

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ГИЛЬДЕБРАНТ ЮРИЙ СЕРГЕЕВИЧ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

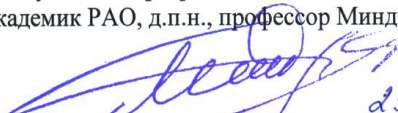
Тема Совершенствование физического развития детей дошкольного возраста  
посредством занятий плаванием

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

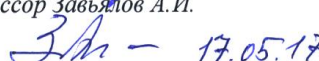
Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**


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

  
23.05.2017  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

  
17.05.17  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты 23.06.2017  
\_\_\_\_\_

Обучающийся  16.05.17  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	6
1.1. Проблема обучения плаванию в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Особенности обучения дошкольников плаванию .....	13
1.3. Возрастные особенности влияния обучения плаванию на физическое состояние детей дошкольного возраста.....	17
Выводы по первой главе.....	27
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1 Методы исследования .....	28
2.2 Организация исследования .....	31
Глава 3. ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ И ИССЛЕДОВАНИЕ ЕЕ ВЛИЯНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	32
3.1 Разработка программы ускоренного обучения плаванию детей 5-7 лет.....	32
3.2. Анализ и обсуждение результатов педагогического эксперимента .....	46
Выводы по третьей главе.....	58
ВЫВОДЫ.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	59
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по применению ускоренной методики обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.....	62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	65

## ВВЕДЕНИЕ

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиеническая, оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Необходимость обучения плаванию является актуальной. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения остается еще очень низкой. В условиях дефицита бассейнов, большого числа детей, подростков, молодежи, не умеющих плавать, количество несчастных случаев на воде остается высокой. В этой связи стоит социальная проблема по поиску, разработке и внедрению современных, эффективных технологий, позволяющих улучшить и ускорить процесс обучения плаванию.

Проблема оптимизации программно-методического обеспечения обучения детей дошкольного возраста плаванию рассматривалась разными исследователями. Но прикладной аспект плавательной подготовки школьников изучен недостаточно, что свидетельствует об актуальности нашего исследования.

В системе физического воспитания плавание представлено как: массовое средство разностороннего физического воспитания и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детских лет; массовое средство оздоровления, закаливания, активного отдыха населения; средство профессионально-прикладной подготовки к труду и обороне страны; вид массового детского и подросткового спорта и спорта высших достижений (Н.Ж. Булгакова, 2001).

Анализ исследований свидетельствует о низком проценте детей, умеющих плавать, объясняется тем, что общепринятая методика обучения, малоизменившаяся за последние десятилетия, недостаточно учитывает современные научные идеи и разработки ведущих ученых и специалистов в

области плавания: Т.М. Абсалямова, Н.Ж. Булгаковой, СМ. Вайцеховского, А.А. Гужаловского, Д.Е. Каунсилмена, З.П. Фирсова и других авторов.

Анализ существующих методик выявил значительное разнообразие подходов к формированию плавательного навыка и решению задач оздоровления дошкольников. Причем, вопросам совершенствования процесса обучения плаванию уделяется значительно большее внимание (В.А. Аикин, И.А. Большакова, Е.К. Воронова, В.Ю. Давыдов, Т.И. Осокина, Т.А. Протченко и др.).

При начальном обучении применяются и облегченные, и неспортивные способы. Однако традиционно по сей день для начального обучения широко используется параллельно-последовательное освоение двух сходных по структуре способов плавания: кроля на груди и кроля на спине. Эта авторская методика и программа рекомендуется для использования на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста, главным образом в старших и подготовительных к школе групп. К особенностям этой методики относятся: обучение упрощённым способам плавания; выполнение на суше упражнений, помогающих освоить плавательные движения; широкое использование так называемых приёмов непосредственного воздействия, поддержки и помощи; использование упражнений с ластами.

Результаты ряда исследований свидетельствуют о стабильности тенденции снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста, выражающейся в высоком проценте их заболеваемости, снижении уровня физического развития и подготовленности, в том числе и среди детей, занимающихся плаванием в условиях детского сада (В.К. Бальсевич, А.А. Горелов, А.В. Гарцуев, А.Г. Трушкин, и др.).

Методика ускоренного обучения плаванию является достаточно эффективной, т.к. сокращает до минимума время формирования умения плавать, быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами. Также она направлена на укрепление здоровья, улучшение физической

подготовленности и повышение функциональных возможностей организма детей.

Вышеизложенное послужило основанием для формулирования проблемы, цели, объекта и предмета, задачи исследования.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать программу ускоренного обучения плаванию, позволяющую улучшить физическое состояние детей дошкольного возраста

Объект исследования - процесс ускоренного обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – влияние ускоренного обучения плаванию на физическое состояние детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанная программа ускоренного обучения плаванию будет содействовать улучшению физического состояния детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Провести литературные исследования психолого-педагогической составляющей обучения плаванию и анализ возрастных особенностей влияния обучения плаванию на физическое состояние детей дошкольного возраста
2. Разработать программу обучения детей дошкольного возраста
3. Исследовать влияние разработанной программы на физическое состояние детей дошкольного возраста.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы по проблеме исследования,
- эмпирические: педагогический эксперимент, наблюдение,
- методы математической статистики.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы.

## **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **1.1. Проблема обучения плаванию в психолого-педагогической литературе**

Обучение плаванию как двигательному действию требует специально организованного педагогического воздействия с учетом специфики водной среды и уровня развития психомоторных способностей обучаемого. Спорными являются вопросы относительно начальных форм обучения плаванию, последовательности изучения элементов движений, целесообразности и степени использования поддерживающих средств.

Анализ и обобщение данных отечественных и зарубежных источников по проблеме обучения плаванию с целью скорейшего овладения навыками плавания, путей становления методов разучивания движений в воде (целостного, раздельного и целостно-раздельного), формирования средств (упражнений) и организационных форм (систем) обучения показывают, что разный уровень усвоенных умений и сформированных навыков на основе приобретенных знаний можно объяснить тем, что в построении процесса обучения плаванию сложно выделить строго отдельные этапы, при том что каждый этап характеризуется прежде всего своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностями управлять движениями при выполнении изучаемого плавательного упражнения.

В плавании процесс обучения состоит из двух этапов: адаптации в водной среде и освоения техник плавания [61].

На первом этапе все группы упражнений нацелены на то, чтобы ощутить давление и температуру воды, невесомость, почувствовать горизонтальное положение тела, опору телом о воду, научиться делать выдох в воду и согласовывать изучаемый способ дыхания с конкретными движениями рук и ног. Все это является необходимой базой для дальнейшего освоения техники спортивных стилей плавания. Как правило, в

существующих учебных программах данные блоки упражнений распределены в определенной последовательности по занятиям. В то же время почти нигде не учитывается время, необходимое для овладения тем или иным элементом навыка плавания. Это означает, что если, например, обучаемый не освоил опорный навык о воду, то в дальнейшем он не сможет освоить саму технику плавания.

В своих исследованиях А.В. Семенов экспериментально установил суммарный объем упражнений и их общую продолжительность с целью постижения основного навыка плавания, то есть умения удерживаться на поверхности воды и передвигаться в ней с помощью водно-опорного навыка [85].

А.И. Погребной, Е.Г. Маряничева убеждены (как и упомянутый выше автор), что процесс начального обучения плаванию должен быть разделен на два этапа: обучение навыку удержания на поверхности воды и обучение передвижению в воде. В основе первого этапа, по их мнению, лежит формирование навыка создания упора о воду. Для этого авторами разработан ряд упражнений, нацеленных на адаптацию занимающихся к водной среде [63, 78]. Методика обучения, по А.И. Погребному и Е.Г. Маряничевой, исходит из биомеханических закономерностей техники передвижения в воде: чтобы удержаться на поверхности воды и/или передвигаться в воде, человеку необходим совершенно особый, характерный только для плавания навык создания опоры с использованием гидродинамической подъемной силы, когда кисть руки (или стопа) двигаются под определенным углом атаки во фронтальной плоскости [63].

Анализ движений пловца показывает, что для эффективного передвижения в воде кисть руки должна как можно меньше смещаться назад. При передвижении по земле это условие выполняется благодаря силе трения покоя, или трения сцепления (сцепление ног с землей), то есть силе, возникающей между двумя контактирующими телами и препятствующей возникновению относительного движения.

Чтобы знать, насколько и в какой степени достигнута цель, решены ли конкретные задачи преподавателю необходимо оценить результаты обучения. Учеными и специалистами-практиками разработаны и внедрены в практику система оценок и нормативные требования к результатам обучения учащихся, которые оценивают как результаты освоения навыка плавания, так и приобретенную технику различных стилей плавания. При оценке гидродинамических и гидростатических свойств тела, находящегося в воде, определяется плавучесть: после глубокого вдоха фиксируется положение испытуемого в вертикальном положении в глубокой части бассейна с поднятыми вверх руками. Затем дается качественная оценка: если кисти рук показываются из воды – плавучесть человека положительная или относительно хорошая; при отрицательной – человек полностью скрывается под водой. Если кончики пальцев едва касаются поверхности воды – плавучесть нейтральная. По статистике 85 % людей имеют положительную плавучесть.

Равновесие тела в воде определяется статическим расположением тела и его конечностей относительно горизонтальной плоскости. В то же время равновесие человека в воде в горизонтальном положении во многом зависит от положения рук. С возрастом удельный вес тела становится бóльшим, плавучесть и способность лежать на поверхности воды ухудшаются. Так, при лежании в положении на спине на поверхности воды прямые руки могут менять свое расположение относительно туловища: вдоль туловища, в стороны, впереди за головой. Основной причиной нарушения равновесия является значительная удаленность центра тяжести в области крестца (топящая сила) и центра выталкивающей силы в области легких. Идеально, когда эти центры максимально приближены друг к другу. В этом случае испытуемый демонстрирует отличное равновесие в положении рук, прижатых к бедрам. Если испытуемый имеет небольшой рост и массивные (тяжелые) ноги, то расстояние между указанными выше центрами еще больше увеличивается, и ноги начнут тонуть. Перемещение рук от бедер в



стороны и далее за голову сопровождается смещением центра тяжести в сторону центра плавучести и, наоборот, центр плавучести перемещается ближе к центру тяжести.

Исследования и многолетний опыт специалистов-практиков в сфере обучения плаванию людей разного возраста и пола свидетельствуют о том, что, несмотря на добросовестное выполнение обучаемыми всех заданий и упражнений, степень обученности значительно разнится в силу сугубо личностных особенностей. Основными причинами являются: исходное состояние систем организма человека, его готовность к обучению и разный уровень индивидуальной предрасположенности к научению плавать [33].

Некоторые люди не обладают достаточным запасом двигательных действий, которые способствуют формированию новых специфических навыков. Недостаточное функционирование дыхательной системы затрудняет освоение особого типа дыхания в воде. Низкий уровень развития физических качеств (например, выносливости) не позволяет в отведенное время выполнять полностью и результативно весь запланированный объем упражнений. В исследованиях С.М. Вайцеховского показано, что формирование двигательных навыков, приобретение умений, а также развитие физических качеств зачастую обусловлены генетически [17]. Таким образом, психофизиологическое функциональное состояние обучаемого является одним из важнейших факторов успешности обучения плаванию.

Наблюдения в процессе обучения, теоретические и практические исследования позволяют судить о способностях человека, его индивидуальной предрасположенности к обучению плаванию. Так, из всего контингента обучающихся плаванию быстро и качественно осваивают навыки и спортивную технику плавания лишь 10–15 %. Около 55–60 % обучаемых способны выработать удовлетворительные навыки плавания, а примерно 15–20 % детей не в состоянии за отведенный срок освоить азы плавания [75].

Исходя из анализа специальной литературы, научных и методических разработок можно констатировать, что вопросы методического обеспечения процесса обучения плаванию изучены достаточно основательно. В большей степени разработаны комплексы упражнений на освоение навыка плавания и техники спортивных стилей. Многообразие средств, методов (в том числе игровой), организационных форм, технических средств и приспособлений для комплексов упражнений, контрольных испытаний и систем оценок – все это предполагает их широкое использование в учебном процессе. Однако имеющие существенное значение в практике обучения плаванию детей с учетом их возрастных особенностей указанные теоретические рекомендации и прикладные наработки используются на недостаточном уровне. Крайне слабо раскрыт вопрос технологии дозирования многочисленных упражнений по объему и интенсивности как в течение одного занятия, так и за весь курс обучения.

Современная система обучения плаванию сложилась в мировой практике, как итог исторического развития на протяжении периода около 200 лет. Изначально проблема обучения ставилась, в первую очередь, в связи с прикладными задачами овладения жизненно важным навыком, профессионально-прикладной физической подготовкой воинских контингентов и, лишь в относительно короткий современный период, в связи с задачами начальной спортивной подготовки. Исходя из отмеченных особенностей, аспект ускоренного обучения плаванию традиционно находился в сфере внимания всех разработчиков и оригинальных, и модифицированных программ.

По мнению И.П. Нечунаева, сложившаяся в настоящее время мировая практика обучения плаванию предполагает относительно длительный период начальной адаптации к водной среде, задачей которого является освоение элементарных навыков организованного поведения в воде. Традиционный процесс обучения относительно длителен и недостаточно эффективен [69].

Сложившаяся в настоящее время практика обучения плаванию детей характеризуется следующими особенностями:

1. Предусматривается период начальной адаптации к водной среде, который является достаточно ограниченным по набору средств.

2. Освоение технических навыков начинается с формирования позных реакций, в особенности, переднетеменного положения тела. Эта задача доступна для лиц достаточно адаптированных к водной среде; в группах новичков таких обычно меньшинство.

3. Элементы движений рук и ног формируются в условиях весьма ограниченного учебного материала, при низкой моторной плотности занятий (много времени уходит на объяснения и организационные моменты). При этом интенсивность процесса обучения оказывается сниженной, отсутствует дифференциация объема выполняемых упражнений, от чего страдают, в первую очередь, наиболее способные ученики.

4. Соотношение обучения (освоение технических навыков) и начальной тренировки (развитие специфических двигательных качеств) оказывается искаженным; первый компонент доминирует, второй присутствует в минимальном объеме. Это противоречит основным положениям теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки [78].

Анализ специальной литературы показывает, что современные модели обучения в спорте органически связаны с концепцией построения движений, принадлежащей классику современной физиологии Н.А. Бернштейну. Согласно этой концепции, при формировании сложного двигательного навыка реализуется программа многоуровневой иерархической системы управления движениями. При этом по мере освоения навыка его элементы спускаются из верхних уровней иерархии (уровней осознанного управления) в более низкие уровни (уровни автоматического регулирования). Таким образом, формируются т.н. фоновые автоматизмы движения; благодаря им, движение становится устойчивым, стабильным и надежным при выполнении в осложненных условиях. Именно такие фоновые автоматизмы обеспечивают

сохранение горизонтальной позы пловца, удержание равновесия тела при выносе из воды отдельных его частей и т.д.

Это полностью согласуется также с данными электромиографических исследований межмышечной координации при выполнении движений в воде. Все они характеризуются специфическими особенностями, в корне отличающимися от таковых при аналогичном движении на суше. Было показано, что начальная адаптация физиологических систем человека к воде - длительный и многоступенчатый процесс. Попытка начать процесс обучения плаванию на ранних ступенях этого процесса оказывается неэффективной и безрезультатной. Между тем, разнообразные и целенаправленные средства физической подготовки в воде представляют реальный инструмент быстрого и надежного формирования фоновых автоматизмов движения, которые по сути являются непосредственным продуктом адаптации человека к непривычным прежде условиям внешней среды.

\* \* \*

Таким образом, методическое обеспечение процесса обучения плаванию изучены довольно основательно, но есть еще много нерешенных вопросов. Например, не выявлено влияние методики ускоренного обучения плаванию на физическое состояние детей дошкольного возраста.

В большей степени разработаны комплексы упражнений на освоение навыка плавания и техники спортивных стилей. Требуют дальнейшей разработки периоды начальной адаптации к водной среде, освоения технических действий и период совершенствования навыка при ускоренном обучении плаванию.

## 1.2. Особенности обучения дошкольников плаванию

Плавание в бассейне детей раннего дошкольного возраста с целью их оздоровления и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70 годы прошлого столетия (хотя на самом деле корни этого метода уходят в глубокую древность). Известно, сколь часто фиксируются несчастные случаи на воде, происходящие из-за того, что потерпевшие, в том числе дети, не умеют плавать. Если бы детей с ранних лет научили свободно держаться на воде и проплыть хотя бы небольшое расстояние, а также сформировали у них культуру поведения на воде, то многие были бы ограждены от возможного несчастья.

Вместе с тем основная цель обучения дошкольников плаванию - содействие их оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навык глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на ее поверхности, корректирует действие силы притяжения, снижая тем самым давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, позволяет предупредить возникновение различных заболеваний и используется в реабилитационно-коррекционных мероприятиях [4].

Основные принципы при обучении детей плаванию [17]:

### 1. Систематичность.

Занятия должны проводиться в определенной системе. Следует помнить: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

### 2. Доступность.

Объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение. Физическая нагрузка должны быть доступны детям.

При проведении занятий следует руководствоваться принципом: «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».

### 3. Активность.

Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

### 4. Наглядность.

Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание.

### 5. Последовательность и постепенность.

При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.

Обучение плаванию рекомендуется начинать с подготовительных упражнений на суше. Это позволяет детям быстрее и правильнее осваивать движения в воде. Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное - возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете половой принадлежности, возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычке к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на

физические нагрузки можно найти наиболее эффективные приемы обучения плаванию.

Методика ускоренного обучения плаванию дошкольников опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Для реализации ускоренного обучения плавания используют основные средства обучения: общеразвивающие, подготовительные, подводящие и специальные упражнения для изучения техники плавания, упражнения для освоения с водой, упражнения для изучения облегченных способов плавания, игровые эстафеты. Применяются при этом наиболее важные задания-упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию: погружение с головой под воду с задержкой дыхания; выпрыгивание из воды после приседания под водой, скольжение по поверхности воды на спине после отталкивания от дна ногами.

И.М. Сазонова и Д.Г. Овечкин в методику обучения плавания включают следующие упражнения [82]:

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше для совершенствования силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости занимающихся, они создают благоприятные предпосылки для обучения плаванию.

К общеразвивающим упражнениям относятся элементарные движения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, палками и др.), упражнения на снарядах (гимнастической стенке), скамье, различные прыжки, подскоки и др.

Подготовительные и подводящие упражнения носят более специфический характер и направлены преимущественно на развитие тех качеств, которые необходимы для овладения основным навыком в воде. Различают подготовительные упражнения для освоения с водой, для изучения техники облегченных и спортивных способов плавания.

Упражнения для освоения с водой выполняются на мелком месте и помогают новичкам избавиться от чувства страха перед водой, научиться самостоятельно погружаться с головой в воду, открывать глаза и делать выдох под водой. К ним относятся: простые движения рук и ног в воде с целью формирования чувства опоры о воду; передвижения по дну (шагом, бегом, прыжками с помощью рук - для ощущения сопротивления воды); погружения и выдох в воду (главное упражнение в начальном обучении: погрузившегося в воду человека вода выталкивает на поверхность; чувствуя подъемную силу, он приобретает уверенность в возможности удержаться на поверхности, учится открывать глаза и делать выдох); всплытие ("поплавком" - выполнив глубокий вдох, человек погружается на дно, принимает положение плотной группировки и всплывает до тех пор пока спина не появится на поверхности); лежания и скольжения по воде на груди и спине [82].

К подготовительным упражнениям для изучения облегченных способов плавания относятся простейшие гребковые движения рук, ног и согласование этих движений.

Обучение спортивным способам плавания - процесс более сложный, требующий зачастую существенной предварительной работы. Эту задачу решают подготовительные упражнения для изучения техники кроля, брасса, плавания на спине. К ним относятся упражнения на суше с резиновыми и блочными амортизаторами для мышц несущих основную нагрузку при плавании; на растягивание и подвижность плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов, имитационные движения (для создания более отчетливого представления об изучаемом способе) и упражнения в воде (для изучения движений рук, ног, дыхания; согласования движений рук и дыхания, движений рук и ног; для освоения способа в целом), которые выполняются на месте и с опорой (например, стоя на дне - изучение движений рук; держась руками за бортик бассейна - изучение движений ног и т.д.), в движении с опорой (изучение движений рук при плавании с



резиновым кругом между ног, движений ног – при плавании с опорой руками на доску), в движении без опоры.

Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

### **1.3. Возрастные особенности влияния обучения плаванию на физическое состояние детей дошкольного возраста**

За последнее время произошло существенное снижение показателей физического развития и двигательной активности детей дошкольного возраста. Это связано не только с особенностями современных социально-экономических условий жизни, экологической ситуации, но и с недостаточно сформированной потребности детей в здоровом и активном образе жизни.

Одновременно с этим, именно в дошкольном возрасте наблюдаются анатомо-физиологические особенности, позволяющие развивать у детей такие физические качества как сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота.

К таким анатомо-физиологическим показателям относятся:

- 1) дифференциация двигательных центров нервной системы (к 7-10 годам);
- 2) максимальная подвижность суставов (3-8 лет);
- 3) окончательное развитие изгибов позвоночника (к 7 годам);
- 4) более быстрый рост конечностей по сравнению с ростом туловища (5-7 лет);
- 5) формирование трех типов мышечных волокон, которые отличаются метаболизмом и сократительными свойствами (3-6 лет);
- 6) более интенсивное развитие разгибателей, и увеличение их тонуса (к 5 годам);
- 7) увеличение числа миофибрилл в мышечном волокне в 15-20 раз [84].

В результате этого возрастают сила и быстрота движений, в беге появляется фаза полета, увеличиваются ловкость и гибкость, созревают нервные центры, управляющие мышечной координацией. Но для этого необходимы специально созданные условия.

Плавание, связанное с двигательной активностью в водной среде, оказывает всестороннее воздействие на организм ребенка.

При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда.

Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью.

К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении.

Воздействие воды на организм начинается с кожи, поверхность которой, как известно 1,5- 2 м<sup>2</sup>. Омывая тело пловца вода очищает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов.

При плавании основная мышечная работа затрачивается не на удержание человека на воде, а на преодоление силы лобового сопротивления.

Расход энергии при плавании на различные дистанции зависит от их длины и мощности работы. На дистанциях 100 — 1500 м он составляет в среднем от 100 до 500 к/кал.

Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких.

Кроме плотности и давления воды существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывает ее теплоемкость. Теплоемкость воды в 4

раза больше и теплопроводность в 25 раз выше, чем воздуха. Поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50–80% больше тепла, чем на воздухе. В связи с чем у него повышается обмен веществом для сохранения теплового баланса в организме [36].

Вследствие этого совершенствуются механизмы, обеспечивающие сохранение температурного гомеостаза.

И, конечно же, анализируя физиологические изменения при плавании и его влияние на организм нужно сказать о двигательной деятельности пловца.

Она определяется горизонтальным положением тела, большим сопротивлением движению, выработкой специфических двигательных автоматизмов и новых координации движений, строгой последовательностью работы отдельных мышечных групп, включением в работу преимущественного мышц рук и плечевого пояса (до 70%) и ног при плавании брассом. Под влиянием тренировки у пловцов хорошо развивается сила мышц. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях [37].

Кроме того, горизонтальное положение тела при плавании облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов.

Так же необходимо остановиться на изменениях в крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина. Это наблюдается даже после одноразового пребывания в воде [7].

Подводя итог, следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека.

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости.

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела — все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работы.

В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.

У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.

Таким образом, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца), которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

Механизм положительного воздействия плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, потребления кислорода кровью. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, и в результате исключаются застойные явления в них.

Все выше сказанное позволяет сделать вывод, что плавание является эффективным средством укрепления и развития дыхательной системы.

При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела — это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию.

Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций [37].

Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры.

Также необходимо отметить, что при занятиях плаванием практически отсутствует опасность травмирования опорно-двигательного аппарата.

По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры занимающихся различного возраста и подготовленности.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга.

Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память.

Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Рассмотрев оздоровительное воздействие занятий, плавание на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат, безусловно, необходимо отметить, что кроме этого плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям [40].

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22—24% массы тела (у взрослого—40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы [36].

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении — удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3—5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам

короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений [36].

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению хела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы [36].

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая

согласованность дыхания с движениями. При плавании Человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000--7300 см<sup>3</sup> и более [36].

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800—2100 см<sup>3</sup>.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство [84].

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40—50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей — тазового пояса.



Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и незакончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также тугоподвижности суставов и различных последствий детского паралича — полиомиелита.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма [16].

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Уже в 2—2,5 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого. Клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений.

До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5—6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т. д. В связи с этим движения дошкольников часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений [84].

Таким образом, плавание, связанное с двигательной активностью в водной среде, оказывает всестороннее воздействие на организм ребенка, способствует развитию физических качества и улучшению физического состояния дошкольников, происходит развитие связочно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы, органы дыхания.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В настоящее время мировая практика обучения плаванию предполагает относительно длительный период начальной адаптации к водной среде.

Методики обучения плаванию включают в себя период начальной адаптации к водной среде, период освоения технических навыков.

Использование программы ускоренного обучения плаванию возможно для ознакомления с водой, для развития умения держаться на воде, для освоения простейших элементов техники, упрощенных способов плавания.

Для реализации ускоренного обучения плавания используют общеразвивающие, подготовительные, подводящие и специальные упражнения для изучения техники плавания, упражнения для освоения с водой, упражнения для изучения облегченных способов плавания, игровые эстафеты.

Плавание, связанное с двигательной активностью в водной среде, оказывает всестороннее воздействие на организм ребенка, способствует развитию физических качества и улучшению физического состояния дошкольников, происходит развитие связочно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы, органы дыхания.

## Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ проблемы по литературным источникам
2. Педагогическое наблюдение.

Наблюдение проводилось с целью узнать насколько успешно, точно и быстро координируют дети свои движения, участвуя в подвижных играх; насколько своевременно и находчиво перестраивают двигательные действия в ситуациях внезапного изменения обстановки, т.е. в условиях, предъявляющих высокие требования к координационным способностям.

#### 3. Тестирование

Тестирование проводилось с целью определения уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей у детей 5-7 лет.

#### Тестирование

В исследовании применялись следующие тесты для выявления скоростно-силовых качеств:

- Время бега на 30 м с хода (с)
- Прыжок в длину с места (м)
- Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу – метров)

Для исследования координационных способностей использовались следующие тесты:

- Тест «Пройти по линии»

Цель: Определить координационные способности.

Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см.

Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

- Тест 2. «Челночный бег»

Челночный бег 3 раза по 10 м

Цель - определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 6-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

#### 4. Метод беседы.

Беседа с детьми проводилась с целью определения представлений о здоровье, о факторах здоровья, значения занятий плаванием для здоровья.

5. Метод опроса. Проводился опрос родителей о физическом состоянии детей.

#### 6. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментальной проверки эффективности применения программы ускоренного обучения плаванию для физического состояния старших дошкольников.

7. Методы математической статистики использовались для анализа полученных экспериментальных данных. Вычислялись следующие характеристики:

1. Средние арифметические величины  $\bar{X}$  для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений в группе.

2. Стандартное отклонение ( $\delta$ ) по следующей формуле:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

где  $X_{i \max}$  – наибольший показатель;  $X_{i \min}$  – наименьший показатель;  $K$  – табличный коэффициент.

3. Стандартная ошибка среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30$$

4. Средняя ошибка разности по формуле

$$t = \frac{\bar{X}_a - \bar{X}_b}{\sqrt{m_a^2 + m_b^2}}$$

5. По специальной таблице определялась достоверность различий.

## 2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов:

На первом этапе исследовалась состояние проблемы физического состояния детей старшего дошкольного возраста по литературным источникам, что подтвердило актуальность выбранной темы. Поставлены цель, задачи исследования, определены методы исследования.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился на базе МБДОУ №136

В эксперименте участвовали 20 детей старших и подготовительных групп ребенка в возрасте 5-7 лет.

Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная.

Для доказательства рабочей гипотезы педагогический эксперимент был проведен в два этапа: констатирующий и формирующий.

Констатирующий эксперимент проводился с целью определения уровня координационных способностей занимающихся.

Формирующий эксперимент проводился с целью разработки программы ускоренного обучения плаванию старших дошкольников

Отличием экспериментальной группы было то, старшие дошкольники занимались по ускоренной программе обучения плаванию. В контрольной группе занятия проводились по обычной программе обучения плаванию ДОУ.

На третьем этапе исследования осуществлялась математическая обработка данных полученных в ходе эксперимента, были сформулированы выводы.

### **Глава 3. ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ И ИССЛЕДОВАНИЕ ЕЕ ВЛИЯНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

#### **3.1 Разработка программы ускоренного обучения плаванию детей 5-7 лет**

Разработка программы ускоренного обучения плаванию опиралась на методику занятий с детьми по ускоренному обучению плаванию к. пед. наук В.В. Пыжова. Эта методика разработана и проверена доцентом Б. В. Пыжовым. Ее рекомендуется использовать на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста, главным образом подготовительных к школе групп.

Особенности программы ускоренного обучению плаванию:

- обучение упрощенным способам плавания;
- выполнение на суше упражнений, помогающих освоить плавательные движения;
- широкое использование так называемых приемов непосредственного воздействия, поддержки и помощи;

Обучение плаванию затрудняется из-за медленного освоения большинством детей навыков правильного дыхания: выполнения вдоха над водой, а выдоха — в воду. У новичков во время вдоха вместе с воздухом в рот часто попадает вода. Важно уметь удалить ее изо рта одновременно с выдохом.

Чтобы освоить этот навык, надо в течение нескольких дней выполнять на суше такое упражнение. Встать прямо, взять в руки стакан с водой. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох, набрать побольше воздуха так, чтобы почувствовать, что легкие наполнены, а ребра раздвинулись; на «три» — не закрывая рта, задержать дыхание; на «четыре» — набрать в рот воды; на «пять, шесть» — выпрямиться и, сложив губы трубочкой, выпустить воду, одновременно выполняя при этом, выдох так, чтобы струя воды была дальше вытянутой вперед руки. Повторить упражнение 5—10 раз без остановки.



Затем повторить снова, но выпускать струю воды вверх через себя за спину — 5—6 раз.

При обучении в воде эти упражнения нужно выполнять в сочетании с движениями ног кролем на спине, руки при этом упираются в дно. Важно научить детей делать «фонтанчики» при выдохе в воду.

Очень полезно опробовать технику дыхания в тазу с водой. Вдох делается резко и коротко, так, как будто вы говорите «ап». Затем голова до ушей опускается в воду. Выдох делается через рот, при этом из воды обильно идут пузыри. Руками надо держаться за края таза и ни в коем случае не вытирать лицо. Повторить упражнение 10—20 раз. Воду надо менять почаще и слегка подкрашивать ее марганцовкой.

На каждом занятии решаются конкретные, частные задачи курса обучения: ознакомление с техникой плавания определенным способом; закрепление навыков в определенных движениях; устранение недостатков в стиле плавания; содействие развитию тех или иных физических качеств и т.д.

В соответствии с поставленными задачами подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятия. Наиболее распространенная методика обучения плаванию целостно-раздельная. Вначале у обучающихся создается общее представление о выполнении движений при плавании и о тех подготовительных упражнениях, которые они будут выполнять в процессе обучения. Затем они осваивают подводящие упражнения и отдельные плавательные движения, которые постепенно объединяются в комплекс движений, выполняемых при плавании.

Наблюдение за деятельностью тренера позволяет сделать следующие выводы:

1. Длительность занятия – 30 минут.
2. Система обучения предусматривает следующую последовательность:  
Организационный момент 1-2 минуты.
  1. Имитационные упражнения на суше – 5 минут.

Данная группа упражнений помогает освоить координацию плавательных движений на суше, что способствует более быстрому освоению с водой.

2. Освоение с водой (передвижение в воде, погружение, всплытие, лежание, скольжение) – 3 минуты

3. Обучение плавательным движениям по элементам – 10 минут:

- в положении стоя в воде; - в ходьбе; - с неподвижной опорой (бортик, поручень); - с подвижной опорой (плавательная доска и др.);

- в безопорном положении

Все упражнения из предлагаемой системы выполняются вначале без дыхания, а затем согласуются с техникой дыхания.

4. Обучение плаванию изучаемым способом в полной координации. – 5 минут

5. Закрепление и совершенствование навыка плавания. – 7 минут.

### КОМПЛЕКСЫ ОРУ (на бортике бассейна)

#### Комплекс ОРУ № 1

1. И. п. — основная стойка. В.: 1 — поднять плечи вверх; 2 — опустить вниз. (4-5 раз.)

2. И. п. — основная стойка. В.: 1 — наклонить голову вниз; 2-й. п.;

3 - поднять голову вверх; 4 - и. п. 3. Упражнение на дыхание. В.: 1 — надуть щеки, сделать вдох; 2, 3 — задерживать дыхание; 4 - выдох.

4. И. п. — основная стойка. В.: 1 — сделать вдох; 2 — опустить голову вниз, прижать подбородок к шее — выдох (5 раз.)

5. И. п. - основная стойка. В.: 1 - поднять руки вверх, соединить ладони «лодочкой»; 2 - руки вниз. (4-5 раз.)

6. И. п. — основная стойка. В.: 1 — руки вверх — «лодочка»; 2 — руки в стороны — «звездочка». (4 раза.)

7. Упражнение «Карлики и великаны». Чудеса живут на свете, Дети приседают, группируются, Стали маленькими дети. ют вдох с задержкой

дыхания. А потом все дружно встали, Встают, делают выдох, руки вытягивают вверх «лодочкой».

8. И. п. — сидя на бортике бассейна, упор сзади, ноги выпрямлены. В.: работа ног, как при плавании кролем (упражнение «Ножницы») (10 раз).

#### Комплекс ОРУ № 2

1. И. п. — основная стойка. В.: 1 — повернуть голову вправо; 2 — и.п.; 3 — повернуть голову влево; 4 — и.п. (5 раз.)

2. Упражнение на дыхание. И. п.—основная стойка. В.: 1—2 — поднять голову вверх, сделать глубокий вдох; 2—3 — задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее; 5—6 — медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади. (8-10 раз.)

3. И. п. - ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладони «лодочкой». В.: 1 — вращение правой рукой вперед; 2-й. п.; 3—4 - то же левой рукой. (5 раз.)

4. И. п. — основная стойка. В.: 1-8 — вращение рук вперед (упражнение «Мельница»). (5 раз.)

5. И. п. — основная стойка. В.: 1—8 — вращение рук назад (упражнение «Мельница»). (5 раз.)

6. И. п. — упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь. В.: 1—8 — работа ног, как при плавании кролем (упражнение «Ножницы»). (10-15 раз.)

#### Комплекс ОРУ № 3

1. И. п. - основная стойка. В.: 1— 4 — повороты головы вправо, влево, вверх, вниз. (6-8 раз.)

2. Упражнение на дыхание. И. п. — основная стойка. В.: 1 — поднять голову вверх, сделать глубокий вдох; 2 — опустить голову вниз, подбородок касается шеи — выдох через рот (счет должен быть медленным). (10 раз.)

3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. В.: 1-2 — подняться на носки, руки вверх «лодочкой», сделать вдох; 3-4 — задержать дыхание; 5-6 - и. п., сделать выдох. (5 раз.)

4. И. п. — ноги на ширине плеч, туловище наклонить вперед, ладони соединить «лодочкой». В.: 1-8 - поочередное вращение рук, как при плавании кролем.

5. И. п. — упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь. В.: 1-8 — работа ног, как при плавании кролем (упражнение «Ножницы»). (10-15 раз.)

#### Комплекс № 4

1, 2, 3 - упражнения, как в комплексе № 2.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед ладони соединить «лодочкой». В.: 1-2 - развести руки в стороны; 3-4 — соединить руки вместе перед грудью, сделать «лодочку» (имитация работы рук, как при плавании брассом). (6 раз.)

5. И. п. — упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь; В.: 1 — разведение ног в стороны; 2 — и. п. (10 раз.)

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ

Обучение начинается с выполнения подготовительных упражнений для освоения с водой. Основное их назначение - ознакомление со свойствами воды, формирование навыков правильного горизонтального положения тела в воде и выдоха в воду. Мы предлагаем несколько упражнений:

#### 1. Элементарные передвижения в воде

Упражнения этой группы направлены на ознакомление со свойствами воды. Они служат началом адаптации и как форма взаимоотношений с водной средой. Через движения и в движениях ребенок знакомится с элементарными свойствами воды. Упражнения.:

1. Ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, индивидуально и в группе, с разными положениями рук. Элементы ходьбы используются и в различных игровых заданиях.

2. Бег в разных направлениях, с разной скоростью, индивидуально и в группе. Элементы бега используются и в игровой форме.

## 2. Игры Погружения

Упражнения этой группы продолжают решать задачу адаптации к водной среде и позволяют приобрести навык полного погружения в воду и почувствовать выталкивающую (подъемную) силу. Упражнения на погружения можно выполнять как держась руками за опору, так и без удержания за опору. Вначале погружения необходимо выполнить вдох, а затем спокойно погрузиться в воду. По мере освоения этих упражнений длительность пребывания под водой увеличивается. Занимающихся надо приучать находиться в воде с открытыми глазами (открывать глаза нужно после погружения лица в воду, ибо в противном случае резкое изменение давления сильно раздражает роговицу глазного яблока, вызывая покраснение глаз и болевые ощущения). Упражнения:

1. Умываемся. Дети заходят в воду по пояс. Стоя в воде, набирают в ладони воду, умывают лицо.

2. Достань дно рукой. Приседая, нужно достать дно рукой, при этом вольно или невольно лицо погружается в воду.

3. Под водой. Держа двумя руками мяч, опустить его на дно, выпустить из рук, поймать. Повторить несколько раз.

4. Сколько пальцев? Погрузиться в воду, сосчитать, сколько пальцев показывает товарищ.

5. Grimасы под водой. Строить гримасы под водой. Упражнение выполнять в парах, один партнер рассматривает гримасы, другой - строит.

6. Собери предметы. Собрать со дна все предметы.

7. Сядь на дно.

### 3. Упражнения Всплывания и лежания

- Всплывания. Смысл упражнений этой группы - испытать действие выталкивающей силы. С помощью этой группы упражнений учащихся убеждают в том, что если они сделают глубокий вдох и погружаются в воду с головой, то выталкивающая сила воды быстро оторвет их от дна, поднимет на поверхность воды и, будет удерживать в этом положении. Одно из главных условий правильного выполнения упражнения на всплывание - умение после выполнения глубокого вдоха задерживать дыхание.

- Лежание Основная задача, которую решают упражнения этой группы, - формирование навыка горизонтального положения тела в воде. Для того чтобы подготовить занимающихся к освоению способов плавания, необходимо научить их свободно лежать на поверхности воды, на груди и на спине с различными положениями рук и ног. Упражнения из этой группы:

1. «Медуза». Глубина воды - по пояс. Выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, наклонить голову вперед, согнуться в тазобедренных суставах, лечь на воду, свободно лежать.

2. «Поплавок». Глубина воды по пояс. Выполняя «медузу», подтянуть колени к груди, взять подбородок на грудь, задержаться в этом положении. Спина должна показаться на поверхности. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Не должно быть никаких резких движений, необходимо принять устойчивое положение.

3. «Звезда». Глубина воды по пояс. Сделать полный глубокий вдох, медленно лечь на воду, на грудь, развести руки и ноги в стороны. Лежать. Выполнить «звезду» в положении на спине.

Используя классические упражнения этой группы можно разнообразить, например, из положений «поплавок» всплыть к поверхности воды, широко развести руки и ноги, подбородок прижать к груди и задержать дыхание («звездочка»); в положении «звездочка» последовательно сводить и разводить руки и ноги, одновременно сводить руки, ноги и фиксировать это положение; сводить руки и ноги поочередно медленно и с ускорением. Из

исходного положения, лежа на спине, широко развести руки и ноги, выполнить попеременные, последовательные и одновременные сведения и разведения рук и ног в положении на спине; выполнить повороты из положения на груди в положение на спине, и наоборот.

#### 4. Упражнения на дыхание

Упражнения для дыхания являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения с водой и основным средством обучения выдоха в воду. Основная задача, научить человека выполнять энергичный, равномерный и полный выдох в воду (не раздувая щек) и согласовать дыхание с движениями. Правильность выполнения полного выдоха в воду нужно контролировать по активному выходу на поверхность воды пузырьков воздуха.

Пример неполного выдоха в воду, если воспитанник продолжает выполнять выдох после того, как рот появился над водой (это ошибка и ее необходимо исправлять). Быстрый и глубокий вдох выполняется поднимая лицо из воды и широко открыв рот. Необходимо помнить что вдох в плавании выполняется только через рот. Между фазами вдоха и выдоха в воду при начальном обучении целесообразно не надолго задерживать дыхание (во избежание попадания воды в рот). Формировать дыхательный стереотип необходимо же с первых занятия на воде. Упражнения:

1. Глубина воды по пояс. Присев, погрузиться в воду, выдох выполнить через рот, выпрямиться, сделать вдох над поверхностью воды. Повторить задание.

2. И. п. - полунаклон в воде, подбородок лежит на поверхности воды, как на столе. Сделать вдох, опустить лицо в воду - выдох - поднять голову, вдох выдох и т. д.

3. То же, что и в предыдущем задании, но вдох и выдох выполнять поворотом головы в сторону при этом подбородок должен касаться

проксимальной части плеча Плечи стараться удерживать на месте, не раскачивать.

4. Те же упражнения (второе и третье) можно выполнять, медленно, передвигаясь по дну.

5. Могут быть использованы различные игровые задания. Главное, на что приходится обращать внимание при выполнении заданий этой группы, это умение выполнять энергичный выдох в воду, выдерживать паузу.

### 5. Скольжения

Задача этих упражнений заключается в том, чтобы выработать устойчивое положение тела в воде, которое обеспечивает ему наименьшее сопротивление воды и наибольшую скорость движения вперед. Для этого используется серия скольжений на груди, на спине, на боку, ногами вперед, с разным положением рук и т.д. Все это способствует овладению навыком равновесия и приучает занимающихся правильно регулировать горизонтальное положение тела в воде. Правильность упражнения определяется положением головы, туловища, рук и ног (голова опущена в воду, туловище без прогибов, руки и ноги выпрямлены и соединены), а также силой толчка ногами и его направлением (толчок должен быть направлен вдоль продольной оси тела).

Целесообразно начинать с упражнений на суше. Упражнения на суше:

1. Лечь на пол в положение на спине, ноги соединить, в воде носочки оттянуть, руки вытянуть вперед, соединить ладонями вверх, голова находится между руками. Закрывать глаза, напрячь все тело, вытянуться - запомнить ощущения от этой позы.

2. То же упражнение, но в положении на груди.

3. То же, что и первое упражнение, но в положении на правом боку, правая рука вытянута вперед, голова лежит на руке, левая рука вдоль бедра. То же выполнить на другом боку. Эти же упражнения можно попробовать выполнить стоя, прижимаясь к стенке.



Упражнения в воде: Вначале целесообразно предложить детям самостоятельно выполнить упражнения в воде без помощи партнера. Большинство детей легко осваивают этот комплекс упражнений. Если возникают достаточно серьезные сложности, тогда используются упражнения в парах. И еще, необходимо помнить, что начинающим пловцам скольжение на груди выполнить легче, чем на спине. Все упражнения в группе «скольжения» выполняются с двигательной установкой: «Как можно дальше проскользить!»

1. С помощью партнера зафиксировать исходное вытянутое положение для последующего скольжения на месте. Выполнить это сначала в положении на груди, потом - на спине.

2. С помощью партнера принять исходное для скольжения положение, после чего партнер легким толчком сообщает телу небольшое скольжение. Стараться до полной остановки остаться в исходном положении.

3. То же, что и второе упражнение, но выполнить в положении на спине.

4. Скольжение выполнять на груди и на спине, отталкиваясь ногами от дна.

5. Выполнять скольжения в положении на спине, на груди, на боку, отталкиваясь от бортика.

6. Выполнить серию скольжений на груди и на спине с разным положением рук.

7. Элементы скольжения совершенствовать в игровой и соревновательной формах.

## 6. Опорные упражнения

Известно, что эффективность гребка во многом определяется динамическим взаимодействием движителя со встречными потоками воды. Наибольшую силу тяги создают движения ногами и руками. В движениях руками, в свою очередь, две трети величины создаваемой при этом силы тяги

приходится на рабочую поверхность кисти, которая является, по сути, основным двигателем. Ее положение в потоке должно быть строго ориентировано, при этом возникают совершенно особые ощущения; не случайно пловцы говорят: «Надо почувствовать воду». Это значит - «почувствовать опору». Пловец должен овладеть навыком - ориентировать кисть во время гребка в оптимальном положении по отношению к встречному потоку. С этой целью уже на начальном этапе обучения используются специальные подготовительные упражнения. Упражнения на суше: 1. Стоя у вертикальной стенки, лицом к ней, одна рука вытянута вперед, средним пальцем касается стенки. «Нарисовать» на стенке сначала обычную, потом лежащую горизонтально, затем - наклонно и вертикально вытянутую «восьмерки». 2. И. п. - стоя у стола или сидя на гимнастической скамейке, выполнять движения рукой по заданному рисунку: «волна» («змейка») с изменяющейся длиной и высотой гребня, «дуга», «угол», «вопросительный знак».

3. И.п. - о.с. Выполнять движения руками, подобно взмахам крыльев птицы.

4 И. п. - о.с. руки вперед-вниз, ладони наклонно, большими пальцами вперед-вниз (ладонь развернута по продольной оси тела).

5. Отвести руки назад до отказа, повернуть ладони большими пальцами вверх-наружу - руки в и. п. 6 То же упражнение, но в и п - ладони наклонно, большими пальцами вверх-внутрь (ладонь развернута от продольной оси тела).

7. То же упражнение, но, чтобы выполнить упражнение нужно, прежде всего, согнуть руки в локтевых суставах (на счет «раз»).

8. И. п. - о. с., одна рука впереди. Движения прямой рукой перед грудью в форме горизонтально вытянутой «восьмерки».

9.То же упражнение, но движение в форме вертикально вытянутой «восьмерки».

10. Тоже, но в форме наклонно вытянутой «восьмерки».

11. Выполнить предыдущие упражнения, согнув руки в локтевых суставах

12. Выполнить эти же упражнения одновременно обеими прямыми руками

13. То же, но согнув руки в локтевых суставах.

Упражнения в воде:

1. И. п. - стоя или в положении приседа (глубина на уровне плечевых суставов), руки в стороны. Ходьба с движениями руками, подобными взмахам крыльев птицы.

2. И. п. - стоя или в положении приседа, руки вытянуты вперед по направлению движения. Выполнять горизонтально, наклонно и вертикально вытянутые «восьмерки».

3. Выполнять то же упражнение, но по ходу выполнения движения сгибать и разгибать руки в локтевом суставе.

4. То же упражнение, но изменять темп движений, амплитуду, длину «восьмерок».

5. Выполняя горизонтальные «восьмерки», попытаться оторвать ноги от дна, согнуть ноги, оказаться, таким образом, в безопорном положении («сизу на стуле»).

6. И. п. - «сизу на стуле». Выполнять горизонтальные «восьмерки», передвигаясь спиной вперед, ногами вперед, лежа на спине; при этом регулировать амплитуду, темп движений, угол сгибания рук, величину прилагаемых усилий.

7. И. п. - стоя спиной к бортику, выполнить положение «поплавка», поставить стопы на стенку, лицо опущено в воду, дыхание задержано. Вытянуть обе руки вперед и одновременно выполнять горизонтально вытянутые «восьмерки». Стараться сохранить положение группировки и оставить стопы «приклеенными» к стенке бортика.

8. И. п. - «поплавок у стенки». Удерживая стопы на стенке, принять положение растянутой группировки - полностью выпрямиться - снова

принять положение группировки и т.д. Регулировать положение движениями рук в форме горизонтальных «восьмерок».

9. Тоже упражнение, но в положении на спине.

10. Стоя лицом к бортику, выполнить «поплавок», поставить стопы на стенку, затылок лежит на воде. Выполнять одновременные движения двумя руками в форме наклонных и вертикальных «восьмерок», сохраняя группировку и стопы «приклеенными» к стенке.

7. Прыжки в воду Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания. При обучении на мелкой части бассейна следует предупредить детей, что, попав в воду, они должны согнуть ноги в коленях и развести руки в стороны (это предохранит от удара о дно).

#### Планирование занятий

Занятие №1	1.Познакомить детей с бассейном, правилами поведения в бассейне, техникой безопасности на воде 2.Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием	Упражнения 1-2	Упражнения 1-2	«Цапля» «Дровосек в воде» «Карусели»
Занятие №2	1.Учить смело входит в воду, самостоятельно передвигаться в воде, познакомить со стилями плавания: кроль, брасс (движения ногами)	Выполнение комплекса ОРУ № 1	Упражнения 1-2	«Карусели» «Цапля»
Занятие №3	1.Учить погружаться в воду с головой, задерживать дыхание 2.Совершенствовать работу ног, необходимую при плавании кролем, брассом	Выполнение комплекса ОРУ №1	Упражнения 1-2	«Водокачка» «Фонтан» «Крокодилы»
Занятие №4	1.Учить погружаться с головой под воду, познакомить с правилами выхода из воды.	Выполнение комплекса ОРУ №1	Упражнения 1-4	«Карусели» «Коробочка»
Занятие №5	1.Учить детей открывать глаза в воде, выдыхать в воду	Выполнение комплекса ОРУ №1	Упражнение 1-3	«Фонтаны» «Крокодилы» «Угадай, что за игрушка»

Занятие №6	1.Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2.Упражнять в движениях ног	Выполнение комплекса ОРУ №2	Упражнение 1-3	«Покажи пятки» «Фонтаны» «Смелые ныряльщики»
Занятие №7	1.Способствовать освоению умения всплывать и лежать на воде, упражнять в выдохе из воды 2.Совершенствовать работу ног кролем, брассом	Выполнение комплекса ОРУ №2	Повторить упражнения предыдущего занятия	«Поплавок»
Занятие №8	1.Закреплять умения всплывать и лежать на воде 2.Познакомить детей с гребковыми движениями кролем без выноса рук, осваивать выдохи в воду сериями 3.Совершенствовать работу рук брассом	Выполнение комплекса ОРУ № 2	И/у «Фонтаны», «Тюлени»	«Карусели» «Мы веселые ребята»
Занятие №9	1.Учить всплыванию и лежанию на воде, на спине. 2.Совершенствовать умение выдыхать в воду	Выполнение комплекса ОРУ № 3	И/у «Поплавок», «Звездочка», «Стрела», «Мосты», «Мельница»	«Невод»
Занятие №10	1.Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 2.Упражнять в умении выдыхать в воду с поворотом головы. 3. Совершенствовать работу рук кролем, брассом	Выполнение комплекса ОРУ № 3	И/у «Мосты», «Медуза», «Звездочка», «Стрела»	«Сделай морскую фигуру», «Крокодилы»
Занятие №11	1.Учить выполнять вдох-выдох при плавании с доской 2. Совершенствовать работу ног 3. Учить работе рук, как при плавании кролем, работе ног, необходимой при плавании брассом, кролем	Выполнение комплекса ОРУ № 3	Упражнение 1-3	«Качели» «Поплавок» «Медуза» «Звездочка» «Водолазы»
Занятие №12	Продолжать совершенствовать навыки скольжения на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работы рук и ног, как при плавании кролем, брассом	Выполнение комплекса ОРУ № 3	Упражнение 1-5	«Водолазы»

Занятие №13	1.Продолжать совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работы рук и ног, как при плавании кролем, брассом	Выполнение комплекса ОРУ № 4	Упражнение 1-6	«Хоровод» «Летающие кольца» «Щука»
Занятие №14	1. Обучать скольжению на груди с различным положением рук 2. Совершенствовать работу ног при скольжении	Выполнение комплекса ОРУ № 4	Упражнение 1-4	«Морской бой»
Занятие №15	1. Способствовать овладению общей координацией плавательных движений 2. Закреплять умение плавать с доской	Выполнение комплекса ОРУ № 4	Упражнение 1-2	«Катание на досках» «Стрела»

### 3.2. Анализ и обсуждение результатов педагогического эксперимента

С целью определения представлений дошкольников о собственном здоровье и физическом развитии нами была проведена беседа с детьми и опрос родителей. Рассмотрим основные результаты беседы.

В ходе беседы «Здоровый человек» определялось наличие представлений у старших дошкольников о здоровье и значении физической культуры.

Детям были заданы следующие вопросы: 1. Что такое здоровье? 2. Какого человека можно назвать здоровым? 3. Зачем человеку здоровье? 4. Можно ли тебя назвать здоровым человеком?

При анализе ответов детей учитывалось наличие представлений о понятии «здоровье», содержание характеристики здоровья, оценка его значимости в жизни человека, наличие мотивации на ведение здорового образа жизни, умение определять его характерные черты в отношении самого себя.

Качественный и количественный анализ результатов, полученных при проведении обследования особенностей представлений о своем здоровье и

здоровье человека у детей старшего дошкольного возраста при помощи беседы, позволил констатировать следующие результаты. Характер ответов опрошенных детей свидетельствует о том, что 82% детей определяют здоровье как отсутствие болезни. Эти дошкольники считают здоровье и болезнь взаимоисключающими понятиями, т.е. наличие болезни предполагает отсутствие здоровья и наоборот.

Мы установили, что дети, которые определяют отсутствие болезней одной из систем человеческого организма, сами страдают заболеваниями этой сферы. Миша М.: «Здоровье — это когда не болеешь». Полина С.: «Здоровье — это когда у меня не болит живот». Наташа Х.: «Здоровье — это когда человек не болеет». Саша О.: «Когдауши не стреляют». Эти ответы соответствуют части содержания определения Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье ... отсутствие болезней и физических дефектов».

5% старших дошкольников, характеризуя здоровье, отмечали состояние психологической сферы человека: Даша М.: «Здоровье — это когда все хорошо, хорошее настроение». Дима Д.: «Здоровье это не болеешь, потому что тебя не обидели». Арина Ж.: «Когда я плачу, я не здорова, мне лее плохо».

24 % детей отмечают эмоциональное состояние человека как проявление здоровья. Вадим С.: «Здоровье - это когда не болеет, он всегда веселый, радостный, сильный, смелый».

6% детей соотнесли понятие «здоровье» с продолжительностью жизни человека. Ира Ф.: «Здоровье — это если ты много живешь». Это свидетельствует о том, что дети выделяют и отмечают не только состояние физического здоровья, но и психологическое здоровье.

Несколько детей (12% детей) определяют здоровье как порядок. Данил Юд.: «Здоровье — это когда все в порядке». Аня Ч.: «Здоровье — это порядок».

При ответе на вопрос «Какого человека можно назвать здоровым?» 83% обследованных детей определяют здоровым человека, который редко

болеет: Булат Б.: «Здоровым человеком я называю маму, потому что она редко болеет».

Значение здоровья в своей жизни определяют: - как возможность совершать различные поступки и возможность для дальнейших действий (80% дошкольников): Глеб С.: «ходить в садик»; Вероника М.: «в бассейн пустят», «будем много гулять»; Ира Ф.: «чтобы пойти в школу»; - как возможность показать свои способности - 12%: Саша К.: «должен быть здоровым, у нас скоро соревнования, мы должны выиграть»; Максим З.: «здоровым быть нужно, чтобы многое смочь»; - как подчинение этнокультурным требованиям - 7%: Вася К.: «у нас все большие и толстые, и я таким хочу быть»; Дуня М.: «Надо быть здоровым, и тогда будешь красивой как модель».

Определяя место здоровья в жизни человека, 37,5 % детей отводили ему жизненно важную функцию: Ульяна Д.: «Человеку нужно здоровье, чтобы он не умер». Арзу М.: «Человеку нужно здоровье, чтоб хорошо жить». 12 % старших дошкольников считают здоровье барьером для заболеваний. Саша Ж.: «Человеку нужно здоровье, чтобы не болеть». Дима С.: «Человеку нужно здоровье, чтобы не болеть и не делали уколы». Для 12 % детей значение здоровья заключается в том, чтобы не болеть самому и не заражать других (Софья М.: «Здоровье необходимо человеку для того, чтобы не болеть»; Ксюша Н.: «Здоровье необходимо человеку для того, чтобы не заразить друзей»). 10 % не могут объяснить, почему нужно беречь здоровье.

Часто дети пользуются фразами, которые применяют в своей речи взрослые, прежде всего, родители: «Здоровье это все», «Будет здоровье, будут и деньги». Это подтверждает наше теоретическое положение о влиянии взрослого-образца на воспитание ребенка.

Отвечая на вопрос «Можно ли тебя назвать здоровым человеком?» 82% старших дошкольников ответили положительно, 11% детей не считают себя здоровыми, обосновывая частыми болезнями или наличием



хронического заболевания: Вася П.: «я всегда болею, Поэтому ч точно не здоровый ребенок»; остальные 7% дошкольников затруднились с ответом.

Анализ результатов исследования представлений о факторах здоровья позволил получить следующие ответы:

На вопрос «Что является вредным для здоровья» 86% детей ответили курение и алкогольные напитки. Ульяна М. «Вредно курить, потому что начинается кашель, и нюхать дым от машины». 12% старших дошкольников отметили негативное влияние на здоровье употребление вредной пищи: Кирилл П. назвал вредными жевательную резинку, кока-колу, кофе, копченую колбасу. Саша П.: «Нельзя есть фастфуд, гамбургеры и пить кока-куол. будет болеть желудок. а потом станешь толстым и все будет болеть».

При выявлении представлений детей о факторах, влияющих на сохранение и укрепление здоровья человека, мы получили следующие результаты: 93 % детей верно относят закаливание и занятие физкультурой к основным факторам, влияющим на здоровье человека; 86 % считают, что человеку, чтобы быть здоровым нужно тепло одеваться и 60 % считают, что «нужно не выходить на улицу». Например, Оля Л.: «Чтобы быть здоровой, я делаю зарядку, закаляюсь, ем овощи и фрукты».

На вопрос «Как занятия плаванием влияют на здоровье?» 86% дошкольников отметили большое значение для здоровья. Катя Р.: «Плавание – вода, а занятия с водой всегда полезны для здоровья», Саша Г.: «Плавая мы закаляемся». 2% считают занятия плаванием вредными, встречались следующие ответы: «можно заболеть, если плавать» (Даша Л.), «вода холодная, плавать нельзя, можно простыть» (Вова П.)

Анализ ответов родителей о физическом развитии детей старшего дошкольного возраста позволяет сделать следующие выводы:

Нормальное физическое развитие дошкольников отметили 84% родителей, с избытком массы тела – 7%, дефицит веса испытывают 3%

дошкольников, , низкий рост у 2% детей, высокий – у 3% детей старшего дошкольного возраста..

В целом же у 85% родителей отметили у своих детей гармоничное физическое развитие.

Наличие хронических заболеваний отметили 24% родителей.

У дошкольников преобладают заболевания органов дыхания – 89% (в основном ОРЗ, бронхиты, ангина и пневмония), затем инфекционные, болезни уха и пищеварительного тракта. Последнее место занимают эндокринные патологии.

100 % опрошенных родителей отмечают, что они в первую очередь ответственны за здоровье своего ребенка. Меньше половины (43% родителей) родителей осознают ответственность самого ребенка за свое здоровье, несмотря на то, что дети- дошкольники.

В процессе применения программы ускоренного обучению плаванию, составляющих содержание развития физического состояния старших дошкольников, была выявлена положительная динамика показателей, отображающих уровень физического состояния старших дошкольников.

Для анализа за развитием скоростно-силовых качеств были включены и проанализированы показатели в контрольных упражнениях, которые характеризуют уровень скоростно-силовых качеств. В исходном исследовании две исследуемые группы имеют практически идентичные результаты (представлена в таблице 1 и рис.1.)

Таблица 1

Скоростно-силовые показатели старших дошкольников на констатирующем этапе исследования

Тестовое упражнение	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Время бега на 30 м с хода (с)	6,9 ± 0,37	6,8 ± 0,37
Прыжок в длину с места (м)	1,25 ± 0,28	1,28 ± 0,28
Многоскоки (м)	7,73 ± 0,83	7,46 ± 0,83

Наглядно данные таблицы 1 представлены на рис 1:

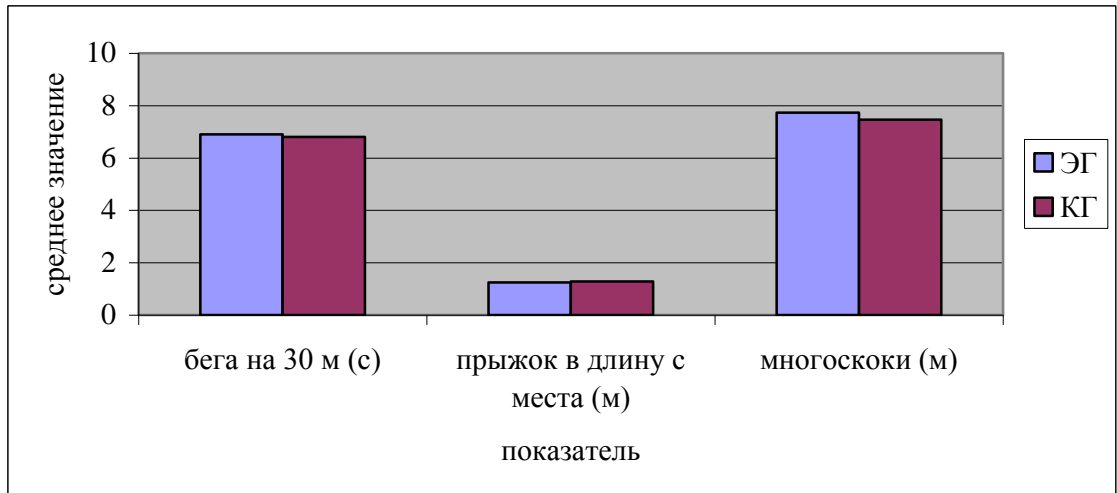


Рис. 1. Скоростно-силовые показатели старших дошкольников на констатирующем этапе исследования

В обеих исследуемых группах старших дошкольников получены в основном средние (бег на 30 м) и ниже среднего (прыжок в длину) данные развития скоростно-силовых качеств, полученные результаты статистически не достоверные (по критерию Т-Стьюдента).

Рассмотрим динамику в развитии скоростно-силовых качеств у старших дошкольников после проведения педагогического эксперимента. Основные изменения в экспериментальной группе представлены в таблице 2:

Таблица 2

Динамика показателей скоростно-силовых качеств у старших дошкольников экспериментальной группы

Тестовое упражнение	Констатирующий этап	Контрольный этап
Время бега на 30 м с хода (с)	$6,9 \pm 0,37$	$6,0 \pm 0,40$
Прыжок в длину с места (м)	$1,25 \pm 0,28$	$1,64 \pm 0,32$
Многоскоки (м)	$7,73 \pm 0,83$	$10,09 \pm 0,90$

После проведения педагогического эксперимента по формированию скоростно-силовых качеств у старших дошкольников в экспериментальной

группе произошла положительная динамика в развитии всех показателей скоростно-силовых качеств.

Наглядно динамика развития скоростно-силовых качеств у старших дошкольников группы после проведения педагогического эксперимента представлена на рис.2:

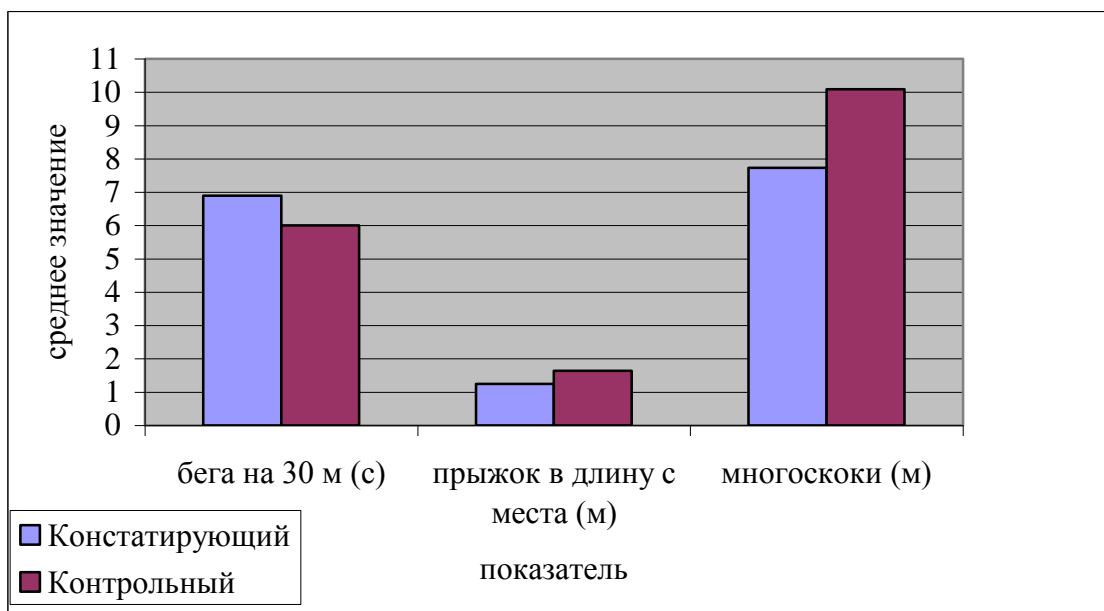


Рис. 2. Динамика показателей скоростно-силовых качеств старших дошкольников экспериментальной группы

Показательны результаты по тесту многоскоки (прирост результата на 2,36 м) ( $p \leq 0,05$ ).

Что касается бега на 30 м с хода, прыжков в длину с места, то прирост результатов составляет 0,9 с и 0,39 соответственно (достоверность различий на уровне  $p \leq 0,05$ ).

В экспериментальной группе все исследуемые показатели скоростно-силовых качеств старших дошкольников находятся на высоком уровне.

Оценивая результаты педагогического эксперимента, можно отметить, что предложенная программа ускоренного обучению плаванию обеспечила поступательный рост скоростно-силовых способностей старших дошкольников.

В контрольной группе изменения незначительны, и не достигают уровня значимости.

Динамика показателей скоростно-силовых качеств у старших дошкольников контрольной группы

Тестовое упражнение	Констатирующий этап	Контрольный этап
Время бега на 30 м с хода (с)	$6,8 \pm 0,37$	$6,50 \pm 0,16$
Прыжок в длину с места (м)	$1,28 \pm 0,28$	$1,36 \pm 1,31$
Многоскоки (м)	$7,46 \pm 0,83$	$8,51 \pm 0,41$

В показателях прирост в показателях скоростно-силовых качеств незначительный.

Наглядно динамика развития скоростно-силовых качеств старших дошкольников контрольной группы на этапе контрольного эксперимента представлена на рис. 3:

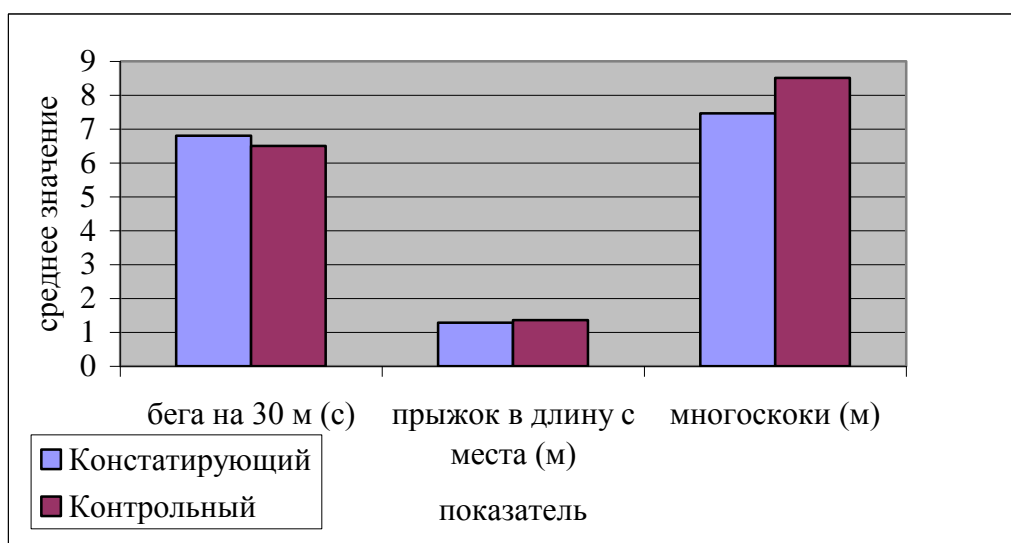


Рис. 3. Динамика показателей скоростно-силовых качеств старших дошкольников контрольной группы

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать заключение, что после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе положительная динамика отмечается в большинстве показателей старших дошкольников : время бега на 30 м с хода, прыжки в длину с места и многоскоки.

Перед началом исследования в исследуемых группах, с целью определения исходного уровня, развития было проведено тестирование двигательных координации с помощью тестов.

В экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе исследования получены результаты, статистически не достоверные (по критерию Т-Стьюдента)

Таблица 4

Результаты тестирования координационных способностей старших дошкольников на констатирующем этапе исследования

Тестовое упражнение	Группы		t расч.	p
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Пройди по линии (см)	19,9±0,09	19,9±0,05	1,44	>0,05
Челночный бег с переноской предмета (сек.)	12,8±0,03	13,1±0,03	1,69	>0,05

Наглядно данные таблицы 4 представлены на рис. 4:

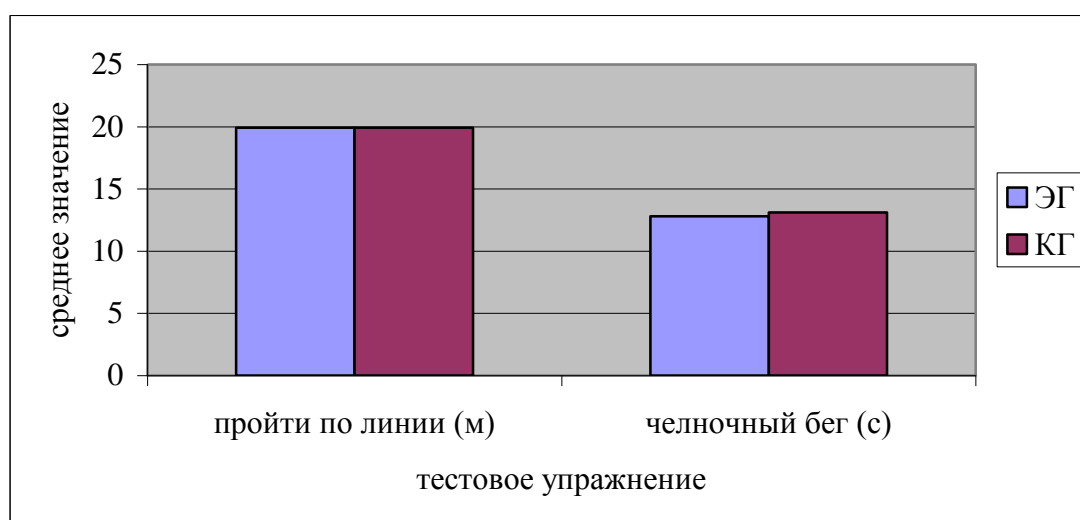


Рис. 4. Показатели координационных способностей старших дошкольников на констатирующем эксперименте

Определение уровня развития координационных способностей в конце эксперимента так же позволило установить достоверно значимую разницу в результатах между детьми экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 5

Результаты тестирования координационных способностей старших дошкольников на контрольном этапе исследования

Контрольные упражнения	Группы		t расч.	p
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Пройди по линии (см)	15,2±0,07	17,9±0,04	2,11	<0,05
Челночный бег с переноской предмета (сек.)	11,0±0,04	12,9±0,02	2,33	<0,05

Наглядно данные динамики развития координационных способностей к окончанию эксперимента старших дошкольников экспериментальной группы представлено на рис. 5:

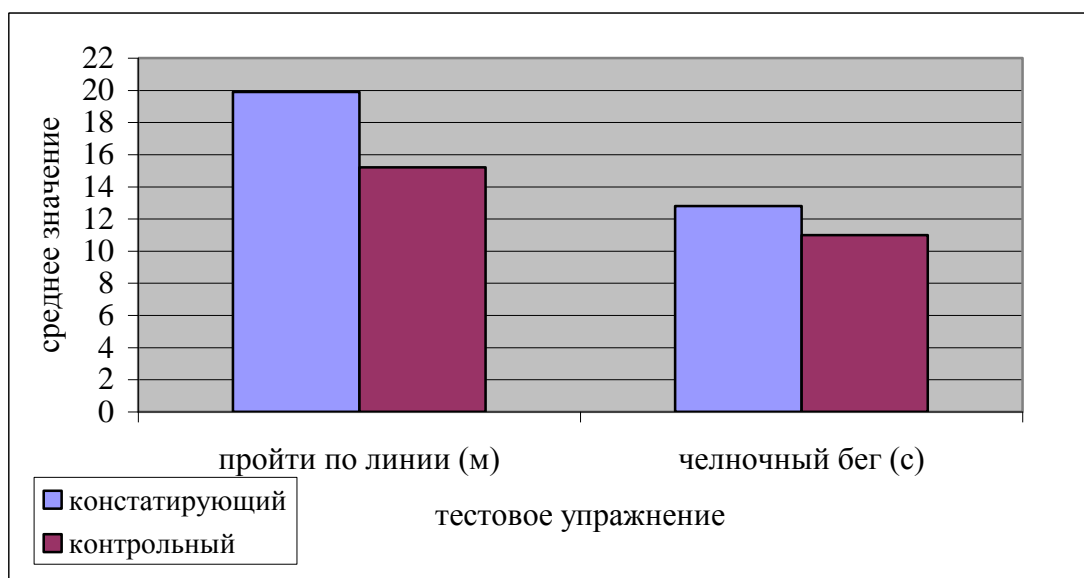


Рис. 5. Динамика развития координационных способностей на начало и окончание эксперимента старших дошкольников экспериментальной группы

Динамика развития координационных способностей на начало и окончание эксперимента старших дошкольников экспериментальной

группы результатов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной ( $p < 0,05$ ), о чем свидетельствует динамика развития координационных способностей старших дошкольников на начало и окончание эксперимента контрольной группы, представленная на рис.6:

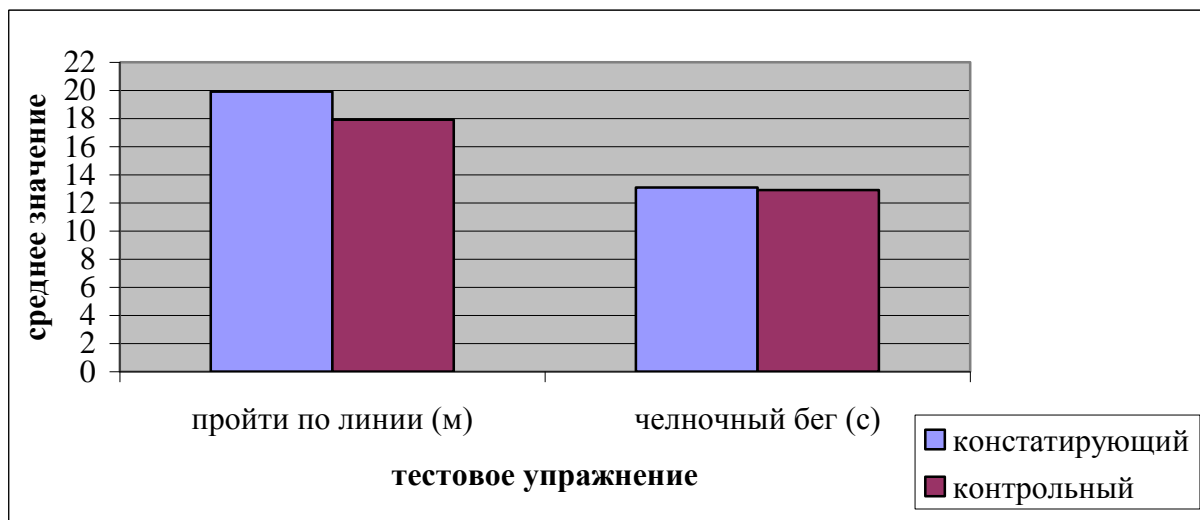


Рис. 6. Динамика развития координационных способностей на начало и окончание эксперимента старших дошкольников контрольной группы

По окончании педагогического эксперимента отмечена положительная динамика в развитии координационных способностей у всех детей.

При этом результаты старших дошкольников экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях оказались достоверно выше по сравнению с аналогичными данными старших дошкольников из контрольной группы ( $p < 0,05$ ).

В показателях динамического равновесия прирост результатов у детей экспериментальной группы составил более 50%, в контрольной - 14%.

Динамика роста результатов зафиксирована и в контрольном упражнении «Челночный бег с переноской предмета», где результаты в экспериментальной группе выросли на 24,4% и на 2,3% в контрольной группе.

Результаты детей экспериментальной группы в три раза выше, чем в контрольной, в показателях динамического равновесия разница составляет более 50%, в тесте «Челночный бег с переноской предмета» на 24,4%, что



подтверждает эффективность предложенной методики ускоренного обучения плаванию в развитии координационных способностей.

Таким образом, полученные результаты исследования в группах старших дошкольников свидетельствуют о том, что старшие дошкольники экспериментальной группы существенно превзошли своих сверстников из контрольной группы по всем показателям, отражающим скоростные и координационные способности.

Использование программы ускоренного обучения плаванию способствовало повышению результативности в плавании упрощенными способами. При этом при реализации ускоренного обучения плаванию использовали общеразвивающие, подготовительные, подводные и специальные упражнения для изучения техники плавания, упражнения для освоения с водой, упражнения для изучения облегченных способов плавания, игровые эстафеты. Применялись наиболее важные задания-упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию: погружение с головой под воду с задержкой дыхания; выпрыгивание из воды после приседания под водой, скольжение по поверхности воды на спине после отталкивания от дна ногами.

## ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

Программа обучения плаванию дошкольников включает в себя обучение упрощенным способам плавания; выполнение на суше упражнений, помогающих освоить плавательные движения; широкое использование так называемых приемов непосредственного воздействия, поддержки и помощи;

15 занятие включает в себя структуру: имитационные упражнения на суше, освоение с водой, обучение плавательным движениям по элементам, обучение плаванию изучаемым способом в полной координации, закрепление и совершенствование навыка плавания.

В процессе применения программы ускоренного обучению плаванию, составляющих содержание развития физического состояния старших дошкольников, была выявлена положительная динамика показателей, отображающих уровень физического состояния старших дошкольников.

После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе положительная динамика отмечается в большинстве показателей старших дошкольников : время бега на 30 м с хода, прыжки в длину с места и многоскоки.

По окончанию педагогического эксперимента отмечена положительная динамика в развитии координационных способностей у всех детей.

Произошел значимый прирост по показателю динамического равновесия по тесту «пройди по линии» и в в контрольном упражнении «Челночный бег с переноской предмета».

## ВЫВОДЫ

1. Обучение плаванию основывается на основе механики движений Н.А. Бернштейна. В настоящее время мировая практика обучения плаванию предполагает относительно длительный период начальной адаптации к водной среде и период освоения технических навыков.

2. Использование программы ускоренного обучения плаванию возможно для ознакомления с водой, для развития умения держаться на воде, для освоения простейших элементов техники, упрощенных способов плавания.

Для реализации ускоренного обучения плавания используют общеразвивающие, подготовительные, подводные и специальные упражнения для изучения техники плавания, упражнения для освоения с водой, упражнения для изучения облегченных способов плавания, игровые эстафеты.

3. Плавание, связанное с двигательной активностью в водной среде, оказывает всестороннее воздействие на организм ребенка, способствует развитию физических качества и улучшению физического состояния дошкольников, происходит развитие связочно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы, органы дыхания.

4. Программа обучения плаванию детей дошкольного включает в себя 15 занятий. Основное содержание программы: обучение упрощенным способам плавания; выполнение на суше упражнений, помогающих освоить плавательные движения; широкое использование так называемых приемов непосредственного воздействия, поддержки и помощи.

Занятие включает в себя структуру: имитационные упражнения на суше, освоение с водой, обучение плавательным движениям по элементам, обучение плаванию изучаемым способом в полной координации, закрепление и совершенствование навыка плавания.

Применение программы ускоренного обучения плаванию способствовало развитию скоростно-силовых способностей и координационных способностей у всех детей экспериментальной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Кроме того, плавание – это одно из важнейших средств физического воспитания. Обучение плаванию детей осуществляется в спортивных школах, общеобразовательных школах, а также в других учреждениях дополнительного образования. В настоящее время существует большое количество разнообразных методических программ обучения плаванию детей различного возраста. Кроме того, плавание является важнейшим средством, используемым в целях закаливания организма и укрепления здоровья детей и взрослых.

Успешнее всего навыки плавания осваиваются в детском возрасте. Наиболее благоприятным для этого периодом является старший дошкольный возраст.

Анализ современных методик обучения плаванию детей разного возраста показал, что существует значительное число исследований в данной области, разработан ряд программ, посвященных ускоренному обучению плавания детей

Методика ускоренного обучения плаванию позволяет ускорить процесс освоения детьми навыков плавания в более короткие сроки по сравнению с традиционными методиками.

Применение программы ускоренного обучения плаванию оказывает благоприятное воздействие на развитие функциональных систем организма. Таким образом, проанализировав полученные данные, можно наблюдать, что занимающиеся по программе ускоренного обучения плаванию опережают детей, занимавшихся по традиционной программе, по уровню развития функциональных систем организма. Использование программы ускоренного обучения плаванию возможно для ознакомления с водой, для развития умения держаться на воде, для освоения простейших элементов техники, упрощенных способов плавания.

Программа ускоренного обучения оказывает благоприятное воздействие на развитие детского организма, значительно повышает его функциональные возможности, способствует закаливанию и укреплению организма, поэтому детям, прошедшим курс обучения по данной программе может быть рекомендовано продолжение занятий спортом, возможно, другим видом.

## **Практические рекомендации по применению ускоренной методики обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста**

На каждом занятии решается сразу несколько учебно-воспитательных задач, усваивается материал нескольких разделов программы. Задачи ряда занятий взаимосвязаны, взаимообуславливают друг друга. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учётом постепенного увеличения нагрузки.

Для соблюдения правильного применения принципа доступности при планировании каждого занятия плаванием должны строго выполняться такие методические условия, как:

- преемственность физических упражнений (от известному к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных методических приёмов для формирования прочного навыка плавания.

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципом систематичности, последовательности в обучении. При определении последовательности изучения упражнений важно учитывать закономерность переноса двигательных навыков. Особенно эффективно использовать это на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, более доступных занимающимся. Это даёт возможность быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

Разнообразие упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность. Это также является реализацией принципа индивидуализации.

При работе по данной методике применяется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение этого

метода наиболее эффективно на начальном этапе обучения, когда занимающиеся ещё не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Уже на первых занятиях дети легко усваивают плавание, так сказать, комбинированным способом, когда движения руками совершаются, как при плавании брассом, ногами – как при плавании кролем, дыхание при этом произвольное.

Для того чтобы обучаемые могли легче адаптироваться в водной среде, пребывание в воде рекомендуется увеличивать постепенно, но первом занятии время нахождения в воде – 7-10 минут.

Одновременно с этим неспортивным способом с первых же занятий детям предлагают элементы и других способов плавания. Их разучивание начинается с движения рук. Каждому ребёнку преподаватель указывает на те движения, которые у него лучше получаются.

Все движения руками выполняются сначала во время во время ходьбы по дну бассейна (выдох при этом совершается в воду), дети стараются постепенно отрывать ноги от дна.

Таким образом, в обучении применяется групповая индивидуализация. Смысл её в том, что занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти движения по-разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребёнком в различной последовательности и дозировке. Этот приём позволяет повысить моторную плотность занятий, заинтересованность детей, ускорить перенесение подготовительных упражнений на суше с занятий в бассейне на занятия по физической культуре. В зависимости то задач занятия и подготовленности учащихся игры, можно менять, так же как и дозировку упражнений.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде.

Занятия рекомендуются проводить 3 раза в неделю. Степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для отдельных групп.

Выполнение всех требований должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, медицинского персонала, родителей.

При обучении плаванию должны соблюдаться правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде.



**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации/В.А. Аикин, А.Д. Котляров. -Омск: ОГИФК, 1988.-53 с.
2. Алабин Н. В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: Учеб. пособие. -Мурманск, 1998. -114 с.
3. Александрова Е.А. Влияние физических нагрузок на антропометрические показатели детей старшего дошкольного возраста.// Педагогическое мастерство и педагогические технологии. - 2015. - № 1 (3). - С. 294-296.
4. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительные технологии XXI века. /– М.; АРКТИ, 2001. – 80 с.
5. Апанасенко Г. П. Физическое развитие детей и подростков. -Киев: Здоров'я, 2015. -77 с.
6. Афанасьев, В.З. Игры в обучении плаванию / В.В. Афанасьев. М.: ГЦО-ЛИФК, 1983.-12 с.
7. Баранова В., Медведева Л. Плавание как важнейшее средство оздоровления. // Дошкольное воспитание. № 6 2008 г.
8. Беликова, Н.Л. Современное состояние физического развития и здоровья детей старшего дошкольного возраста/Н.Л. Беликова, А.И. Семейкин//ОГИФК. Спортивная и оздоровительная направленность занятий лыжным спортом: межвузовский сборник научных трудов. -Омск: ОГИФК, 2001. -С. 84 -88
9. Большакова, И.А. Маленький Дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений/Н.А. Большакова. -М.: АРКТИ, 2005. -24 с. (Развитие и воспитание)

10. Борисова Л. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников/Л. Борисова, Л. Картавых//Дошкольное воспитание. -1996. - №10. -С. 15 -16
11. Бочарова Н. П. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек//Дошкольное воспитание. - 1997. -№ 12. -С. 72-75.
12. Буданова Е.А., Селиванов В.М., Долгушин А.М. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей дошкольного возраста.// Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 4-2 (60). С. 79-82.
13. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. -М.: Физкультура и спорт, 2000. -86 с.
14. Булгакова Н.Ж. Плавание. -М.: Физкультура и спорт, 2001. -306 с.
15. Буллах И.М. Плавание от рождения до школы/И.М. Буллах. -Минск: Полымя, 1991.-105 с.
16. Бурлаков А.А. Физическое развитие детей дошкольного возраста/А.А. Бурлаков, Н.В. Коршунова//Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: материалы V Межрегиональной научной конференции. -Хабаровск: ХабГАФК, 1997. -С. 17 -18
17. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – М.: Физкультура и спорт, 1997 – 227 с.
18. Вакулина Т.А. Гигиенические особенности организации занятий плаванием в детском саду / Т.А. Вакулина // ВГАФК. Актуальные вопросы спортивной подготовки и физического воспитания. Волгоград: ВГАФК, 1994.-С. 59-61
19. Ванькова Ж.С. Учите своих детей плавать / Ж.С. Ванькова // Плавание. М.: Физическая культура и спорт, 1980. 39 с.
20. Васильев В. С. Обучение детей плаванию/В. С. Васильев. -М.: Физкультура и спорт, 2006. -96 с.

21. Ведерникова О.Б., Миргородская Е.В. Сюжетные занятия как одна из форм обучения плаванию дошкольников.// Человек. Спорт. Медицина. 2008. № 4 (104). С. 21-22.

22. Велитченко В. К. Как научиться плавать/В. К. Велитченко. -М.: Terra-Спорт, 2000. -96 с.

23. Веремкович Л. . Закаливание детей в современных условиях / Л1. Веремкович // Дошкольное воспитание.- 1993.- № 2.- С. 6 10

24. 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.

25. Викулов А.Д. Плавание. - М., ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. - 367 с.

26. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов / А.Д. Викулов.- М.: Владос-Пресс. 2003.- 368 с.

27. 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.

28. Виноградская О.В. Формирование основ здорового образа жизни дошкольников/О.В. Виноградская//ВГАФК. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы итоговой научной конференции студентов и молодых ученых за 2001 год.-Вып. 8. -Волгоград: ВГАФК, 2002.- С. 111-113.

29. 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.

30. Воронова, Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е.К. Воронова.- СПб: Детство-Пресс, 2003.- 80 с.

31. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении//Метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
32. Ганчар, И.Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие / И.Л. Ганчар.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 271 с.
33. Геркан Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде. - М.: Физкультура и спорт, 2000. -186
34. Гимазов Р.М. Показатель мышечного тонуса для характеристики физиологической нагрузки на организм детей дошкольного возраста при обучении плаванию.// Современные проблемы науки и образования. - 2012. - № 2. - С. 149.
35. Гончар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учеб./И. Л. Гончар. -Минск, 2005.
36. Горбунов, В.В. Вода дарит здоровье / В.В. Горбунов. М.: Советский спорт, 1990. - с. 31.
37. Горбунова Н.А. Влияние занятий плаванием на физическое состояние дошкольников.// Научные исследования и разработки молодых ученых. - 2015. - № 6. - С. 33-37.
38. Губа В. П., Никитушкин В. Г., Квашук П. В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. -Смоленск: СГИФК, 1997. -220 с.
39. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Лущик И. В. Методика оценки морфофункционального статуса и физической подготовленности детей 3-6-летнего возраста //Методическое пособие. -Волгоград, 2016. -47 с.
40. Давыдов, В.Ю. Плавание в детском саду: учеб.- метод, пособие / В.Ю. Давыдов.- Волгоград: ВГИФК, 1993.- 182 с.
41. Дьякова Е.Ю., Захарова А.Н. Физиологические особенности организма детей дошкольного возраста, занимающихся по программе ускоренного обучения плаванию.// Вестник Томского государственного университета. 2013. № 367. С. 147-150.

42. Дьяченко В.В. Обучение плаванию детей в дошкольной образовательной организации.// Теоретические и методологические проблемы современного образования Материалы XIX Международной научно-практической конференции. Научно-информационный издательский центр "Институт стратегических исследований". 2014. С. 42-44.

43. Еланцев Н.Л., Куликова М.В. Влияние занятий по обучению плаванию на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста.// Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. 2015. С. 102-105.

44. Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: методическое пособие/Л. Ф. Еремеева. -СПб.: «Детство-пресс», 2005. -112 с.

45. Жданкина Е.Ф. Освоение элементов плавания в дошкольном образовательном учреждении.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 5. С. 15.

46. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях, проблемы и пути оптимизации: материалы Всероссийского совещания, (Москва, 17-19 января 2001 г).- М: Издательство ГНОМид. 201.320 с.

47. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский.-М.: Медицина, 1989.- 128 с.

48. Казаковцева Т. С. Организационные и педагогические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -Л., 1989. -22 с.

49. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения. -М., 2006.

50. Котляров А.Д. Теоретические и методические аспекты плавания в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.// Вестник

Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2006. № 3 (58). С. 239-240.

51. Котляров А.Д., Котлярова Г.Л. Применение поддерживающих средств при обучении плаванию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.// Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры 2015. С. 109-111.

52. Кузнецова Ж.В. Плавание в дошкольных образовательных учреждениях как одна из форм развития двигательных качеств у дошкольников.//Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. 2013. № 6. С. 104-106.

53. Кузнецова Ж.В. Плавание как средство развития двигательных способностей у дошкольников.// Мир науки, культуры, образования. - 2015. - № 5 (54). - С. 20-21.

54. Кузнецова Ж.В. Развитие физических качеств у старших дошкольников на основе занятий плаванием.// Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. 2014. № 10. С. 121-124.

55. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДООУ:практическое пособие / М.Н.Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.

56. Лапицкая Е.М., Физкультура для детей / Е.М. Лапицкая; под редакцией: М.М. Безруких. – М.: Эксмо, 2009. – 176 с.

57. Лех Я.А., Доброхотова Ю.А., Золотова Е.А. Особенности двигательного и физического развития детей 5 - 6 лет, занимающихся плаванием в оздоровительных группах.// Университетский спорт: здоровье и процветание нации Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. 2015. С. 293-296.

58. Лисина У.В., Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.// OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 75-77.

59. Лобанова Ю.О. Динамика психолого-педагогических характеристик детей дошкольного возраста при обучении плаванию.// Вестник Астраханского государственного технического университета. - 2007. - № 1. - С. 263-266.
60. Лобанова Ю.О. Изучение отношения детей дошкольного возраста к занятиям плаванием.//Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 293-297.
61. Логунова О.И. Обучение спортивным способам плавания на этапе начального обучения. – М.: ВЛАДОС, 2001.- 228 с.
62. Макаренко Л.Т. Плавание//М., 2002.
63. Марьяничева Е. Г. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений: автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 2007. - 21 с.
64. Махнева М.Д. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
65. Методические приемы обучения детей плаванию . -Режим доступа: <http://www.friendship.com.ru/swimming/06.shtml>
66. Миргородская Е. В., Котляров А. Д. Методические особенности проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста//Вестник Южно-Уральского государственного университета. (Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура). 2007. № 2(74). С. 99 -101.
67. Мосолова Л. Совершенствование методики обучения плаванию детей 5 -6 лет на основе использования игрового метода//Студенческая наука и XXI век. 2013. № 10. С. 136 -138.
68. Мусатова Н.А. Методические приемы обучения плаванию в детском саду.// Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития. 2015. № 2 (5). С. 196-198.
69. Нечунаев И.П. Плавание. - М.: Эксмо, 2012. – 200 с.

70. Образцова Н.Н. Формирование первоначальных навыков плавания у детей дошкольного возраста.// Молодой ученый. 2015. № 24 (104). С. 1012-1014.

71. Овечкин Д.Г. Методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста.// диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Волгоградская государственная академия физической культуры. Волгоград, 2008

72. Овечкин Д.Г. Пути оптимизации состояния детей дошкольного возраста в условиях водной среды // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Материалы IX Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению №19 – Физическая культура и спорт (г. Волгоград, 09 – 12 ноября 2004 г.). – Волгоград, 2004.- С. 40-41.

73. 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.

74. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.

75. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью // Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1990.- Вып. 2. - С. 25-34.

76. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. начальное обучение с видеокурсом. – М., 2013.

77. Плавание: учебник для вузов/под общ. ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. -М.: Физкультура и спорт, 2001. -400 с

78. Погребной, А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте : дис. ... д-ра пед. наук / А.И. Погребной. – Краснодар, 1997. – 419 с.



79. Прохорова, И.В. Физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни/И.В. Прохорова, С.А. Шептикин, С.И. Шаповалов. - Волгоград.: ВГАФК, 1998. -70 с.

80. Раевский Д.А., Раевский А.В. Формирование двигательной готовности к обучению плаванию детей дошкольного возраста.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 1. С. 32-33.

81. Сабаненко Е.И. Обучение детей плаванию в малогабаритных бассейнах.// Воспитание и обучение детей младшего возраста. 2016. № 5. С. 902-908.

82. Сазонова И.М., Овечкин Д.Г., Занятия физическими упражнениями в воде для дошкольников // Ежемесячный научно-методический и психолого-педагогический журнал Начальная школа плюс до и после.- 2007.- № 11.- С.79-81.

83. Сальникова Е.А., Скрынникова Н.Г. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста.// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 2. С. 34-35.

84. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

85. Семенов А.В. Формирование двигательной готовности при обучении спортивной технике плавания: автореф. дис. канд. пед. Наук. Малаховка, 2002. - 23 с.

86. Семёнов Ю.А. Навык плавания -каждому/Ю.А. Семёнов. -М.: Физкультура и спорт, 2013. -143 с.

87. Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. -М., 2003.

88. Сими́на Т.Е., Протченко Т.А. Использование современных технологий при обучении плаванию детей дошкольного возраста.// Психология и педагогика в системе гуманитарного знания Материалы XVI международной научно-практической конференции. Научно-информационный издательский центр "Институт стратегических исследований". 2015. С. 93-98.

89. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник. -М.: Смысл, 2003. - 219 с.

90. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие/Э.Я. Степаненкова.-М.: Академия, 2001.- 368 с.

91. Теория и методика физического воспитания: учебник для инст-в физ. Культуры/под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. -М.: Физкультура и спорт, 2000. -304 с.

92. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие/С. О. Филиппова, Г. Н. Пономарева. -СПб.: «Детство-Пресс», 2008.

93. 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.

94. Чебатарева, И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста: лекции/И.В. Чебатарева.-М.: РГАФК, 1993.-25 с.

95. 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.

96. Шарафутдинов А.Ш., Фукин А.И. Плыдем к успеху! -- Казань, 2013.

97. Швалева Т.А. Влияние занятий плаванием на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.// Экология Южной Сибири и сопредельных территорий В 2 томах. отв. ред. В. В. Анюшин. 2016. С. 129-130.

98. Шебек В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольника. М: Просвещение, 2000. 128 с

99. Шейко Л.В. Особенности методики ускорения начального обучения плаванию способом кроль на спине.// Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 1. С. 112-116.

100. Шлячков Р.Н. Эффективность методики ускоренного обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.// Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2006. Т. 11. № 4. С. 495-499.

101. Шмерко О.В. Методика обучения плаванию детей 5-7 лет в условиях малогабаритного бассейна дошкольного образовательного учреждения.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 6. С. 46-47.

102. Щербаков Б.В. Некоторые особенности методики обучения плаванию дошкольников 4-7 лет.// Вестник спортивной науки. - 2009. - № 5. - С. 18-21.