

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика обучения плаванию детей 6-7 лет с использованием
вспомогательных средств**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Белоусова Татьяна Андреевна,
обучающийся группы ОФК-1601z
заочного отделения

дата Т.А. Белоусова

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ.....	7
1.1. Плавание как средство оздоровления и физического развития детей.....	7
1.2. Особенности физического развития детей 6-7 лет.....	9
1.3. Формирование двигательных действий у детей 6-7 лет.....	13
1.4. Особенности методики обучения плаванию детей 6-7 лет.....	1718
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	2929
2.1. Организация исследования	31
2.2. Методы исследования.....	29
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время стало модным ходить в бассейн. Плавание хоть и не является самым популярным видом спорта, однако в последнее время становится все более актуальным. Занятия плаванием укрепляют все мышцы, заставляют внутренние органы работать нормально. Преимущество этого вида спорта еще и в том, что им можно заниматься в любое время года.

Умение плавать (не купаться!) подчас позволяет взрослому или ребенку сохранить не только свое здоровье, но и жизнь. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде. К сожалению, нередко родители, сводив ребенка на несколько занятий в бассейн и увидев, что он уже может держаться на воде, ошибочно полагают, что можно прекратить занятия. А ведь еще не овладев правильной техникой плавания, ребенок пытается создать себе опору на воде и удержаться на ее поверхности. Попытки ребенка плыть быстрее вызывают усталость, он начинает задыхаться, захлебываться водой, а это вызывает страх и остановку движений. Только умение плавать спортивными стилями, а не купание и барахтанье может уберечь детей от несчастных случаев на воде.

Поэтому начинать занятия плаванием лучше всего в самом юном возрасте, так как детям легче преодолевать сопротивление воды, а их суставы очень подвижны. Природа дала детям все данные, чтобы научиться прекрасно держаться на воде, но для того, чтобы быть настоящим спортсменом и профессионалом, потребуется немалый труд и упорные тренировки.

По данным Российской ассоциации плавательных бассейнов в нашей стране 90% учеников начальной школы и 40% старшеклассников плавать не умеют. Это во многом обуславливает рост показателей несчастных случаев на водоемах. Так, например, в Российской Федерации по данным Росстата [16] за 2017 год на воде погибло 5080 человек (прил. 3).

В настоящее время, как в теории, так и практике преобладают установки на обучение детей плаванию в условиях мелкого (неглубокого)

крытого плавательного бассейна. Работы большинства авторов посвящены именно этому [3,4,40,6]. Между тем, в нашей стране существует большое количество глубоких, изначально не приспособленных для начального обучения плаванию, бассейнов. В них ведется достаточно активная работа по обучению детей плаванию, накоплен определенный опыт. Однако сдерживающей причиной расширения этой практики является отсутствие экспериментально проверенных методик начального обучения плаванию в условиях глубокого (открытого или закрытого) бассейна. Анализ научно - методической литературы выявил лишь несколько работ, посвященных данной проблеме [10,33,22,34,15]. Несмотря на данные публикации, остается недостаточно раскрытым вопрос о последовательности изучения спортивных способов плавания, а так же о конструкции и способе применения вспомогательных (поддерживающих) средств на воде.

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

Анализ научно-методической литературы показал, что вопрос об использовании поддерживающих средств при обучении плаванию является малоизученным, отсутствуют научно-обоснованные рекомендации об их использовании в занятиях с детьми дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс начального обучения плаванию детей 6-7 лет.

Предмет исследования: методика обучения плаванию детей 6-7 лет с применением поддерживающих средств.

Цель работы: разработать методику начального обучения плаванию детей 6-7 лет с целенаправленным использованием поддерживающих средств.

Задачи исследования:

В соответствии с целью нами были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ существующих методик обучения плаванию детей 6-7 лет.

2. Разработать методику обучения плаванию детей 6-7 лет с использованием поддерживающих средств.

3. Выявить эффективность разработанной методики.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение поддерживающих средств на этапе начального обучения у детей 6-7 лет позволит ускорить процесс освоения основных элементов техники плавания.

Научная новизна исследования заключается в следующем: обоснована целесообразность применения поддерживающих средств на начальном этапе обучения плаванию. Так же выявлены показатели эффективности используемой методики, которые показывают, что поддерживающие средства, а именно специальные плавательные пояса и резиновые ласты в совокупности с нудлом позволяют ребенку преодолеть страх перед глубокой частью бассейна, превышающей его рост, и что применение данных поддерживающих средств у детей 6-7 лет позволяет ускорить процесс освоения основных элементов и упражнений.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем: определена связь между психологическим состоянием ребенка-пловца и уровнем его технической устойчивости в процессе обучения плаванию.

Практическая значимость исследования: выявлены методы, которые наиболее эффективны при обучении детей плаванию, разработана последовательность упражнений для обучения с постепенным увеличением сложности и количеством повторений и даны практические рекомендации применения данного метода.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 67 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 50 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

1.1. Плавание как средство оздоровления и физического развития детей

Оздоровительное, гигиеническое и лечебное значение плавания в жизни ребёнка трудно переоценить [1,6,47]. Постоянное нахождение в воде - плавание и купание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет к простудными и к некоторым инфекционным заболеваниям [46].

По мнению Карпенко Е. Н.[19] плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, биологическое, механическое, и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также лечение и профилактику разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем и т.д.

Сердечно-сосудистая система. И.В. Чеботарева [48] отмечает, что горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Это рабочая поза пловца, его исходное положение для последующего выполнения плавательных движений.

По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Исследовано и установлено, что дети, посещающие детские сады с бассейнами и систематически плавающие, в 4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет пока плавательных бассейнов [9,25]. Как известно, тело, погруженное в воду, находится в состоянии водной невесомости и, сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови. Значительная эластичность стенок коронарных сосудов, невысокий уровень

артериального давления расширяют функциональные возможности сердца [20]. Благодаря этому сердце получает обильное питание, что обеспечивает большую интенсивность его работы. Этими факторами объясняется высокая возбудимость сердца и выносливость сердечной мышцы ребенка [20,4,5]. Кровяное давление у детей почти в два раза ниже, чем у взрослых и отличается непостоянством, скелетные мышцы получают вдвое больше крови в единицу веса, чем у взрослого. К особенностям дыхания у детей относится нежность их тканей, обилие кровеносных сосудов[5,18].

Дыхательная система. Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц, участвующих в акте дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Обычно ЖЕЛ не превышает 3,5—4 тыс. см³, а у хороших пловцов объем легких увеличивается почти вдвое, достигая 6-7 см [20,18,1].

Опорно-двигательный аппарат. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия [1].

Систематические движения в горизонтальном положении являются прекрасным корректирующим средством, устраняющим различные нарушения в осанке – сутулость, сколиоз, кифоз, тугоподвижность суставов. Наибольший эффект при дефектах осанки даёт плавание брассом, несколько меньший – плавание кролем на груди и на спине. Работа ног также дает положительные эффекты - тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы [6,19].

Выделительная система. При регулярных занятиях плаванием нормализуется моторная, секреторная, всасывающая функция органов

пищеварения . Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстых кишок.

Занятия плаванием усиливают обмен веществ, что вызывает образование повышенного количества конечных продуктов обмена — мочевой кислоты, мочевины, углекислого газа. Активизируется деятельность органов выделения [18].

Закаливание и терморегуляция. Плавание напрямую способствует закаливанию организма, он становится более сопротивляемым к неблагоприятным факторам внешней среды, и отсюда, как следствие, ребенок становится менее подвержен к простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно поэтому плавание является весьма сильным закаливающим средством. Во время плавания происходят значительные изменения в крови. Даже обычное пребывание в воде температуры +20С* в течение одной минуты вызывает увеличение количества эритроцитов на 20-25 %, повышает содержание гемоглобина в крови.

Центральная нервная система. Все действия имеют яркую окраску. Поэтому на уроках с детьми младшего школьного возраста широко используются игровые методы, отличающиеся эмоциональностью и динамизмом [4,5]. Дети быстро запоминают упражнения, повторяя за тренером. В этом возрасте дети склонны подражать и повторять незнакомые им движения. Более ровным и постоянным становится поведение ребенка, появляется стремление и заинтересованность выполнять задание [4].

1.2. Особенности физического развития детей 6-7 лет

Для правильного физического воспитания в процессе плавательной подготовки преподавателю необходимо знать и учитывать возрастные особенности младших школьников [18].

С 4 лет начинается период первого детства, который заканчивается в 7 лет. В этот период некоторые исследователи отмечают небольшое увеличение скорости роста, называя его «первым ростовым скачком».

Нервной системе принадлежит ведущая роль в процессе жизнедеятельности человека. Анатомическое развитие нервной системы заканчивается в основном в дошкольном и младшем школьном возрасте. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может при нерациональной спортивной тренировке приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга и быстрому утомлению. Большая возбудимость, высокая пластичность и реактивность нервной системы способствует быстрому усвоению двигательных навыков в 5-10 лет [31]. Для детей младшего школьного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов. Но, длительное поддержание процесса возбуждения еще невозможно и дети склонны к быстрой утомляемости. При организации занятий обязательно следует строго дозировать нагрузки, так как у детей данного возраста плохо развито ощущение усталости. Они недооценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не могут выразить их словами [17].

Железы внутренней секреции играют важную роль в приспособительных реакциях организма на воздействие различных факторов внешней среды, в том числе и физических нагрузок. У детей младшего школьного возраста отмечается усиление активности гипофиза, шишковидной и щитовидной желез, надпочечников, это находит своё отражение в высокой пластичности организма, в преобладании процессов возбуждения, относительной некоординированности движений [2].

Сердечно-сосудистая система обеспечивает необходимый уровень обмена веществ в организме, доставку к тканям кислорода и питательных веществ, выведение углекислоты и продуктов обмена веществ. В младшем школьном возрасте завершается морфологическое развитие сердца и кровеносных сосудов, становится более совершенной регуляция сердечно-сосудистой системы. Вены у детей дошкольного и младшего школьного возраста относительно тонки и развиты слабее, чем артерии. Также просвет капиллярной сети относительно больше, чем у взрослых. Из этого следует сравнительно низкое давление в этом возрасте [2].

В младшем школьном возрасте у детей наблюдается неравномерный ритм работы сердца. После кратковременного увеличения частоты ударов сердца наступает резкое замедление, которое совпадает с фазой выдоха. Однако дыхательная аритмия сердца у детей этого возраста является нормальным физиологическим явлением. Скорость движения крови по сосудам у детей больше, чем у взрослых. Обеспечивая интенсивный обмен веществ растущего организма, сердце ребёнка выполняет относительно большую работу по сравнению с сердцем взрослого человека. Сердце ребёнка обладает большой лабильностью и сравнительно легко справляется с повышенными требованиями и отклонениями от нормальной деятельности. Перестройка работы сердца происходит быстро, в соответствии с характером деятельности ребёнка. Однако во время занятий физическими упражнениями злоупотреблять этим не следует.

Опорно-двигательный аппарат. Кости в организме человека выполняют разнообразные функции. Кости черепа, таза, грудной клетки (оказывая важнейшие органы сердце, мозг, легкие и многие другие), выполняют защитную роль, сохраняя их от внешнего воздействия. Кости ног, рук и позвоночника выполняют опорные функции. Вместе с мышечной системой скелет составляет опорно-двигательный аппарат, который является основой двигательной деятельности человека. Кости у детей меньше и размером и химическим составом и внутренним строением, чем у взрослого

человека. У детей 7-10 лет в костях очень много мелких артерий. Это обеспечивает хороший прилив крови. В костях у ребёнка органических веществ несколько больше, чем неорганических, что обеспечивает им эластичность и упругость. Под влиянием разнообразных причин кости детей могут быть повреждены и деформированы. Для формирования правильной и красивой осанки большое значение имеет пропорциональное развитие мышц передней, задней, боковых поверхностей тела.

Мышечная система. Развитие массы и силы мышц у детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста происходит неравномерно. В младшем школьном и дошкольном возрасте мышцы конечностей развиты в меньшей мере, чем мышцы туловища. Мышцы имеют тонкие волокна, содержат много воды и бедны белком и жирами. Все движения человека осуществляются благодаря скелетной мускулатуре. Мышцы ребёнка значительно отличаются от мышц взрослого человека не только своим объёмом и величиной силы, но и строением, химическим составом. У детей 7-10 лет рост мышечной массы происходит интенсивнее, чем у дошкольников, заметно возрастает физиологический поперечник мышц, мышцы сгибатели развиваются значительно быстрее, чем мышцы разгибатели, мышцы передней поверхности тела лучше развиваются, чем мышцы спины. Это может быть одной из причин искривления позвоночника в грудной его части появления сутуловатости. В комплексах физических упражнений значительное место должны занимать упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса. У детей 7-10 лет рост мышц сопровождается усложнением их строения и развитием нервного аппарата. В этом у детей сравнительно хорошо развита скорость, частота движения и способность к точности дифференцировки параметров пространства и времени, что позволяет учащимся легко овладевать координационно сложными навыками и развить скорость движений. Мышечная работа делится на статическую и динамическую. При динамической работе фаза сокращения чередуется с фазой напряжения. При статической же работе

мышцы длительное время находятся в состоянии напряжения. Поэтому при статической утомление наступает быстрее, чем при динамической работе. Можно сделать вывод, что упражнения статического характера во время занятий с младшими школьниками применять нельзя. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями мышечная система детей развивается и крепнет значительно быстрее[11,40].

Дыхательная система. При систематических тренировках плаванию заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха детским организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию).

Морфологическое развитие *органов пищеварения* в основном заканчивается в среднем школьном возрасте. Развитие выделительной системы происходит довольно быстро и уже в дошкольном возрасте функция почек даже в условиях повышенной физической нагрузки соответствует уровню взрослых [2].

1.3. Формирование двигательных действий у детей 6-7 лет

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности (ДА). Дети 5—7 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся как можно больше

двигаться, удовлетворяя свою биологическую потребность в движениях.

К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании, некоторых видах спортивных игр и упражнений. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность [42].

Детям 7-9 лет рекомендуются упражнения основной гимнастики, такие как: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной скамейке, гимнастической стенке, бросание и ловля мячей, метание в цель, перелазание через препятствие высотой до 1 м, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения: кувырки, перекуты, стойка на лопатках (для 3 класса). При обучении детей данного возраста нужно пользоваться методами показа и рассказа, объяснить упражнения просто и понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, их выполнению. Показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения. У детей 7-9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10 - 13-летних и чаще всего удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрого становления двигательных навыков необходимо изучаемое упражнение повторить 6-8 раз в каждом занятии из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе [23].

В теории физического воспитания двигательное умение определяется как степень владения техникой действия, которая отличается особой повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи. Основой двигательного умения является творческий поиск, оценка и сравнение

способов выполнения движений, соединение их в целостное двигательное действие. Двигательное умение постепенно переходит в навык [36].

Двигательный навык – это степень владения техникой действия, при котором управление движениями осуществляется автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью. Формирование двигательного навыка представляет собой процесс образования динамического стереотипа при взаимодействии первой и второй сигнальных систем с преобладающим значением второй сигнальной системы. Характерными особенностями двигательного навыка являются; автоматизированный характер как некоторых операций, так и действия целиком; высокая быстрота действия; стабильность итогов действия; надежность и прочность - навык не исчезает даже при продолжительных перерывах.

В формировании двигательного навыка исследователи Н. А. Бернштейн и П. К. Анохин [36] выделяют три стадии:

1. Формирование первоначального умения — стадия, короткая по времени. Это стадия, когда дети знакомятся с новым движением, она характеризуется широким иррадированием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у детей наблюдается неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений, неточности в пространстве.

2. Процесс специализации условного рефлекса - стадия, более продолжительная по времени. На протяжении этой стадии развития навыка у детей в порядке повторных упражнений правильность разучиваемых движений постепенно улучшается. Это происходит в силу уточнения отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом.

3. Стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия. Ребенок владеет навыком. Движения его делаются произвольными, экономными. Он самостоятельно и уверенно выполняет действие с осознанием его основной задачи, может творчески применять выработанный навык в возникающей реальной

ситуации [36].

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения [28].

Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

- 1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;
- 2-й этап — углубленное разучивание;
- 3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старших группах дошкольного учреждения.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает: а) показ педагогом образца движения; б) его детальный показ, сопровождаемый словом; с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

Подетальный (т.е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Например, воспитатель говорит: «Дети, мы будем сегодня разучивать наклоны в левую и правую стороны. Посмотрите, как

выполняется это упражнение (показывает). А теперь послушайте и посмотрите еще раз. У меня исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Я наклоняюсь вправо, смотрю на правый локоть, потом выпрямляюсь, наклоняюсь влево, посмотрела на левый локоть — выпрямилась». Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево—вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении рук, ног и т.д.; о движении частей собственного тела — «влево— прямо», «вправо— прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а воспитатель следит за правильностью его выполнения.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению и в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения.

После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания воспитателя, т.е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за правильностью выполнения этого движения. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, педагог уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение.

В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной

концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога [28].

1.4. Особенности методики обучения плаванию детей 6-7 лет

Существует большое количество разных методик по обучению плаванию.

В методических рекомендациях раскрывается опыт эффективного обучения плаванию с использованием новых методических подходов, основанных на индивидуальных особенностях освоения плавательных движений детьми младшего школьного возраста. Методика основана на преодолении психологического барьера в плавании. Результаты исследования показали, что решающая роль принадлежит психической напряженности занимающихся, иными словами самовнушенная "боязнь" [24]. Учитывая данные обстоятельства, в программу обучения следует

включать этап разрушения укоренившихся установок у людей, не умеющих держаться на воде, и формирование правильных представлений о способностях человека и свойствах воды. А так же методика предусматривает применение технических и вспомогательных средств, в последующем на практических занятиях.

Как отмечает И.П. Волков [8] методика обучения плаванию в глубоководном бассейне предусматривает:

1. Изучение теории плавания, основы первоначального обучения, техники плавания, правил поведения на воде, спасания утопающих и техники искусственного дыхания, ознакомление с техникой безопасности.

2. Практическое освоение элементов первоначального обучения в условиях глубоководного бассейна, применение вспомогательных средств, используемых при обучении плаванию, овладение имитационными упражнениями, жестами, применяемыми в условиях бассейна, сигналами.

3. Строгое выполнение организационной основы урока, его задачи в соответствии с программой по обучению плаванию, соблюдение техники безопасности.

Наиболее важным на практике является преодоление боязни не просто к воде, как в мелководном бассейне, а прежде всего к глубине. Целесообразно сразу же использовать вход в воду прыжком с бортика вниз ногами, предварительно убедив неумеющего плавать в безопасности его, используя не только слово, но и конкретную страховку (шест, напарника, поплавки и т.д.). Это упражнение позволяет не только преодолеть страх, но и почувствовать глубину, плавучесть. Последующие упражнения, направленные на освоение в воде, как правило, усваиваются успешнее, хотя некоторые из них также решают задачу преодоления боязни к воде: это серия упражнений у бортика - держаться руками, опускаясь под воду на различную глубину, в различном положении с поддержкой одной рукой, опускание под воду, открывания глаз, доставание предмета [34,8]. После этого можно

приступать к изучению элементов техники плавания кролем на груди.

Способы изучаются отдельно по элементам в последовательности:

1. Движение ногами, как в кроле на груди с задержкой дыхания;
2. Движение ногами с дыханием, то есть голова опущена в воду, руки вытянуты вперед, при этом руки могут быть вытянуты вперед или одна рука прижата к бедру и наоборот;
3. Движение ногами в кроле на груди с задержкой дыхания и выполнением гребкового движения одной, а затем двумя руками.
4. То же, но с выполнением дыхания под левую и правую руку;
5. Движение ногами и руками с дыханием в кроле на груди, то есть в полной координации.

Параллельно осваивается в такой же последовательности и способ плавания кроль на спине.

В своем эксперименте Р. Н. Шлячков [50] отмечает, одним из факторов, способствующих более быстрому приобретению плавательного навыка, становлению техники, явилось использование вспомогательных средств (доска для плавания, ласты, «пояс из пенопласта», «поводок»). Выполняя упражнения в бассейне, дети младшего школьного возраста в экспериментальной группе легче переносили ощущения водобоязни и страха, значительно раньше, чем пловцы из контрольной группы, начинали выполнять гребковые упражнения руками как в плавании стилем кроль на груди, так и в кроле на спине.

Как отмечает Н.Ж. Булгакова [4] к методам обучения спортивному плаванию относятся такие способы и приемы, применяя которые можно добиться быстрого и качественного решения поставленных задач - освоения навыка плавания.

При обучении плаванию пользуются тремя основными методами: упражнения, словесного изложения и наглядного обучения.

При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем и соединяя их в

более целостные движения и, наконец, в способ плавания. Неоднократное повторении упражнений для освоения, закрепления и совершенствования техники плавания одновременно способствует развитию опорно-двигательного аппарата и физических качеств занимающихся: выносливости, подвижности в суставах, силы, быстроты и др. При обучении плаванию широко используется «положительный» перенос двигательных навыков, который происходит в тех случаях, когда в структуре изучаемых движений в их главной фазе имеется большое сходство. Поэтому в процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подготовительных и подводящих упражнений, которые по структуре движения максимально приближаются к навыку плавания. Необходимость этих упражнений определяется спецификой обучения плаванию:

- выполнение упражнений в непривычной среде и горизонтальном положении тела;
- затруднённые условия общения педагога и группы по сравнению с другими видами спорта;
- освоение циклических движений с большой амплитудой.

Показ учебных вариантов техники плавания можно проводить с расчленением движения на части, замедленным выполнением, выделением главных фаз движения (например, гребка), выполнением упражнения с фиксацией основных моментов (например, с остановкой в основных фазах гребка). Применение учебных вариантов показа оправдало себя в практике начального обучения плаванию. Однако выполнение техника плавания по частям не может заменить самого плавания. Поэтому после освоения техники плавания в учебном варианте ее необходимо совершенствовать не только в расчлененном, но обязательно и в целостном виде.

Каждое упражнение, элемент техники плавания и особенно технику изучаемого спортивного способа следует вначале демонстрировать, обращая внимание школьников на наиболее существенные детали. Уже разученные упражнения нужно также показывать по нескольку раз на уроке, особенно,

если они не получаются так, как нужно. Здесь незаменим показ самих ребят - "чемпионов" по скольжению, выдохам в воду и по другим упражнениям. Организационно такую демонстрацию лучше всего проводить в подготовительной части урока, когда ребята смотрят с бортика, а учитель может дать сопутствующие объяснения. Такую демонстрацию перед уроком нужно сочетать с показом во время самого урока, привлекая к этому лучших в разных видах упражнений.

Особые условия работы в бассейне (шум, отдаленность группы от педагога, вода, которая заливается в уши, мешает слышать указания учителя) заставляют в процессе обучения плаванию применять условные сигналы и жесты. Преподаватель, пользующийся жестами и условными сигналами, значительно быстрее налаживает связь с группой, исправляет ошибки, объясняет задание. При помощи жестов можно подавать команды (например, учитель скрести предплечья рук - занятия окончены, выйти из воды), объяснять, показывать и уточнять технику выполнения упражнений (например, движениями рук показать, как нужно работать ногами кролем, брассом), успешно исправлять ошибки (например, показать, как поворачивать, а не поднимать голову на вдох в кроле или, дотронувшись рукой до лба, показать, насколько нужно погружаться в воду во время скольжения в брассе). О большинстве жестов, имеющих значение команд, нужно предварительно договориться с учениками на суше.

Все методы, применяемые в процессе начального обучения плаванию, находятся в тесной взаимосвязи. Необходимость применения тех или иных методов определяется конкретным учебным материалом урока, возрастом занимающихся и их подготовленностью.

В своем исследовании Т. В. Лепилина [26] отмечает важность принципа наглядности. Это важное условие успешности обучения плаванию младших школьников. Наглядное восприятие помогает понять сущность движения, позволяет выстроить динамичный образ желаемого движения, развить у ребенка навыки управления своими действиями и их контроля,

точного расположения туловища и конечностей в водной среде. В процессе обучения плаванию детей младшего школьного возраста методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий.

При обучении плаванию применяются следующие средства:

- Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
- Подготовительные упражнения для освоения с водой.
- Учебные прыжки в воду.
- Игры и развлечения на воде.
- Упражнения для изучения и совершенствования в технике

спортивных способов.

Каждая группа упражнений различается по направленности воздействия и применяется для решения конкретных задач процесса обучения. Успешное обучение во многом зависит от оптимального сочетания упражнений каждой группы, как на разных этапах обучения, так и в отдельно взятом уроке. Соотношение упражнений каждой группы между собой зависит от условий обучения, возраста и подготовленности занимающихся. Так, при обучении плаванию детей значительное место занимает игры и прыжки в воду. Чем меньше дети по возрасту, тем больше времени на первых уроках уделяется упражнениям для освоения с водой [4,5].

Подготовительные упражнения для освоения с водой можно разделить в зависимости от направленности их воздействия на пять подгрупп:

- 1) упражнения для ознакомления со специфическими свойствами водной среды;
- 2) погружение в воду с головой и открывание глаз;
- 3) всплывания и лежания на воде;
- 4) упражнений на освоение вдоха-выдоха в воду;
- 5) скольжения.

Упражнения для освоения с водой (кроме вдоха-выдоха в воду) выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это улучшает плавучесть

тела и помогает быстрее почувствовать, что на поверхности воды можно держаться без всяких усилий. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивных способов плавания. На первых занятиях (после освоения упражнений для ознакомления со специфическими свойствами водной среды, погружений в воду с головой, открыванию глаз, всплыванию и лежанию на воде) особое внимание уделяется упражнениям в скольжении и вдоха-выдоха в воду. Упражнения в скольжении содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, вырабатывают умение тянуться вперед в направлении движения. Данные упражнения являются основными для выработки рациональной позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Общеизвестно, что основным видом деятельности и средством развития младших школьников является игра. Следовательно, упражнениям в плавании необходимо придать игровую направленность на основе использования сюжетно-образных названий, приемов подражания, использовать игровой метод. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения [30].

Для игрового метода характерны [19]:

- Эмоциональность и соперничество;
- Вариативное применение полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- Умения проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- Комплексное совершенствование физических и моральных качеств.

Некоторые авторы предлагают нетрадиционные методики при начальном обучении плаванию. Так, например А. В. Петриченко [37] считает что начальное обучение технике спортивных способов плавания представляет собой структурное единство пяти элементов, это движения ногами, движения руками, движения туловищем, движения головой и дыхательные движения. Если первые четыре компонента достаточно подробно описаны в специальных изданиях, то последний – неоправданно кратко и противоречиво. В связи с этим А.В. Петриченко [37] предлагает выполнять комплекс тай-дзи-цюань и цигун используется тип дыхания, так называемый «брюшной», при котором активно работает диафрагма, благотворно влияя на внутренние органы. Являясь структурным компонентом техники плавания при начальном обучении, дыхательные движения соподчинено связаны с гребковыми и подготовительными движениями пловца.

Так же нетрадиционной методикой считается «Маленький дельфин», рассчитанная на возраст с 3 до 7 лет [3]. Программа «Маленький дельфин» имеет принципиальные отличия от традиционной программы:

1. Особое внимание уделяется работе с родителями, а также фактору психологической поддержки ребёнка.
2. На начальном этапе:
 - Не используются поддерживающие предметы (доски, круги), а также страховка под спину или живот при плавании на груди;
 - Не выполняются у опоры упражнения, связанные с продвижением;
 - Предлагаются более продуктивные приёмы адаптации к водному пространству;
 - Изменена последовательность обучения движениям способом кроль на груди (обучение начинается с движений руками, т.к. именно руки создают основную движущую силу);
 - Для правильного усвоения плавательных движений широко

используются контрастные упражнения, направленные на получение противоположного эффекта.

3. Занятия проводятся по типу круговой тренировки, где основные плавательные навыки и элементы техники осваиваются на мелководье, а совершенствуются на глубокой воде.

И. Л. Ганчар [9], за основу техники плавания берет:

- Основы техники плавания;
- Задержка дыхания;
- Лежание на спине;
- Лежание на груди;
- Скольжение на груди;
- Скольжение на спине;
- Скольжение на боку;
- Обтекаемость тела;
- Плавучесть тела.

А. И. Кошанов [24] считает, что занятия следует начинать на суше с разминки и специальных упражнений для избранного способа плавания, в которую входит:

- Стандартная разминка;
- Специальные упражнения по обучению скольжению на груди;
- Обучение дыханию;
- Кроль на груди (Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений);
- Кроль на спине (движения ногами, движения руками, общее согласование движений);
- Дельфин (движение ногами и туловищем, движение руками и дыхание, согласование движений);
- Брасс (движение ногами, движение руками и дыхание, согласование движений).

Начальное обучение в воде следует начинать разучивать упражнения сначала с неподвижной опорой, затем с подвижной и без опоры. Последовательность обучения такая:

- Дыхание;
- Скольжение по воде;
- Движение ногами;
- Кроль на груди;
- Кроль на спине;
- Дельфин;
- Брасс.

Е. В. Шишкова [49] считает, что обучение плаванию нужно осуществлять в следующей последовательности способов плавания:

- Брасс
- Кроль на груди
- Кроль на спине
- Дельфин

В основе обучения методики Н.Ж. Булгаковой [4] основной формой занятий является урок, который состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает переключку, объяснение задач урока выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые дети будут делать в воде. Все это подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами и играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают,

выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок переключкой, подведением итогов, заданием на дом посильными упражнениями и организованным выходом из бассейна [4,5].

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

В своих исследованиях Н.Ж. Булгакова [4] ставит следующие цели начального обучения плаванию:

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровых детей и их физическому развитию.

- Заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием.

А также задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма;
- Изучение техники плавания способом на спине, на груди;
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания.
- Всестороннее физическое развитие и совершенствование физических качеств;
- Ознакомление с правилами безопасности на воде;
- Воспитание моральных качеств.

Рассмотрев ряд методик для нашего исследования наиболее приемлемой оказалась методика, предложенная Н.Ж. Булгаковой [4].

Методика стала основной для проведения эксперимента. При обучении плаванию применяются следующие группы упражнений:

- Общеразвивающие
- Специальные физические упражнения с водой для изучения техники плавания
- Простейшие прыжки в воду
- Игры и развлечения в воде.

Упражнения каждой группы имеют четкую направленность и свои определенные задачи. При помощи упражнений из этой группы решаются частные задачи процесса обучения на разных его этапах.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Все исследование проходило в три этапа.

На первом этапе с сентября 2016 года по сентябрь 2017 года проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Формулировалась цель, предмет, объект и гипотеза исследования. После этого мы определились с задачами эксперимента, а также выбрали необходимые методы исследования.

На втором этапе исследования с сентября 2017 года по май 2018 года проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие дети 6-7-летнего возраста в количестве 36 человек. Испытуемые были разбиты на 3 группы: две экспериментальных и одну контрольную. До начала занятий уровень подготовленности занимающихся был одинаков – все испытуемые были одинаковые по возрасту, физическому развитию и не умели плавать.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 40 минут в течение восьми месяцев. В процессе обучения использовался следующий инвентарь: плавательные доски, ласты, нудлы, обручи, мячи, игрушки (плавающие, тонущие) и другое.

В качестве поддерживающего средства были выбраны: для первой экспериментальной группы (ЭГ1) – поддерживающие плавательные пояса, для второй экспериментальной группы (ЭГ2) – поддерживающие нудлы (Нудл – гибкая палка для плавания размером от 118-160см, для детей как правило используются наименьшим размером) и плавательные ласты. Контрольная группа занималась без поддерживающих средств.

Выбор в пользу поясов и ласт был сделан по следующим причинам:

- Доступность. Возможность приобретения во многих магазинах, по относительно невысоким ценам.
- Простота в использовании. Дети сами легко могут одевать и снимать ласты и пояса, в отличие от таких распространенных

поддерживающих средств, как нарукавники и жилеты.

- Также как и ласты и нудл, пояс позволяет легко принять горизонтальное положение в воде у неподвижной и подвижной опоры, поддерживая занимающегося под грудь, живот.

Для оценки степени овладения теми или иными навыками плавания были выбраны следующие упражнения:

1. погружение с головой;
2. выдох в воду;
3. «звезда» на груди;
4. «звезда» на спине;
5. «стрела» с доской;
6. «стрела» без доски;
7. «торпеда» на груди с доской;
8. «торпеда на груди без доски»;
9. «торпеда» на спине с доской;
10. «торпеда» на спине без доски;
11. «поплавок»;
12. Ныряние на дно за предметом;
13. «мельница на груди» - плавание кролем в координации на задержке дыхания;
14. Упражнение «руки встречаются» - плавание кролем на груди с дыханием с доской впереди.

Контрольные упражнения подбирались в соответствии с требованиями, предъявляемыми детям на этапе начального обучения плаванию [3,27].

Все экспериментальные исследования проводились на базе бассейна «Динамо» г. Екатеринбурга в период с сентября 2017 по май 2018 года.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы осуществляется путем изучения авторефератов, диссертаций, учебников, учебно-методических пособий, статей в сборниках научных трудов и периодической печати. При анализе источников большое внимание уделялось изучению функциональных особенностей организма детей начального школьного возраста (6-7 лет), формированию двигательных действий, влиянию занятий плаванием на организм детей данного возраста и особенностям методики обучения плаванию детей начального школьного возраста.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное отношение юных пловцов к введению нового оборудования во время тренировочного процесса.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого метода обучения – обучения с помощью поддерживающих средств, направленного на ускорение процесса обучения плаванию детей 6-7 лет.

В экспериментальной и контрольной группах занятия имели:

- Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);
- Длительность одного занятия - 40 минут;
- Частота занятий 2-3 раза в неделю;
- Интенсивность 50 – 70% от максимального значения ЧСС.

Педагогическое тестирование заключалось в последовательном выполнении контрольных упражнений каждой из групп, результаты которых фиксировались в таблицах (прилож. 2) и затем сравнивались в графиках.

Контрольные упражнения были следующие:

- Упражнение 1 - погружение с головой;
- Упражнение 2 - выдох в воду;
- Упражнение 3 - «звезда» на груди;
- Упражнение 4 - «звезда» на спине;
- Упражнение 5 - «стрела» с доской;
- Упражнение 6 - «стрела» без доски;
- Упражнение 7 - «торпеда» на груди с доской;
- Упражнение 8 - «торпеда на груди без доски»;
- Упражнение 9 - «торпеда» на спине с доской;
- Упражнение 10 - «торпеда» на спине без доски;
- Упражнение 11 - «поплавок»;
- Упражнение 12 - Нырание на дно за предметом;
- Упражнение 13 - «мельница на груди»
- Упражнение 14 - Упражнение «руки встречаются».

Упражнение 1 - «погружение с головой» оценивалось следующим образом: занимающемуся необходимо было погрузиться в воду с головой на вдохе на 3-5 секунд.

Выполнение упражнения 2 - «Выдох в воду» оценивалось по следующим критериям: занимающемуся нужно было погрузиться с головой и выдыхать воздух через рот в течении 3-5 секунд.

Выполнение упражнения 3 - «Звезда на груди» оценивалось следующим образом: занимающемуся необходимо было лечь на воду с опущенной головой в положении руки и ноги врозь в течение 4-5 секунд..

Выполнение упражнения 4 - «Звезда на спине» оценивалось по следующим критериям: детям необходимо было лечь на воду на спине в

положении руки и ноги врозь в течение 4-5 секунд, так чтобы взгляд был направлен на потолок.

При выполнении упражнения 5 - «Стрела с доской» детям нужно было толкнуться от бортика ногами и, держась за доску двумя руками, проскользнуть на груди по поверхности воды на 5-7 метров.

При выполнении упражнения 6 - «Стрела без доски» детям нужно было оттолкнуться от бортика ногами, вытянув руки вперед – в «стрелку», и проскользнуть по поверхности воды на 5-7 метров.

При выполнении упражнения 7 - «Торпеда на груди с доской» детям нужно было проплыть 10-15 м на груди, держа на вытянутых вперед руках доску, и работать ногами кролем.

При выполнении упражнения 8 - «Торпеда на груди без доски» детям нужно было проплыть 7-10 м на груди, вытянув прямые руки вперед в «стрелку», и работать ногами кролем.

При выполнении упражнения 9 - «Торпеда на спине с доской» детям нужно было проплыть 10-15 м на спине, держа на вытянутых руках над головой доску, и работать ногами кролем.

При выполнении упражнения 10 - «Торпеда на спине без доски» детям нужно было проплыть 10-15 м на спине, держа руки вытянутыми за головой «в стрелку», и работать ногами кролем.

Выполнение упражнения 11 - «Поплавок» оценивалось по следующим критериям: детям необходимо было лечь на воду на животе, обхватив руками голени, в течение 4-5 секунд так, чтобы взгляд был направлен на дно.

При выполнении упражнения 12 - «Ныряние на дно за предметом» занимающимся нужно было погрузиться под воду и достать рукой игрушку со дна.

При выполнении упражнения 13 - «Мельница на груди (Кроль в координации на задержке дыхания)» детям нужно было проплыть 8-10 м на груди кролем, делая гребки руками на задержке дыхания.

При выполнении упражнения 14 - «Руки встречаются кролем на груди» детям нужно было проплыть 10-15 м на груди, делая гребок одной рукой совместно со вдохом, затем соединить руки в «стрелочке» и затем сделать гребок другой рукой без вдоха.

Методы математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета математических прикладных программ Excel.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании анализа изученных литературных источников, мною была разработана обобщенная методика начального обучения плаванию детей 6-7 лет в условиях глубокого бассейна, регламентирующая использование поддерживающих средств.

Анализ сведений теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста позволил определить основные требования к программе обучения:

- Частота занятий 2–3 раза в неделю;
- Продолжительность одного занятия 40 минут;
- Интенсивность 50 – 70% от максимального значения ЧСС.

В занятиях соблюдается традиционная трехчастная форма, принятая в теории физического воспитания. Подготовительная часть проводится сначала на суше в течение пяти минут, а затем 5–7 минут в воде. В основную часть, продолжительность которой составляет 15 минут, входят упражнения для обучения и совершенствования основных двигательных навыков плавания. В заключительной части детям дается время для свободного купания, игр, 5-7 минут (табл. 1).

При обучении плаванию основным практическим методом в нашем исследовании является метод упражнения, т. е. метод многократного повторения отдельных элементов. Любое изучаемое упражнение сопровождалось демонстрацией его на суше или в воде (в зависимости от сложности упражнения) с участием одного из занимающихся. По нашему мнению такой наглядный метод позволяет добиться большего внимания и заинтересованности в подражании и выполнении задания лучше остальными детьми. Также большое внимание было уделено словесным методам. Любое элементарное движение в воде становится для детей интереснее, если его образно назвать. Например, погружение в воду с выдохом - "водолазом", скольжение - "стрелка", движение работы рук кролем на груди – "мельница",

характеризуя выход руки из воды в кроле, можно сказать: «Выньте руку, как из кармана»; подготовительные движения рук в брассе — «Рисуем руками яблоко и разрезаем его»; движение ног при плавании на спине — «Ударяйте тыльной частью стопы снизу-вверх, как по мячу».

Содержание и последовательность упражнений (прилож. 1) выбираются исходя из следующих требований:

- логическая взаимосвязь учебного материала;
- постепенное повышение сложности упражнений;
- постепенное увеличение количества повторений.

Поддерживающие средства (пояса и ласты с нудлами), применяются на первом этапе обучения упражнению, таким образом, ребенок получает представление об упражнении сначала в облегченных условиях. Затем занимающийся выполняет это же упражнение без помощи поддерживающего средства.

Структура экспериментального занятия по плаванию для детей 6-7 лет

Час ть заня тия, мин	Содержание	Дози ровка	Методы	Методические указания
Подготовительная часть на суше (5 минут)	1) Построение, сообщение задач 2) ОРУ: -И.п. руки на поясе, круговые движения головой -Круговые движения в локтевом суставе -Круговые движения тазом -«Мельница» руками -наклоны, касаясь руками пола -И.п.-о.с. приседания, руки вперед	30" 2'	Наглядный, метод упражнения	Посчитать занимающихся Без резких движений Вперед и назад С большей амплитудой Руки прямые, вперед-назад Колени не сгибать Не отрывать пятки от пола
	3) Имитационные упражнения: -«звездочка» -«стрелочка» -И.п. сидя на скамье, работа ног кролем	1'30"		
Подготовительная часть в воде (5-7 минут)	1)Организационный вход в воду	30"	Объяснение, метод упражнения	По лестнице
	2) Передвижения по бордюру : -перебирая руками поочередно -прыжками, держась одной рукой	1'30" 30" 30"		Следить за дистанцией между занимающимися Надувать щеки перед выдохом С брызгами от ног – «фонтан»
	3)Умывание			Задержаться в таком положении
	4)Выдохи в воду	1'30"		на 3-5 секунд, голова в воде

	5) И.п.- держась руками за бортик, ноги кроль на груди 6) «Звездочка» на груди, держась 1 рукой за бортик	1'	упражнения Наглядный, метод упражнения	
Основная часть (15 мин)	Стрела с доской	2"	Наглядный, объяснение, метод упражнения, замечания	Голова в воде, скользить неподвижно 5-7 м
	2) Погружение в воду с головой	2"	Наглядный, объяснение, метод упражнения	Перед погружением надуть щеки
	3) Торпеда на груди с доской	2"	Наглядный, объяснение, метод упражнения, замечания	Руки прямые, плыть с выдохами в воду
	4) Торпеда на спине с доской	3"	метод упражнения, замечания	Руки прямые, поднимать выше таз
	5) Звезда на груди без опоры	2"	Наглядный, объяснение, метод упражнения,	Ноги и руки стороны голова в воде.
	6) Стрела на груди без доски	2"	метод упражнения,	Руки натянуты вперед в стрелку
	7) Стрела на спине с доской	2"	Наглядный, объяснение, метод упражнения, замечания	Руки прямые, сильный толчок от бортика, не опускать таз
Заключительная часть (5-7 минут)	1) Свободное плавание	4'		Следить за дисциплиной
	2) Организованный выход из воды	1"		По лестнице
	3) Построение, расчет, подведение итогов.	1'		Посчитать занимающихся, отметить лучших, указать ошибки.

Основные положительные моменты применения поддерживающих средств заключаются в том, чтобы:

1. помочь детям избавиться от страхов, связанных с попаданием в непривычную среду;
2. помочь создать представление о правильном положении тела в воде;
3. помочь повысить качество контроля при выполнении упражнений для освоения техники работы ног.

Для выявления эффективности разработанной методики нами был проведен педагогический эксперимент, в течение которого фиксировались результаты выполнения следующих контрольных упражнений (прилож. 2):

- погружение с головой;
- выдох в воду;
- «звезда» на груди;
- «звезда» на спине;
- «стрела» с доской;
- «стрела» без доски;
- «торпеда» на груди с доской;
- «торпеда на груди без доски»;
- «торпеда» на спине с доской;
- «торпеда» на спине без доски;
- «поплавок»;
- Нырание на дно за предметом;
- «мельница на груди»
- Упражнение «руки встречаются».

Сравнивая показатели, полученные в результате обработки данных, выяснилось, что упражнение «погружение с головой» занимающиеся первой и второй экспериментальных групп освоили практически в одни и те же сроки – в среднем к третьему занятию (рис. 1). Это свидетельствует о том, что исходный уровень занимающихся был одинаковый. Дети из контрольной

группы, занимающиеся без поддерживающих средств, освоили это упражнение быстрее – к 1-му занятию, так как им не мешала выталкивающая сила нудла или пояса.

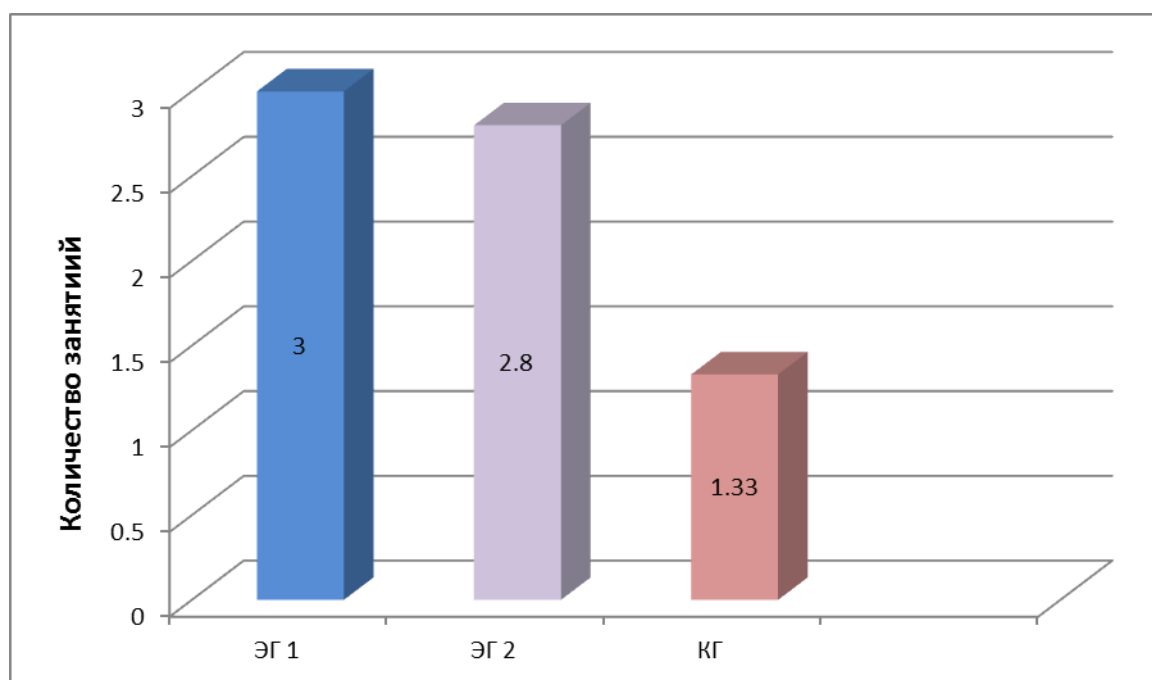


Рис.1. Количество занятий, необходимое для освоения упражнения «погружение в воду с головой».

При выполнении упражнения «Выдох в воду» мы увидели, что детям из экспериментальной группы 1 удалось освоить это упражнение в среднем за 3 занятия, ЭГ 2 – за 4, а контрольной – за 2 (Рис.2). Из этого следует, что чем меньше поддерживающая сила вспомогательного средства, тем проще детям погрузить голову в воду для выдоха.

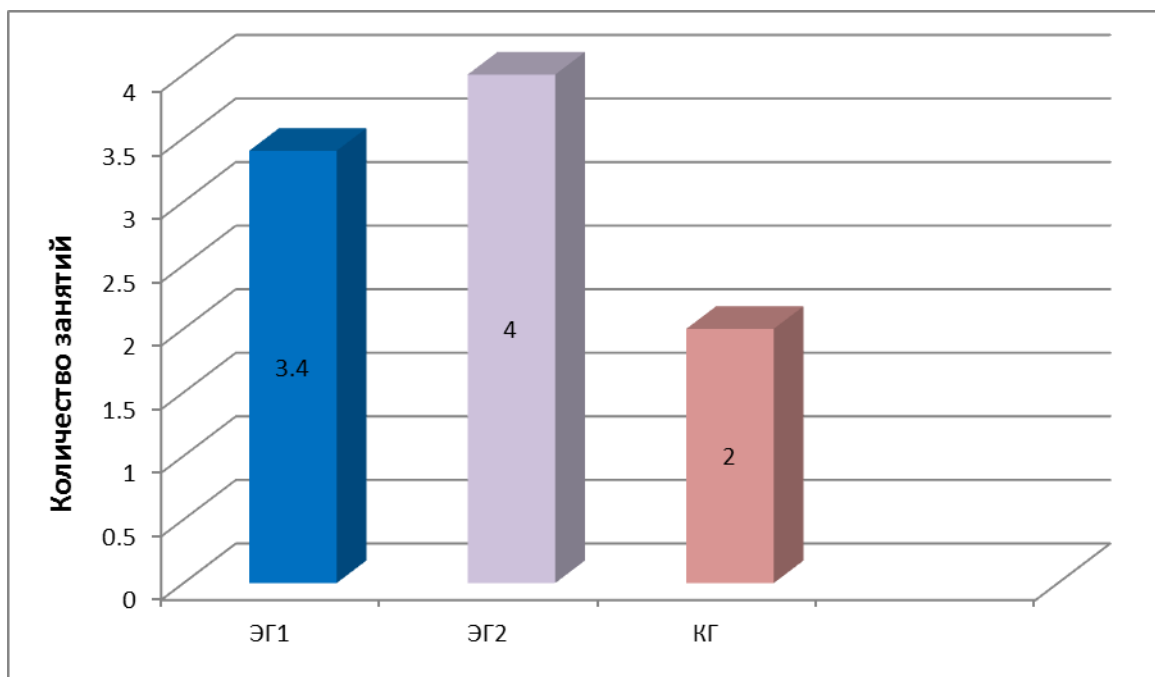


Рис.2. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Выдох в воду".

Выполнения упражнения «Звезда на груди» занимающиеся экспериментальных групп освоили это упражнение раньше, чем контрольная (рис. 3). В первой экспериментальной группе дети освоили упражнение в среднем к 7 занятию, а во 2-ой экспериментальной группе – к 5-му, это свидетельствует о том, что ласты и нудл лучше держат ребенка в горизонтальном положении на воде, чем пояс, что в значительной степени помогает снизить фактор страха. Для детей из контрольной группы понадобилось в среднем 9 занятий, чтобы преодолеть боязнь и почувствовать собственную плавучесть на воде.

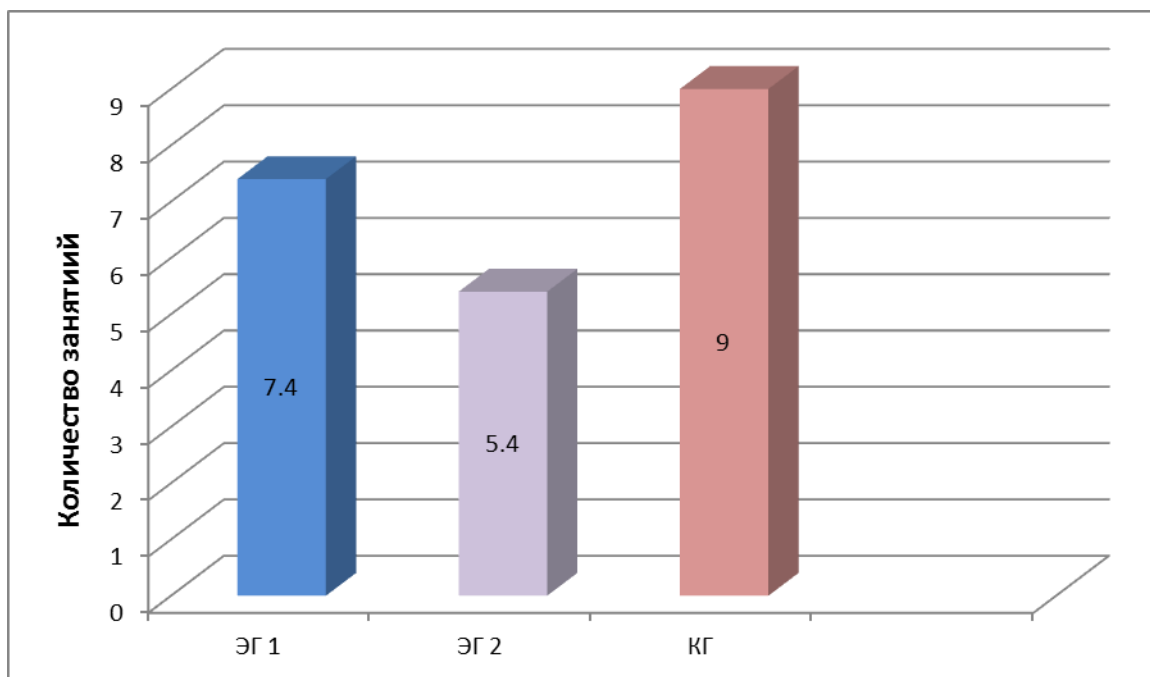


Рис.3. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Звезда на груди".

Выполнения упражнения «Звезда на спине» в первой экспериментальной группе дети освоили упражнение в среднем к 4 занятию, а во 2-ой ЭГ – к 3-му. Это свидетельствует о том, что нудл лучше поднимает таз ребенка из за большей площади вспомогательного средства и опоры рук на нудл. Это помогает быстрее понять ученику, что при таком положении лежать на воде легко. Для детей из контрольной группы понадобилось в среднем 11 занятий, чтобы преодолеть боязнь и почувствовать правильное положение таза для более лучшей плавучести.

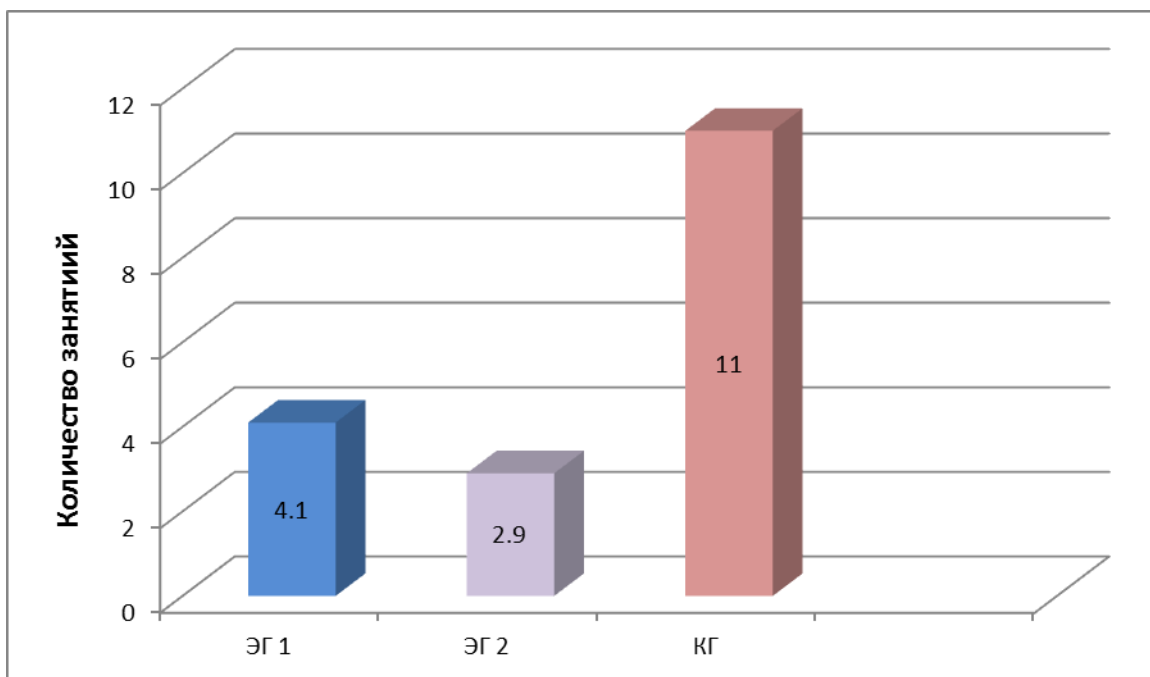


Рис.4. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Звезда на спине".

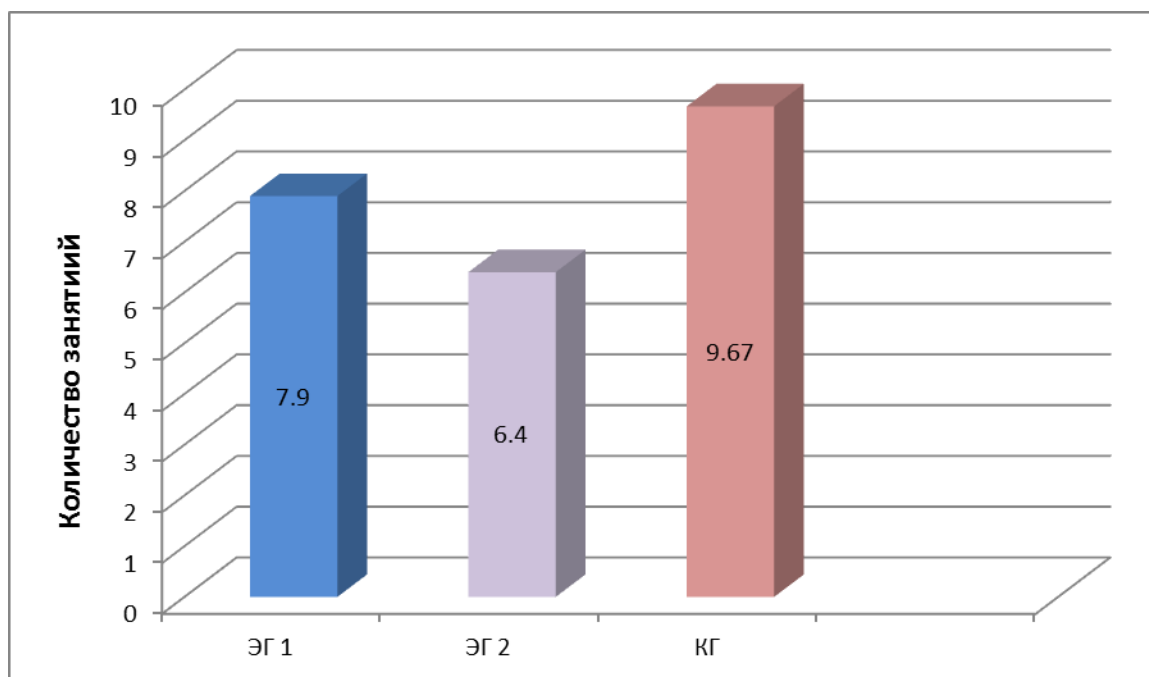


Рис.5. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Стрела с доской".

При выполнении упражнения «Стрела с доской» занимающиеся экспериментальных групп освоили это упражнение раньше, чем контрольной (рис. 5). В первой экспериментальной группе занимающиеся освоили упражнение за 8 занятий, а второй группы в среднем за 7. Можно предположить, что в данном упражнении выбор поддерживающего средства не имело большой роли, так как дополнительно дети держали в руках доску. Занимающиеся контрольной группы освоили это упражнение в среднем к 10 занятию.

При выполнении упражнения «Стрела без доски» занимающиеся экспериментальных групп освоили это упражнение раньше, чем контрольной (рис. 6). Дети, занимающиеся с поясами освоили это упражнение в среднем к 8-9 занятию, а с нудлом к 10-му. Контрольная группа, занимающаяся без вспомогательных средств освоила это упражнение к 12 занятию, так как им нужно было скользить по воде без дополнительной поддержки и опоры, преодолевая колебательные движения с одного бока на другой.

При выполнении упражнения «Торпеда на груди с доской» Занимающиеся второй экспериментальной группы освоили это упражнение за 8 занятий, а первая и контрольная группы – в среднем за 7 (рис. 7).

При выполнении упражнения «Торпеда на груди без доски» занимающиеся первой и второй экспериментальных групп освоили это упражнение на 9 занятии, в то время как контрольной группы – в среднем за 12 (рис. 8).

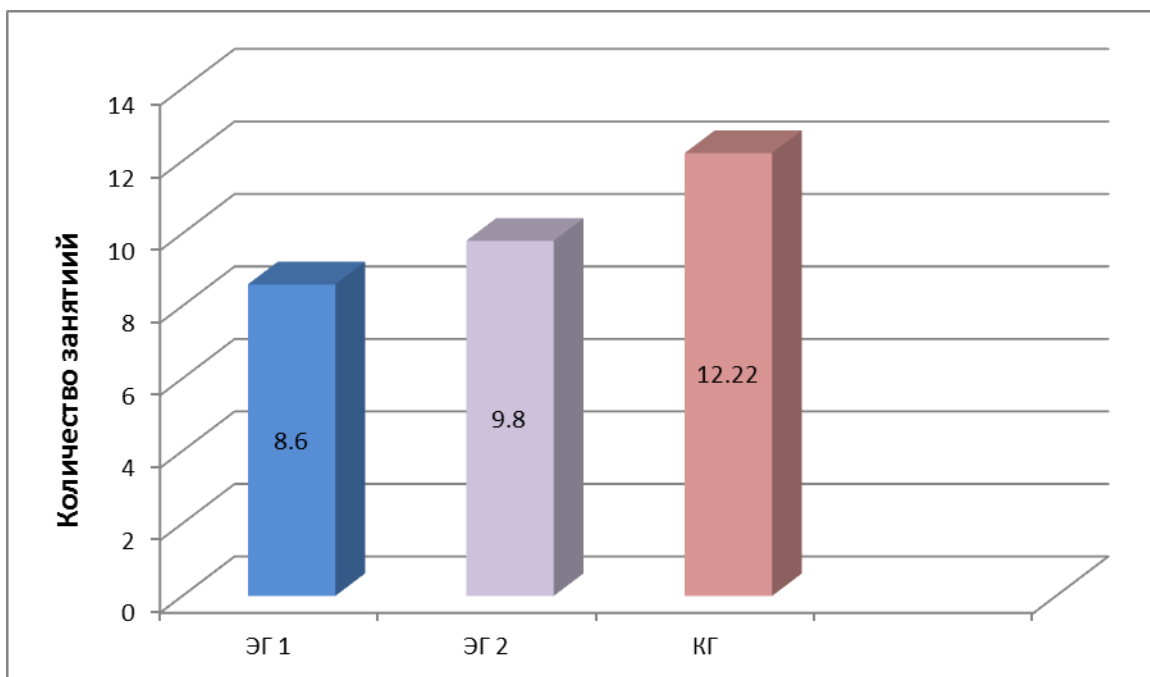


Рис.6. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Стрела без доски".

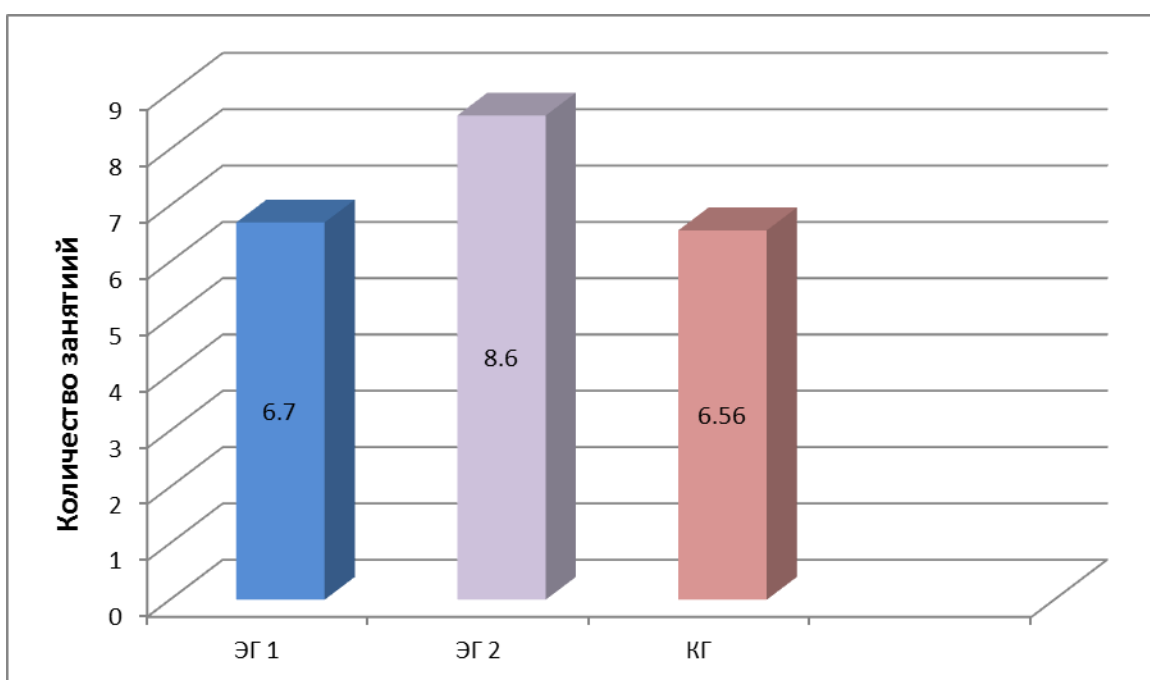


Рис.7. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Торпеда на груди с доской".

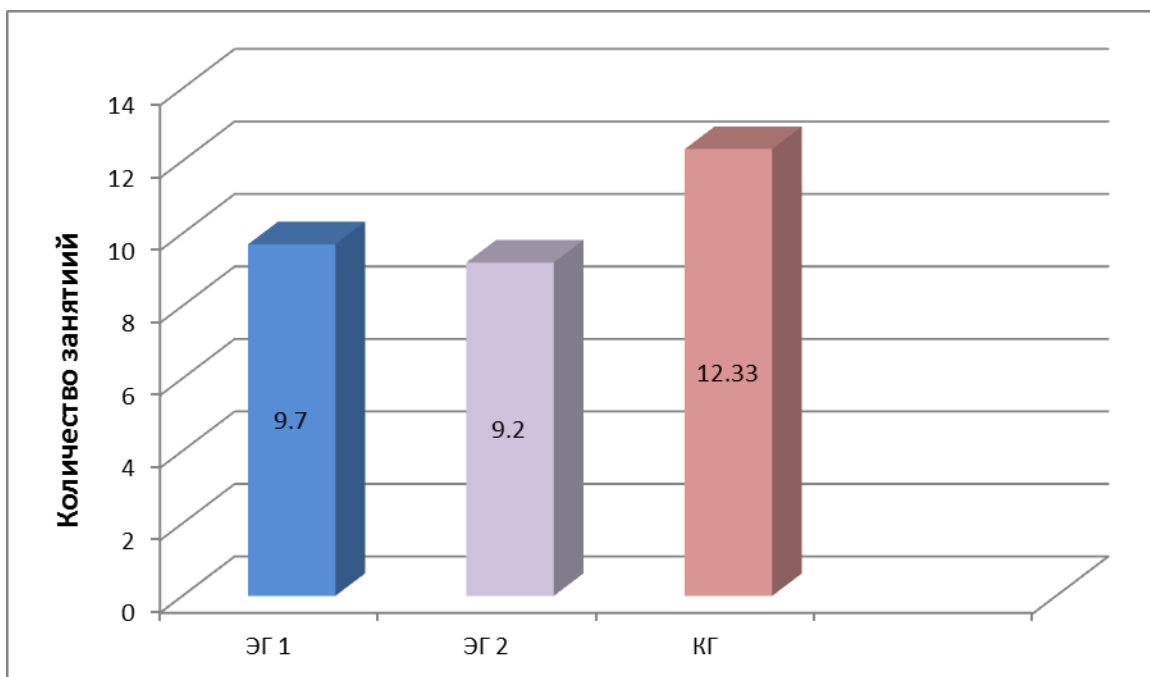


Рис.8. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Торпеда на груди без доски".

При выполнении упражнения «Торпеда на спине с доской» занимающиеся экспериментальных групп освоили это упражнение раньше (рис. 9) - в среднем к 9 занятию, чем контрольной -к 12-му. Из этого следует что дети занимающиеся с поясами и нудлом быстрее поняли, что при плавании на спине нужно держать таз и работать ногами на уровне воды. Когда они сняли пояса, ласты и убрали нудлы им нужно было вспомнить те же ощущения, которые они испытывали и в поддерживающих средствах.

При выполнении упражнения «Торпеда на спине без доски» занимающиеся первой экспериментальной группы освоили это упражнение за 10 занятий, второй ЭГ– за 11, так как был убран нудл, а оставлены только ласты (нудл был убран потому, что не играл никакой вспомогательной роли) в то время как контрольной группа в среднем – к 15-му занятию (рис. 10).

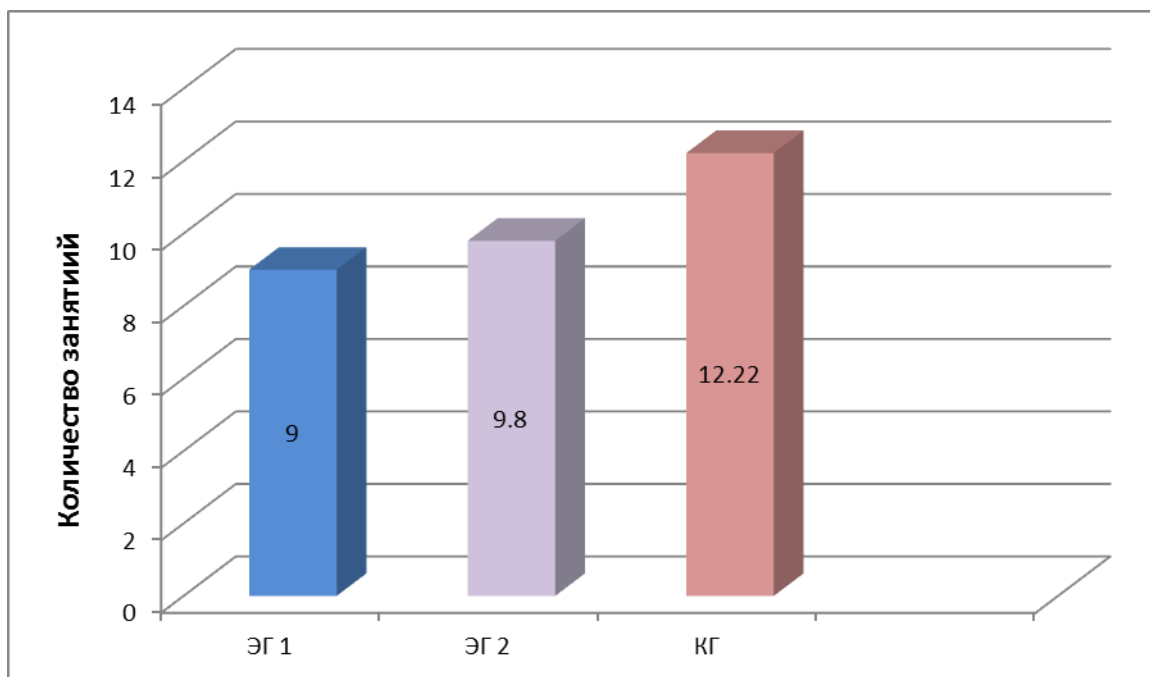


Рис.9. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Торпеда на спине с доской".

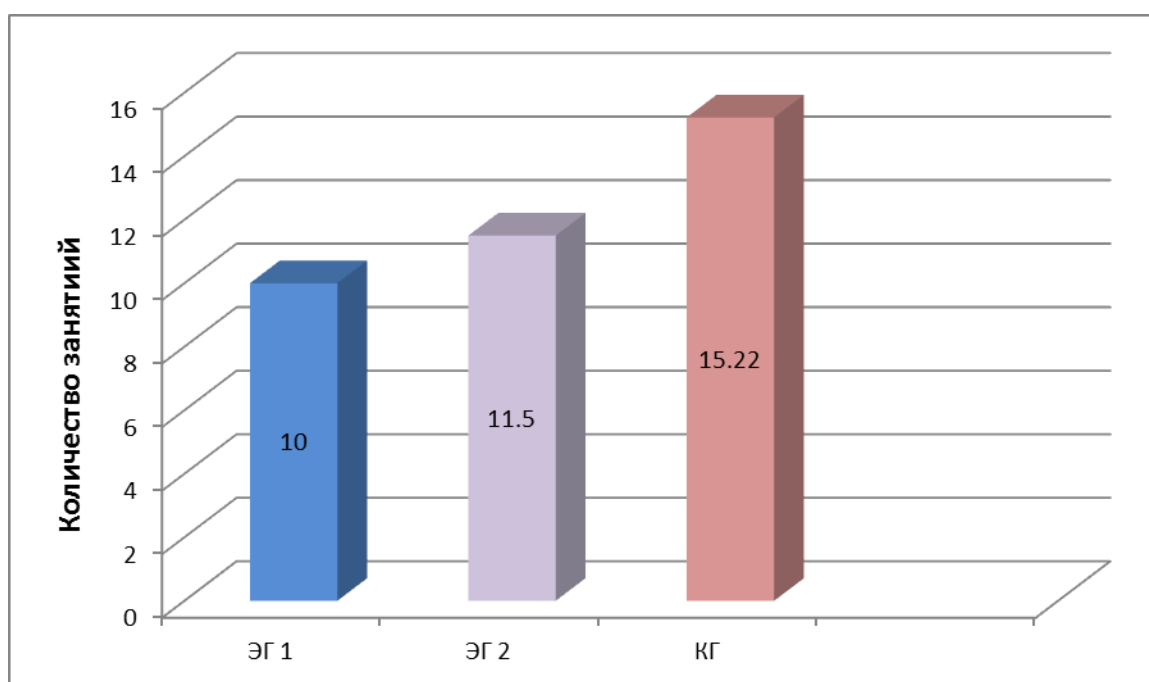


Рис.10. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Торпеда на спине без доски".

При выполнении упражнения «поплавок» занимающиеся экспериментальных групп освоили это упражнение в среднем к 9-му занятию, а контрольной – к 13-му (рис. 11).

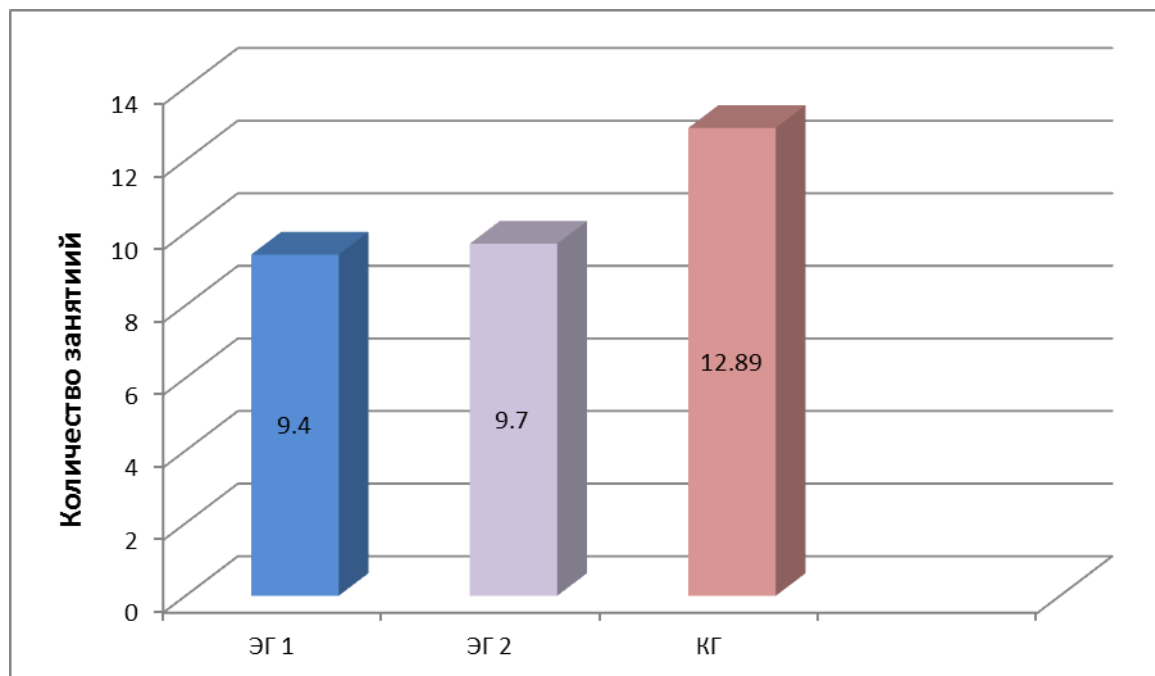


Рис.11. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Поплавок".

При выполнении упражнения «Ныряние на дно за предметом» дети из контрольной группы научились значительно раньше – к 9-му занятию, а первая и вторая экспериментальные группы к 15-му (рис. 12). Занимающимся без поддерживающих средств было проще преодолеть чувство страха и выталкивающую силу воды и выполнять погружение до дна, чем тем, кто был в экспериментальных группах и всегда имели с собой поддерживающее средство.

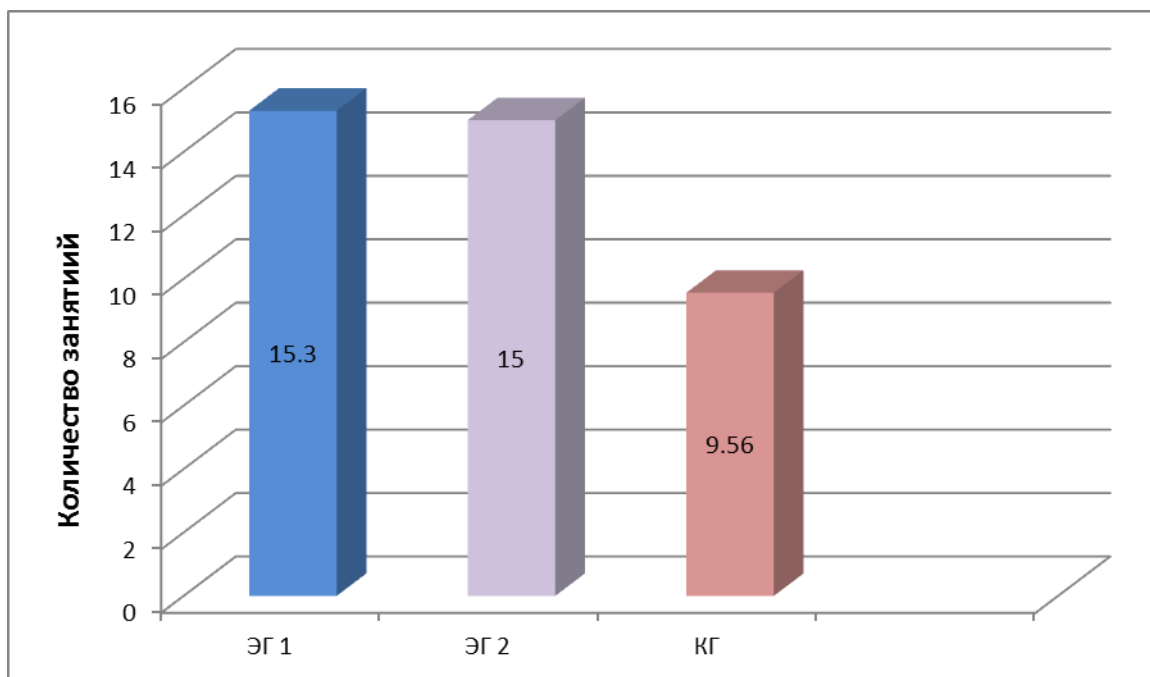


Рис.12. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Ныряние на дно за предметом".

При выполнении упражнения «Мельница на груди (Кроль в координации на задержке дыхания)» занимающиеся первой экспериментальной группы освоили это упражнение к 17-му занятию, а второй – к 14-му, в то время как контрольная группа – в среднем за 18 занятий (Рис. 13).

При выполнении упражнения «Руки встречаются кролем на груди» занимающиеся первой экспериментальной группы освоили это упражнение к 14-му занятию, а второй – к 10-му, так как за счет ласт им было проще сбалансировать, сделать вход и удержать себя на поверхности воды. Контрольная группа освоила данное упражнение в среднем за 20 занятий (рис. 14). Данные результаты показывают, что детям в поясах удобнее выполнять полноценные гребки одной рукой со вдохом и большой амплитудой, так как они не мешают движению рукам в фазе отталкивания.

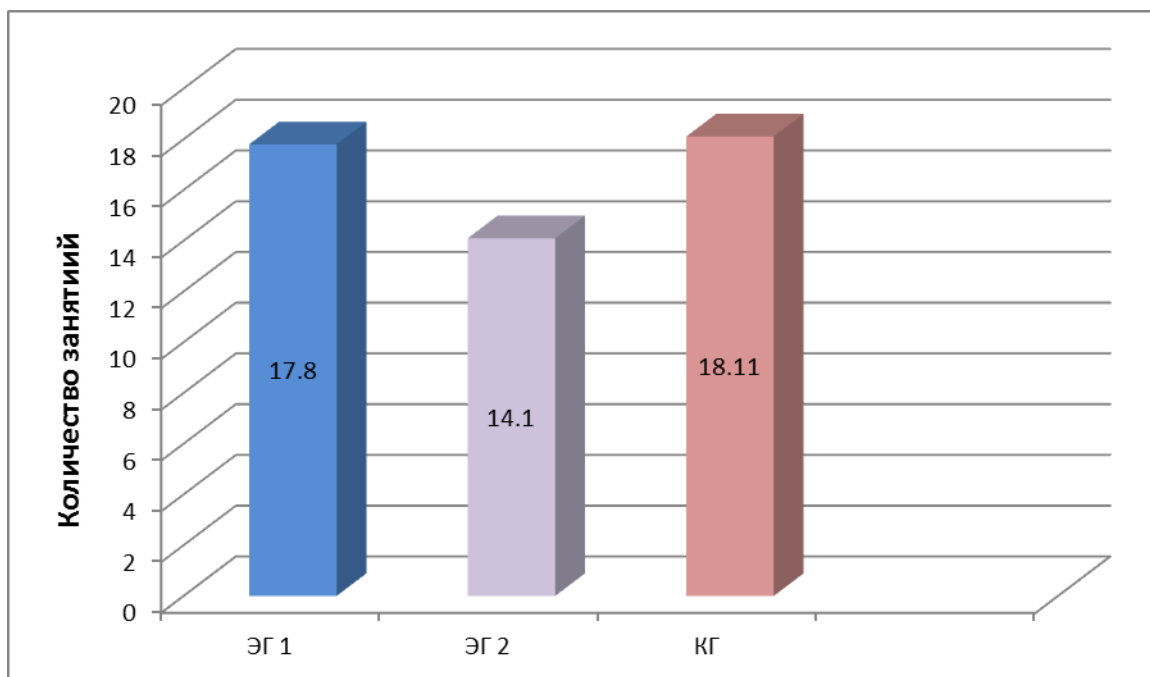


Рис.13. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Мельница на груди".

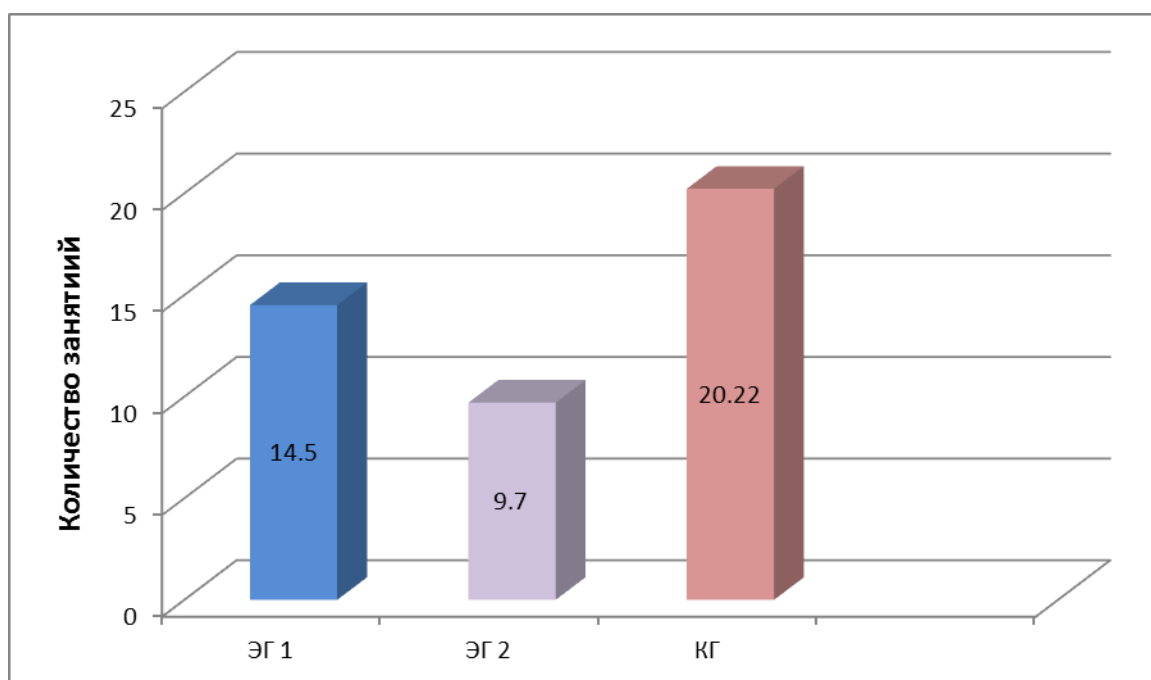


Рис.14. Количество занятий необходимое для освоения упражнения "Руки встречаются кролем на груди".

Таблица 2

Показатели контрольных тестов детей 6-7 лет во время проведения педагогического эксперимента

№ п/ п	Упражнение	X ± σ		Досто вернос ть	X ± σ		Достовер ность
		ЭГ1	КГ		ЭГ2	КГ	
1	Погружение в воду с головой	3 ± 1,15	1,33± 0,5	P<0,05	2,8± 0,79	1,33± 0,5	P<0,05
2	Выдох в воду	3,4 ± 0,97	1,56± 0,53	P<0,05	3,6± 0,7	1,56± 0,53	P<0,05
3	«Звезда» на груди	7,4 ± 1,58	9± 2,62	P<0,05	5,4± 2,21	9± 2,62	P>0,05
4	«Звезда» на спине	4,1 ± 2,04	11,1± 1,58	P<0,05	2,9±3 ,27	11,1± 1,58	P<0,05
5	«Стрела» с доской	7,9 ± 3,41	9,67± 2,69	P>0,05	6,4± 1,96	9,67± 2,69	P<0,05
6	«Стрела» без доски	8,6 ± 3,57	12,22± 2,44	P>0,05	9,8± 2,53	12,22± 2,44	P<0,05
7	«Торпеда» на спине с доской	9 ± 3,06	12,22± 1,09	P<0,05	9,8± 1,62	12,22± 1,09	P<0,05
8	«Торпеда» на спине без доски	10± 3,53	15,22± 1,99	P<0,05	11,5± 3,50	15,22± 1,99	P<0,05
9	«Торпеда» на груди с доской	6,7± 2,32	6,56± 1,42	P<0,05	8,6± 1,25	6,56± 1,42	P>0,05
10	«Торпеда» на груди без доски	9,7± 3,06	12,23± 2,83	P>0,05	9,2± 2,53	12,23± 2,83	P<0,05
№	Упражнение	X ± σ		Досто	X ± σ		Достовер

п/ п		ЭГ1	КГ	вернос ть	ЭГ2	КГ	ность
11	«Поплавок»	9,4±1 ,71	12,89± 2,26	P<0,05	9,7± 2,71	12,89± 2,26	P<0,05
12	Ныряние на дно за предметом	15,3± 1,64	9.56± 2,19	P<0,05	15± 2,58	9.56± 2,19	P<0,05
13	Упражнение «руки встречаются кролем на груди»	14,5± 3,6	20,22± 2,60	P<0,05	9,7±1 ,96	20,22± 2,60	P<0,05
14	Мельница на груди	17,8± 3,79	18,11± 2,37	P>0,05	14,1± 3,31	18,11± 2,37	P<0,05

Обобщая полученные результаты, можно отметить, что за время эксперимента большее количество упражнений начального обучения плаванию раньше освоили испытуемые ЭГ 2, использующие в качестве поддерживающего средства нудлы и ласты (6 упражнений из 14). Испытуемые ЭГ 1 (использующие плавательные пояса) раньше освоили по 4 контрольных упражнения и испытуемые КГ (занимающиеся без поддерживающих средств) по 4 контрольных упражнений (табл.3).

Освоение контрольных упражнений в течение ПЭ

Контрольные Упражнения	С поясом (ЭГ1)	С кругом (ЭГ2)	Без поддерживающего средства (КГ)
1. Погружение с головой			+
2. Выдох в воду			+
3. «Звезда» на груди		+	
4. «Звезда» на спине		+	
5. «Стрела» с доской		+	
6. «Стрела» без доски	+		
7. «Торпеда» на груди с доской			+
8. «Торпеда» на груди без доски		+	
9. «Торпеда» на спине с доской	+		
10. «Торпеда» на спине без доски	+		
11. «Поплавок»;	+		
12. Ныряние на дно за предметом			+
13. Упражнение «руки встречаются кролем на груди»		+	
14. «Мельница на груди»		+	

«+» - упражнения, которые были освоены достоверно раньше

Из результатов видно, что поддерживающие средства помогают занимающимся удерживать таз у поверхности воды и принять правильное для плавания положение, ребенок запоминает это ощущение. В дальнейшем, когда поддерживающее средство убирается, ученик сохраняет горизонтальное положение тела, что помогает ему правильно выполнить задание тренера. Таким образом, для начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна в возрасте 6-7 лет в качестве поддерживающего средства целесообразно использовать ласты и нудлы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования, которое мы провели, можно сделать вывод, что использование вспомогательного оборудования играет большую роль в обучении детей 6-7 лет плаванию.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. При анализе научно-методической литературы выявлено, что до настоящего времени имеется недостаточно научно-обоснованных сведений об использовании поддерживающих средств на этапе начального обучения плаванию детей 6-7 лет. Отмечены противоречивые мнения специалистов относительно эффективности процесса обучения детей с применением поддерживающих средств.

2. Разработана методика начального обучения дошкольников плаванию, регламентирующая использование поддерживающих средств в условиях глубокого бассейна.

3. В ходе педагогического эксперимента установлено, что применение поддерживающих средств у детей 6-7 лет, по сравнению с контрольной группой, позволяет ускорить процесс освоения таких упражнений как:

- «Звезда на груди», «Стрела» без доски, «Торпеда» на спине с доской (в поясах на 3 занятия, в ластами и нудлом - на 2);
- «Звезда на спине» (в поясах на 6 занятий, с нудлом и ластами - на 2);
- «Стрела» с доской, «Торпеда» на груди без доски (в поясах на 2 занятия, в ластах - на 3);
- «Торпеда» на спине без доски на 5 занятий, в ластах - на 3);
- «Поплавок» (и в поясах, и с нудлами на 3 занятия);
- Плавание кролем на груди с дыханием с доской (в поясах на 6 занятий, с ластами - на 4).

4. Применение поддерживающих средств на освоение таких упражнений как «погружение с головой», «выдох в воду», «торпеда на груди с доской», «доставание до дна» не повлияло.

Доказана эффективность предложенной методики, направленной на процесс начального обучения плаванию детей 6-7 лет. Было выявлено достоверное увеличение показателей всех упражнений между группами в конце эксперимента, с преобладанием в экспериментальной группе.

Предположение гипотезы экспериментально подтвердило факт положительного влияния применяемого нами оборудования, которое позволило ускорить процесс начального обучения плаванию детей 6-7 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для занятий плаванием с детьми 6-7 лет рекомендуется использовать специальные плавательные пояса, чтобы исключить нарушение равновесия и непредвиденного ныряния.

2. Когда ребенок получит представление о правильном положении тела в воде, в дальнейшем следует выполнять это упражнение без поддерживающих средств.

3. При обучении технике движений ног, необходимо более продолжительное применение поддерживающих средств, с использованием проплывания больших отрезков. Это позволит предупредить частые остановки во время выполнения упражнения, а также повысит качество контроля за выполнением движений, в результате чего быстрее будет формироваться правильная техника движения ног.

4. Поддерживающие средства позволяют ребенку преодолеть страх перед глубокой частью бассейна превышающей его рост. Когда ребенок освоил все необходимые упражнения и научился проплывать самостоятельно на мелкой части бассейна до 5-7 метров, можно продолжать дальнейшие занятия на более глубокой части. Сначала предложить ребенку проплыть несколько раз с ластами, поясом и доской, затем только с доской. Когда ребенок уверенно проплывает несколько отрезков с доской, необходимо выполнить то же упражнение без доски.

5. Положительно сказывается использование поддерживающих средств при обучении плаванию детей с водобоязнью. Дети понимают, когда у них получается хуже, чем у остальных и многие отказываются выполнять даже самые легкие упражнения. При плавании с ластами, у них постепенно исчезает страх и возрастает уверенность в себе, так как появляется возможность выполнять те же упражнения что и остальные дети. Без умения опускать лицо в воду и погружаться, дети получают возможность научиться

скольжению с опорой и технике работы ног, что стимулирует их к дальнейшему обучению и дает им положительные эмоции. На фоне этого постепенно исчезает страх, дети опускают лицо в воду, и дальнейшее изучение техники работы ног и упражнений на скольжение проходит намного быстрее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранова, В. Плавание, как важнейшее средство оздоровления [Текст] / В. Баранова, Л. Медведева // Дошкольное воспитание.- 2008. № 6. С. 44-50.
2. Безруких, Н.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребёнка [Текст]/ Н.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер -М.: Издательский центр «Академия», 2002. -С. 258-273.
3. Большакова, И. А. Маленький дельфин: нетрадиционная методика обучения плаванию детей школьного возраста: пособие для инстр-в по плаванию, пед-в дошкольных учр-ний [Текст]/ И.А. Большакова.- М.:АРКТИ, 2005.-24с.
4. Булгакова, Н. Ж. Методика обучения технике плавания: метод. разработ. для слушателей фак. Усоверш [Текст]/Н.Ж. Булгакова.-М.:Б.и.-1980.-40с
5. Булгакова, Н.Ж. Плавание [Текст] / Н.Ж. Булгакова. -М.: АСТ: Астрель, 2005.-160с.
6. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию [Текст] /В.С. Васильев. -М.: Физкультура и спорт, 1989. -96 с.
7. Викулов А.Д., Плавание:учеб.пособие для студ.высш.учебных заведений [Текст]/А.Д Викулов.-М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-367с.
8. Волков И. П., Методика обучения плаванию в условиях глубоководного бассейна [Текст]/ И.П. Волков//Актуальные проблемы физкультурно-спортивного движения: Материалы науч.конференции, посвященной 50-летию БГОИФК (Минск 1-2 декабря 1987).-Минск, 1988.- с166-168.
9. Ганчар, И. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования [Текст]/ И. Ганчар .-Одесса, 2006.-ч.2-696с.
10. Геркан, Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде (по опыту ГДР) [Текст]/ Л.В. Геркан // Плавание. Вып. 2, 1971, с. 34-36.

11. Горбунов, В.В. Вода дарит здоровье[Текст]/. М.: Сов. спорт, 1990.-32с.
12. Гордеев, Ю.А. Обучение плаванию младших школьников с учётом функциональной асимметрии: автореф.дис..д-ра пед наук [Текст]/ Ю.А. Гордеев-СПб.,1994.-22с.
13. Гриненко, М.Ф. Целебная сила движений [Текст]/М.Ф. Гриненко. Плавание для начинающих/К. Вильке: Пер. с нем.-М.:Знание, 1991.-190с.
14. Грызлова, Л.В. Физическое развитие детей младшего школьного возраста и профилактика нарушения осанки [Текст]/ Л.В. Грызлова, А.М. Адушкин, Ж.Ю., Ломайкина // В мире научных открытий. 2010. № 4. С. 86-87.
15. Давыдов, В. Ю. Особенности методики начального обучения детей 7-9 лет плаванию в условиях глубокого бассейна [Текст]/ В. Ю. Давыдов, А.В. Манкевич //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 1996.-№3.-с.40-42
16. Демография: Федеральная служба государственной статистики, <http://www.gks.ru/>
17. Дубровинская, Н.В. Психофизиология ребенка [Текст] / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких - М.: Владос, 2000. - 144 с.
18. Дьякова, Е.Ю., Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе ускоренного обучения плаванию [Текст]/ Е.Ю. Дьякова, А.Н. Захарова // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 367. С. 147-150.
19. Карпенко Е. Н., Плавание: игровой метод обучения [Текст]/ Е.И. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан.-М.: Олимпия Пресс, 2006.-48с.
20. Каунсилмен Д. Наука о плавании. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 431с.

21. Комарова Л.Г., Методика обучения плаванию детей школьного возраста, основанная на комплексной оценке приобретаемых навыков: [Текст] автореф. Дис.канд.пед.наук/ Л.Г. Комарова.-Киев,1990.-24с.
22. Косьяненко Д.А., Методика обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна[Текст]: автореф. Дис. На соискание учёной степени канд. пед. наук.-Волгоград: ВГАФК, 2005.-24с.
23. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры[Текст] / П.К. Кофман - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 146с.
24. Кошанов, А. И. Начальное обучение плаванию[Текст] / А. И. Кошанов.- М.:Чистые пруды, 2006.-32с.
25. Криворученко, Т.С. Особенности физического развития детей и подростков [Текст]/ Т.С. Криворученко.- Кишинев.: Молдова, 1976. - 115с.
26. Лепилина, Т.В. Методическое обеспечение процесса обучения плаванию 7–8 лет [Текст]/ Т.В. Лепилина // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2013. № 2 (24). С. 240-244.
27. Макаренко, Л.П. Подготовка юных пловцов [Текст] / Л.П. Макаренко.-М.:Физкультура и спорт 1974.-285 с.
28. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника [Текст]/ М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2000.- 156с.
29. Меньшуткина, Т. Г. Методика обучения плаванию: (Организация и планирование занятий): лекция [Текст] / Т. Г. Меньшуткина. – СПб.: [б.и], 2000.-26с.
30. Миргородская, Е.В. Методические особенности проведения занятий по плаванию с младшего школьного возраста [Текст]/ Е.В. Миргородская, А.Д. Котляров // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2007. № 2 (74). С. 99-101.

31. Осипенко, Е.В. Особенности морфофункциональных показателей младших школьников общеобразовательных учреждений [Текст] г. Гомеля / Е.В. Осипенко // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта.- 2011. № 11. С. 117-126.

32. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста [Текст]/ Завгородняя Р.В., Солонцова А.И., Свечкарев И.С., Станишевская Т.И. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 5. С. 66-68.

33. Паравян, Г.А. Обучение плаванию детей 7-10-летнего возраста в глубоких бассейнах [Текст] / Г.А. Паравян.// Плавание. Вып. 2-1976, с. 22-25.

34. Перепелица, Е.Е. Особенности обучения плаванию на глубокой воде [Текст]/ Е.Е. Перепелица//Современные проблемы физич.кул. и спорта: мат-лы 4 науч.конф. молодых учёных Дальнего Востока (24 нояб. 2000)/Дальневост. гос. Акад.физ.кул.- Хабаровск, 2001.-с.43-45.

35. Перепелица Е.Е., Рациональное использование средств и методов начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Е. Е. Перепелица.- Хабаровск, 2004.- 24 с.

36. Пермяков, Е.С. Физкультура и спорт [Текст] / Е.С. Пермяков - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 648 с.

37. Петриченко, А.В. Нетрадиционные упражнения при начальном обучении плаванию [Текст]/А.В. Петриченко//Современные проблемы физической культуры и спорта: мат-лы 9 науч.конф –Хабаровск,2006.-с.134-135.

38. Петрова, Н. Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]:учебн.-метод. пособие/ Н. Л. Петрова, В. А. Баранов.-М.: Сов. Спорт, 2006.-94с.

39. Петрова, Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста [Текст]/ И.Л. Петрова, В.А. Баранов.-М.:ФАИР, 2008.-120с. Ил

40. Плавание [Текст]./ под. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
41. Плавание: пример. прогр. спорт. подготовки для детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. Резерва [Текст]/ авт.-сост. : А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов.- М.: Сов. спорт, 2008.- 216 с.
42. Рунова, М. Формирование оптимальной двигательной активности [Текст]/ М. Рунова // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 30–37.
43. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка [Текст]/ М.А. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2000.
44. Семенов, В.Г. Методы математической статистики в исследованиях по физической культуре и спорту: Учеб.пособие для студ.,асп.и преп.акад. и ин-тов физ.культ./ В.Г.Семенов,В.А.Смольянов,Е.П.Врублевский.- Смоленск: Б.и., 1998.- 72 с.
45. Семизоров, Е.А. Методика обучения детей плаванию на основе опорного гребка [Текст]/ Е.А. Семизоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 3. С. 84-87.
46. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша [Текст]/ Н. Г. Соколова.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 157 с..-(Мир вашего ребенка)
47. Турчанинов, С.Ю. Плавание-жизненно важный навык: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ С. Ю. Турчанинов.- Ярославль, 2005.- 22 с.
48. Чеботарева, И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста: лекция для студ-в академии [Текст]/ И.В. Чеботарева.- М.: [б.и.],1993.-24с.
49. Шишкова, Е.В. Инновационный подход к обучению плаванию младших школьников в системе школьного физического воспитания [Текст] / Е.В. Шишкова // Вестник спортивной науки. 2007. № 04. С. 65-68.
50. Шлячков, Р.Н. Эффективность методики ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста[Текст] / Р.Н. Шлячков //

Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2006. Т. 11. № 4. С. 495-499.

План-график занятий

Занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Упражнения																						
Передвижения по приступке бассейна:																						
шагом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
бегом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
прыжками	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
Передвижения по приступке бассейна различными способами в сочетании с движениями рук				x	x	x	x	x	x	x												
Умывание	x	x	x	x	x	x																
Опускание лица в воду стоя на приступке		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										
Погружение в воду с головой		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Выдохи в воду				x	x	x	x	x	x	x	x		x		x		x		x		x	
Лежание на груди и спине:																						
с опорой					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
без опоры									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения на скольжение:																						
с подвижной опорой								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
без опоры													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения на освоение техники работы ног:																						
у опоры				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
с подвижной опорой								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
без опоры												x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Прыжки в воду			x		x			x	x		x				x			x			x	
Упражнения на освоение техники работы рук:																						
у опоры					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
- с подвижной опорой								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
без опоры													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Количество несчастных случаев на воде с летальным исходом в РФ за 2017 г по данным Федеральной службы государственной статистики

Причина смерти	Городское население	Сельское население	Городское население и сельское население
Кол-во смертей на воде за 2017 год	3073	2007	5080
Случайное утопление и погружение в воду в искусственном водоеме	181	28	209
Случайное утопление и погружение в воду в результате падения в искусственный водоем	20	5	25
Случайное утопление и погружение в воду во время нахождения в естественном водоеме	1486	1002	2488
Случайное утопление и погружение в воду в результате падения в естественный водоем	474	352	826
Другие случайные утопления (уточненные и неуточненные)	912	620	1532