

Н.Ж. Булгакова

ИГРЫ НА ВОДЕ

ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
И РАЗВЛЕЧЕНИЯ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

Нина Булгакова

**Игры на воде для
обучения и развлечения**

«Спорт»

2016

УДК 796/799
ББК 75.1

Булгакова Н. Ж.

Игры на воде для обучения и развлечения / Н. Ж. Булгакова —
«Спорт», 2016

ISBN 978-5-906839-03-9

Методические рекомендации подготовлены в рамках договора о сотрудничестве между Всероссийской федерацией плавания и ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)». Материалы могут быть использованы для наполнения содержательной стороны планов и программ учебного и тренировочного процесса подготовки школьников и спортсменов, а также для организации массового обучения плаванию и проведения оздоровительно-развлекательных мероприятий на воде.

УДК 796/799

ББК 75.1

ISBN 978-5-906839-03-9

© Булгакова Н. Ж., 2016

© Спорт, 2016

Содержание

Введение	5
Подготовка места для купания и проведения игр	6
Обязательные требования обеспечения безопасности на воде	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Н. Ж. Булгакова

Игры на воде для обучения и развлечения: методические рекомендации

Введение

Игры на воде являются важнейшим средством при обучении плаванию и в организации массовых мероприятий, праздников и развлечений для всех возрастов и категорий населения.

Однако для обучения умению держаться на воде, для освоения и формирования умения плавать «по-своему» или спортивными способами – игры становятся незаменимыми.

Организация учебного и тренировочного процессов с использованием игр на воде позволит не только расширить круг средств и методов обучения, но и повысить качество обучения элементам техники спортивных способов плавания, повысить интерес занимающихся к систематическим занятиям по плаванию, а также организовать и содержательно провести праздники и массовые мероприятия на воде.

Методические рекомендации предназначены для тренеров, инструкторов по плаванию, учителей физического воспитания, а также спортсменов, их родителей и всем любителям плавания.

Подготовка места для купания и проведения игр Оборудование и инвентарь



Местом купания и проведения игр может быть любой естественный водоем – река, море, озеро и т. д., отвечающий необходимым санитарно-гигиеническим требованиям. Обычно качество воды проверяют органы санитарно-эпидемиологического надзора, для чего проводят химический и бактериологический анализы воды. На месте для купания не должно быть выхода холодных грунтовых вод, подводных течений и водоворотов. Место купания на реке должно быть расположено выше по течению не менее чем на 500 м от вывода сточных вод, промышленных отбросов, мест водопоя, купания скота, стирки белья и т. д.

Глубина воды не должна превышать 110 см (доходить до уровня груди или пояса занимающихся), скорость течения должна быть не больше 10 м/мин.

Желательно, чтобы вода была достаточно прозрачной. Это даст возможность ведущему занятия видеть действия играющих под водой и обеспечить их относительную безопасность.

Место купания лучше всего выбрать у пологого песчаного берега, обращенного на юг, что удобно для приема солнечных ванн.

Хорошо, если на берегу растет кустарник или другие зеленые насаждения, за которыми можно укрыться от ветра и принимать солнечные ванны. Дно водоема должно быть ровным – без ям, коряг, тины, водорослей, острых камней и других предметов, которые могут стать причиной травм и несчастных случаев. Перед каждым купанием необходимо проверять состояние дна и устранять режущие предметы: консервные банки, битое стекло, бутылки и др.

Место купания с размерами примерно 20 м вдоль берега и 10–15 м от берега желательно оградить поплавками.

Во время организации занятий в открытых и закрытых бассейнах необходимо учитывать особенности изменения глубины бассейна (в ваннах для спортивного плавания изменяется профиль дна) и, так же как на открытых водоемах, применять ограждение поплавками для обозначения места проведения занятий.

При наличии на бортике бассейна горок, желобов для скатывания в воду, а также точек выхода ускоренного потока воды на стенах и на дне бассейна следует учитывать данный факт во время организации занятий как с детьми и подростками, так и взрослыми занимающимися.

Занятия по плаванию в открытых водоемах нужно проводить при температуре воды не ниже +18 °С. Температура воздуха должна быть соответственно на 3–5 °С выше температуры воды. При температуре воздуха ниже +18 °С занятия в воде необходимо отменить. Купание и плавание проводятся: в первой половине дня – с 10 до 13 часов и во второй половине дня – с 17 до 19 часов. Обучение плаванию лучше всего проводить в первой половине дня, когда дети могут одновременно принимать солнечные ванны.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно иметь простейший инвентарь:

- ✧ шесты;
- ✧ плавательные доски из пенопласта;

- ✧ резиновые надувные круги или игрушки, которые могут заменить доски из пенопласта;
- ✧ пластмассовые плавающие игрушки (как поддерживающие средства);
- ✧ пластмассовые, надувные или резиновые мячи для обучения и проведения игр на воде;
- ✧ резиновые надувные камеры или пластмассовые бутылки;
- ✧ резиновые надувные матрацы;
- ✧ резиновые надувные лодки;
- ✧ комплект № 1: ласты, маска, дыхательная трубка;
- ✧ обручи из пластика;
- ✧ нудлсы – длинные гибкие цилиндры или трубки из плотной цветной пены.

Дети с длинными волосами во время занятий и проведения игр должны быть в плавательных шапочках. Ведущему игру (инструктору, тренеру или родителям) желательно иметь свисток или мегафон.

Обязательные требования обеспечения безопасности на воде



Во время купания и проведения игр, как в естественных водоемах, так и в бассейнах, необходимо знать и выполнять обязательные требования по обеспечению безопасности на воде.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- купаться у набережных, пристаней, причалов и переправ;
- заплывать за ограждения места, отведенного для купания или проведения игр;
- прыгать в воду с мостов, судов, лодок и различных сооружений, не приспособленных для этого;
- подплывать к судам, баржам, моторным или вёсельным лодкам;
- плавать на фарватере и переплывать реку;
- прыгать в воду вниз головой и нырять в местах с неизвестными глубиной и состоянием дна;
- подплывать под предупредительные знаки (буйки, бакены и т. п.) или залезать на них;
- далеко заплывать с плавательными досками, плотами, камерами и надувными матрацами;
- оставаться в бассейне или водоеме после сигналов руководителей «Игра окончена!» или «Из воды!»;
- загрязнять воду и берег, бросать в водоем бутылки, банки и прочий мусор;
- детям без сопровождения взрослых самостоятельно использовать лодки и иные средства передвижения по воде.

Во время купания и проведения игр необходимо соблюдать следующие **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ:**

- ◆ нельзя проводить игры на воде, если температура воды ниже +18 °С и при наличии сильных волн или течения;
- ◆ первые попытки самостоятельного плавания следует выполнять только в направлении берега или мелкого места;
- ◆ не умеющие плавать купаются, играют и учатся плавать только на мелком месте, где уровень воды доходит до пояса;
- ◆ все попытки самостоятельного плавания на дальность выполнять только вдоль берега или бортика бассейна;
- ◆ входить в воду нужно осторожно – на мелком месте остановиться, повернуться лицом к берегу и быстро окунуться несколько раз, чтобы привыкнуть к температуре воды;
- ◆ нельзя купаться натощак и раньше, чем через 2 ч после приема пищи;
- ◆ нельзя входить в воду с разгоряченным телом – необходимо 5–7 мин остыть на берегу или в тени;

- ◆ даже при легком недомогании необходимо воздержаться от купания;
- ◆ при появлении признаков плохого самочувствия нужно немедленно прекратить купание или игру и выйти из воды;
- ◆ после купания и проведения игр необходимо растереть тело полотенцем, вытереть уши, голову, сменить мокрую одежду на сухую и одеться.

Если игру проводит взрослый (учитель, преподаватель физкультуры, инструктор по плаванию или просто хороший пловец), необходимо соблюдать следующие **ПРАВИЛА**:

- входить в воду и выходить из воды можно только по команде или свистку руководителя;
- выход из воды до общего сигнала разрешает только руководитель игры;
- до и после проведения игры обязательно проводить поименную проверку – перекличку детей;
- во время проведения игры соблюдать строгую дисциплину – не разрешать ребятам самовольно выполнять прыжки в воду и нырять с головой, громко кричать, шалить в воде (топить друг друга с головой и т. п.);
- ныряние и прыжки в воду следует выполнять поочередно – каждый следующий участник игры стартует только тогда, когда предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние;
- во время проверки умения плавать в воде должно находиться одновременно не более двух детей;
- строго наказывать ребят за ложные крики о помощи;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.