

Доклад на тему: «Методы и приёмы ориентировки в пространстве на занятиях по обучению детей плаванию»

Все методы обучения детей ориентировке в пространстве взаимосвязаны. Каждый включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач. *Методический прием* — составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения водного пространства и движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка. Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

В теории и методике физического воспитания используются общедидактические приемы. *Приемы наглядного метода* разнообразны. Так, **наглядно-зрительные** приемы обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве (*например в нашем бассейне по периметру чаши бассейна я наклеила изображение рыбок, солнышек для глубокой воды, морских звезд, игрушек*); использование кино-, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д. *Когда ребята встают у бортика рядом с понравившейся игрушкой, решается задача построения на расстоянии друг от друга. Или когда ребёнок выполняет упр. в скольжении я предлагаю ему плыть к рыбке, которая изображена прямо напротив него.*

Приемы, предполагающие **тактильно-мышечную наглядность**, основаны на непосредственной помощи инструктора по плаванию, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела или направления движения ребёнка. Например, чтобы ребенок перестал сутулиться и принял правильное физиологичное положение тела, инструктор проводит рукой по спине; если ребенок затрудняется сделать наклон вперед, воспитатель поможет ребенку наклониться ниже; или слегка подтолкнуть в нужное направление. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае, ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения. *Этим приёмом я пользуюсь в младших группах.*

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий схем, карточек для формирования представлений о выполнении движений. Этот прием способствует контролю и коррекции ориентира в воде и положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.

Наглядно-слуховые приемы способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. *Для занятий по плаванию используется сигнал свистка или хлопок ладонями.* Например, ребенок с удовольствием ходит под ритмичные стихотворения типа: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке. Шагают наши ножки. Топ, топ, топ, топ — Шагают наши ножки. Использование **слуховой наглядности** не только улучшает качество верного ориентира (*в какой стороне глубокая вода*), регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, желание выполнять движения.

Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль в обучении ребенка. Инструктор дает краткое одновременное описание и объяснение, которое опирается на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Свои пояснения воспитатель сопровождает конкретным показом движений и его отдельных элементов. К вербальным

приемам относятся также беседа, указания к построению (*встали в одну колонну в центре бассейна*) о выполнении движения, уточнение сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т.п. Вопросы, которые задаются ребенку воспитателем до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил. Широко используются в физической культуре *команды, распоряжения, сигналы*. Они требуют различной интонации, динамики и выразительности. Например, воспитатель дает команду: «Ров-няйсь!» — или сигнал: «Раз, два, три — плыви!» «Раз, два, три, дружно все нырни!» и т.д. В физической культуре дошкольников используются разнообразные считалки жеребьевки перевертыши сюжетные рассказы.

Музыкальность, ритмичность, художественность, считалок, жеребьевок вызывает у ребенка эмоциональный отклик. Они легко запоминаются детьми и используются в их самостоятельных играх. **Психолого-педагогические** исследования свидетельствуют о готовности 4—5- и особенно 6-летнего ребенка к осознанности задач в разнообразной доступной ему двигательной деятельности. Это позволяет широко использовать словесные воздействия при обучении движениям. Слово не только повышает скорость овладения навыком, но и его качество.

Важную роль в формировании ориентировки в пространстве двигательных навыков играет активизация идеомоторных представлений посредством словесной инструкции. **Идеомоторный акт** — это переход представления о движении в реальное выполнение этого движения.

Результативность обучения при формировании двигательных навыков у ребенка во многом зависит от степени осознанности им содержания и структуры упражнения, последовательности его выполнения. Важную роль в этом играет активизация идеомоторных представлений. При выполнении упражнений у ребенка вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений (А. И. Пуни). Воспитатель в процессе формирования двигательных навыков использует разнообразные приемы активизации идеомоторных представлений. Так, при достижении стабилизации навыка ребенку предлагается вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. Для облегчения задачи ему предлагается **план-схема** — «Вспомни и расскажи, как выполняется упражнение хлопок о колено, какое исходное положение ног, рук, с чего начинается и как заканчивается упражнение». Ребенок говорит: «Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаю руки вверх, опускаю на поднятое правое колено, потом поднимаю руки вверх и опускаю вниз». Иногда он пытается сопровождать объяснение упражнения выполнением его. Слова и одновременное движение являются выражением зрительно-двигательного представления и облегчают ответную реакцию на задание. Предлагая ребенку выполнить движение, педагог может попросить вспомнить его молча, а затем сделать. Такие приемы обучения обеспечивают самоконтроль ребенка за правильностью выполняемого им движения, заинтересовывают, повышают эмоциональное состояние, собранность и устойчивость внимания.

Постоянное использование **вербальных приемов** позволяет педагогу применять их не только в знакомых упражнениях, но и при объяснении новых комбинаций движений. Ребенок учится свободно ориентироваться в словесных заданиях, самостоятельно придумывает новые комбинации из знакомых ему двигательных элементов. Приемы, относящиеся к практическому методу, направлены на формирование практических двигательных навыков; самостоятельное применение их ребенком в игровой и жизненной ситуации, а также на обогащение его знаниями, позволяющими осознанно осуществлять это применение.

Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, участию в соревнованиях, выполнению роли судей при проведении соревновательных игр, выполнению роли капитанов

команды, повышают интерес к самосовершенствованию, побуждают к целенаправленному, заинтересованному упражнению в круговой тренировке. Направляя практическую деятельность ребенка, педагог тем самым решает образовательные задачи, совершенствует умственное его развитие, активизирует творчество, предлагает ему придумать варианты физических упражнений и подвижных игр, свои собственные движения, которые можно выполнить одному или с группой детей, с предметами и без них; придумать свои игры и имитационные движения. Дети выполняют эти задания с удовольствием, совершенствуют и осознанно используют собственный двигательный опыт: они закрепляют свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения; усваивают знания о воздействии физических упражнений на организм, повышают кинестетическое образование; учатся ориентироваться в пространстве; приобретают организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

В существующей практике обучения детей ориентировке в пространстве бассейна преобладают методы прямого обучения, которые не всегда эффективны. Внесение *игрового компонента* в обучение дает возможность ребенку посмотреть на движение с практической, т. е. игровой, позиции, учит его трансформировать двигательные умения в свою непосредственную деятельность. Основное назначение предлагаемых игр — усиление образовательной направленности в обучении детей движениям. Само движение остается основным и обязательным компонентом игр, но выступает уже не только как конкретное двигательное действие, где надо получить определенные результаты, а в качестве познавательного объекта. Через игры дети знакомятся с многообразием движений, их назначением; учатся дифференцировать движения по видам и способам выполнения; соотносить, сравнивать выполняемое движение с имеющимися мерками — двигательными эталонами; упражняются в применении движений в новой необычной обстановке. С помощью дидактической игры организуются дополнительное восприятие, различение движений, узнавание их не только по внешнему действию, но и по словесному описанию. Таким образом, дети учатся делать первичные обобщения, группировать движения по определенным свойствам. Дидактические игры рекомендуются для использования на занятиях по физкультуре и в самостоятельной двигательной деятельности детей пяти-семи лет. Длительность игр — 7—10 минут, количество игроков — 6—10 человек.

Ст.гр. Игра «Два бассейна». Цель: упражнение в ориентировке в пространстве. Правила игры: входить в бассейн можно только по билетам и по сигналу «Плывать», не наталкиваясь друг на друга. Пособия: вода в чаше разделена разделительной дорожкой (построены два бассейна) — узкий и широкий с входами с одной стороны. Методические указания: рядом с бассейном — касса. Дети по очереди «покупают» билеты. Одни — узкие, другие — широкие. По сигналу воспитателя дети заходят в «бассейн» согласно форме билета (с узким билетом — в узкий бассейн). Дети имитируют движения пловцов, ныряльщиков. По сигналу воспитателя выходят из бассейна и опускают билеты в коробки (с соответствующей меткой узкого или широкого бассейна).

М.Л.гр.Игра “Поймай-ка” – вылавливание шариков из воды (бассейна).

Ой, и правда очутились в водном мире.

– Что это такое? (бассейн)

– Что в бассейне? (водичка)

– Посмотрите на водичку, что это? (шарики)

– Что они делают? (плавают)

– Будем их вылавливать? (да) Я приготовила вам волшебными сачки. Возьмите по одному сачку. – Нужно нам все шарики из бассейна выловить и положить в миску.

Сачок в руку возьмем

И шарик понесем.

– Молодцы, все шарики выловили!

Учебные наглядные пособия – рисунки, плакаты, кинограммы применяются при необходимости остановить внимание занимающихся на отдельных моментах. Для плавания лучше использовать плакаты, в особенности схемы последовательности действий. Например при спасении тонущих, показ транспортировки пострадавшего, освобождение от захватов.

Жестикуляция. Условия повышенного шума (40–80 децибел), характерные для работы в бассейне, затрудняют восприятие команд и распоряжений преподавателя. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которой облегчается связь преподавателя с группой и управление учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить направление или технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки.

Дополнительные ориентиры широко применяются в ориентировке в пространстве чаши бассейна на учебных занятиях по плаванию. При изучении и совершенствовании техники плавания и ныряния, амплитуды движения применяется ориентирование движений руками и ногами по отношению к телу пловца. Так, при плавании брассом на спине для эффективного гребка с большой амплитудой дается указание грести обеими руками до бедер, коснуться их, и после этого вынуть руки из воды. Для правильного согласования движений руками и ногами брассом на спине с дыханием пловцу говорится, чтобы он в конце гребка дотронулся обеими руками до бедер, задержал в этом положении руки, подтянул ноги, выполнил вдох.

Все методы и приемы обучения ориентировке в пространстве воды (чаши бассейна) играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. Высш пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 76-86. а

Работу подготовил: инструктор
по физической культуре (плавание) Диннер Л.А.