходити з місця.

Методичні вказівки. При недостатній підготовці гравців можна дозволити їм для відпочинку коротку зупинку в колі.

6. „Пройди тунель” (глибина до пояса)

Дві команди по 5-6 гравців стають у колону по одному. Відстань між ними - 3 м. Всі гравці ставлять ноги на ширину плечей. За сигналом останній у колоні пірнає й просовується вперед між ногами гравців. Випірнувши попереду колони, він також стає у вихідне положення. Це править за сигнал для пірнання чергового гравця. Виграє команда, яка швидше закінчить вправу.

Відстань між гравцями в колоні - 1 м і протягом гри не може змінюватися. Гравцям дозволяють підтягуватися за ноги партнерів.

Методичні вказівки. Гру проводять у чистій водоймі з рівним дном.

Гравців попереджають, що для кращої орієнтації у воді доцільно пірнати з розплющеними очима.

7. „Дістань” (глибина до грудей)

Учні роблять глибокий вдих і, повільно нахилившись уперед, пробують дістати з дна яку-небудь річ. Відштовхуватися ногами від дна й піднімати їх догори не дозволяють.

Методичні вказівки. Вправу проводять на перших уроках плавання для звикання до води.

8. „Сядь на дно” (глибина до пояса)

Учні роблять глибокий вдих і сідають на дно. Але на дно можна сісти за умови, якщо зроблено повний видих.

Методичні вказівки. Питома вага людини при глибокому вдиху менша питомої ваги води, а при видиху - більша. Тому без додаткової сили (поштовхів, гребків тощо) після повного вдиху тіло не опуститься на дно.

Вправу проводять на перших заняттях.

9. „Поплавець” (глибина до пояса)

Зробивши глибокий вдих, учні присідають на дно. Після цього обхоплюють руками коліна й притискають підборіддя до грудей. Якщо вдих був глибокий, тіло без зусиль спливає на поверхню. Не змінюючи положення, учні рахують до 10, а потім стають на дно.

10. „Медуза” (глибина до грудей)

Учні роблять глибокий вдих і, нахилившись уперед, лягають на воду, вільно опустивши руки й ноги вниз.

11. „Квач у воді”

Число гравців необмежене. Один з них - „квач” намагається заквацати кого-небудь з гравців, які довільно переміщуються на обмеженому місці.

Умови гри можуть бути різні.

Простий „квач”. Не дозволяють „квацати” попереднього „квача”.

Втікаючи від переслідувача, не дозволяється пірнати чи вибігати на берег.

„Квацати” можна тільки торкнувшись голови. Гравці мають право ходити по дну й плавати.

„Квач” з домом. Рятуючись від „квача”, гравці можуть ховатися у „домі” - спеціально відведеному місці на полі гри, де не дозволяють „квацати”.

„Квач” з поплавцем. Рятуючись від „квача”, у небезпечну мить гравці стають у положення „поплавець”. Гравець, якого „закваца- ли” раніше, ніж він виконає „поплавець”, міняється ролями з „квачем”.

Примітка. „Поплавець” можна замінити будь-якою іншою вправою, залежно від уміння гравців і поставлених завдань.

„Квач” з пірнанням. Втікаючи від переслідування, гравці мають право пірнати.

Варіант. Дозволяють „квацати” тільки під водою (пірнувши).

Перехресний „квач”. Кожний учасник має право проплисти чи пропірнути між „квачем” і гравцем, якого він переслідує. Тоді „квач” змушений ловити його доти, поки не „заквацає” чи поки другий плавець пропливе між ними.

Отруйний „квач”. Переслідуючи гравців, „квач” змушений триматися за те місце, якого торкнувся попередній „квач”.

„Квач” з вибіганням на берег. Рятуючись від переслідування, гравці мають право вибігати на берег.

Методичні вказівки. Гру можна проводити з дітьми будь-якого віку, які вміють чи не вміють плавати, на глибокому чи мілкому місці. Треба тільки умови гри підпорядковувати вмінню гравців і поставленим завданням.

Гри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання

1. „Гойдалка” (глибина до пояса)

Гравці, поділившись на пари, стоять спиною один до одного. своїх партнерів на спині, а самі опускають обличчя у воду й роблять видих. Видих повинен бути сильний і тривалий.

Випростовуючись, гравці роблять вдих. Виграє та пара, яка правильно кілька разів підряд ритмічно виконає вдих і видих.

2 „Лічилка” (глибина до пояса)

Гравці поділяються на пари й стають один проти одного. Почергово присідають під воду, виставивши на поверхню руку, затисну- ту в кулак. Відігнувши великий палець, роблять один короткий видих, відігнувши другий, - ще один видих і так до п’яти.

Потім піднімаються на поверхню, а партнери повторюють ту саму вправу. З кожним зануренням кількість видихів поступово можна збільшувати.

Вправу виконують у кінці заняття.

3. „Змагання з видихом у воду” (глибина 30-40 см)

Біля берега позначають лінію фінішу. На відстані 10-15 м од лінії 5-6 гравців стають шеренгою обличчям до неї.

За сигналом лягають на воду, опираючись руками в дно й простягнувши ноги назад, за допомогою рук просуваються до фінішу. На ходу вони роблять вдих над водою, а видих у воду. Виграє той, хто правильно виконує вправи й першим досягне фінішу. Ставати ногами на дно не дозволено.

Методичні вказівки. Керівник стежить за правильним виконанням вправи. Цю гру також можна використати при вивченні рухів ногами способом кроль, включивши її в умову гри.

4. „Коловорот” (глибина до грудей)

8-10 гравців, узявшись за руки, утворюють внутрішнє й зовнішнє коло по 4-5 чоловік у кожному. Гравці зовнішнього кола беруться за руки, а гравці внутрішнього - сідають їм на руки і, впираючись гомілками в попереки сусідніх гравців, лягають спиною на воду, тримаючись один за одного руками. Гравці зовнішнього кола повільно рухаються в один бік, і коло починає крутитися, утворюючи коловорот.

5. Ковзання (глибина до пояса)

6-7 гравців розташовуються в воді на відстані витягнутих рук обличчям до берега. За сигналом з'єднують руки над головою, нахиляються вперед, лягають на воду й, відштовхнувшись від дна, ковзають до берега (голова між руками, обличчям униз). Ковзання закінчується там, де плавець піднімає голову до вдиху.

Додаткові поштовхи й гребкові рухи руками робити не дозволено.

Варіант. За сигналом гравці стрибають з борту басейну головою вперед і ковзають на поверхні води.

Методичні вказівки. На початку гри гравців ознайомлюють з технікою ковзання.

6. „Маневри” (у басейні)

Вздовж басейну посередині протягують зв'язані гімнастичні обручі. Гравці, поділившись на дві команди, шикуються справа й зліва від них. За сигналом керівника гравці однієї команди пірнають під обручі, намагаючись виринути в середині його. Потім вправу виконує друга команда. Виграє команда, гравці якої за умовлену кількість спроб матимуть більше влучень.

7. „Торпеди”

Гравців поділяють на дві команди - „червоних” і „синіх”. Кожний учасник, плаваючи на спині ногами вперед, намагається підплисти до суперника й

торкнутися його ступнями ніг. „Торпедований” гравець вибуває з гри. Гра продовжується доти, поки гравці однієї команди не вийдуть зі строю. Одночасне торпедування один одного не зараховують. У цьому випадку гравці пливуть у різні боки й продовжують гру.

8. „Млин” (глибина до пояса)

Гравців поділяють на перші й другі номери. Перші номери, взявшись за руки, утворюють коло. Другі номери, тримаючись правою рукою в місці з'єднання рук перших номерів, лягають грудьми чи спиною на воду й виконують рухи ногами способом кроль. Коло повільно крутиться в напрямку годинникової стрілки. Через деякий час гравці міняються ролями.

9. „Казан” (глибина до пояса)

Гравці утворюють коло, беруться за руки й розраховуються на 1-і та 2-і номери. Перші номери лягають спиною на воду ногами до центру й виконують ними рухи стилем кроль, виштовхуючи нос-ками воду на поверхню. Від цих рухів усередині кола вода „кипить, як у казані”. Другі номери, тримаючи їх за руки, повільно рухаються по колу. Через 30-40 с гравці міняються ролями.

10. „Бій вершників” (глибина до грудей)

Дві команди ділять на пари. Один в парі - „кінь”, другий - „вершник”. „Вершники” сідають на „коней”, а команди шеренгою наближаються одна до одної. „Вершники” намагаються скинути суперника з „коня”. Зазнає поразки та команда, більшість „вершників” якої будуть скинуті з „коней”. Скинутий „вершник” не має права сідати на „коня” знову чи продовжувати боротьбу, стоячи на дні. Він вибуває з гри до наступного бою. Гравці - „коні” в боротьбі участі не беруть. У наступній сутичці „вершники” й „коні” міняються місцями.

11. Хто кого перетягне (глибина до пояса)

Гравців ділять на дві команди по чотири-п'ять осіб у кожній. Ведучі команд беруться за руки, а гравці охоплюють один одного за пояс. За сигналом керівника кожна команда тягне в свій бік. Виграє та команда, яка перетягне суперників за лінію прапорця. Ведучим не дозволяють випускати рук суперника, інакше команді буде зараховано поразку.

12. Перетягни у свої води (на глибокому місці)

На воді за допомогою буїв визначають лінії двох команд. Команди (3-4 гравці в кожній) впливають у нейтральні води і, взявшись за канат, намагаються перетягнути суперників за лінію свого поля. Виграє команда, якій пощастить це зробити.

Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду

1. Стрибок в обруч

Виконуючи стрибок з тумбочки головою вперед, гравець повинен пройти через дерев'яний обруч або велокамеру, яка плаває на відстані 3-4 м від тумбочки. Виграє той, хто виконає вправу, не торкнувшись обруча.

Варіант. Виконуючи стрибок з тумбочки головою вперед, гравець повинен пройти через дерев'яний або гімнастичний обруч, який тримають вертикально перед ним.

Методичні вказівки. Стрибок в обруч і через обруч проводять з тими, хто вміє виконувати стартовий стрибок.

2. **Хто далі**

- Гру проводять у формі змагання. Вона складається з трьох частин: стрибки з тумбочки головою вперед з максимальним ковзанням. Відстань визначають за руками у момент підняття голови для вдиху;
- стрибки з тумбочки головою вперед на дальність польоту в повітрі. Відстань визначають за місцем торкання води руками;
- стрибки з тумбочки ногами вперед на дальність. Відстань визначають за місцем торкання води ногами.

За перше місце в одному з стрибків дають одне очко, за друге - два тощо.

Після закінчення гри очки кожного гравця підсумовуються (за трьома видами змагань). Переможцем буде той гравець, у якого найменше очок.

Методичні вказівки. У цій грі запропоновано три варіанти стрибків на дальність. Керівник може на свій погляд змінити або провести кожний варіант окремо, залежно від поставленої мети й підготовки гравців. Щоб запобігти ускладнень при підрахунку очок, гру проводять з невеликою кількістю гравців або доручають вести рахунок тим, хто не бере участі в грі.

3. **„Спіймай м'яч”**

Гравці стрибають по черзі зі стартової тумбочки, помосту чи трампліну й у цей час ловлять кинутий їм м'яч.

Виграє той, хто за три спроби зловить м'яч більшу кількість разів.

Методичні вказівки. М'яч кидають постійно на рівні грудей у верхній точці польоту.

Контрольні питання

1. Які ігри у воді для школярів ви знаєте?
2. Як правильно організувати гру?

Рекомендована література

Основна література:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрейший способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФьиС, 1972. 431 с.
- 10.Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
- 11.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
- 12.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
- 13.Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
- 14.Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.

- 15.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
- 16.Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
- 17.Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
- 18.Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
- 19.Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
- 22.Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

Додаткова література:

- 23.Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
- 24.Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет):Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.

- 25.Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
- 26.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.