**Игровой метод при проведении занятий по плаванию для детей с признаками водобоязни**

**Актуальность**. Как предусматривает Примерная основная образовательная программа начального общего образования, принятая в соответствии с ФГОС НОО: «В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования…приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека» и в том числе - «…плавать простейшими способами». Однако, обучение плаванию младших школьников, многие из которых владеют этим навыком не в достаточной степени, наталкивается на целый ряд трудностей, в том числе и психологического характера.

О важности обучения плаванию в школьном возрасте говорят следующие данные: дети в возрасте 7-8 лет не умеют плавать 80%, в 9-10 лет 48% школьников. Согласно другим авторам, не умеющих плавать в 7-8 лет - 68%, 9-10 лет - 46%, 11-14 лет - 29%, 15 лет - 16%, в спортивно- оздоровительных лагерях научились плавать 41,5%, с помощью родителей или самостоятельно - 39,3%, в детских садах - 5,4%, в средних школах -13,8% . Среди трудностей в своей работе тренеры указывают на отсутствие ориентиров, специальной методической литературы, страх детей перед водой, слабое оснащение мест занятий, отсутствие плавательных бассейнов и т.д.

Ребенок, не умеющий плавать, обычно боится воды. Особенно это актуально для регионов, где нет открытых естественных водоемов, пригодных для плавания, или климатические условия практически не позволяют овладеть этим навыком самостоятельно даже при наличии естественных водоемов. Например, средняя температура июля в г.Сургуте Ханты-Мансийский АО равна +18,2°С, что делает проблематичным обучение практическим навыкам плавания младших школьников в естественных водоемах города.

В работах отечественных педагогов, врачей, психологов плавание рассматривается как один из важнейших базовых видов двигательной активности ребёнка, оказывающий интенсивное воздействие на состояние его здоровья, телесное и духовное развитие. Неоднократно было доказано, что занятия плаванием оказывают стимулирующее воздействие на перцептивные, психические и интеллектуальные процессы, способствующие полноценной подготовке ребёнка к обучению в школе. В то же время отмечается тенденция увеличения детей дошкольного и младшего школьного возраста не умеющих плавать. Для многих из них отсутствие этого навыка становится препятствием к освоению ценностей физической культуры, реальной угрозой безопасности их жизнедеятельности. По статистике лица, не умеющие плавать, терпят бедствие в 5-6 раз чаще, чем владеющие этим навыком. Следовательно, главный путь к решению проблемы – массовое обучение плаванию, которое под силу только общеобразовательному учреждению.

Дети младшего школьного возраста начинают бояться вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям. Рождаются страхи, связанные со школой: боязнь опоздать в школу, получить плохую оценку. Все детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Для здорового, нормально развивающегося ребенка испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. В идеале они должны проходить по истечении определенного времени. Однако у эмоционально чувствительных детей страхи могут трансформироваться и закрепляться. У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют **водобоязнью** – формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Также у детей может быть страх перед глубиной. Бетехтин Ю.О. (2010).

Многие авторы (Шувалов Ю.Н., Иванинская Н.В., Паравян Г.А. и др. 2004г.) считают, что водобоязнь можно преодолеть при помощи аутогенной тренировки, гипноза, специально организованного обучения, системы подводящих упражнений. Подчеркивается, что применение перечисленных средств регулируется с учетом индивидуальных особенностей психики младшего школьника и содержания двигательного опыта детей.

Отражением этой и других точек зрения стало включение в программу по плаванию для учебных заведений, учебно-методические пособия и рекомендации комплексов специализированных упражнений для обучения плаванию детей с признаками водобоязни. В перечисленных руководствах особое внимание обращается на выполнение подготовительных упражнений по адаптации ребенка к воде в игровой форме: вдохи - выдохи в воду; всплывание, лежание; скольжения; погружения. Наряду с двигательной подготовкой предлагается содержание специальной психологической подготовки на основе применения методов внушения, убеждения в сочетании с дыхательной гимнастикой, привлекая к этом процессу родителей.

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. Особенно полезно применение игрового метода на первых занятиях. Играя, ребенок охотно заходит в воду, передвигается и выполняет различные простые и знакомые ему движения, а это очень важно (Н.Ж. Булгакова 1974; Т.С. Криворученко 1976)

Первая задача при обучении плаванию - преодоление боязни воды, которая в представлении ребенка ведет как-то по-особенному, она сковывает движения, тормозит их, мешает передвижению (Н.Ж. Булгакова 1974). Играя, ребенок привыкает к свойствам воды, настолько, что потребность в умении плавать возникает сама с собой. Все плавательные движения будет легче освоить, если они будут включены в игру. (В.В. Дунальский, Е.Г. Маряничева 1990; Т.С. Криворученко 1976).

Игровая форма обучения плаванию помогает появлению самостоятельности и инициативы у детей (Г. Левин 1974; Л.П. Макаренко 1974). А так как в плавании все движения выполняются в специальных условиях водной среды, то есть в относительной изоляции от коллектива. Возможность детей контактировать, общаться друг с другом исключается (И. Баранин 1980).

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.

Игры в воде составляют необычайно эффективное средство, как целенаправленный игровой элемент в системе физической подготовки, что особенно важно для детей, испытывающих водобоязнь.

Различные игры, знакомые детям можно проводить в воде, внося в них незначительные изменения, это и яркие игрушки, музыкальные паузы, сюжетные занятия со сказочными героями, и т.д. Все это позволит сделать интересным процесс обучения (В.В. Дунальский, Е.Г. Маряничева 1990).

Своевременное выявление и устранение причин возникновения водобоязни у детей, в значительной мере обуславливают эффективность используемых в обучение методов: метод демонстрации и наблюдения; словесный метод; метод подводящих и специальных упражнений; метод разучивания по частям; целостный метод; метод акцентированного внимания; метод дифференцирования; метод повторяющихся условий; метод варьирования условий; соревновательный метод; контрольный метод; метод анализа.