

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

АНАНКО МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ВЫЯВЛЕНИЕ ПОДХОДОВ К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндианвили Д.Г.

24.11.2020

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.11.2020

(дата, подпись)

Научный руководитель
К.п.н., доцент Тимошенко Ю.А.

21.11.2020

(дата, подпись)

Обучающийся Ананко М.А.

(фамилия, инициалы)

19.11.2020

(дата, подпись)

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ученика способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении.

Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков.

Объект исследования: Процесс начального обучения детей плаванию.

Предмет исследования: Начальное освоение технических навыков плавания детей 7 лет, занимающихся в оздоровительных группах.

Цель исследования: разработать подходы к обучению плаванию детей младшего школьного возраста с учетом часто допускаемых ошибок.

Задачи исследования:

1. Собрать и проанализировать теоретический материал по вопросу начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
2. Выявить существующие в настоящее время в практике средства и методы обучения плаванию.
3. Разработать подходы по обучению плаванию детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: Предполагается, что на основе анализа наиболее распространенных у детей ошибок при обучении плаванию, мы сможем описать причины их возникновения и подобрать упражнения для их устранения. Внедрение данного подхода, позволит наиболее точно

формировать технику спортивного плавания у детей младшего школьного возраста при начальном обучении плаванию в оздоровительных группах.

Научная новизна: Выявлены наиболее распространенные ошибки детей при обучении плаванию, описаны их причины, подобраны средства устранения ошибок.

Практическая значимость: Разработанный подход обучения плаванию детей младшего школьного возраста может быть использован в практической работе тренеров и инструкторов по плаванию.

REPORT

The performance of swimming activities associated with the movement of the human body in the aquatic environment creates certain difficulties for the perception of their own movements and their control. Successful mastering of motor action largely depends on how well the student has developed the ability to correctly perceive and evaluate his own movements, how adequate his motor concepts are. Practice shows that in the learning process, children in most cases have wrong ideas about the studied movement.

This is especially true for preschool children, since in this period the most intensive formation of knowledge, skills, and abilities occurs.

Object of research: The process of initial teaching children to swim.

Subject of research: Initial mastering of technical swimming skills of 7-year-old children engaged in health-improving groups

Purpose of the research: to develop approaches to teaching swimming for primary school children, taking into account frequently made mistakes.

Research objectives:

1. Collect and analyze theoretical material on the issue of primary teaching swimming for children of primary school age.
2. To identify the means and methods of teaching swimming that are currently in practice.
3. Develop approaches to teaching swimming for primary school children

Research hypothesis: It is assumed that based on the analysis of the most common mistakes in children in learning to swim, we will be able to describe the causes of their occurrence and select exercises to eliminate them. The introduction of this approach will make it possible to most accurately form the technique of sports swimming in children of primary school age during initial training in swimming in health-improving groups

Scientific novelty: The most common mistakes of children in learning to swim have been identified, their causes are described, and means of eliminating mistakes have been selected.

Practical significance: The developed approach to teaching swimming for children of primary school age can be used in the practical work of coaches and swimming instructors

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ	5
1.1 Техника плавания на груди и на спине	6
1.2 Совершенствование техники плавания	9
1.3 Педагогическая модель техники плавания	13
1.4 Средства и методы обучения плаванию	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1 Организация исследования	21
2.2 Методы исследования	21
ГЛАВА 3. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ	23
3.1 Основы обучения плаванию детей первого года обучения	23
3.2 Формирование техники плавания детей на основе метода наблюдения	30
3.3 Обучение плаванию детей с учетом часто допускаемых ошибок	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ученика способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении.

Объект исследования: Процесс начального обучения детей плаванию.

Предмет исследования: Начальное освоение технических навыков плавания детей 7 лет, занимающихся в оздоровительных группах.

Цель исследования: разработать подходы к обучению плаванию детей младшего школьного возраста с учетом часто допускаемых ошибок.

Задачи исследования:

1. Собрать и проанализировать теоретический материал по вопросу начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста.
2. Выявить существующие в настоящее время в практике средства и методы обучения плаванию.
3. Разработать подходы по обучению плаванию детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: Предполагается, что на основе анализа наиболее распространенных у детей ошибок при обучении плаванию, мы сможем описать причины их возникновения и подобрать упражнения для их устранения. Внедрение данного подхода, позволит наиболее точно формировать технику спортивного плавания у детей младшего школьного возраста при начальном обучении плаванию в оздоровительных группах.

Научная новизна: Выявлены наиболее распространенные ошибки детей при обучении плаванию, описаны их причины, подобраны средства устранения ошибок.

Практическая значимость: Разработанный подход обучения плаванию детей младшего школьного возраста может быть использован в практической работе тренеров и инструкторов по плаванию.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ

Нами было исследовано 50 литературных источников, которые распределились по 4 параграфам. Преобладающим параграфом по количеству научных источников является «Техника плавания на груди и на спине» – 32 литературных источников, это говорит о том, что самое важное в формировании техники плавания – это грамотно построенный тренировочный процесс. Затем, 9 литературных источников – «Совершенствование техники плавания», что свидетельствует о правильно организованной деятельности спортсмена с учетом контроля за его функциональным состоянием. Следом по количеству источников расположился параграф «Педагогическая модель техники плавания» – 14 литературных источников, далее «Средства и методы обучения плаванию» – 8 литературных источников.

Схема распределения источников по параграфам отражена на рисунке 1.

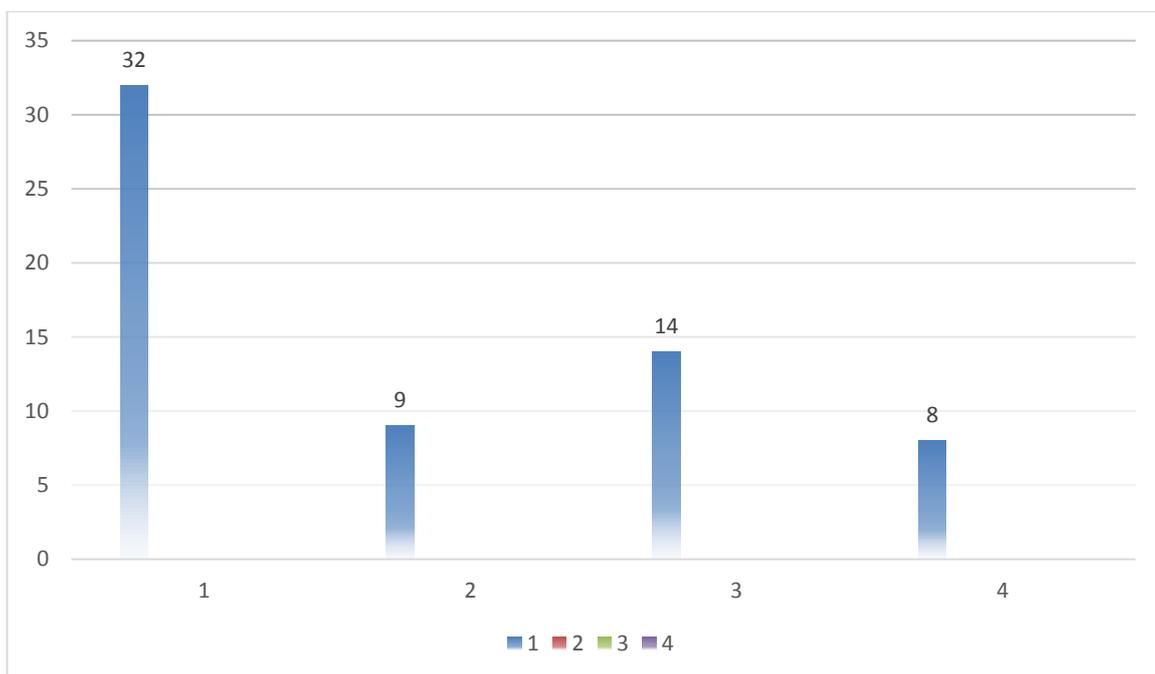


Рисунок 1. - Распределение литературных источников по теме «Формирование техники плавания детей первого года обучения»: 1 - Техника плавания на груди и на спине; 2 - Совершенствование техники плавания; 3 - Педагогическая модель техники плавания; 4 - Средства и методы обучения плаванию.

1.1. Техника плавания на груди и на спине

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды. Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость [3,4,9,8,10,12,13,14,16,22,23].

Одной из особенностей, определяющей влияние плавания на организм, является горизонтальное положение тела при выполнении движений руками и ногами. При плавании задействованы практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры пловцов и подвижности в основных суставах. Такое положение тела, циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и состояние гидростатической невесомости способствуют притоку крови к сердцу и существенно облегчают его работу [3,4,9,8,10,12,13,14,16,22,23].

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Сюда входят выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, касание стенки бассейна во время финиша. Спортивными способами плавания являются кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). В каждом способе существуют варианты рациональной техники. При выборе для своего ученика того или иного варианта техники тренер (инструктор по плаванию) учитывает цели и условия занятий в воде, уровень двигательной и технической подготовленности занимающегося, его возрастные и индивидуальные особенности. Большую помощь тренеру в работе над техникой плавательных движений ученика

оказывает знание основных закономерностей биомеханики плавания [3, 4, 9, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33,34,36,37,38, 40, 41, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50].

Кроль на груди — наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шести ударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания. В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шести ударного кроля [3, 4, 9, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33,34,36,37,38, 40, 41, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50].

Общее представление о технике плавания шести ударным кролем на груди дает:

1. Правая рука после движения по воздуху входит в воду и вытягивается вперед, левая переходит ко второй половине гребка; тело пловца вытянуто, голова на продольной оси, лицо опущено в воду (пловец смотрит под водой вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

2. Правая рука начинает первую половину гребка; левая выходит из воды локтем вверх, кисть и предплечье расслаблены; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

3. Правая рука продолжает первую половину гребка, левая начинает движение над водой; пловец смотрит под водой вперед вниз; ноги выполняют попеременные движения.

4. Правая рука переходит к наиболее энергичной второй половине гребка; левая кистью касается воды впереди головы, напротив одноименного плеча (локоть удерживается выше кисти), и начинает входить в воду; пловец смотрит вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

5. Правая рука завершает гребок и готова выйти из воды локтем вверх; голова поворачивается лицом в сторону для вдоха; левая рука вытягивается вперед, опираясь о воду; ноги выполняют попеременные движения.

6. Левая рука начинает первую половину гребка, правая покидает воду (кисть и предплечье расслаблены); пловец выполняет вдох; ноги выполняют попеременные движения (пловец смотрит в сторону; сразу по окончании вдоха он поворачивает голову лицом вниз).

7. Левая рука продолжает гребок; правая движется над водой и расслаблена; лицо вновь опущено в воду (пловец смотрит вперед вниз); ноги выполняют попеременные движения.

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела [3, 4, 9, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50].

Тело пловца занимает в воде вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра — у поверхности воды. Угол атаки тела — около 6—10°. Голова занимает непринужденное и стабильное положение почти строго на продольной оси тела. Затылок пловца погружен в воду (уровень воды проходит

примерно около ушей), лицо обращено вверх и немного назад (взгляд фиксирован примерно под углом 45° к поверхности воды) [3, 4, 9, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33,34,36,37,38, 40, 41, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50].

Основная роль попеременных движений ногами — удержать тело в обтекаемом и уравновешенном положении, внести свою долю в создание сил, продвигающих пловца вперед. Ритм движений ногами подчинен ритму движений руками [3, 4, 9, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33,34,36,37,38, 40, 41, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50].

1.2. Совершенствование техники плавания

Изучению вопросов совершенствования техники плавания посвящено большое количество исследований как отечественных, так и зарубежных авторов, однако подавляющее большинство из них выполнено на пловцах высокой квалификации. В конечном счете, в ныне действующей программе для детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва приводится лишь общее описание методов формирования и совершенствования двигательного навыка и предлагается небольшое количество упражнений для устранения ошибок в технике плавания [16, 19, 20, 31, 35, 47, 48, 49, 50].

На этапе начальной подготовки успешность обучения юных спортсменов во многом зависит от их способностей, прежде всего интеллектуальных. В связи с этим одной из задач психологического обеспечения подготовки пловцов является развитие внимания, памяти, мышления. При этом наблюдается взаимное воздействие средств технической подготовки и развития психики [16, 19, 20, 31, 35, 47, 48, 49, 50].

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием во многом зависит от того, насколько развита у спортсмена способность к правильному восприятию и самооценке собственных движений.

Это особенно актуально для юных спортсменов, у которых эмоциональная сторона преобладает над рациональной. В психологии спорта самооценка изучалась в контексте проблем психологической подготовки спортсмена. Однако при изучении этого вопроса не раскрыты особенности процесса самооценки, не выявлена ее роль в формировании системы оценок спортсменов своих технических качеств [16, 19, 20, 31, 35, 47, 48, 49, 50].

Для мальчиков и девочек семилетнего возраста овладение элементами четырех способов плавания; обучение умению создавать силу упора в воде; ознакомление занимающихся с основными закономерностями техники плавания; увеличение длины «шага» при плавании. Приведение показателя темпа движений к оптимальным величинам; увеличение скорости плавания; ознакомление с фазовой структурой гребка. Повышение согласованности движений рук и ног при плавании в полной координации (коэффициент координации); увеличение скорости плавания [16, 19, 20, 31, 35, 47, 48, 49, 50].

Для реализации вышеперечисленных задач целесообразно использовать следующие комплексы упражнений:

1) для увеличения длины «шага» использовать плавание:

- с наименьшим количеством гребков;
- с выполнением гребка одной рукой;
- с выполнением заданного минимального количества гребков;
- на «сцеплении»;
- с выполнением гребка обеими руками одновременно;
- с подтягиванием за дорожку;
- с обгоном;
- в ластах с наименьшим количеством гребков;
- с лопатками с наименьшим количеством гребков.

2) для увеличения скорости плавания:

- плавание с минимальным количеством гребков и увеличением скорости плавания;

- плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;

- проплывание коротких отрезков с максимальной скоростью;
- эстафеты;
- плавание на заданный результат;
- плавание в ластах с максимальной скоростью;
- буксировка с повышенной скоростью;

3) для совершенствования рационального соотношения показателей темпа и «шага»:

- плавание с различным количеством гребков (минимальным, максимальным, средним);

- плавание, выполняя гребки под команду (свисток, хлопок) преподавателя;

- плавание с постоянно меняющейся частотой выполнения гребков;
- плавание с самостоятельным контролем за частотой выполнения гребков (счёт).

- 4) для повышения коэффициента координации:

- раздельное плавание;
- плавание в ластах.

5) для совершенствования фазовой структуры гребка:

- плавание с акцентом на выполнение отдельной фазы гребка;
- плавание с лопатками различной конфигурации и площади;
- стоя в наклоне, выполнение опорного гребка на протяжении всей траектории выполнения гребка.

а). Для совершенствования фазы захвата:

В положении лёжа на груди (на спине), ноги фиксированы на бортике бассейна, руки впереди (вверху) в вытянутом положении, выполнение опорного гребка (в положении на груди лицо опущено в воду):

- с лопатками;
- без лопаток;

- быстро, медленно.

В положении лёжа на груди, руки впереди в вытянутом положении, выполнение опорного гребка с постепенным повышением высоты удержания ног (с партнёром):

- с лопатками;
- без лопаток;
- быстро, медленно.

б). Для совершенствования фазы подтягивания:

В положении группировки выполнение опорного гребка на уровне таза (голова находится над поверхностью воды):

- с лопатками;
- без лопаток;
- быстро, медленно;

То же упражнение, но лицо опущено в воду;

- с лопатками;
- без лопаток;
- быстро, медленно.

То же упражнение, но с продвижением вперёд ногами. Соревнование «Кто быстрее?»;

В положении лёжа на спине ноги, фиксированы на бортике бассейна, руки опущены вниз под воду, выпрямлены, выполнение опорного гребка:

- с лопатками;
- без лопаток;
- быстро, медленно.

в). Для совершенствования фазы отталкивания:

В положении группировки выполнить 3-4 раза опорный гребок, за счёт движения кистей вниз и разгибания рук в локтевых суставах - выход туловища из воды:

- с лопатками;
- без лопаток;

- быстро, медленно. Соревнование «Кто выше?».

В положении лёжа на груди, партнёр поддерживает ноги, выполнение опорного гребка на уровне таза, после 3-4 раз - движение кистей вниз и разгибание рук в локтевых суставах (лицо опущено в воду):

- с лопатками;
- без лопаток.

В положении лёжа на груди ноги фиксированы на бортике бассейна, выполнив 3-4 опорных гребка на уровне таза, за счёт движения кистей назад и разгибания рук в локтевых суставах оттолкнуться как можно дальше.

То же упражнение на спине.

То же упражнение с партнёром:

- с лопатками;
- без лопаток. Соревнование «Кто дальше?».

г) Для совершенствования фазы завершения:

В положении лёжа на груди ноги фиксированы на бортике бассейна, выполнив 3-4 опорных гребка на уровне бёдер, выполнить резкое отталкивание и быстро вынести руки из воды:

- с лопатками;
- без лопаток.

То же упражнение с партнёром;

В положении лёжа на спине ноги фиксированы на бортике бассейна, выполнив 3-4 опорных гребка на уровне бёдер, выполнить резкое отталкивание и быстро вынести руки из воды:

- с лопатками;
- без лопаток.

То же упражнение, но с партнёром [16, 19, 20, 31, 35, 47, 48, 49, 50].

1.3. Педагогическая модель техники плавания

Плавание с одной стороны популярный вид спорта, с другой неотъемлемая часть жизни человека. В последнее время плавание широко

используется как один из ключевых компонентов здорового образа жизни. В связи с этим представляет интерес проблема динамики функциональных изменений в организме под влиянием плавания [2, 7, 8, 9, 10, 24, 25, 29, 33, 37, 41, 42].

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации. Принцип сознательности и активности. Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным активным отношением занимающихся к занятиям.

Конечно, степень сознательности зависит от возрастных возможностей, особенностей восприятия и мышления. Цель, которую ставит перед собой педагог, часто не совпадает с целью занимающихся — особенно на начальном этапе обучения плаванию. Часто дети приходят на занятия плаванием, чтобы попрыгать в воду, поиграть в салки с мячом, понырять и поплескаться в воде. Педагог должен с пониманием относиться к этим мотивам и использовать их для постепенного увлечения ребят занятиями плаванием. Необходимо учитывать, что характерная для плавания монотонная работа должна включать подвижные игры, прыжки в воду, соревнования, отсутствие которых может привести к потере интереса к занятиям (особенно у детей младших возрастов), формированию негативного отношения к плаванию [2, 7, 5, 8, 9, 10, 24, 25, 29, 33, 37, 41, 42].

Принцип сознательности требует осмысленного отношения занимающихся к изучаемому учебному материалу. Поэтому, предлагая группе то или иное упражнение, следует рассказать о направленности его воздействия, а также показать, как его выполнять, и объяснить, почему необходимо делать именно так. Понимание сущности выполняемых движений повышает сознательность занимающихся, стимулируя их активность в процессе обучения. Активность на занятиях плаванием проявляется тогда, когда они интересны. Это возможно опять-таки при условии многообразия применяемых средств,

методов и форм организации занятий [2, 7, 5, 6, 8, 9, 10, 24, 25, 29, 33, 37, 41, 42].

Задачи и этапы обучения. В процессе обучения плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание, воспитание стойких гигиенических навыков;
- изучение основ техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость;
- ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности и овладение навыками прикладного плавания.

Процесс обучения плаванию условно делится на три этапа.

1 Ознакомление со свойствами водной среды и формирование предварительного представления о технике плавания.

Ознакомление с непривычной средой приводит образованию специфических рефлексов вестибулярного, дыхательного, терм регуляционного аппарата, что содействует освоению навыка плавания. На этом этапе занимающиеся должны получить представление о способе плавания, познакомиться (на суше и в воде) с характером и амплитудой движений, отдельными элементами техники изучаемого способа.

2 Разучивание отдельных элементов техники и способа плавания

в целом. В результате освоения с водой и разучивания элементов техники плавания — движений ногами, руками, дыхания — формируются навыки, которые являются основой для выработки оптимальной рабочей позы пловца, умения выполнять гребковые движения

в горизонтальном безопорном положении тела, опираться о воду основными гребущими поверхностями рук и ног. Последовательное изучение

элементов техники плавания является основой качественного освоения способа плавания в целом.

3 Закрепление и совершенствование техники плавания.

На этом этапе овладение техникой способа плавания прочно закрепляется и доводится до автоматизма. В результате занимающиеся овладевают умением ритмично выполнять гребковые движения, согласованные с дыханием; проплывать намеченные расстояния без искажения техники плавания. Общие методические требования для закрепления и совершенствования техники плавания на различных этапах обучения [2, 7, 5, 6, 8, 9, 10, 24, 25, 29, 33, 37, 41, 42].

Возраст занимающихся. Установлено, что возраст 7—12 лет является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники плавания.

Средства обучения и тренировки

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения на воде;

упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней [2, 7, 5, 6, 8, 9, 10, 24, 25, 29, 33, 37, 41, 42].

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании. Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

1) поочередное проливание длинных и коротких отрезков (на пример, плавание вдоль и поперек бассейна);

- 2) плавание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации) [2, 7, 5, 6, 8, 9, 10, 24, 25, 29, 33, 37, 41, 42].

1.4. Средства и методы обучения плаванию

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды. Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц [2, 4, 6, 8, 10, 21, 28, 42].

Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Для понимания воздействия физических упражнений в воде на человеческий организм и правильного их применения необходимо знать специфические особенности плавания.

Средства обучения и тренировки. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений: 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; 2) подготовительные упражнения для освоения с водой; 3) учебные прыжки в воду; 4) игры и развлечения на воде; 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней. Данные группы упражнений отличаются по условиям выполнения, направленности воздействия и поэтому применяются для решения разных задач на различных этапах обучения. Соотношение упражнений каждой группы на отдельно взятом уроке и на разных этапах обучения зависят от возраста, квалификации, стажа, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения [2, 4, 6, 8, 10, 21, 28, 42].

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии). Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий

отрезок времени (10—12 с) — прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения — упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик). Избирательная направленность упражнений общеразвивающего характера на совершенствование тех или иных физических качеств в значительной мере условна. Поэтому, например, выполняя упражнения для развития силы, подвижности в суставах, быстроты и выносливости, занимающиеся параллельно совершенствуют и координацию движений. Чередование темпа выполнения движений (медленный - быстрый), изменение амплитуды (малая — большая) и величины прилагаемых усилий (минимальная — максимальная), т.е. контрастные по характеру действия, направлены на совершенствование двигательной функции. Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне [2, 4, 6, 8, 10, 21, 28, 42].

Также они предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40—50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц: например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения» у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног) [2, 4, 6, 8, 10, 21, 28, 42].

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью,

температурой), испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой; вырабатываются умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды. 89 Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела занимающихся и помогает им быстрее почувствовать, что они легче воды и могут без всяких усилий держаться на ее поверхности. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания [2, 4, 6, 8, 10, 21, 28, 42].

Упражнения для освоения с водой обязательны для выполнения занимающимися всех возрастов и любого уровня подготовленности — от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих «по-своему».

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения [2, 4, 6, 8, 10, 21, 28, 42].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом этапе нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Выявление подходов по обучению плаванию детей младшего школьного возраста в оздоровительных группах». За период обучения нами было собрано и проанализировано 50 литературных источников.

2 этап – в период с февраля по март 2019 года нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 50 тренеров по плаванию. Цель анкетирования: выявить особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с февраля по апрель 2019 года. В наблюдении приняли участие дети в возрасте от 7 до 10 лет. Нами было просмотрено и изучено 50 тренировочных занятий по плаванию. Цель педагогического наблюдения — изучение средств и методов обучения плаванию детей младшего школьного возраста в оздоровительных группах.

4 этап – разработка плана педагогического эксперимента. Цель – разработать подход к обучению плаванию детей в оздоровительных группах на основе часто допускаемых ошибок.

2.2 Методы исследования

1. Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для выявления наиболее значимых проблем в тренировочном процессе волейболистов. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Техника плавания на груди и на спине», «Совершенствование техник плавания», Педагогическая модель техник плавания», «Средства и методы обучения плаванию».

2. Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами было проведено анкетирование с целью выявления точки зрения тренеров на техническую подготовку детей младшего школьного возраста в оздоровительной группе.

3. Педагогическое наблюдение – это метод исследования, предполагающий сбор информации, путем визуального осмотра тренировочного занятия. Педагогическое наблюдение было направлено на изучение техники плавания детей 7 лет. В ходе проведения педагогического наблюдения мы выявили содержание и продолжительность тренировочного занятия, а так же основные ошибки детей, занимающихся в оздоровительных группах по плаванию.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез. Суть плана педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы разработать подход к обучению плаванию детей в оздоровительных группах на основе часто допускаемых ошибок.

ГЛАВА 3. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

3.1. Основы обучения плаванию детей первого года обучения

Цель анкетирования: выявить особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Количество респондентов – 50 тренеров по плаванию.

Большинство респондентов (72%) считают, что страх перед водой имеет один или два человека с группы. При этом небольшая часть опрошенных (14%) считают страх перед водой распространенной проблемой. И (14%) опрошенных не сталкивались с боязнью воды у детей.

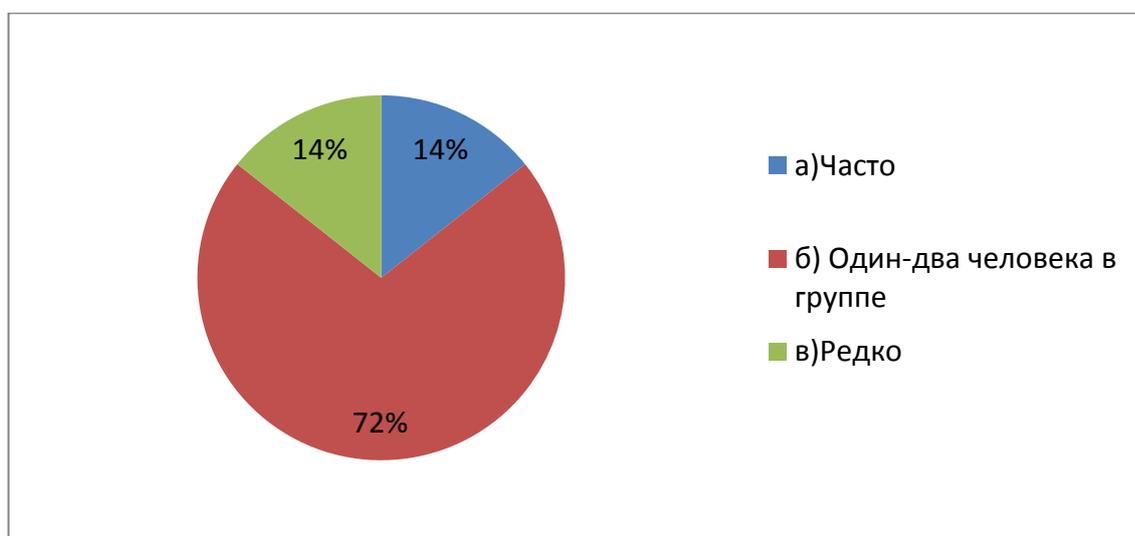


Рисунок – 2. Насколько часто тренеры сталкиваются с боязнью воды у детей.

Все респонденты 100% считают, что начинать обучения плаванию необходимо с кроля на груди. Потому что кроль на груди является базой для освоения последующих видов плавания. Такие варианты ответов как кроль на спине, брасс, баттерфляй не выбрал никто из респондентов.

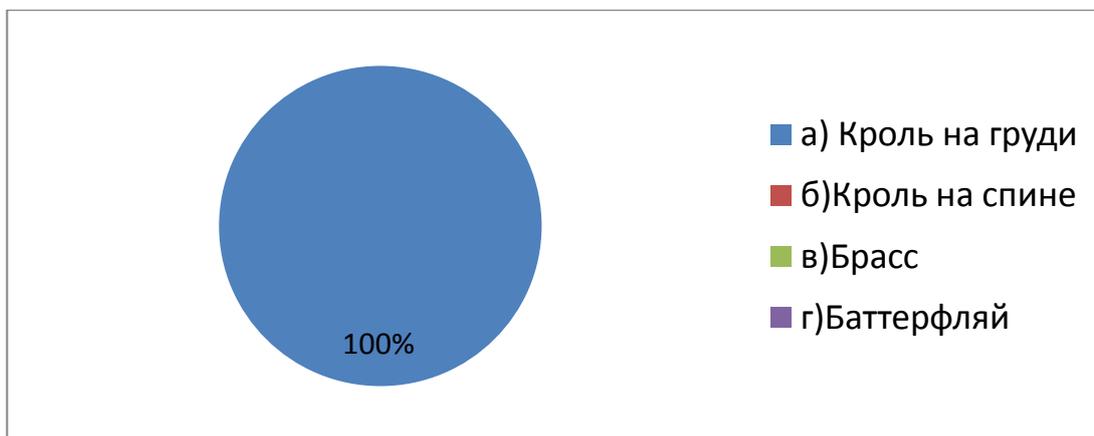


Рисунок – 3. Вид спортивного плавания, с которого тренеры начинают обучение.

Большинство респондентов (46%) считают, что кроль на спине легче всего осваивается детьми младшего школьного возраста. При этом (34%) считают, что кроль на груди легче всего осваивается детьми младшего школьного возраста. Так же (20%) считают, что дети младшего школьного возраста быстрее осваивают брасс и всего (0%) считают, что дельфин.

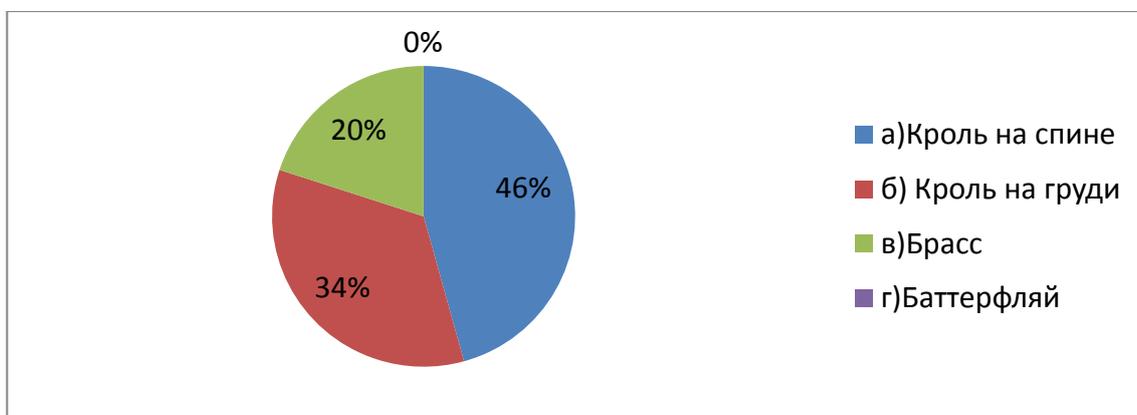


Рисунок – 4. Вид спортивного плавания, которые легче всего осваивается детьми младшего школьного возраста.

Большинство респондентов (77%) считают, что пол не имеет значения для быстрого освоения техники плавания. При этом (12%) считают, что девочки быстрее осваивают технику плавания и (11%) считают, что мальчики осваивают технику плавания быстрее.

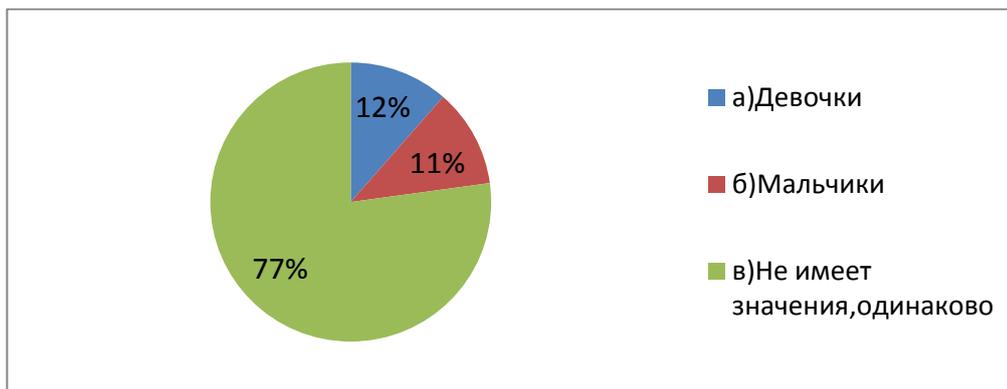


Рисунок – 5. Вид спортивного плавания, осваивается быстрее мальчиками и девочками.

Большинство респондентов (66%) считают, что для детей, у которых не получается освоить какой-либо вид, тренировки будут построены на совершенствования данной техники вместе со всей группой. При этом (20%) считают, что ребенок будет выполнять задания пока не освоит как-либо вид. (8%) считают, что остальные дети будут выполнять другое задание, а у ребенка, которого не получается освоить как-либо вид будет уделено время для освоения и (6%) считают, что рано или поздно ребенок освоит то, что не получается.

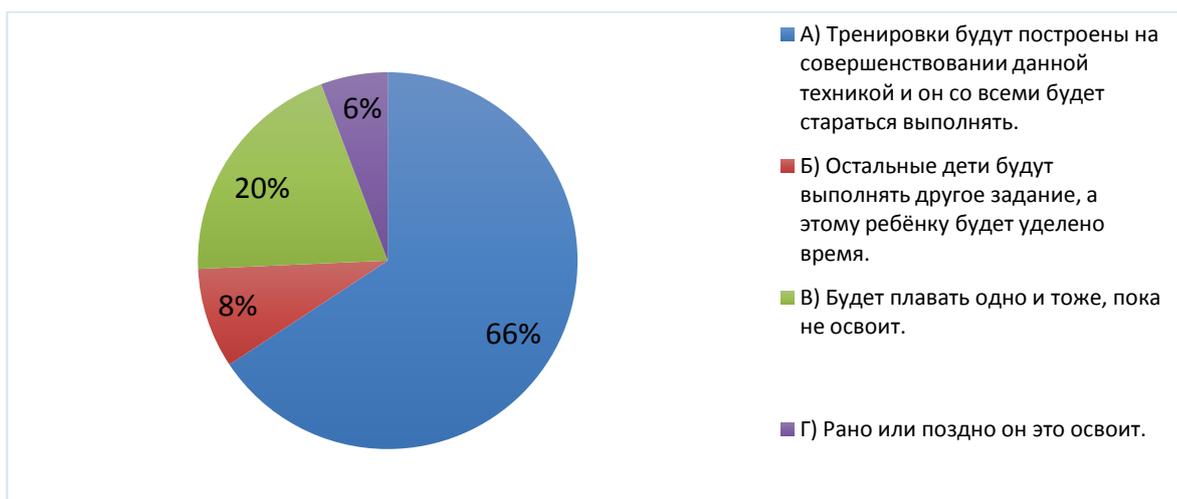


Рисунок – 6. Что предпринимают тренеры, если у ребенка не получается освоить какой-либо вид спортивного плавания.

Большинство респондентов (69%) считают, что есть свои методы быстрого обучения и стараются изучать новые методы, чтобы вводить новизну в обучение. Средняя часть опрошенных (20%) считают, что у респондентов нет своих методов быстрого обучения и они не приносят новизну в обучения, тренируют так как их тренировали. При этом (11%) считают, что раньше они приносили новизну в обучения и были свои методы быстрого освоения, а сейчас нет желание изучать и вносить новики в обучения.

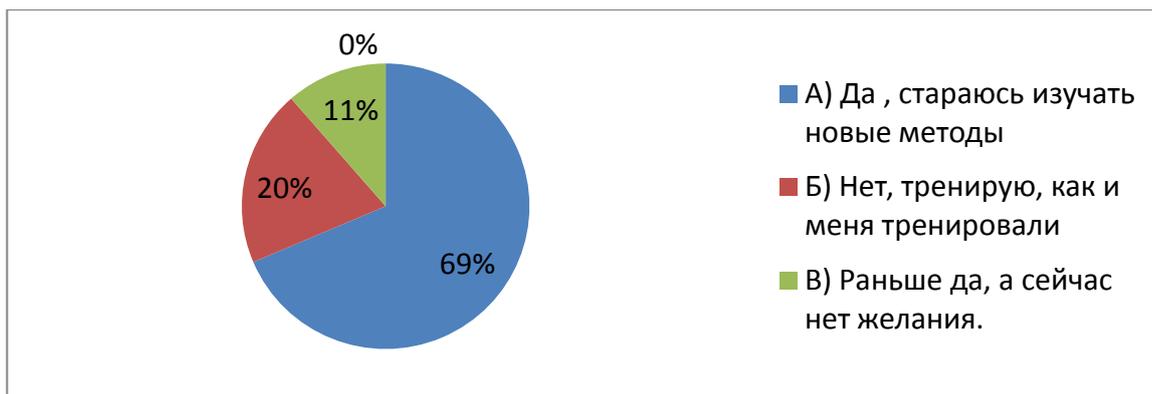


Рисунок – 7. Методы быстрого обучению плаванию.

Большая часть респондентов (43%) считают, что брасс больше всего предпочитают дети младшего школьного возраста. Средняя часть респондентов (40%) читают, что кроль на спине дети предпочитают больше всего. При этом (11%) считают, что кроль на груди предпочитают дети младшего школьного возраста и всего (6%) считают, что баттерфляй предпочитают дети младшего школьного возраста.

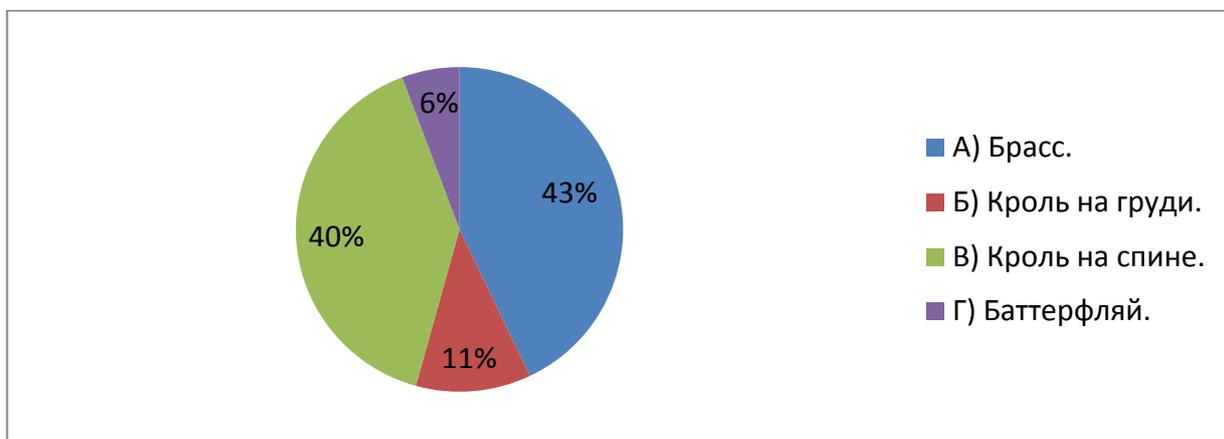


Рисунок – 8. Вид спортивного плавания, который предпочитают дети младшего школьного возраста.

Большая часть респондентов (40%) считают, что обязательно нужно проводить разминку перед занятиями и так же (40%) считают, что не проводят разминку перед тренировкой, но хотели бы. При этом (11%) считают, что на проведение разминки нет времени. Малая часть опрошенных (9%) считает, что нужно проводить разминку перед тренировки, но не проводит ее.

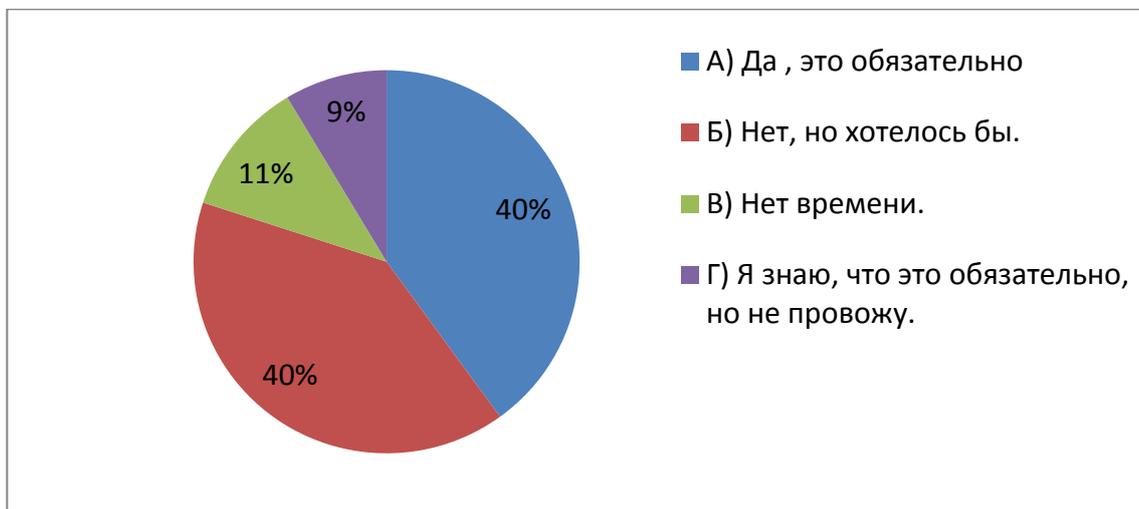


Рисунок – 9. Проводят ли тренеры разминку перед занятием.

Большая часть респондентов (87%) считают, что важно разнообразие в тренировочном процессе и у детей появляется интерес к занятиям. При этом (12%) считают, что важны разнообразия, но не обязательны и всего (1%) считает, что нет необходимости в разнообразии тренировочного процесса.

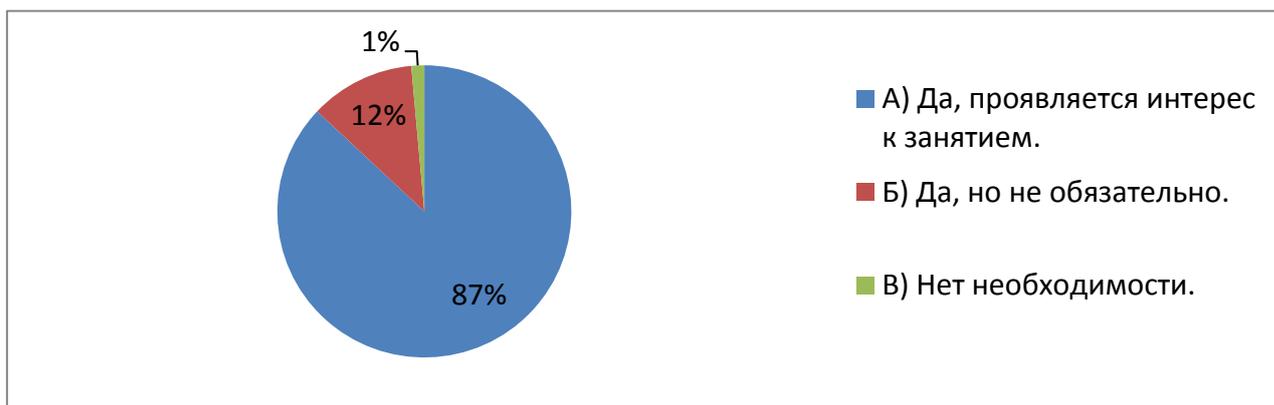


Рисунок – 10. Насколько важно разнообразие в тренировочном процессе.

Большая часть респондентов (87%) считают, что систематические занятия важны, потому что потому что ребёнок сможет повторить то, что изучил/освоил

за достаточно короткий промежуток времени. При этом (12%) считают, что систематические занятия не важны, потому что ребёнок скорее всего может забыть пройденный материал, но можно затратить п – промежуток времени на повторение и (1%) считает, что не задумывался над важностью систематического посещения.

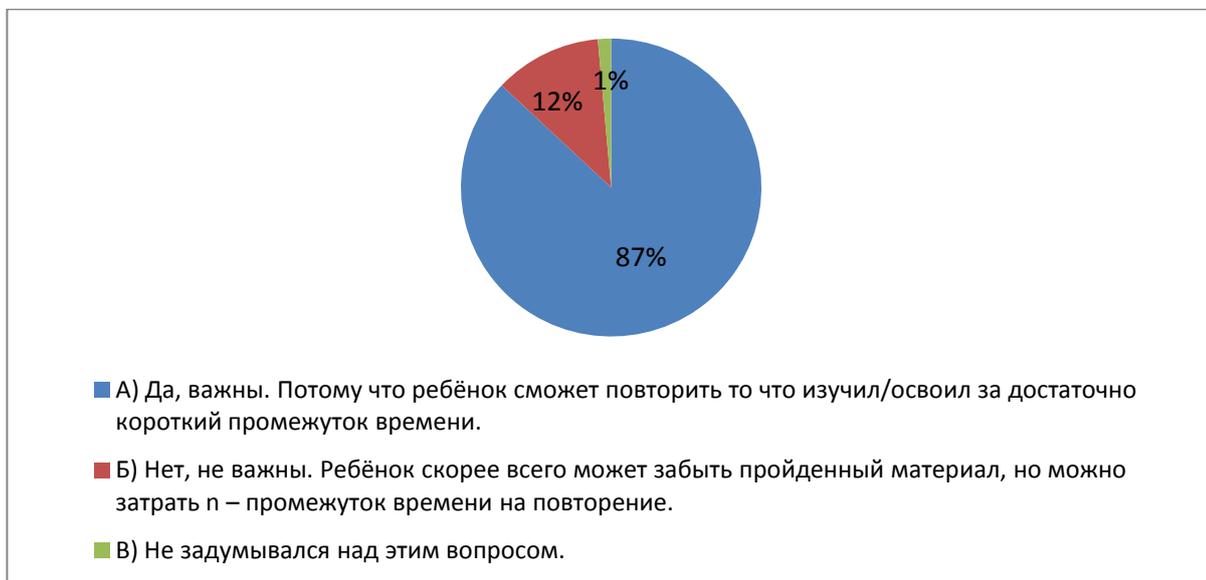


Рисунок – 11. Насколько важна систематичность занятий по плаванию.

23% опрошенных тренеров считают, что, в среднем, чтобы обучиться плаванию на груди понадобится 2-4 занятия. Большая часть респондентов (77%) считают, что все индивидуально и зависит от систематических посещений.

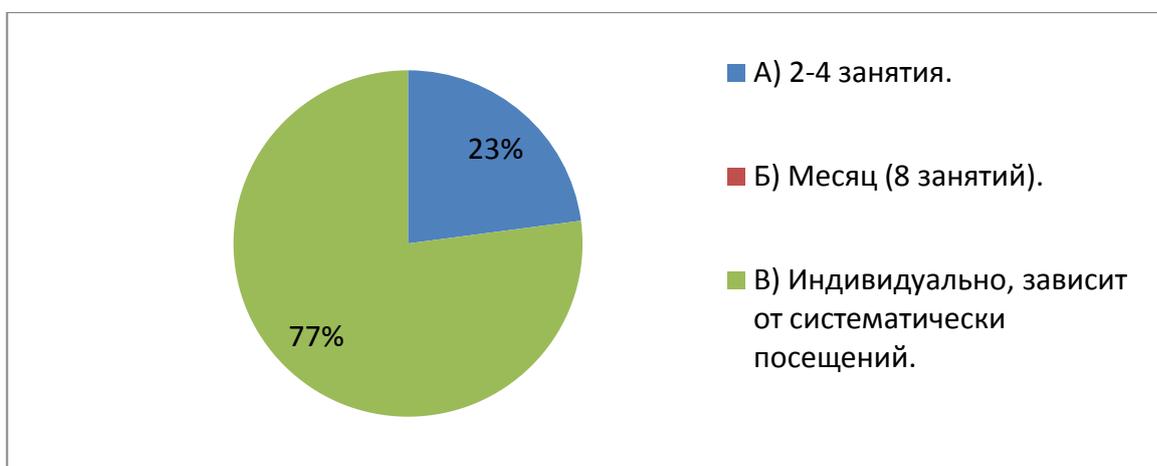


Рисунок – 12. Насколько быстро дети осваивают технику плавания кролем на груди.

Большая часть респондентов (71 %) считают, что с дошкольного возраста лучше обучаются плаванию. При этом (28%) считают, что с младшего школьного возраста лучше обучаются плаванию и (1%) считает, что возраст не имеет значения.

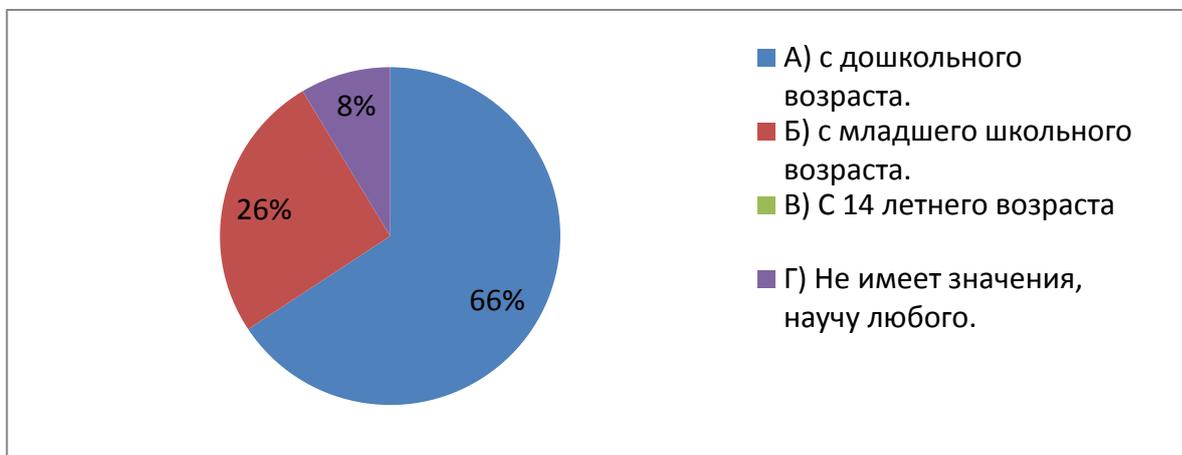


Рисунок – 13. Возраст, с которого лучше всего обучать плаванию.

Большая часть респондентов (65 %) считают, что практическое обучение характеризуется особенностями элементов движений рук и ног. При этом (28%) считают, что практическое обучение характеризуется адаптации к водной среде и малая часть респондентов (6%) считает, что практическое обучение характеризуется освоению технических навыков.

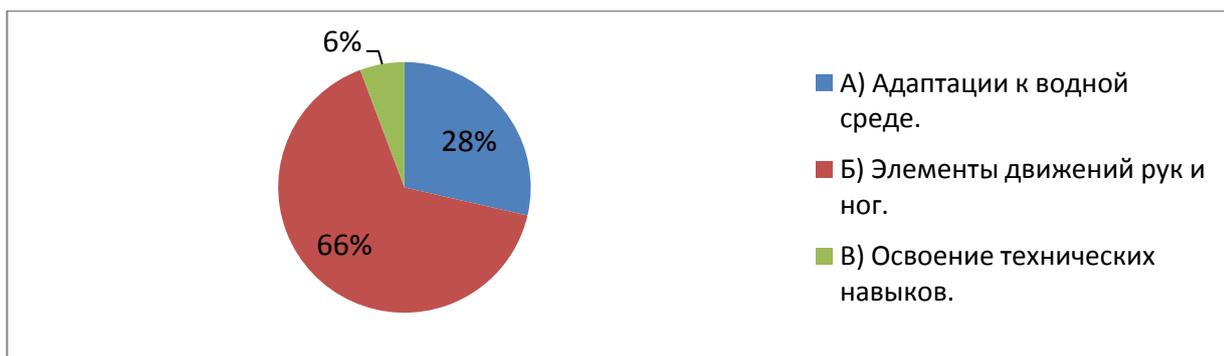


Рисунок – 14. Чем характеризуется практическое обучение плаванию.

Основная часть респондентов (99%) считает, что последовательность изучения техники спортивного вида плавания; обучение дыханию; обучение работы ног; обучение согласование работы ног и дыхания; обучение работы рук; общее согласование работы рук; ног и дыхания. При этом (1%) считает,

что последовательность изучения техник спортивного плавания; обучение дыханию; обучение работе рук; обучение согласование работы рук и дыхания; обучение работы ног; общее согласование работы рук; ног и дыхания.

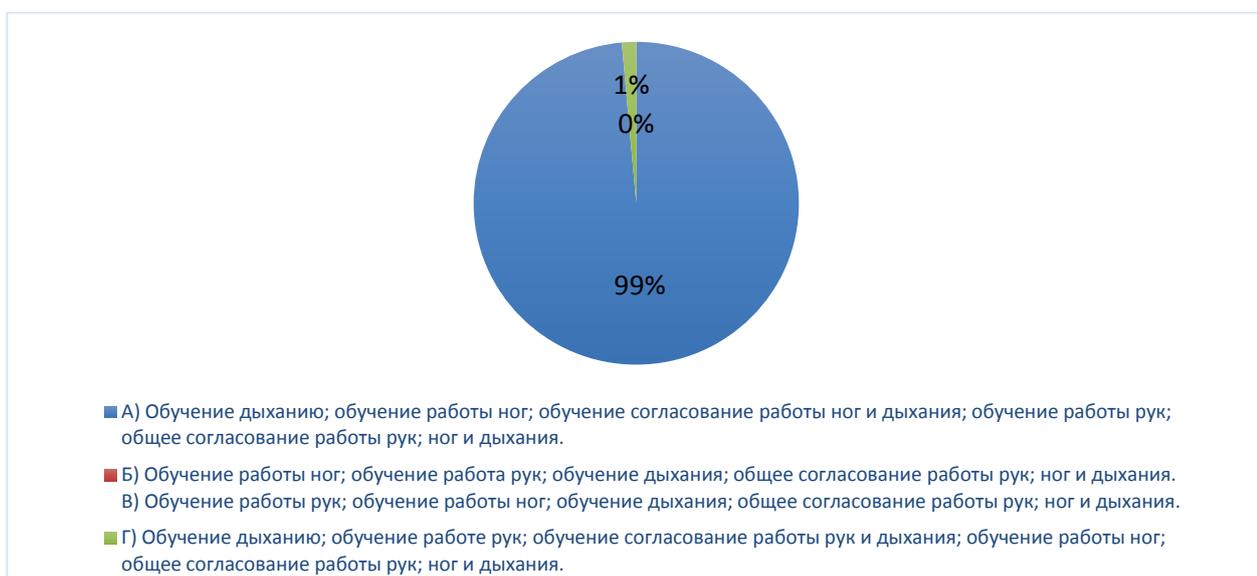


Рисунок – 15. Последовательность изучения техники кроля на груди.

3.2 Формирование техники плавания детей на основе метода наблюдения

На этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с февраля по апрель 2019 г. В наблюдении приняли участие дети в возрасте от 7 до 10 лет. Мы проанализировали 50 тренировочных занятий. Педагогическое наблюдение проводилось на базе ООО «Сокол» г. Красноярск.

Цель педагогического наблюдения — изучение средств и методов обучения плаванию детей младшего школьного возраста в оздоровительных группах.

Наблюдение состояло из двух блоков: 1) Формирование техники плавания на груди и на спине 2) Контроль техники спортивного способа плавания.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых

занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость.

По результатам педагогического наблюдения мы выявили содержание и продолжительность тренировочного занятия детей оздоровительной группы первого года обучения по плаванию.

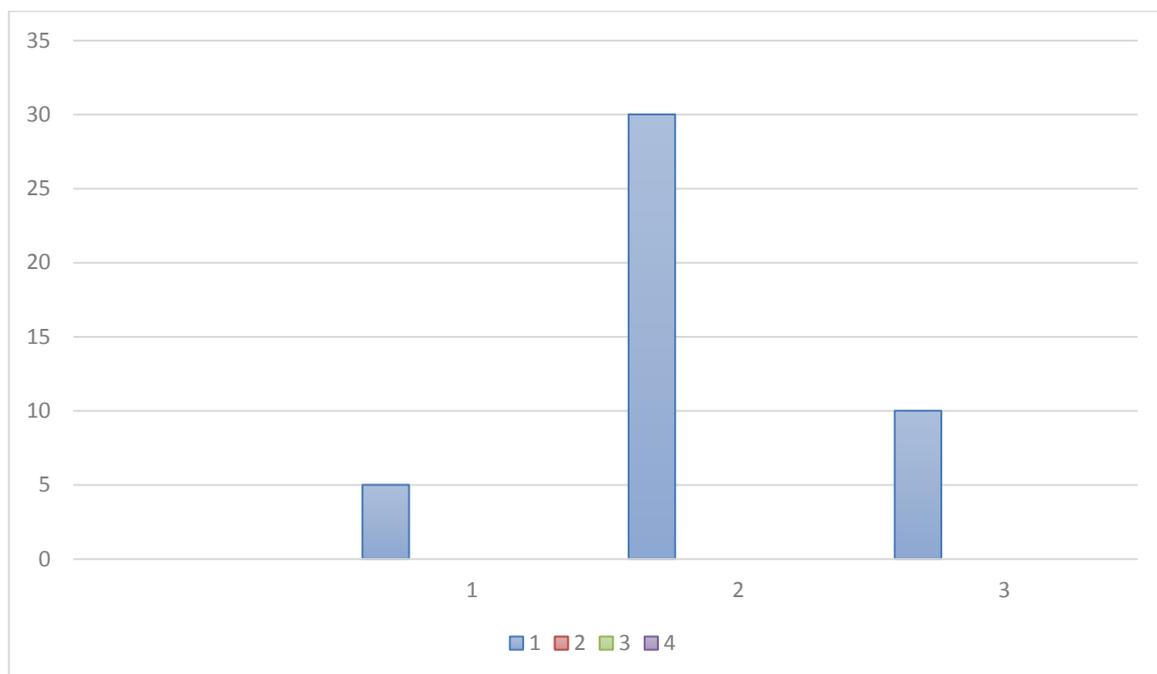


Рисунок – 16. 1. Разминка (5 мин.), 2. Основная часть (30 мин.), 3. Заключительная часть. (10 мин.)

Содержание тренировочного занятия оздоровительной группы

Разминка на суше:

1. Начинают проработку верхней части тела — с шеи и плавно переходят к стопам.

2. Делаются наклоны головы, круговые движения, повороты. Постепенно спускаются к туловищу — повороты корпуса, махи руками, наклоны к ногам с вытянутыми руками.

3. Далее разрабатываются ноги — махи ногами, круговые движения голеностопом, вставание на носочки с попеременным перекатом на пятки.

Основная часть состоит из кроля на груди и кроля спине.

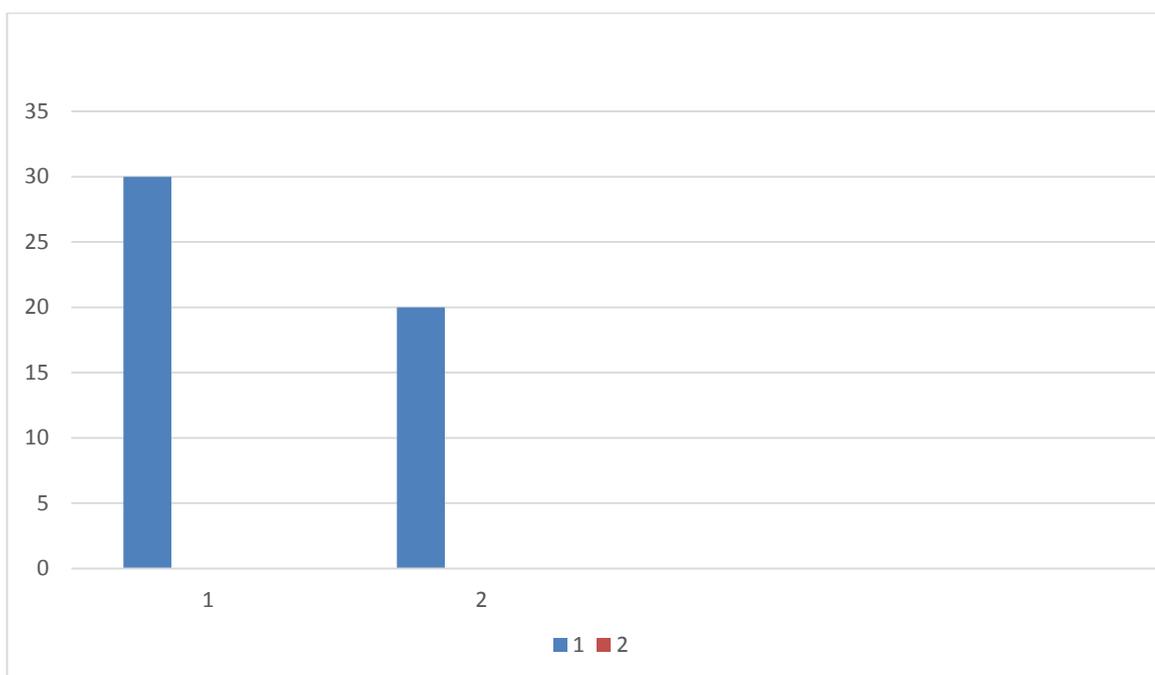


Рисунок – 17. 1. Кроль на груди (30%), 2. Кроль на спине (20%).

Кроль на груди:

1. Работа ног на бортике,
2. Работа ног, держась за бортик,
3. Работа ног с подвижной опорой (доской),
4. Работа ног с попеременной работой рук держась за бортик,
5. Работа ног с попеременной работой рук с подвижной опорой (доской),
6. Работа ног без опоры (стрелочка),
7. Работа ног попеременной работой рук без опоры,
8. Одна рука впереди другая прижата,
9. Одна рука впереди другая прижата (на боку),
10. В ластах с доской,
11. В ластах без доски (стрелочкой),
12. Мельница,
13. Гребки с дыханием под одну руку.

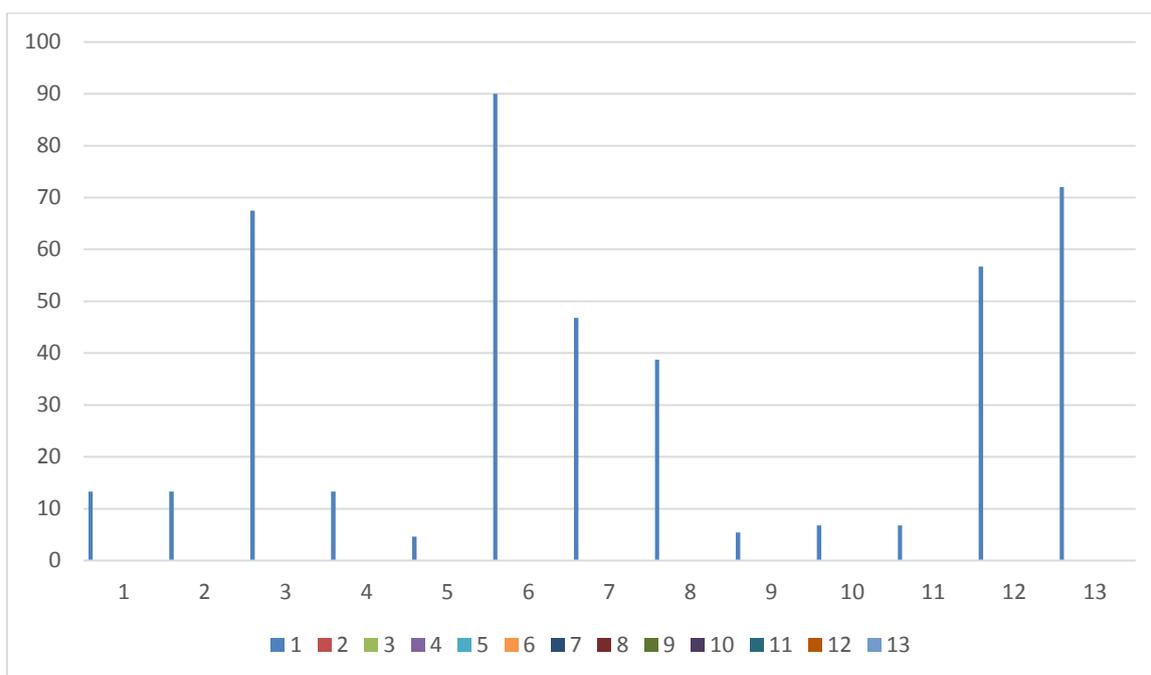


Рисунок – 18. Кроль на груди. 1. Работа ног на бортике (13%), 2. Работа ног держась за бортик (13%), 3. Работа ног с подвижной опорой (доской) (67,5%), 4. Работа ног с попеременной работой рук держась за бортик (13,3%), 5. Работа ног с попеременной работой рук с подвижной опорой (доской) (4,59%), 6. Работа ног без опоры (стрелочка) (90%), 7. Работа ног попеременной работой рук без опоры (46,8%), 8. Одна рука впереди другая прижата (38,7%), 9. Одна рука впереди другая прижата (на боку) (5,4%), 10. В ластах с доской (6,75%), 11. В ластах без доски (стрелочкой) (6,75%), 12. Мельница (56,7%), 13. Гребки с дыханием под одну руку (72%).

Кроль на спине:

1. Работа ног руки вдоль тела,
2. Работа ног с подвижной опорой за головой,
3. Работа ног с попеременной работой рук с подвижной опорой (доской),
4. Работа ног без опоры (стрелочка),
5. Работа ног с попеременной работой рук без опоры,
6. Мельница,
7. Одна рука впереди другая прижата.

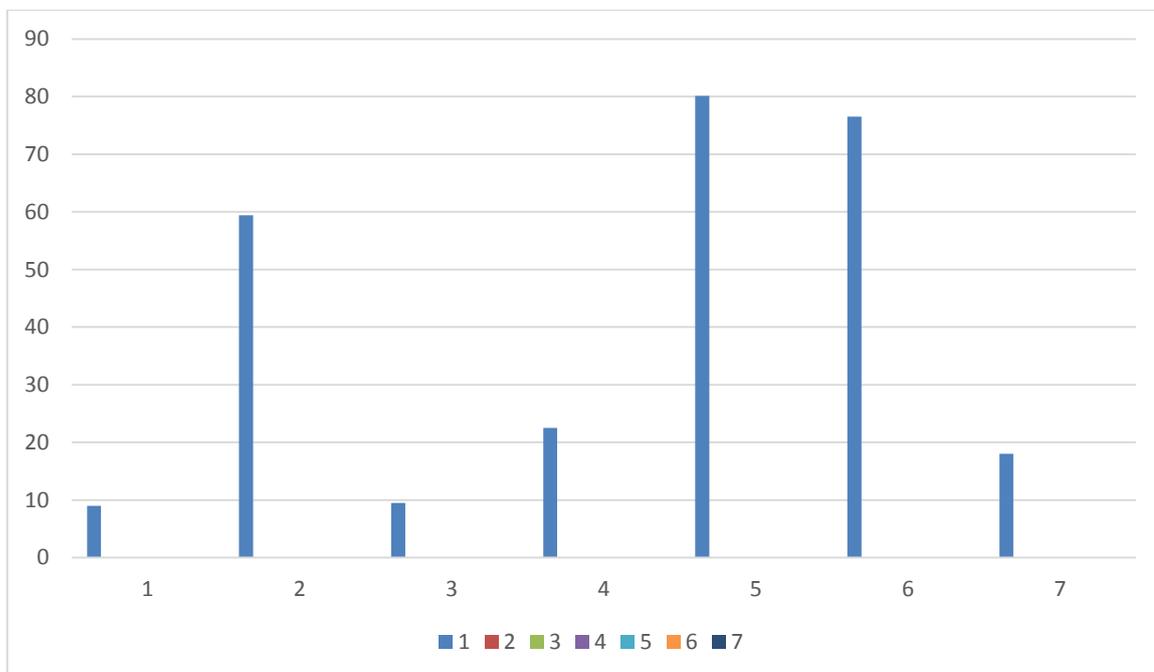


Рисунок – 19. Кроль на спине. 1. Работа ног руки вдоль тела (9%), 2. Работа ног с подвижной опорой за головой (59,4%), 3. Работа ног с попеременной работой рук с подвижной опорой (доской) (9,45%), 4. Работа ног без опоры (стрелочка) (22,5%), 5. Работа ног с попеременной работой рук без опоры (80,1%), 6. Мельница (76,5%), 7. Одна рука впереди другая прижата (18%).

В процессе педагогического наблюдения нами были выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки обучающихся в процессе начального обучения плаванию:

1. Высокое положение головы. Лицо поднято над водой. Это вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание. (При вдохе встречная волна может захлестнуть рот.).
2. Запоздалый вдох. Вдох происходит в середине и во второй половине движения руки над водой. При этом увеличивается раскачивание туловища вокруг продольной оси, что, в свою очередь, отражается на работе ног.
3. Резкое начало гребка. Пловец начинает гребок сверху вниз, как только рука легла на воду. Это утомляет пловца и приводит к ослаблению основной части (середины) гребка.

4. Укороченный гребок. Пловец не заканчивает второй половины гребка, торопится произвести подготовительные движения. Подобная ошибка наблюдается у пловцов, стремящихся увеличить темп и тем самым скорость продвижения. Усиление темпа за счет сокращения длины гребка увеличит затраты энергии и уменьшит скорость продвижения.
5. Зигзагообразные движения кистью во время гребка (из стороны в сторону).
6. Низкое положение таза. Это приводит к тому, что ноги при движении вниз погружаются слишком глубоко, что также увеличивает сопротивление.
7. Чрезмерный прогиб в пояснице. Увеличивает сопротивление и мешает правильно выполнять вторую половину гребка.
8. Руки при принесении их над водой слишком согнуты. Это приводит к чрезмерному раскачиванию туловища.
9. Ноги производят движение, оставаясь все время прямыми и напряженными, из-за чего наступает быстрое утомление мышц ног. Продвижение вперед при такой работе ногами будет весьма незначительным.
10. Движения ногами не от бедра, а от колена. Такая работа почти не помогает продвижению пловца вперед.
11. Колебания туловища вокруг переднезадней оси. Эта ошибка вызывает изменение направления движения пловца. Пловец, если - смотреть на него сверху, плывет по волнообразной кривой.

Заключительная часть занятия:

- восстановление дыхания после нагрузки
- игры
- построение
- организованный уход.

Детей, как правило, обучают технике спортивного плавания, потому что, контингент юных пловцов является резервом для отбора спортивное плавание; предварительное освоение облегченного способа плавания и последующее переучивание занимают больше времени; дети быстро теряют интерес к обучению «непрестижным» способам плавания.

В связи с этим в программах по плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения.

Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

Требования, предъявляемые ученику в процессе обучения, возрастают постепенно и соответствуют его возрастным и индивидуальным особенностям. Наиболее доступными являются упражнения, разучить которые возможно правильнее могут дети младшего возраста.

Ребят, усвоивших неправильные движения, очень трудно переучить. Поэтому в плавании применяется метод целостно-конструктивного обучения.

Для него характерно:

- 1) применение несложных подготовительных упражнений в воде, включающих основные элементы плавания (умение скользить по поверхности воды в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения);
- 2) разучивание элементов техники плавания и объединение их по мере освоения в целостный способ,
- 3) освоение, как только это становится доступным, облегченного варианта техники плавания, сохраняющего в основе элементы спортивного способа.

Наиболее распространенной при изучении спортивных способов плавания является следующая схема движений: положение и движения тела в скольжении, движения руками; дыхание; согласование движений рук и дыхания; движения ногами; согласование движений ног и дыхания; согласование движений рук и ног; согласование движений рук, ног и дыхания.

При разучивании элементов техники движений следует помнить, что детям неинтересно выполнять однообразные упражнения. Поэтому к плаванию целостным способом следует переходить, как только дети смогут проплыть этим способом короткие отрезки. Первые попытки преодоления отрезка выполняются в несколько упрощенной форме (например, с произвольным дыханием или в замедленном темпе).

Наибольшая устойчивость внимания при начальном обучении наблюдается у детей при игровой форме разучивания движений. В игре благодаря положительным эмоциям они быстрее привыкают к воде, избавляются от скованности и напряженности, чувствуют себя смелее.

Любое элементарное упражнение в воде становится для детей интересней, если его образно назвать. Например, погружения в воду со скольжения — «торпеды» или «стрелы» и т.п. Образные названия, игровые, соревновательные упражнения необходимо дополнять подвижными играми, в которые включаются изучаемые движения.

Дети младшего возраста отличаются предметным, образным мышлением. Они лучше воспринимают не словесные объяснения, а демонстрацию, показ. При разучивании движений дети склонны к подражанию.

Наглядность в обучении используется и на занятиях с пловцами старших групп. Преподаватель применяет приемы, направленные на создание у занимающихся двигательных представлений о сложном движении или его отдельных фазах.

3.3. Обучение плаванию детей с учетом часто допускаемых ошибок

Цель – разработать подход к обучению плаванию детей в оздоровительных группах на основе часто допускаемых ошибок.

Для разработки данного подхода нами были проанализированы наиболее распространенные ошибки обучающихся, выявленные в процессе педагогического наблюдения, описаны причины их появления и подобраны средства для их устранения (табл. 1).

Таблица 1

Наиболее распространенные ошибки занимающихся, причины их появления и средства устранения

№	Ошибки	Причины	Исправление
1.	Высокое положение головы. Лицо поднято над водой.	Боязнь опустить голову или не умение правильно дышать.	<ul style="list-style-type: none">● упражнение кролем на груди с помощью ног с доской в руках и движением головы вверх-вниз делая вдох и выдох вводу. Смотреть вниз или даже назад.● упражнение «Одна рука впереди другая прижата (на боку) с подвижной опорой» упражнение, убираем подвижную опору «Одна рука впереди другая прижата (на боку)»
2.	Запоздалый (поздний) вдох.	Нарушена согласованность движений рук и дыхания.	<ul style="list-style-type: none">● упражнение на суши или упр. лежа на бортике делать гребки в воде медленно проносить руку затем тоже самое на другую.● упражнение в согласованности движений руками и ногами (рука догоняет руку).
3.	Резкое начало гребка.	Ошибки в подготовительной части движения.	<ul style="list-style-type: none">● упражнение в ластах и уменьшить скорость движения рук с подвижной опорой.

			<ul style="list-style-type: none"> ● упражнение на суше, имитация кроля на груди.
4.	Укороченный гребок.	Низкий уровень силовой подготовленности пловца.	<ul style="list-style-type: none"> ● упражнение на работу над качеством гребкового движения (в накладку или рука догоняет руку) ● упражнение гребковые движения прямыми руками спокойно не торопясь. ● упражнение гребковые движения в воде стоя на месте и с продвижением в накладку.
5.	Зигзагообразные движения кистью во время гребка.	Результат неверного обучения или отсутствие всякого обучения.	<ul style="list-style-type: none"> ●упражнение в накладку и в полной координации. ● упражнения на суши имитации правильных гребков на суши и в воде держась за бортик.
6.	Низкое положение таза.	Неправильная работа ног, недостаточно сил продвигать себя вперед.	<ul style="list-style-type: none"> ●упражнения кролем на груди с помощью ног с доской. Можно дать ребенку нудл чтобы он понял, как должно быть расположения таза в воде. ●упражнение скольжение на спине с работой ног кролем (с подвижной опорой, руки стрелочкой, в накладку).
7.	Чрезмерный прогиб в пояснице	Чрезмерное напряжение мышц туловища	●упражнения в скольжении на груди со свободными движениями ног кролем
8.	Гребок выполняется «стороной»	Результат неверного обучения или отсутствие всякого обучения	● упражнение в гребковых движениях по элементам и в полной координации.
9.	Ноги выполняют слишком глубокие движения	«Вялые» движения ногами	<ul style="list-style-type: none"> ●упражнение сидя на бортике или на скамейке работать ногами. ●упражнение на короткие отрезки с подвижной опорой, можно дать короткие ласты.
10.	Движения	Занимающийся	●упражнение на работу с прямыми

	ногами не от бедра, а от колена	не понимает задания	ногами. Плавание с доской в руках и с высоко поднятой головой
11.	Колебания туловища вокруг переднезадней оси Колебания тела пловца в вертикальной плоскости	Движение руками, отсутствие должного ритма движений	●упражнение на постановку гребка, особенно положения «высокого локтя»

1.Высокое положение головы ребенка и поднятое лицо над водой. (табл.1).

Причины: Высокое положение головы над водой, обусловленное боязнью опустить голову или не умением правильно делать вдох.

Решение: чтобы исправить эту ошибку мы уделим время на упражнение кролем на груди с помощью ног с доской в руках и движением головы вверх-вниз делая вдох и выдох вводу. Смотреть вниз или даже назад.

Мы поработаем над упражнением «Одна рука впереди другая прижата (на боку) с подвижной опорой». В этом упражнении доступно объясняется в каком положении должна быть голова при дыхании в кроле на груди. Затем даем такое же упражнение, только убираем подвижную опору «Одна рука впереди другая прижата (на боку)». В этом задании мы усложняем упражнение, чтобы закрепить то, что было пройдено до этого.

2.У ребенка наблюдается запоздалый вздох при гребке.

Причины: Нарушена согласованность движений рук и дыхания.

Решение: чтобы избежать этой ошибки, мы предлагаем упражнение на суши или упр. лежа на бортике делать гребки в воде медленно проносить руку затем тоже самое на другую. Дальше, упражнение в согласованности движений руками и ногами (рука догоняет руку). Следить за тем, чтобы вдох выполнялся

в правильный момент, когда тело наклонено максимально на бок, это совпадает с выходом руки из воды и началом проноса по воздуху.

3. Резкое начало гребка у ребенка.

Причины: Ошибки в подготовительной части движения.

Решение: чтобы избежать этой ошибки, мы предлагаем упражнение в ластах и уменьшить скорость движения рук с подвижной опорой. Далее, упражнение на суше, имитация кроля на груди.

После устранения ошибок у занимающихся рекомендуется провести диагностику, направленную на качественную оценку техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами кроля на груди и кроля на спине. Диагностика состоит из четырех упражнений, которые оцениваются по метражу (в баллах) и качественной оценке техники (высокий, средний, низкий уровень).

Упражнения:

1. «Стрелочка» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.

3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки - брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Критерии оценки:

1. «Стрелочка» на груди или на спине:
 2. 4 балла - 8 м;
 3. 3 балла - 6-7 м;
 4. 2 балл - 4-5 м;
 5. 1 балл - менее 4 м.

2. Кроль на груди в полной координации:
 1. 4 балла - 14-16 м;
 2. 3 балла - 11- 13 м;
 3. 2 балл - 8- 10 м;
 4. 1 балл - менее 8 м.

3. Кроль на спине в полной координации:
 1. 4 балла - 14-16 м;
 2. 3 балла - 11- 13 м;
 3. 2 балл - 8- 10 м;
 4. 1 балл - менее 8 м.
 5. Плавание произвольным способом:
 1. 4 балла - 8м и более;
 2. 3 балла - 6-7 м;
 3. 2 балл 4-5 м;
 4. 1 балл - менее 4 м.

Таблица 2

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательное движение	Высокий	Средний	Низкий
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное пригибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не	Сгибание туловища в поясничной области

			оттянуты	(скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
4	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

1. «Стрелочка» на груди или на спине.

Ребенок встает к бортику и оттолкнувшись ногами от стенки бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой (стрелочкой). Затем следующий и так по очереди. Определяем метраж рулеткой и для наглядности детям кладем доски. Затем записываем какие ошибки мы наблюдаем. Доплыв до разметок, дети выходят и садиться на скамейку.

2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.

Будем запускать по двое человек. Два ребенка встают возле борта и оттолкнувшись ногами от стенки бассейна плывут в полной координации. Заем так же наблюдаем за ошибками. Доплыв до разметки в 16 метров, выходят и садиться на скамейку.

3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Будем так же запускать детей по два человека. Два ребенка встают возле борта и оттолкнувшись ногами от стенки бассейна плывут в координации на спине. Доплыв до разметки в 16 метров, выходят и садиться на скамейку.

4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки - брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Будем так же запускать детей по два человека. Два ребенка встают возле борта и оттолкнувшись ногами от стенки бассейна плывут комбинированным способом (руки - брасс, ноги – кроль) в согласование с дыханием. Доплыв до разметки в 8 метров, выходят и садиться на скамейку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

При плавании задействованы практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры пловцов и подвижности в основных суставах. Такое положение тела, циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и состояние гидростатической невесомости способствуют притоку крови к сердцу и существенно облегчают его работу.

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в с Спортивными способами плавания являются кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). В каждом способе существуют варианты рациональной техники.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

По результатам анкетирования было выявлено, что большинство респондентов (72%) считают, что страх перед водой имеют только один или два ребенка из группы. Пол не имеет значения для быстрого освоения техники плавания – так считают 77% опрошенных тренеров. 87% респондентов считают, что важно разнообразие в тренировочном процессе и тогда у детей

появляется интерес к занятиям. Основная часть респондентов 99% считает, что последовательность изучения техники спортивного вида плавания такова: обучение дыханию; обучение работы ног; обучение согласованию работы ног и дыхания; обучение работы рук; общее согласование работы рук; ног и дыхания.

В процессе педагогического наблюдения было выявлено, что для обучения технике кроль на груди используют следующие упражнения: 1. Работа ног на бортике (13%), 2. Работа ног держась за бортик (13%), 3. Работа ног с подвижной опорой (доской) (67,5%), 4. Работа ног с попеременной работой рук держась за бортик (13,3%), 5. Работа ног с попеременной работой рук с подвижной опорой (доской) (4,59%), 6. Работа ног без опоры (стрелочка) (90%), 7. Работа ног попеременной работой рук без опоры (46,8%), 8. Одна рука впереди другая прижата (38,7%), 9. Одна рука впереди другая прижата (на боку) (5,4%), 10. В ластах с доской (6,75%), 11. В ластах без доски (стрелочкой) (6,75%), 12. Мельница (56,7%), 13. Гребки с дыханием под одну руку (72%).

Для обучения технике кроль на спине используют следующие упражнения: 1. Работа ног руки вдоль тела (9%), 2. Работа ног с подвижной опорой за головой (59,4%), 3. Работа ног с попеременной работой рук с подвижной опорой (доской) (9,45%), 4. Работа ног без опоры (стрелочка) (22,5%), 5. Работа ног с попеременной работой рук без опоры (80,1%), 6. Мельница (76,5%), 7. Одна рука впереди другая прижата (18%).

Так же в процессе педагогического наблюдения нами были выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки обучающихся, такие как: высокое положение головы, запоздалый вдох, неполный выдох, резкое начало гребка и т.д.

На основании полученных данных нами был разработан подход к обучению плаванию детей в оздоровительных группах на основе часто допускаемых ошибок.

Для разработки данного подхода нами были проанализированы наиболее распространенные ошибки обучающихся, выявленные в процессе

педагогического наблюдения, описаны причины их появления и подобраны средства для их устранения

После устранения ошибок у занимающихся рекомендуется провести диагностику, направленную на качественную оценку техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами. Диагностика состоит из четырех упражнений, которые оцениваются по метражу (в баллах) и качественной оценке техники (высокий, средний, низкий уровень).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учеб. для студентов вузов по направлению «Пед. образование» профиль «Физ. культура»/Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. -М.: Академия, 2014. -320 с.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ-Астрель, 2012. - 160 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание/ Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 184с.
5. Блайт, Л. Плавание. Сто лучших упражнений: учеб. пособие / Л. Блайт. – Москва: Эксмо, 2012. – 132 с.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков. - Киев: Здоровье, 2011. -143 с.
7. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта: учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, Маринич [и др.]; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2016. – 34 с.
8. Дьякова Е.Ю. Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе ускоренного обучения плаванию/ Е.Ю. Дьякова, А.Н. Захарова // Вестник Томского государственного университета. - 2013. - №367. - С. 147-150.
9. Горчицкий, В. В. Хронобиологическая адаптация подростков к занятиям спортивным плаванием / В. В. Горчицкий, Ю. В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2011, N № 6 (90).-С.26-31.
- 10.Ерегина С.В. Двигательные умения и навыки как предмет обучения/С.В. Ерегина. // Детский тренер. -2009. -№3. –С. 12-20.
11. ЕрмаковаМ.В. Особенности обучения плаванию в разновозрастной группе/М.В. Ермакова, Т.Н. Павлова, Н.А. Чистова. // Детский тренер. - 2009. - №3. - С. 21-34
- 12.Зернов В.И. Практикум для изучения техники движений в спортивных способах плавания/В.И. Зернов. - 4-е изд., перераб, и доп. - Минск: Изд-во БГУФК, 2010. -51 с.
- 13.Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде: учебник / Б. Д. Зенов, И. М. Комкин, С. М. Вайцеховский. – Москва: Советский спорт, 2009.

- 14.Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, **2018**. - **498** с.
- 15.Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - **636** с.
- 16.Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - **803** с
- 17.Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с.
- 18.Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - **173** с.
- 19.Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - **274** с.
- 20.Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - **323** с.
- 21.Столмакова, Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / Т.В. Столмакова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - **191** с.
- 22.Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. / Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО. "Академия" 2014 – 272с.
- 23.Гузман Р. Перевод с английского В. М. Боженков. / Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. "Попурри», 2013. – 288с.
- 24.Лафлин Т./ Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. Манн, Иванов и Фербер 2012- 232с.
- 25.Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В./ Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт 2009- 216с.
- 26.Гордон, С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. - М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с., ил.
- 27.Зернов В.И. Практикум для изучения техники движений в спортивных способах плавания/В.И. Зернов. - 4-е изд., перераб. и доп. - Минск: Изд-во БГУФК, 2010. -51 с.
- 28.Золотарев А.А. Физкультурно-спортивная Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Обучению плаванию дошкольников и младших школьников» Москва 2016
- 29.Павлова Т.Н. в помощь школьному учителю: рекомендации по обучению плаванию/Т.Н. Павлова, С.М. Никитина. // Детский тренер. -2012. - №1. - С. 14-20.
- 30.Нечунаев И.П. Плавание / И.П. Нечунаев. - М.: Гардарики, 2012. - 366 с.

31. Ермакова М.В. Особенности обучения плаванию в разновозрастной группе / М.В. Ермакова, Т.Н. Павлова, Н.А. Чистова. // Детский тренер. - 2009. - №3. - С. 21-34
32. Павлова Т.Н. в помощь школьному учителю: рекомендации по обучению плаванию / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина. // Детский тренер. - 2012. - №1. - С. 14-20.
33. Маглатюк Т. Ни капли не боимся! темодика преодоления водобоязни / Татьяна Маглатюк, Марина Старлычанова // Спорт в школе. - 2012. - № 6. - С. 26-28 с.
34. Новикова М.В. Плавать раньше, чем ходить / Новикова М.В. // Инструктор по физкультуре. - 2014. - № 3. - С. 32-39 с.
35. Шмарева Е.А. Оздоровительное плавание: развивающие факторы, формирующие потенциалы и механизмы воздействия / Шмарева Е.А. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2013. - № 1. - С. 87-94 с.
36. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: [учебник] / Южный федеральный университет, Н.В. Чертов. -- Ростов н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2011. -- 452 с.
37. Верещагина Т.Е. Плавание как одна из эффективных форм физического воспитания детей дошкольного возраста. // Исследование различных направлений развития психологии и педагогики Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2015. С. 66-67.
38. Викулов А.Д. Плавание. - М., ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. - 367 с.
39. Виниченко С.Н., Перевощикова Н.К., Дракина С.А., Черных Н.С. Роль плавания в системе оздоровительных мероприятий дошкольного образовательного учреждения. // Мать и дитя в Кузбассе. 2015. № 3. С. 8-13.
40. Власенко Н.Э. Программное содержание обучения плаванию детей среднего дошкольного возраста. // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. 2016. С. 90-94.
41. Образцова Н.Н. Формирование первоначальных навыков плавания у детей дошкольного возраста. // Молодой ученый. 2015. № 24 (104). С. 10121014.
42. Одночко М.К. К вопросу о методике обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ. // Череповецкие научные чтения - 2012 Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор Н.П. Павлова. 2013. С. 153-156.
43. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. начальное обучение с видеокурсом. – М., 2013.

44. Федчук Д.В. Методы обучения плаванию детей дошкольного возраста. // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, перспективы и условия развития материалы научной студенческой конференции. РГСУ. 2012. С. 84-89.
45. Шарафутдинов А.Ш., Фукин А.И. Плыдем к успеху! -- Казань, 2013.
46. Шалаева И.Ю., Сазонова И.М., Крохина Т.А. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста на основе применения игр и развлечений на воде. // Актуальные проблемы спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 145-149.
47. Коновалов, Е. Д. Ты – сильнее воды! науч. изд. / Е. Д. Коновалов. – Москва: Эксмо, 2015. – 48 с
48. Логинов, С. И. Влияние регулярных занятий плаванием на физическое развитие детей (исследование в рамках разработки медикобиологического паспорта здоровья юного спортсмена) / С. И. Логинов [и др.] // Теория и практика физической культуры, 2013, N № 6. - С.89-93
49. Мухтарова, Т. Н. Техника спортивного плавания: учеб. пособие для вузов / Т. Н. Мухтарова. – Москва: Профи, 2012. – 242 с.
50. Мясоедов, А. А.: Спортивное плавание для всех: учебное пособие / А. А. Мясоедов – Москва: МГТУ им.Н.Э.Баумана, 2013. – 121 с