

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**РЕГУЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура
магистерская программа Спортивная подготовка
заочной формы обучения, группы 02011656
Кузнецовой Алины Павловны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент
А.А. Третьяков

Рецензент
к.пед.н., доцент,
доцент кафедры
физической подготовки
Бел ЮИ МВД России
имени И.Д. Путилина
Ткаченко А.И.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЕ	7
1.1. Анатомо-физиологическое и психофизическое развитие детей 6-7 лет	7
1.2. Массовое обучение плаванию как важнейшему жизненному навыку	11
1.3. Суть двигательной активности и ее значимость в развитии детей дошкольного возраста	15
1.4. Специфика начального обучения плаванию детей	26
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	41
2.1. Методы исследования	41
2.2. Организация хода исследования	45
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	46
3.1. Оценка уровня двигательной активности дошкольников	46
3.2. Экспериментальная методика регулирования двигательной активности средствами плавания	52
3.3. Результаты контрольных испытаний	69
ВЫВОДЫ	73
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	75
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	76

ВВЕДЕНИЕ

Одним из главных проявлений жизнедеятельности является движение. Реализация творческой деятельности без проявления движения не представляется возможной. Ограничение или нарушение двигательных действий негативно сказывается на том, как протекают все жизненные процессы в организме.

Важно отметить, что одной из особенностей развивающегося и растущего организма является потребность в большом количестве двигательной активности. Дети младшего возраста в состоянии неподвижности быстро начинают ощущать усталость. Впоследствии недостаточное количество движения может детерминировать замедление процессов роста, а также умственного развития, а также повлечь за собой снижение устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Природное стремление к психическому, а также физическому совершенствованию выражается в многочисленных движениях, совершаемых ребенком. Многообразие мышечной деятельности оказывает положительный эффект на физиологические функции развивающегося организма, а также способствует процессу адаптации к условиям окружающей среды [9; с.3].

Активная деятельность мышечного аппарата, в соответствии с данными многих исследователей, таких как: И.А. Аршавский, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.А. Бернштейн, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко и др., рассматривается как обязательное условие для здорового развития и нормального формирования организма ребенка.

Среди многообразия видов и форм двигательных занятий, сравнительно высокий оздоровительный эффект демонстрируют занятия плаванием, которые, помимо укрепления здоровья, достаточно успешно позволяют решать так же задачи и по развитию основных физических качеств (Рунова М. Н., Вавилова Е. Н. и др.).

Ряд особенностей, которыми обладает плавание, делает данный вид спорта оптимальным видом физической активности и укрепления здоровья в детском возрасте (Е. Н. Вавилова, Б. И. Оноприенко, Т. И. Осокина, З. П. Фирсов). Существует множество подтверждений, что плавание является мощным эмоционально-положительным фактором, который позволяет решать важные оздоровительные задачи. Этими вопросом занимались такие педагоги как З. П. Фирсова (1983г.), Т. И. Осокина (1991г.), ими были созданы методики обучения детей раннего и дошкольного возраста по плаванию.

Однако на практике мы можем наблюдать, что вопросы обучения плаванию старших дошкольников освещены недостаточно, а также тот факт, что не все средства и методы физического оздоровления применяются в полном объеме.

В связи с вышесказанным, можно очертить проблему исследования, которая заключается в регулировании двигательной активности детей дошкольного возраста с помощью средств спортивного и оздоровительного плавания.

В основу **рабочей гипотезы** исследования легло предположение о том, что использование средств оздоровительного плавания у дошкольников позволит регулировать двигательную активность в течение всего дня.

Целью настоящего исследования было выяснить, насколько средства оздоровительного плавания будут эффективно регулировать двигательную активность у дошкольников.

Реализация поставленной цели требует решения следующих **задач**:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Оценить уровень двигательной активности детей дошкольного возраста;
3. Разработать методику регулирования двигательной активности дошкольников средствами оздоровительного плавания.

Были применены следующие **методы** исследования: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; контрольное тестирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; математико-статистические методы.

Объект исследования – двигательная активность дошкольников.

Предмет исследования – методика регулирования двигательной активности дошкольников средствами оздоровительного плавания.

В **теоретическую основу исследования** легли работы заслуженных ученых по:

– теории и методике физической культуры (П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин, В.Б. Коренберг, А.А. Горелов, Г.Н. Пономарёв);

– теории и методике физического воспитания (Б.А. Ашмарин, В.И. Ильинич, Т.Ю. Круцевич, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Е.С. Григорович, В.А. Переверзев);

– проблеме регулирования двигательной активности в системе образования (В.К. Бальсевич, В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко, А.В. Чаговадзе, М.М. Рыжак, Б.Н. Чумаков, А.Г. Щуров, Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов);

– проблеме повышения физической подготовленности и работоспособности (Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, Б.Х. Ланда, Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский, Д.Н. Давиденко, А.И. Пустозёров, А.Г. Гостев, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Э.Н. Алексеева, В.С. Мельников).

Новизна исследования заключается в том, что при применении средств оздоровительного плавания у дошкольников регулировался объем двигательной активности. Данное положение позволило добиться повышения физической работоспособности, снижения уровня заболеваемости и улучшения функциональных возможностей организма детей. Данные подходы и положения могут быть рекомендованы для применения в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Теоретическая и практическая значимость результатов данной работы состоит в дополнении и модернизации теории и методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста положениями диссертации о применении комплексного подхода при выборе средств оздоровительного плавания для регулирования двигательной активности дошкольников в течение дня.

Разработанная методика позволит регулировать двигательную активность дошкольников, а также значительно повлиять на увеличение уровня физической подготовленности, показателя работоспособности, на улучшение функциональных возможностей организма. Выведенные результаты могут применяться в процессе составления и разработки программ по физической культуре для дошкольных учреждений и частных образовательных организаций.

Достоверность выведенных результатов обеспечивается за счет надежности методологической базы исследования, разнообразия и адекватности примененных методов, достаточного количества экспериментальных групп, репрезентативности выборок испытуемых, корректности статистической обработки данных при помощи компьютерных программ.

Апробация результатов исследования. Основные положения работы доложены на заседании кафедры спортивных дисциплин ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет».

Структура и объём текста диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций и списка использованной литературы. Данная работа изложена на 79 страницах компьютерного текста, содержит 4 таблицы, 2 рисунка. Охват списка литературы составляет 45 источников.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЕ

1.1. Анатомо-физиологическое и психофизическое развитие детей возраста 6-7 лет

Возраст 6–7 лет является важной стадией в формировании организма детей, а также в становлении их двигательного аппарата и анализатора, точности движений и общей функции двигательного аппарата [22]. В исследуемом возрасте детей мышечный аппарат целено формируется как отдельный орган – орган чувств (его полноценное формирование как рабочего органа оканчивается существенно позже). Для детей многообразие двигательной активности становится физиологической потребностью, определяет их общее физическое развитие, а также влияет на интеллект и состояние здоровья.

Следует заметить, что схожим благоприятным этапом развития двигательной системы представляется также возраст с 2 лет и до 3-4 лет, когда наряду с развитием речи начинают интенсивно формироваться и физиологические механизмы произвольных движений. В случае отсутствия педагогического воздействия в таком возрасте, восполнить упущенное впоследствии практически невозможно. Следующий значимый этап становления двигательной системы после 6–8 лет относится к возрасту от 11–12 до 14–15 лет.

По мнению К.П. Сахновского [19], данные закономерности указывают на необходимость проведения интенсивного обучения движениям на соответствующих возрастных этапах с использованием широкого спектра средств и методов. То, насколько потенциально успешным в спортивном отношении будет максимально двигателью одаренный от рождения ребенок зависит, в первую очередь, от той двигательной базы, которую он получит в указанные выше возрастные периоды.

Так, школьники в возрасте от 7 до 10 лет в несравнимо высокой степени, чем дети дошкольного возраста, имеют способность представлять, обдумывать и осуществлять контроль над своими действиями. Для данного этапа характерно интенсивное нарастание и приобретение устойчивости таких процессов, как сдержанность, способность проявлять внимание, тормозить эмоциональные порывы, демонстрировать сосредоточенность и концентрацию. В данном возрасте целесообразно приступать к освоению техники способов спортивного плавания.

В 7 лет соотношение частей тела у дошкольников начинают приобретать пропорции тела характерные для взрослого человека. Система мышц находится в стадии интенсивного совершенствования. По большей части, данный процесс совершенствования обусловлен развитием преимущественно длинных мышц, т.к они отвечают за быстроту и гибкость движений. В гораздо меньшей степени совершенствование мышечной системы протекает за счет развития силовых мышц. Возможности движений рук значительно расширяются и дети с легкостью способны воспроизводить однонаправленные, перекрестные и попеременные движения руками. По достижению возраста 8–9 лет у детей появляется способность овладения плавательными движениями со средними показателями применяемых усилий и длины движений, базовыми основами правильной координации при плавании спортивными способами. Тем не менее, дети в этом возрасте намного дольше осваивают точные движения (т.е. элементы техники), а также некоторые сложные сочетания различных элементов (например, таких как неполное общее согласование гребков руками и толчков ногами в брассе, сравнительно позднее овладение выполнением дополнительного удара ногами в дельфине и др.) [5]

Автор И.М. Булах (1) считает, что в данном возрасте ребенок не способен выполнять однообразные движения в течение долгого времени. Это связано с тем, что такие движения требуют от ребенка постоянного контроля собственного сознания. В связи с этим он придерживается мнения о том, что

на данном этапе целесообразно применять разнообразные методы и средства, раньше уходить от освоения отдельных частей техники и переходить к плаванию в полной координации, а так же чаще применять соревновательные и игровые ситуации.

У детей 7–10 лет мышца сердца намного отстает в своем развитии от мышцы взрослого. Сердечная деятельность улучшается в основном благодаря повышению частоты сердечных сокращений. Следует также отметить, что ЧСС в покое у детей имеет повышенные показатели.

Достижение больших величин потребления кислорода, развитие и длительная поддержка высокой интенсивности мышечной деятельности невозможны из-за небольшого объема сердца и незначительной величины выброса крови в единицу времени. Однако при этом миокард ребенка снабжается обильно кровью, благодаря большому просвету сердечных сосудов и более быстрому кровообращению, а отношение показателей развития сердечной мышцы и росто-весовых данных у них является более выгодным в сравнении с подростками и юношами. Достаточно большая мягкость стенок кровеносных сосудов, невысокий показатель артериального давления увеличивают функциональные потенциалы сердца. В связи с этим у детей младшего школьного возраста сердце является относительно выносливым и в высокой степени привыкает к повторным и циклическим упражнениям небольшой интенсивности [14].

При соблюдении поэтапности тренировочных нагрузок детям 9–10 лет по силам выполнять учебно-тренировочные упражнения с относительной продолжительностью, к примеру, бег и плавание с невысокой интенсивностью. Сравнительно длительные упражнения в плавании являются для них посильными еще и по той причине, что почти все основные мышечные группы принимают участие в работе. Таким образом, мышцы выполняют функции своеобразного вспомогательного насоса, который поддерживает сердечную систему. Плавание со средней интенсивностью оказывает благоприятное влияние на развитие и укрепление

сердечнососудистой системы. Данный фактор особенно важен в преддверии пубертатного периода, для которого характерны неравномерные темпы развития органов и систем организма.

В младшем школьном возрасте происходит значительное увеличение жизненной емкости легких. При этом особенно тренировки по плаванию оказывают существенное стимулирующее воздействие на формирование системы дыхания. Так, например, показатели максимальной легочной вентиляции спортсменов в возрасте 10-11-лет, занимающихся плаванием в течение 2–3 лет, соответствуют тем же результатам 14-15 летних юношей и девушек, которые не занимаются спортом [12]. Для приобретения навыка ритмичного и полноценного дыхания пловцам младшего возраста рекомендуется выполнение специальных упражнений на суше и в воде. В отношении размеров тела на данном возрастном этапе прирост остается относительно стабильным. Так, годовой прирост в длину равен в среднем 6–4 см, а прибавка в весе составляет 1,5–2 кг.

Пик интенсивного роста костей стопы и кистей рук приходится на возраст 8-9 лет, а значительное повышение стабильности (устойчивости) кисти за счет интенсивного роста костной ткани предплечья и запястья наблюдается в 10-11 лет. Данный фактор позволяет расширять возможности ребенка при овладении рационального гребка в спортивных способах плавания [10].

Согласно А.В. Козлову [11] отличия в развитии тела у мальчиков и девочек младшего школьного возраста являются незначительными. Так, девочки 7–8 лет по таким показателям, как рост, вес, быстрота и сила в некоторой степени уступают мальчикам этого же возраста. Но при наблюдении за данными показателями в 9–10 лет они начинают выравниваться и девочки начинают приближаться к мальчикам, в том числе, и по уровню спортивных результатов. Двигательные возможности и девочек, и мальчиков в данном возрасте становятся примерно равными, поэтому формирование групп начальной подготовки по половому признаку не

является необходимостью. Однако освоение спортивной техники у девочек рекомендуется начать примерно на 1 год раньше, чем у мальчиков. Это обусловлено более ранним наступлением пубертатного периода, который наряду с активным физическим развитием вызывает бурный рост результатов спортсмена. Для обеспечения устойчивого роста спортивного мастерства и для последующего перехода на новый, качественно более высокий уровень подготовки по окончании пубертатного периода, с девочками требуются более серьезные и целенаправленные занятия плаванием, начиная уже с раннего возраста.

Обобщив вышесказанное, делаем следующие выводы:

1) возраст от 7–8 до 11 лет – это лучший этап для обучения базовым основам техники спортивного плавания, разнонаправленным движениям на суше и в воде, которые требуют гибкости, общей координации и незначительной мышечной силы; а также для начала целенаправленного развития максимально подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата;

2) при условии соблюдения принципа доступности и индивидуализации дети данного возраста способны освоить относительно продолжительные плавательные упражнения с умеренной интенсивностью «на технику» (с сохранением точности и экономичности движений);

3) в целях оптимального решения задач спортивной подготовки будущих пловцов желательно начинать углубленное и целенаправленное освоение техники спортивных способов плавания не позднее возраста 9 лет.

1.2. Массовое обучение плаванию как важнейшему жизненному навыку

Массовое обучение плаванию как важнейшему жизненному навыку является задачей, требующей реализации на государственном уровне. Показатель ежегодного числа тонущих людей в России уступает только показателю потерь в автомобильных катастрофах. Основными причинами

сложившейся ситуации являются недостаточно быстрые сроки строительства бассейнов, предназначенных для обучения в детских садах, загородных оздоровительных лагерях, учебных заведениях различного типа, жилых микрорайонах и местах массового отдыха населения, а также низкий уровень количества специалистов, осуществляющих свою деятельность в сфере обучения плаванию.

В связи с вышесказанным, основная часть работы по осуществлению массового обучения плаванию проводится в летний период в естественных водоемах на базе загородных детских оздоровительных лагерей силами инструкторов-общественников. Учитывая подобные условия, при обучении плаванию используется ряд простых программ, с помощью которых существует возможность быстрого обучения основам плавания максимального количества детей. Так, например, программа, предназначенная для массового начального обучения плаванию в загородных детских оздоровительных лагерях, включает в себя 15 уроков (автор программы – Н.Ж. Булгакова); в средней школе в зависимости от имеющихся условий занятия осуществляются по 26-урочной (автор программы – Н.Ж. Булгакова) или 15-урочной (автор программы – Л.В. Бурова) программам начального обучения плаванию.

Грамотно построенный процесс обучения плаванию имеет высокий образовательный эффект и способствует разностороннему развитию детей.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, вследствие чего при статических нагрузках быстро наступает утомление – это связано с тем, что детям в большей степени свойственна динамика. При занятиях плаванием различные мышцы поочередно напрягаются и расслабляются – такой процесс увеличивает работоспособность и силу мышечной системы ребенка.

При нахождении в водной среде статическое напряжение тела и нагрузка на детский позвоночник снижаются, что, в свою очередь, способствует формированию хорошей осанки. При этом осуществление

активных движений ногами в воде в безопорном положении является основой для укрепления стопы ребенка и предупреждения развития плоскостопия.

При систематических тренировочных занятиях плаванием активизируются процессы совершенствования органов кровообращения и дыхания за счет ритмичной работы мышц и необходимости преодолевать сопротивление воды. Отмечается заметное улучшение сердечной деятельности, увеличение подвижности грудной клетки, жизненной емкости легких.

При осуществлении тренировочных занятий плаванием на регулярной основе детский организм закаляется – происходит совершенствование механизма терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям окружающей среды. Также происходит укрепление нервной системы, улучшается аппетит и качество сна, повышается общий тонус организма, координируются движения, повышается показатель выносливости.

Наряду с обучением плаванию дети осваивают умения и навыки, связанные с самообслуживанием и личной гигиеной. Данный факт приобретает крайне большое значение в контексте всестороннего развития ребенка.

Благоприятное влияние плавание оказывает не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. Необходимо отметить, что взаимодействие с водой доставляет удовольствие и радость не каждому ребенку, т.к. некоторые дети боятся заходить в воду и испытывают страх глубины. Занятия плаванием формируют такие черты личности, как целеустремленность, самообладание, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявляя, наряду с этим, самостоятельность.

Программы, предназначенные для физического воспитания детей и подростков, предусматривают параллельное обучение двум похожим по

двигательной структуре спортивным способам плавания: кролем на груди и кролем на спине. Такая система дает возможность разнообразить и повысить количество осваиваемых упражнений, а так же изменять условия для их выполнения. Многообразие упражнений в плавании не только повышает моторную обучаемость, но так же развивает активность и повышает интерес во время занятия. Данное положение является одним из ведущих и необходимых методических требований при обучении плаванию детей.

Роль упражнения, как основного средства обучения детей, является важнейшей при формировании навыков плавания у детей. Техника спортивных способов плавания и их облегченных модификаций осваивается в следующей последовательности: формирование представления о каждом спортивном способе в целом; разучивание отдельных движений, которые впоследствии соединяются воедино. При этом важно соблюдать определенную последовательность постановки задач, выбора упражнений и приёмов обучения.

Как правило, детей обучают технике спортивного плавания, по следующим причинам: 1) пловцы младшего возраста, прошедшие массовое начальное обучение плаванию, попадают в резерв с целью последующего отбора для занятий профессиональным плаванием; 2) предварительное обучение облегченному способу плавания и последующее переучивание требуют больше времени; 3) интерес детей к обучению «непрестижным» (неспортивным) способам плавания быстро ослабевает.

Немаловажно поддерживать уровень положительного эмоционального отношения детей к занятиям плаванием во время всех этапов обучения для того, чтобы занятия в воде приносили удовольствие и побуждали бы детей к самостоятельности и стремлению научиться хорошо плавать.

1.3. Суть двигательной активности и ее значимость в развитии детей дошкольного возраста

В качестве одного из главных проявлений в жизни рассматривается движение. В условиях его отсутствия становится невозможной полноценная реализация творческой деятельности. В случае нарушения или ограничения движений все важнейшие процессы организма подвергаются негативному воздействию.

Важно отметить, что одной из особенностей развивающегося и растущего организма является потребность в большом количестве двигательной активности. Дети младшего возраста в состоянии неподвижности быстро начинают ощущать усталость. Впоследствии недостаточное количество движения может детерминировать замедление процессов роста, а также умственного развития, а также повлечь за собой снижение устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Природное стремление к психическому, а также физическому совершенствованию выражается в многочисленных движениях, совершаемых ребенком. Многообразие мышечной деятельности оказывает положительный эффект на физиологические функции развивающегося организма, а также способствует процессу адаптации к условиям окружающей среды [9; с.3].

В работах таких авторов, как И.А.Аршавский, Н.А.Бернштейн, Л.В.Карманова, Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, В.Г.Фролов, Г.П.Юрко и др., активность мышечного аппарата рассматривается как необходимый фактор нормального, здорового формирования и развития организма.

Двигательная активность представляет собой основу жизнеобеспечения и индивидуального развития организма ребенка [16; с.7]. Она подчиняется принципу основного закона здоровья, сформулированного отечественным физиологом И.А.Аршавским: *«приобретаем, расходуя»*. Базисом теории индивидуального развития ребенка является энергетическое

правило двигательной активности, согласно которому специфика энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов имеют прямую зависимость от характера двигательной работы скелетных мышц на каждом возрастном этапе развития ребенка. Двигательная активность рассматривается в качестве фактора функциональной индукции воспитательных процессов (анаболизма).

Важно подчеркнуть, что главной особенностью данных процессов является не только восстановление первичного состояния растущего организма, но обязательное избыточное восстановление организма. В данном случае мы говорим о необходимости перманентного обогащения наследственно обусловленного энергетического фонда. Таким образом, осуществляется физиологически полноценное индивидуальное развитие организма ребенка [2; с.5].

В своих работах Т.И.Осокина и Е.А.Тимофеева, являющиеся педагогами и создателями методик, указывают [9], что систематическая работа увеличивает мышцы в объеме, делает их крепче, при этом позволяя не утратить характерную для детского возраста мышечную эластичность. Усиленная деятельность мышечной массы тела, вес которой в дошкольном возрасте составляет 22-24% от общего веса ребенка, обуславливает и повышенное функционирование всех органов и систем организма, в связи с потребностью в обильном питании (кровообращении) и стимуляции обменных процессов. С улучшением кровоснабжения мышцы повышается ее работоспособность.

Также авторы отмечают, что формирование и развитие мышц происходит наряду с ростом и развитием костной системы организма, в которой в детском возрасте содержится увеличенное количество костной ткани. При условии выполнения физических упражнений повышается прочность костной системы, кости становятся толще, что влечет за собой постепенное привыкание к увеличенной нагрузке на мышцы.

С точки зрения многих педагогов, мышечная деятельность играет важную роль при формировании естественных изгибов позвоночника.

Так, Т.И.Осокина и Е.А.Тимофеева подчеркивают, что для формирования правильной осанки необходимым условием является равномерность развития мышц туловища. Наличие правильной здоровой осанки имеет не только важное эстетическое, но и физиологическое значение, что обусловлено обеспечением правильного расположения и нормальной деятельности внутренних органов, в особенности – легких и сердца [9]. Следовательно, в результате двигательной активности развивается и увеличивается мышечная масса, которая в свою очередь обеспечивает рост организма. Однако важно отметить, что это не просто прирост массы, но и предпосылка и структурно-энергетическое обеспечение выполнения еще больших по интенсивности и объему нагрузок [21; с.5].

В соответствии с результатами анализа педагогических и психологических литературных источников, можно сделать вывод о том, что двигательная активность рассматривается в качестве:

- 1) Главного проявления жизни, природного стремления и к физическому, и к психическому совершенствованию (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева).
- 2) Основного элемента индивидуального развития и жизнеобеспечения организма, который подчиняется основополагающему закону здоровья: «приобретаем, расходуя» (И.А.Аршавский).
- 3) Кинетического фактора, определяющего развитие организма и нервной системы в совокупности с сенсорным и генетическим факторами (Н.А.Бернштейн, Г.Шеперд).
- 4) Средства удовлетворения внутренней необходимости и побуждений, которое проявляется в форме инстинкта «радость движения» (Ю.Ф.Змановский и др.).

Результаты различных исследовательских работ говорят о том, что наряду с нервно-психическим и физическим становлением, с развитием

моторики при повышении интенсивности и объема двигательной активности улучшается также функционирование важнейших физиологических систем организма, к которым относятся нервная система, дыхательная и сердечнососудистая.

В ходе написания диссертации нами были рассмотрены исследования: о применении физических упражнений на открытом воздухе, которые были направлены на повышение двигательной активности детей в течение дня Л.В. Кармановой, В.Г. Фролова и др.; о регулировании двигательной активности детей при рассмотрении их индивидуального уровня развития М. Руновой; о конверсии избранных элементов и о технологии спортивной тренировки В.К. Бальсевича.

Н.А. Бернштейн и Г. Шеперд в своих работах по физиологии формулируют определение, в соответствии с которым двигательная активность представляет собой кинетический фактор, в большинстве определяющий развитие организма и нервной системы наряду с влиянием разномодальной и сенсорной информации. Полноценное физическое развитие, формирование дыхательных качеств, правильной осанки, оптимального двигательного стереотипа посредством развивающего движения имеет неразрывную связь с гармонической последовательной организацией нервной системы, а также ее чувствительных и двигательных центров, анализаторов [4; с.6].

В соответствии с вышесказанным, по мнению ученых, программа дошкольного образования «Физическое развитие и здоровье» в одинаковой мере должны быть нацелена как на телесное (физическое), так и на нервно-психическое становление ребенка.

Далее, в своих работах В.А.Шишкина подчеркивает высокое значение роли движений в процессах становления интеллекта и психики. Автор отмечает, что импульсы от работающих мышц постоянно поступают в мозг, стимулируют центральную нервную систему и способствуют ее перманентному развитию. Чем более точными движениями будут движения

ребенка, тем более высокого уровня координации он может достичь, соответственно, тем успешнее осуществляется процесс его психического развития. Таким образом, двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы, но увеличивает энергетические резервы организма [21; с.5].

Доказанным является существование прямой зависимости уровня двигательной активности, формирования словарного запаса, а также развития речи и мышления ребенка. Стоит обратить внимание на то, что в период занятия физическими упражнениями и осуществления двигательной активности в организме ускоряется процесс синтеза биологически активных соединений, которые, в свою очередь, оказывают положительное влияние на уровень настроения, улучшают сон, повышают уровень физической и умственной работоспособности организма. «В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушениям его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, в первую очередь сердца, а также отражается на проявлениях психических функций, обменных процессах на клеточном уровне» [21; с. 5].

Многие исследователи в области психологии особо выделяют тот факт, согласно которому ребенок осуществляет деятельность, не опираясь на не всегда доступные и понятные ему интересы взрослого, и поступает определенным образом не из побуждения со стороны взрослого «потому, что так необходимо», а посредством действий стремится к удовлетворению своих собственных желаний, опираясь на внутреннюю необходимость, которая, в свою очередь, могла возникнуть ранее или приобрести форму непосредственно в момент совершения действия, иногда даже из-за влияния взрослого. Одной из таких внутренних потребностей, по мнению

специалистов, является, появившаяся в виде инстинкта, «радость движения» [1; с. 72].

Педагог и автор Э.Я. Степаненкова рассматривает двигательную активность в качестве основы жизнеобеспечения детского организма. Автор подчеркивает, что именно воздействие двигательной активности играет решающую роль в росте и становлении нервно-психического состояния, а также функциональных возможностях и работоспособности детского организма. «Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: это отражается и на нервно-мышечной системе, и на функции внутренних органов» [16; с. 12].

В своих работах Т.И.Осокина и Е.А.Тимофеева подробно рассматривают вопрос о том, что во время реализации мышечной деятельности улучшается работа сердечной мышцы. Именно за этот счет сердечная мышца становится сильнее и увеличивается в объеме. С точки зрения авторов, даже больное сердце имеет возможность значительно укрепиться при воздействии умеренной нагрузки.

«Кровь очищается от углекислоты и насыщается кислородом в легких. Чем больше чистого воздуха смогут вместить легкие, тем больше кислорода кровь принесет тканям. Выполняя физические упражнения, дети дышат намного глубже, чем в состоянии покоя, вследствие чего возрастет подвижность грудной клетки и емкость легких».

Авторы также подчеркивают, что нагрузка в условиях открытого воздуха значительно активизирует протекание процесса газообмена в организме. Результатом систематического продолжительного времяпрепровождения на свежем воздухе становится закаливание детского

организма, а также повышение уровня сопротивляемости инфекционным заболеваниям [9; с.5].

Таким образом, мы можем говорить о том, что двигательная активность представляет собой естественную жизненную необходимость для детского организма. Общее и физическое становление, уровень здоровья ребенка находятся в прямой зависимости от степени удовлетворенности собственной двигательной деятельностью. «Физические упражнения и движения обуславливают эффективное решение задач физического воспитания тогда, когда они выступают в качестве формы целостного двигательного режима, который соответствует как возрастным, так и индивидуальным особенностям двигательной активности ребенка» [21; с.5].

Большое количество ученых, среди которых стоит отметить Л.В.Карманову, М.А.Рунову, В.Г.Фролова, В.А.Шишкину, в своих трудах пришли к выводу о наличии зависимости уровня двигательной деятельности, физиологической потребности организма в движении не только от возраста ребенка, но и от степени его самостоятельности, индивидуально-типологических особенностей центральной нервной системы, а также общего состояния здоровья организма ребенка. Авторы акцентируют внимание на том, что показатель уровня двигательной активности определяется также и внешними условиями, к которым относятся гигиенические, климатические, социально бытовые и другие.

Полученные в ходе научных исследований результаты, указывают на то, что на улучшение функционирования важнейших физиологических систем организма ребенка (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем), нервно-психическое и физическое развитие, повышение моторики оказывает сильное влияние увеличение уровня интенсивности и объема двигательной активности в режиме дня ребенка (О.Г.Аракелян, С.Я.Лайзане, Ю.Ю.Рауцкис, Д.Н.Селиверстова и др.) [18; с.3].

Повышенное внимание уделяется осуществлению физической активности в условиях открытого воздуха в ее различных модификациях –

занятия физкультурой, спортивные упражнения, упражнения во время прогулки в летний период, подвижные игры (Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, О.Г. Аракелян, Г.В. Шалыгина, Е.А. Тимофеева и др.). Авторами вышеуказанных исследований были сформулированы содержание и методика выполнения упражнений, которые направлены на повышение двигательной активности детей в дошкольном возрасте; был освещен вопрос о положительном воздействии физических упражнений на организм в сочетании с укрепляющим влиянием свежего воздуха.

В.Г. Фролов, Г.Г. Юрко [17] говорят о том, что у детей появляется возможность продемонстрировать более высокий уровень самостоятельности и активности, проявить инициативу в собственных действиях во время тренировок на свежем воздухе.

Наиболее прочное закрепление двигательных способностей и развитие физических качеств обеспечиваются при условии многократного повторения упражнений на открытом пространстве и в теплый, и в холодный периоды года.

М.А.Рунова в своих работах, освещающих проблему оптимизации двигательной активности детей в дошкольных учреждениях, где учитывается индивидуальная степень развития каждого ребенка, акцентирует внимание на оптимальном уровне двигательной активности ребенка, который должен в полной мере соответствовать уровню функциональных возможностей ребенка, способствовать удовлетворению его биологической потребности в движении, оказывать влияние на гармоничное физическое развитие и улучшение состояния здоровья [14; с.81].

Учитывая комплексную оценку базовых показателей двигательной активности, к которым относятся продолжительность, интенсивность и объем, М.А.Рунова формирует три типа подгрупп. Дети разделяются на подгруппы на основании персонального уровня развития двигательной активности: низкого, среднего или высокого. В соответствии с ключевой концепцией, которой придерживается автор в своем подходе, подобное

распределение сделает для педагога возможным осуществление дифференцированной работы в подгруппах, а также индивидуальной работы с детьми [14; с.82-83].

М.Н. Кузнецова [6], рассуждая о двусторонней связи между физическим и нервно-психическим формированием организма, полагает следующее. Более интенсивная двигательная активность приводит к лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие, в свою очередь, оказывает влияние на улучшение двигательной активности и нервно-психического развития.

Понятие двигательной активности подразумевает под собой совокупность абсолютно всех движений, осуществляемых человеком в рамках жизнедеятельности. В контексте детского возраста двигательная активность получает условное разделение на три составные части: активность в рамках физического воспитания; физическая активность во время обучения, трудовой и общественно полезной деятельности; а также спонтанная физическая активность в свободный период времени. Все эти части без исключений тесно связаны между собой [15].

Двигательная активность характеризуется такими параметрами, как «двигательный тип» и «уровень двигательной активности».

На основе данных по проанализированной литературе [12], можем выделить уровни двигательной активности:

1. Высокий уровень, который характеризуется высокими показателями подвижности, а также высоким уровнем развитости основных видов движений. Представители данного уровня обладают богатым двигательным опытом, дающим простор для разнообразия самостоятельной активности ребенка. В данной группе также может отмечаться повышенная психомоторная возбудимость и гиперактивность.
2. Средний уровень характеризуется наличием среднего и высокого уровня физической подготовленности, высокого уровня развитости

двигательных качеств, разнообразием самостоятельной двигательной активности.

3. Низкий уровень, который проявляется в малоподвижности, отставании в возрастных нормативах по показателям развития основных видов движений, общей пассивности, обидчивости и застенчивости [12].

Понятие «двигательный тип» включает в себя определенный набор индивидуальных двигательных особенностей ребенка. В соответствии с этим понятием, каждому ребенку присущ собственный тип двигательной активности. Опираясь на мнение автора, можем говорить о том, что если выявление типа двигательной активности не происходит или происходит неверное определение этого типа и, как следствие, навязывание типа движения, которое несвойственно ребенку, это может вызвать неприязнь к определенному движению у ребенка. Нередко неприязнь у ребенка может возникнуть и к двигательной активности в целом. Таким образом, увеличение физической активности, которая не будет являться для ребенка важной психоэмоциональной разрядкой, и не будет соответствовать типу двигательной активности ребенка, может привести к резко негативным результатам, стать причиной погружения в состояние затяжного стресса, которое в дальнейшем может оказывать влияние на возникновение неприязни к движениям в целом.

Выявление индивидуальных двигательных особенностей происходит в процессе наблюдения за детьми. В течение длительного отрезка времени требуется фиксировать виды движений ребенка, которые охотно и с удовольствием им выполняются. Все наблюдения заносятся в дневник. Педагог и физиолог Л.М. Лазарев [7] сформулировал четыре двигательных типа ребенка:

1. Взрывной, который характеризуется быстрыми движениями в непродолжительный период времени.

2. Циклический, характеризующийся успешным выполнением движений, которые отличаются монотонностью и длительностью. К примеру, бег на длинные дистанции, лыжи.
3. Пластический, отличающийся преобладанием плавных движений.
4. Силовой, характеризующийся предпочтением детей к силовым нагрузкам [7].

Суточная норма двигательной активности рассчитывается с помощью таких общепринятых критериев, как продолжительность, объем, интенсивность. Ввиду того, что индивидуальные показатели могут кардинально отличаться, ученые рекомендуют проводить разделение детей условным образом на группы большой, средней и малой подвижности. Данное условное разделение при регулировании двигательной деятельности детей дает возможность находить некоторые ориентиры в ходе самого процесса.

Тем не менее, основная проблема заключается в том, что приведенные выше характеристики являются результатом усредненного подхода. Задача нашего исследования состоит в том, чтобы выявить именно индивидуальную норму уровня двигательной активности. В зависимости от личных потребностей в движении, большая подвижность ребенка может носить как оптимальный характер, так и чрезмерный, при этом средний уровень двигательной активности может оказаться для ребенка недостаточным. В этом отношении степень подвижности наиболее полно характеризуют такие понятия: оптимальная норма двигательной активности (рассматривается как индивидуальная норма), недостаточная (гипоподвижность, или малоподвижность), чрезмерная (гиперподвижность). Индивидуальное двигательное поведение малоподвижных и гиперподвижных детей соответствует характеристикам «медлительных» и «гиперактивных», к которым проявляют повышенное внимание физиологи, психологи и врачи (М.М. Кольцова, В.И. Габдракипова, Г.Г. Гарскова, М. Пассольт). Этот факт

дополнительно подчеркивает важность оценки индивидуального уровня подвижности конкретного ребенка.

Обобщая вышесказанное, делаем вывод, что в качестве важнейшего показателя двигательного развития ребенка дошкольного возраста необходимо рассматривать оптимальную двигательную активность.

1.4. Специфика начального обучения плаванию детей

Базовое обучение плаванию может проводиться с детьми и со взрослыми. Методика начального обучения не имеет принципиальных отличий для детей и взрослых. Однако невозможно отрицать, что дети быстрее адаптируются к воде, легче овладевают отдельными элементами и способами плавания в целом. Принимая во внимание тот факт, что многие дети в дальнейшем могут выбрать плавание «своим» видом спорта, существует необходимость обучения технике простейших (облегченных) способов плавания. Работая со взрослыми, педагогу пойдет на пользу отступление от данного правила, поскольку в ходе обучения взрослых проявляется их тяга к плаванию либо на боку без осуществления выноса рук, либо, осуществляя произвольные движения рук и ног [13].

Итоговая цель начального обучения плаванию состоит в том, чтобы обучить детей проплывать без остановок 25–50 м, а взрослых до 300–400 м. Такое различие не случайно и связано с тем, что научившись преодолевать в воде без остановок 25–50 м, дети могут в дальнейшем самостоятельно проплывать большие расстояния, в то время как взрослые не всегда могут преодолеть после начального обучения большее расстояние без дополнительной специальной подготовки.

При планировании и составлении конспектов для начального обучения плаванию, по мнению И.В. Дорошенко [10], в первую очередь необходимо брать во внимание место, где проводятся занятия, температуру воды и

воздуха, контингент обучающихся, количество тренировок в неделю, наличие и уровень подготовленности педагогического состава.

Обучать не умеющих, по мнению З.М. Рябенко и А.И. Бурханов [3, 21], можно в условиях открытого берега и на ограниченном участке естественных водоемов, в специально приспособленных неглубоких бассейнах, на водных станциях, в портативных бассейнах, на мелкой части крытых и открытых зимних стационарных бассейнов. При проведении тренировочных занятий с детьми оптимальная температура воды должна составлять 25–26°С, воздуха – 22–24° С (при отсутствии ветра и небольшой влажности).

Одним из успешных методов начального обучения плаванию, по мнению В.П. Волегова, является групповой метод. Его главное преимущество в том, что каждый занимающийся берет пример со своих сверстников и не хочет отставать от всей группы. Кроме того, в окружении сверстников страх перед водной средой отходит на второй план, а указания педагога выполняются в полной мере [6].

Согласно В.Ю. Давыдову [8] распределение обучающихся по учебным группам происходит в соответствии с полом, возрастом и уровнем физической подготовленности. Так, дошкольная группа – 5-6 лет, подготовительная – 7-8 лет, младшая детская – 9-10 лет, старшая детская – 11-12 лет, подростковая – 13-14 лет, юношеская – 15-16 лет, старшая юношеская – 17-18 лет, взрослая – 19-30 лет и группа, предназначенная для обучающихся старше 30 лет. В тех группах, где занимающиеся не умеют плавать, число занимающихся зависит от их возраста и от места проведения занятий. В условиях стационарного мелкого бассейна самыми многочисленными могут быть дошкольные и подготовительные группы – до 15 человек, а самыми малочисленными – группы взрослых или школьников старших классов – 8-12 человек, проходящих обучение в условиях естественных водоемов.

Занятия с новичками, согласно мнению Н.Ж. Булгаковой [2], рекомендуется проводить ежедневно за исключением воскресенья. Если

подобная возможность отсутствует, то рекомендуемая частота занятий составляет 2–3 раза в течение недели. При соблюдении оптимальной температуры воды и воздуха продолжительность занятий в дошкольных и подготовительных группах равна 20–30 мин, в младшей и старшей детских группах занятие длится 30–45 мин и в остальных группах – 45–60 мин.

В процессе обучения плаванию, как считает В.В. Пыжов [19], полезным является такой опыт, при котором несколько преподавателей работали бы вместе, в особенности тогда, когда занятия проходят в условиях закрытого плавательного бассейна. Данная особенность позволяет (в зависимости от размеров мелкого места) увеличить количество занимающихся до 24–36 человек, а преподавателям распределить обязанности между собой: например, один преподаватель берет на себя ведущую роль, остальные выполняют свои обязанности в качестве помощников. Ведущий в соответствии с планом-конспектом урока голосом дает общие методические указания всей группе обучающихся, а также организует деятельность помощников. В свою очередь, помощники, распределив между собой занимающихся в группе, контролируют правильность выполнения упражнений, указывают на ошибки и исправляют их, отмечают успехи детей.

Во время проведения занятий с не умеющими плавать, необходимо помнить о строгом соблюдении мер безопасности. Преследуя эти цели, в бассейне или на берегу водоема должны быть наличии и в достаточном количестве спасательный инвентарь (длинные шесты, спасательные круги, шары Сулова, конец Александрова и др.). При большом количестве занимающихся в группе (более 30 человек), то рекомендуется определять дежурного спасателя из числа спортсменов-разрядников или инструкторов. Преподавателям рекомендуется вести занятия в такой форме одежды, которая при необходимости позволяла бы им быстро попасть в воду [20].

В настоящее время существует представление о том, что базовое обучение плаванию является черновой работой, которая доступна любому

пловцу-разряднику или инструктору. Но на практике подобный подход к первоначальному обучению может стать причиной трагических случайностей или навсегда отнять у человека тягу к занятиям плаванием.

Правильно построенный процесс начального обучения плаванию разносторонне влияет на детей и имеет высокий развивающий и образовательно-воспитательный эффект. При грамотном построении занятий у детей увеличивается не только объем двигательных умений и навыков, но и знаний; у ребенка совершенствуются физические качества и умственные способности, проявляются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, а также вырабатывается ответственное и более осознанное отношение к собственным поступкам и взаимоотношениям с другими детьми в группе и, даже, за пределами плавательного бассейна.

Все методики начального обучения плаванию опираются на общепедагогические принципы при учете индивидуального подхода к каждому ребенку: сознательность, активность, систематичность, наглядность и доступность.

Первоначальное обучение плаванию взрослых и особенно детей, по убеждению Б.И. Оноприенко [16], требует высокого педагогического мастерства. В его обязанности входит не только обучение человека правильно удерживаться и передвигаться по поверхности воды, но и создание надежного «двигательного фундамента» для дальнейшего спортивного совершенствования. Педагог должен вести занятия таким образом, чтобы новичок смог полюбить тренировки по плаванию.

Инструкторы-общественники и пловцы-разрядники оказывают тренеру важную помощь, и в особенности, во время обучения детей возраста дошкольной и подготовительной групп. При нахождении в воде вместе с новичками, они помогают детям быстрее ознакомиться со свойствами воды, освоиться в ней, качественнее освоить самые сложные элементы, лучше выполнить задание тренера.

Активное и сознательное отношение занимающихся к выполняемым

упражнениям является залогом для достижения положительных результатов. При объяснении заданий задача педагога/тренера стремиться к тому, чтобы дети поняли, каким образом необходимо выполнить задание и на что нужно обратить внимание. Например, оттолкнуться от бортика сильнее, чтобы проскользнуть как можно дальше; сделать сильный и полный выдох в воду, чтобы, после всплытия на поверхность, снова сделать вдох. Это побуждает новичков к выполнению всех движений и элементов как можно чётче и лучше.

В связи с тем, что восприятие движений и команд тренера в водной среде осложнено, ведущим принципом при обучении детей плаванию является принцип наглядности, который помогает создавать у ребенка более полное представление о разучиваемых элементах и усваивать увиденное лучше.

При начальном обучении плаванию максимальное внимание должно уделяться выполнению подготовительных упражнений для освоения в воде и овладению облегченных способов плавания. В течение первых занятий происходит изучение элементарных движений рук и ног, передвижения по дну, погружения в воду, всплытия и скольжения. Вышеназванные упражнения, выполняемые в обычной форме и в форме игры, помогают новичкам быстрее адаптироваться к водной среде, узнать больше о ее свойствах, почувствовать то, что на поверхности воды можно легко и без усилий удерживаться. Однако не следует форсировать прохождение подготовительного материала, поскольку начальные и элементарные упражнения создают хорошие предпосылки для дальнейшего успешного освоения более сложных упражнений [8].

Систематичность проведения занятий по плаванию так же является важнейшим аспектом обучения в связи с тем, что занятия по плаванию находятся в тесной связи с остальными формами работы по физическому воспитанию ребенка и с педагогическим процессом в целом. При регулярных занятиях необходимо обязательно правильно сочетать физическую нагрузку

и отдых, полезно осуществлять смену видов деятельности – поочередное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки у ребенка формируются в результате многократного повторения заданий при сочетании и чередовании с усвоением нового.

Следующим основным условием при обучении детей плаванию является постепенность и последовательность при переходе от адаптации в водной среде к разучиванию определенных плавательных элементов. При обучении плаванию на любом этапе необходимо помнить и придерживаться индивидуального подхода к каждому ребенку при определении уровня физической нагрузки при обучении – чрезмерная или недостаточная нагрузка имеет свойство неблагоприятно сказываться на развитии организма ребенка.

Теперь рассмотрим две общепринятые и распространенные методики, по которым обучают детей начальным навыкам в плавании:

Методика начального обучения плаванию Н.Ж. Булгаковой [2]. *Подготовительные упражнения для освоения с водой.* Ребенок, не умеющий плавать, зачастую сталкивается со страхом в воде. Он не может самостоятельно опуститься в воду, погрузить лицо и голову в воду, открыть глаза под водой или сделать выдох в воду.

На данном этапе с такими занимающимися невозможно приступить к изучению технических основ, так как, находясь в воде, а именно, стоя на дне, все их внимание концентрируется только на том, чтобы не потерять равновесие и удерживать голову как можно выше поверхности воды. Не умеющие плавать делают все движения в воде, прикладывая большие усилия, для них характерны порывистость и торопливость, поэтому усталость у таких детей наступает очень быстро.

Для преодоления чувства страха, необходимо обучить детей правильному выполнению простейших упражнения для освоения в воде: элементарные движения рук и ног, передвижение по дну бассейна, погружения и дыхательные упражнения, всплывание, лежание на

поверхности и скольжения. Все эти упражнения выполняются на мелкой части бассейна (глубина по грудь).

Элементарные движения рук и ног. Водная среда обладает определенной вязкостью, поэтому правильные движения рук и ног позволяют ученику находить в ней необходимую опору. С целью создания такой опоры в воде выполняются элементарные движения рук и ног во всех направлениях: маятникообразные, гребковые, вращательные и др.

Передвижение по дну бассейна. Данный блок упражнений позволяет еще больше узнать о свойствах воды. Не умеющим плавать детям предлагается передвигаться по дну бассейна шагом, бегом, грудью/спиной/левым или правым боком вперед, имитируя руками гребковые движения, ходить по дну, взявшись за руки с другими детьми. Эти упражнения рекомендуется на первых занятиях выполнять на месте с глубиной по пояс, а затем и на более глубокой части бассейна. По мере повышения скорости выполнения передвижений по дну дети ощущают увеличение сопротивления воды и начинают постепенно узнавать о том, что существует возможность опереться о воду.

Погружение и дыхание. Один из начальных и важнейших блоков упражнений при обучении плаванию людей любого возраста. При погружении с головой под воду, у ребенка есть возможность ощутить подъемную силу, которая, в конечном итоге, выталкивает его на поверхность воды. Зачастую в различных методиках можно встретить формулировку о том, что необходимо научить ребенка «тонуть», т.е. погружаться с головой под воду для того, чтобы обучить его держаться на поверхности воды.

На этапе обучения, при котором дети начинают открывать глаза в воде и учиться делать глубокий выдох, так же необходимо использовать различные упражнения для погружения в воду. Дальнейшее освоение техники спортивных способов плавания невозможно без овладения двумя этими навыками. Базовые погружения в воду можно дополнить следующими упражнениями: И.П. держась руками за край бортика – постепенно приседать

так, чтобы вода доходила до уровня груди, до уровня подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения рекомендуется выполнять с добавлением выдоха в воду (пускать пузыри); И.П. стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь) – сделать глубокий вдох и, постепенно погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; И.П. стоя на дне (глубина по пояс) – взяться за руки и на счет «раз» вместе погрузиться с головой под воду, на «два» – задержаться под водой (выдох), на «три» – выпрыгнуть над поверхностью (вдох); И.П. стоя на дне (глубина по пояс), держась руками за край бортика – вдох, погрузиться с головой в воду – выдох, открыть глаза (рассматривать стенку бассейна); И.П. парами, взявшись за руки (глубина по грудь) – одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (смотреть друг на друга).

Всплывание. После освоения детьми того знания, что при погружении в воду с головой создаются силы, выталкивающие их на поверхность воды, можно переходить к упражнению на всплытие «поплавок». Для этого необходимо, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться на дно, принять положение максимальной группировки (прижать колени к груди руками, прижать подбородок к груди) и сохранять данное положение до тех пор, пока он не всплывет на поверхность и спина не покажется из-под воды.

Лежания. В отличие от всех других существующих видов спорта, в плавании человек при выполнении движений находится в горизонтальном положении, что значительно снижает лобовое сопротивление и создает благоприятные условия для продуктивных гребковых движений руками и ногами. Самым базовым и простым способом обучения новичка умению лежать на воде с опущенным в воду лицом, является выполнение «поплавка» с последующим осторожным выпрямлением рук и ног без потери равновесия. Более сложным умением считают лежание на поверхности воды на спине. Для этого новичок, стоя на дне (глубина по грудь), как бы падая назад, ложится спиной на поверхность воды, помогая руками и делая опорные движения об воду, поднимает в горизонтальное положение ноги и таз. В

качестве подводящего упражнения к лежанию на груди без опускания лица в воду можно использовать следующее упражнение. И.П.: присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуть в стороны и расположить на поверхности воды. Осуществлять повороты туловища налево и направо, при этом, контролировать удержание прямых рук на поверхности воды.

Скольжение выполняется обучающимся в наиболее обтекаемом горизонтальном положении туловища, т.е. с поднятыми вверх и прямыми вытянутыми за головой в «стрелочке» руками, с плотно прижатыми и выпрямленными ногами. Начинать выполнять скольжение следует с толчка ногами от бортика или от дна бассейна в положении на груди, на спине или на боку.

Еще одним немаловажным элементом при начальном обучении плаванию детей являются прыжки и соскоки с бортика в воду. Прыжки в воду развивают у детей такие качества, как решительность, ловкость и смелость. Вводить данные упражнения в занятия следует постепенно, чтобы не вызвать страх перед выполнением. К моменту освоения соскоков и прыжков, ребенок должен уверенно опускать лицо в воду, погружаться с головой под воду, задерживать дыхание и делать выдох в воду. Прыжки и соскоки в воду на данном этапе выполняются строго вниз ногами.

1. Из И.П., сидя на бортике бассейна, опираясь на руки, осуществить прыжок в воду ногами вниз, затем присесть с головой под воду.

2. И.П.: стоя на бортике бассейна, пальцы ног цепляются за край бортика, руки прижаты вдоль туловища. Прыжок в воду ногами вниз («солдатином»), затем возвращение в И.П.

3. И.П.: стоя на бортике бассейна, пальцы ног цепляются за край бортика, руки прижаты вдоль туловища. Прыжок в воду ногами вниз («солдатином»), затем пробежать по дну поперек бассейна с добавлением имитации гребковых движений и различных положений рук, затем возвращение в И.П.

Рассмотрим также тезисы методики начального обучения плаванию

Б.Н. Никитского [13]. Во время применения подготовительных упражнений для освоения в водной среде свое решение находят следующие задачи: 1) формирование кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных рефлексов, что является основой правильного поведения в непривычной среде; 2) овладение рабочим положением пловца, чувством опоры на воду и дыханием в воде. Достижение данных результатов и овладение необходимыми для этого умениями является основой для подготовки к дальнейшему освоению плавания как навыка в целом.

В ходе освоения и выполнения простейших подготовительных заданий новичок получает возможность ознакомиться с физическими свойствами водной среды такими, как: плотность, вязкость и температура; у обучающегося плаванию появляется возможность ощутить выталкивающую подъемную силу воды и развить чувство опоры на воду. В результате овладения данными элементарными упражнениями, у обучающихся пропадает инстинктивный страх и боязнь перед водой, появляется уверенность в собственных движениях в условиях непривычной водной среды, а также умение в ней ориентироваться.

Обязательным условием выполнения любых подготовительных упражнений для освоения в воде обучающегося является задержка дыхания после выполнения вдоха. Данное условие способствует повышению плавучести тела ученика, помогает ощутить то, что тело намного легче воды и тот факт, что на ее поверхности можно удерживаться без применения дополнительных усилий.

Адаптация к водной среде осуществляется наравне с изучением и освоением простейших упражнений, которые, в свою очередь, являются элементами техники спортивных способов плавания.

Повышенное внимание необходимо уделять тем упражнениям, которые осуществляются в положении скольжения. Данные задания оказывают благоприятное воздействие на развитие навыка равновесия, принятие

требуемого горизонтального положения тела, улучшение обтекаемости тела при плавании. Крайне важным является то, что в скольжении тренируется навык напряжения мышц туловища и максимального вытягивания тела вперед, за счет чего достигается увеличение длины скольжения. Скольжение представляет собой основное упражнение в плавании, применяющееся в целях овладения рациональной рабочей позой пловца, а также осуществления оптимальных мышечных усилий, которые в свою очередь ориентированы на поддержание верного горизонтального положения тела в воде.

В целях развития чувства воды, которое включает в себя такие компоненты, как умение опираться о воду, чувствовать ее голенью, стопой, предплечьем, ладонью, – что и является базой развития выполнения рационального гребка пловца, – предлагаются простейшие гребковые движения ногами и руками типа «Лодочка», «Полоскание белья», «Пишем восьмерки» и др.

Необходимые базовые элементы правильного передвижения и ориентирования в водной среде – это умения дышать в воду и смотреть под водой. Данные навыки обучающиеся получают на самых первых занятиях. Следующий навык – навык погружения под воду с головой в дальнейшем облегчает обучение таким составляющим прикладного плавания, например как ныряние в длину бассейна и глубину. В некоторых упражнениях, применяемых для освоения в водной среде, (например, «Поплавок», «Медуза», «Погружения под воду с головой») после того, как новички научатся погружаться с головой под воду, всплывать на поверхность, лежать на воде, нет больше необходимости, поэтому они могут не включаться в дальнейшие тренировочные занятия.

Обучающиеся всех возрастов и любого уровня подготовленности обязательно должны освоить и уметь выполнять упражнения для адаптации в воде, т.к. они служат базовым учебным фундаментом для первых тренировок по обучению плаванию, а также игр, всевозможных развлечений в воде.

Данные задания и упражнения должны выполняться на мелком месте бассейна (глубина воды – до уровня пояса или груди занимающегося).

Упражнения для адаптации и освоения в водной среде можно разделить на пять категорий: упражнения для знакомства с особенными свойствами воды; погружения под воду с головой и открывание глаз в воде; всплывание и лежания на поверхности воды; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Многократное выполнение данных упражнений способствует: 1) более быстрому освоению в воде, исчезновению чувства страха перед новой и неспецифической средой; 2) ознакомлению с температурным режимом, а также плотностью, вязкостью, сопротивлением водной среды; 3) обучению поиска опоры о воду и отталкиванию от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что в дальнейшем потребуется для обучения продуктивным гребкам руками и эффективными ударами ногами.

Погружение под воду и открывание глаз в воде. Освоение и выполнение упражнений данной категории решает следующие задачи: 1) устранение инстинктивного страха перед водной средой; 2) приобретение ощущения выталкивающей подъемной силы воды; 3) обучение навыку открывать глаза под водой, добиваясь максимального ориентирования в воде.

Всплывание и лежание. При помощи упражнений из данного блока пловцы-новички получают возможность: 1) познакомиться с непривычным состоянием «невесомости»; 2) овладения навыком лежания на воде в максимально правильном горизонтальном положении.

Выдох в воду. Для обучения основам дыхания в воде и его модификациям (т.е. речь идет об отработке навыка ритмичного дыхания и его согласования с движениями рук и ног при плавании) занимающиеся осваивают следующие навыки и умения: 1) навык задержки дыхания на вдохе; 2) умение выполнять выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе; 3) выдохи в воду.

Скольжение. Освоение и выполнение скольжения с различными положениями рук помогает освоить такие навыки и умения: 1) равновесие и правильное обтекаемое положение тела пловца; 2) умение максимально вытягивать тело вперед в направлении движения; 3) «нащупать» и отработать оптимум мышечных усилий для поддержания рабочей позы пловца.

Р.А. Дмитриев [9] отмечает, что организация занятий по плаванию включает в себя несколько важных элементов: 1) проверку и подготовку мест для занятий плаванием; 2) обеспечение требований безопасности обучающихся; 3) подготовку занимающихся к тренировкам по плаванию; 4) подготовку педагога/тренера к проведению урока.

До начала тренировочного занятия тренер/педагог обязан осмотреть ванну бассейна и удостовериться в наличии необходимого оборудования и инвентаря для осуществления занятия по плаванию. Во время тренировочных занятий по обучению плаванию детей необходимо обеспечить наличие базового оборудования и инвентаря: шестов, плавательных досок, резиновых надувных кругов, обручей из пластика, ярких мелких предметов для ныряния за ними детьми.

Для обеспечения требований безопасности детей при обучении плаванию необходимо осуществлять контроль за следующими правилами:

- допуск к занятиям по плаванию производится только после разрешения врача;
- начало занятий на воде для детей должно быть не ранее чем через два часа после приема пищи детьми;
- во время оценки плавательной подготовленности, навыков и умений в воде не должно находиться более двух человек;
- на тренировочных занятиях по плаванию необходимо соблюдать строжайшую дисциплину: запрещается бегать в раздевалках и помещениях бассейна, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи, самостоятельно прыгать и нырять в воду с бортика, садиться друг на друга, топить под воду с головой;

- вход в воду и выход из воды выполняется строго по команде тренера/педагога;

- не разрешается допускать на тренировочные занятия опоздавшего ребенка или позволять выходить из воды до общей команды тренера/педагога;

- до и после каждого тренировочного занятия проводить поименную проверку и пересчет обучающихся;

- на первых занятиях распределять занимающихся парами для осуществления контроля и обеспечения безопасности;

- первые попытки проплывать отрезки на глубокой части бассейна разрешать не более чем двум занимающимся за раз и под непосредственным контролем инструктора/тренера/педагога;

- ныряние и прыжки в глубоком бассейне выполнять только по очереди и в соответствии с командой инструктора/тренера/педагога. Каждый следующий ученик стартует при условии, если предыдущий вышел из воды или отплыл от места старта/прыжка/ныряния на безопасное расстояние.

Возраст занимающихся, количественная наполняемость учебных групп, количество и продолжительность занятий регламентируются положением и утвержденной программой для отделений плавания в ДЮСШ/СШОР.

За один-полтора месяца до начала тренировочных занятий необходимо проведение начальной подготовки детей к занятиям плаванием. Подготовительный этап состоит из ряда необходимых базовых элементов: 1) выполнение общеразвивающих, специальных и имитационных физических упражнений на суше; 2) адаптация в воде, проведение общего закаливания ребенка, привитие гигиенических навыков; 3) развитие мотивационных установок по отношению к тренировочным занятиям в бассейне.

На основе вышеупомянутых категорий упражнений необходимо составить небольшой комплекс, включающий в себя от 10 до 12 упражнений. В данный комплекс необходимо включить такие элементы: круги руками

вперед и назад («мельница»); круговые движения руками вперед в положении наклона, как при плавании кролем; имитация движений руками кролем на спине; движения ногами, как при плавании кролем, сидя на полу или скамье. Данный комплекс подготовительных упражнений необходимо включать во время проведения утренней разминки (гимнастики) или во время уроков физической культуры.

Упражнения для ознакомления с водой проводятся в домашних условиях в ванне при температуре воды 36–38°C. Рекомендуется внедрять следующие элементы: погружение лица в воду при задержке дыхания; погружение лица в воду с открытыми в воде глазами; выдохи в воду. Данные упражнения рекомендуется осуществлять в положении лежа на груди, опираясь руками о дно. Затем дополнительно можно развести в стороны прямые руки и ноги и коснуться ими стенок ванны.

Необходимо отметить, что предварительная подготовка ребенка к занятиям по обучению плаванию во многом определяет дальнейшие успехи в освоении техники способов спортивного плавания и проявление интереса к тренировочным занятиям в бассейне. Также успешное обучение плаванию напрямую зависит от того, были ли учтены на начальном этапе особенности развития ребенка в конкретном возрасте и правильно ли определен уровень физической нагрузки для конкретного ребенка.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В ходе осуществления исследований по реализации регулирования двигательной активности детей дошкольного возраста, использовались общепринятые методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Опрос.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Шагомер исследования.
6. Тестирование.
7. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью определения состояния и освещенности вопросов по проблеме рассмотрения. Были изучены и проанализированы литературные источники, в которых освещены проблемы возрастных особенностей развития организма старших дошкольников, раскрыты вопросы о положительном воздействии занятий оздоровительным плаванием на организм в общем и на различные системы органов, понятие двигательная активность и ее воздействие на организм дошкольника, средства и методы, применяемые при регулировании двигательной активности дошкольников.

В течение всего эксперимента проводилось **педагогическое наблюдение**. Для получения информации об изучаемом объекте осуществлялось включенное наблюдение путем непосредственного восприятия и фиксирования фактов, признаков и явлений, имеющих значимость при решении поставленных ранее целей, при этом сопоставляя и анализируя наблюдаемые факты. Наблюдение осуществлялось на базе проведения педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент был проведен на базе плавательного бассейна СШОР №3 в период с февраля 2018 г. по июнь 2018 г. В нем приняли участие 30 испытуемых, все дети, принявшие участие в эксперименте, не занимаются в спортивной секции и являются учащимися дошкольных образовательных учреждений города. Во время тренировочных занятий в экспериментальной группе здоровья применялась экспериментальная методика, разработанная автором данного исследования. Данная часть работы носила констатирующий характер.

Шагомер исследования проводился в течение недели. Измерения фиксировались с помощью шагомеров фирмы Omron. Регистрировалась дневная двигательная активность.

Тестирование включало в себя измерение показателей развития физических качеств и плавательной подготовленности.

Так измерения показателей развития физических качеств проводились в тестах:

- прыжок в длину с места;
- бросок набивного мяча (1 кг) в положении сидя из за головы;
- наклон из положения стоя;
- броски теннисного мяча вверх из положения стоя.

Плавательная подготовленность определялась при помощи методики, разработанной Т.И. Осокиной [52]. Контрольные упражнения проводились с использованием секундомера, фиксирующего временные показатели выполнения упражнений с точностью до 0,1 секунды. При проведении контрольных упражнений на борту бассейна требовалось наличие разметки отрезков.

Далее прилагается список рекомендуемых упражнений при проведении оценки плавательной подготовленности детей, согласно вышеупомянутой методики.

Упражнение 1. Погружение под воду с выдохом в воду.

Для оценки данного навыка осуществляется измерение таких показателей: длительность выдоха и количество выдохов в воду.

Методика оценки. Исходное положение (И.П.) стоя в воде, руки на поясе – сделать вдох, присесть, полностью погрузиться в воду, сделать выдох. С помощью секундомера фиксируется длительность первого по счёту выдоха с момента появления пузырьков на поверхности и до окончания выдоха, т.е. исчезновения пузырьков. Количество сделанных выдохов считается дополнительно.

Упражнение 2. Умение лежать на поверхности воды на груди и на спине.

Методика оценки. И. П. стоя, ноги врозь, руки развести в стороны и вверх – сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Фиксация времени начинается в тот момент, когда ребёнок принял горизонтальное положение – затылок, спина, таз и ноги находятся на одной линии, взгляд направлен перпендикулярно в дно – и заканчивается в тот момент, когда происходит опускание ног на дно бассейна. Таким же образом проводится оценка горизонтального положения на спине, при выполнении данного упражнения затылок лежит на поверхности воды.

Упражнение 3. Скольжение на поверхности воды на груди и на спине.

Методика оценки. И.П. при скольжении на груди: стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуть вверх, выпрямить их в локтях и расположить за головой, подбородок плотно прижать к груди – сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от бортика бассейна.

И.П. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуть вверх, выпрямить их в локтях, затылок упереть в сложенные за головой руки – сделать вдох, присесть и оттолкнуться обеими ногами от бортика бассейна.

Скольжение на груди и на спине выполняется до полной остановки тела. Для оценки данного умения учитывается расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки тела при выполнении скольжения.

Упражнение 4. Скольжение на груди и на спине с движениями ногами способом «кроль».

Методика оценки. И.П. стоя спиной/лицом к бортику бассейна, руки выпрямить в локтях, вытянуть вверх за головой – сделать вдох, присесть и оттолкнуться двумя ногами от бортика бассейна. Во время скольжения на груди/спине выполнять попеременные движения ногами способом «кроль». Дыхание осуществляется в произвольном порядке. Для оценки данного умения принимается во внимание расстояние от места толчка до места остановки – фиксация по кончикам пальцев вытянутых вперед рук.

Таблица 2.1 - Нормы оценки показателей плавательной подготовленности для мальчиков возраста 6-7 лет

Оценка	Упр. 1		Упр.2 (сек.)	Упр.3 (м)	Упр.4 (м)
	Количество выдохов (раз)	Длительность выдоха (сек.)			
1 балл	<16	<2,9	<8,1	<3,0	<6,2
2 балла	16-20	2,9-4,3	8,1-13,0	3,0-4,6	6,2-10,4
3 балла	>20	>4,3	>13,0	>4,6	>10,4

Для обработки полученного в ходе исследования материала были применены **методы математической статистики**, которые рассчитывались с помощью редактора Майкрософт Офис Эксель:

\bar{x} – среднее значение выборки,

m – ошибка среднего значения.

Для получения показателя достоверности различий между средними показателями двух выборочных совокупностей использовался t-критерий

Стьюдента (t), который рассчитывался по данной формуле: $t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$.

2.2 Организация хода исследования

В исследовании приняла участие группа детей, в состав которой вошли 30 человек. В экспериментальную группу вошли мальчики в возрасте 6-7 лет, ранее не занимавшиеся каким-либо видом спорта.

В проведённое исследование вошли следующие четыре взаимосвязанных этапа:

Первый этап – сентябрь 2017 г. – октябрь 2017 г. Изучение и осуществление анализа научно-методической литературы по проблеме исследования; определение путей и направления организации и хода исследования; проведение определения круга задач и отбор методов для проведения педагогического исследования.

Второй этап – ноябрь 2017 г. – январь 2018 г. Осуществление процесса педагогического наблюдения. В ходе данного этапа был произведен анализ показателей двигательной активности, проведены беседы с педагогами и родителями.

На третьем этапе (февраль 2018 г. – июнь 2018 г.) проводился педагогический эксперимент, с помощью которого определялась эффективность разработанной методики.

Четвертый этап – сентябрь 2018 г. – декабрь 2018 г. Проведение завершающих мероприятий, с помощью которых была установлена эффективность примененной методики. При применении методов математической статистики были обработаны итоговые результаты, полученные во время осуществления эксперимента. Проведение анализа результатов педагогического наблюдения, осуществление разработки практических рекомендаций на основе полученных в ходе исследования данных.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Оценка уровня двигательной активности дошкольников

Произвести оценку уровня двигательной активности можно на основе комплекса нижеследующих показателей:

- время, затраченное на двигательную активность в течение дня. Такой показатель определяется с помощью метода индивидуального хронометража;
- объем двигательной активности, т.е. количества движений – локомоций с использованием шагометрии;
- интенсивность двигательной активности измеряется количеством движений совершаемых в течение одной минуты. Результаты данного показателя вычисляются при делении объема двигательной активности (количество движений) на ее продолжительность (минуты).

Оценка показателя уровня двигательной активности осуществлялась в условиях нормальной обстановки в дневное время с 8.00 до 17.00 часов. Проведение измерений проходило в старшей группе детского сада № 88 г.Белгорода.

При помощи шагометрии производилось измерение количественного показателя двигательной активности. Данный метод позволяет измерить объем двигательной деятельности в течение дня. Шагомер Omron размещается в специальном кармане и прикрепляется на широком поясе сбоку – таким образом, с помощью шагомера, замеряется число шагов, сделанных ребенком в течение всего дня.

Шагомер позволяет посчитать основные виды движений, в которых задействовано большинство крупных мышечных групп (например, шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки, наклоны и пр.) При этом, данное устройство не предназначено для фиксирования движений отдельных мышечных групп, таких как плечевой пояс, руки, ноги.

С помощью метода хронометража в течение дня измерялась продолжительность двигательной активности детей. Интенсивность двигательной активности была выведена путем деления количества движений на продолжительность двигательной активности в минутах.

С помощью метода педагогического наблюдения проводился анализ двигательной активности в течение дня. В специальном дневнике контрольных событий отмечалась активность в процессе физического воспитания; физическая активность во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; произвольная физическая активность в свободное время. Двигательное поведение каждого ребенка было зафиксировано и обработано, а затем сопоставлено с показателями уровня двигательной активности. Всех детей разделили на три подгруппы с различной степенью подвижности.

1-я подгруппа высокого уровня подвижности. Дети, относящиеся к данной подгруппе максимально подвижны, но, несмотря на это, не демонстрируют ловких и координационных движений, зачастую при выполнении заданий не способны концентрировать внимание. Импульсивность, неорганизованность, крайняя степень возбудимости – вот характерные особенности таких детей. Выполнение двигательных задания в умеренном темпе даются с трудом, чаще всего задания не доделывают до конца и при этом, совершают большое количество хаотичных движений таких, как покачивание, полуприседание и подпрыгивание. Детям с таким уровнем подвижности сложно дается концентрация внимания, у них возникают сложности во время объяснений педагога, испытывают трудности при необходимости последовательного выполнения элементов движений.

2-я подгруппа среднего уровня подвижности. Дети данной подгруппы обладают хорошим уровнем развития физических качеств. Характерной особенностью является многообразная и самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная игровыми элементами, упражнениями разного уровня интенсивности. Дети обладают уравновешенным поведением, и у них

наблюдается хороший эмоциональный тонус. Дети активны и подвижны, демонстрируют творческие наклонности, стремятся к лидерству в коллективе. Дети данного уровня подвижности отличаются тем, что при получении сложного задания реже обращаются за помощью к педагогу, вместо этого стремятся к самостоятельному решению задачи.

3-я подгруппа с низким уровнем подвижности. У таких детей можно наблюдать однообразную и малоподвижную деятельность с большим количеством статических элементов. Дети выражают неуверенность в своих возможностях, зачастую не соглашаются выполнять сложные задачи или упражнения. При возникновении сложностей, без проявления активности ждут помощи со стороны педагога. Вместе с тем, в поведении отмечается крайняя медлительность, в эмоциональном плане проявляют обидчивость.

Результаты проведенной диагностики выявили следующие показатели:

- объем локомоций – в течение одного дня средний показатель в 1-й группе равен 12 244 шагам, во 2-й группе – 9 533 шагам – что является на более чем 2000 шагов меньше чем в 1-й группе, и в 3-й группе результат составил 7324 шагов;

- продолжительность двигательной активности – средний показатель во всех группах равен 210 минутам;

- интенсивность движения – средний показатель в 1-й группе равен 58 шагам, во 2-й группе – 45 шагам – это на 13 шагов меньше, чем в 1-й группе, а в 3-й группе интенсивность была равна 34 шагам.

Также проводился анализ двигательной активности в течение рабочей недели. Результаты представлены на рисунке 3.1.

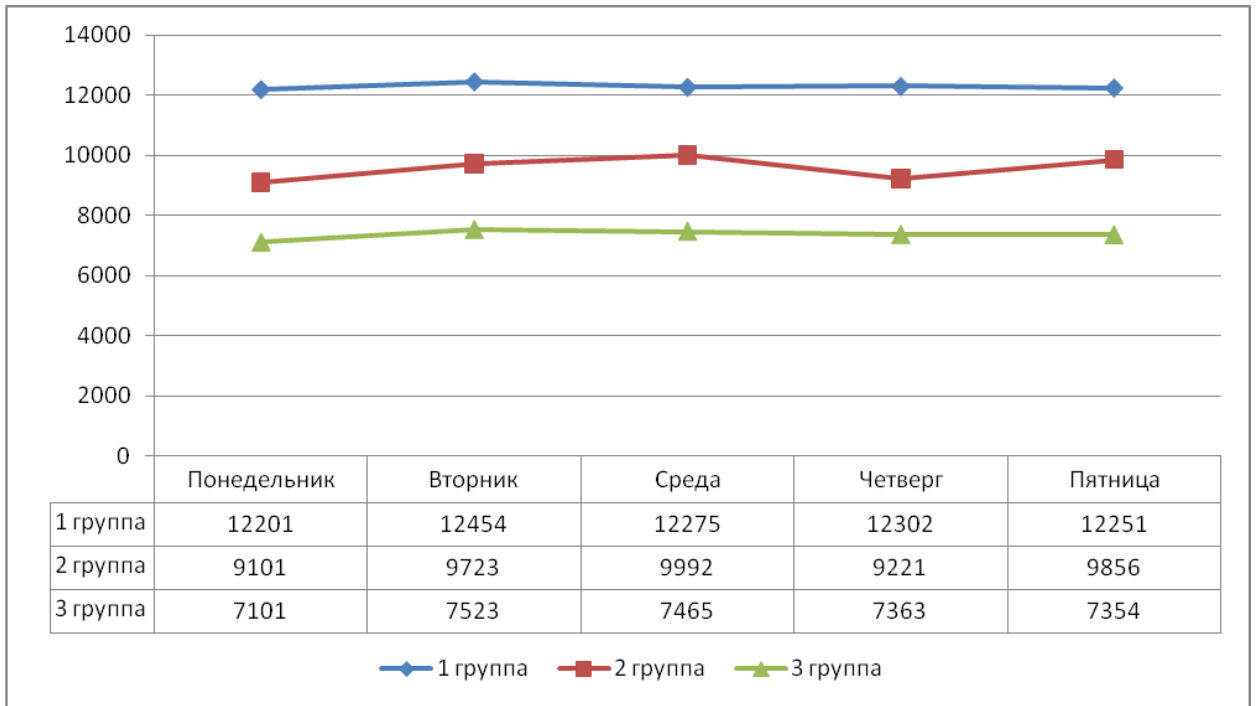


Рисунок 3.1 – Анализ двигательной активности дошкольников в течение недели

В ходе наблюдения было замечено, что у детей с высоким уровнем двигательной активности преобладает однообразная деятельность с большим количеством бесцельного бега. Детям присущи игры и упражнения, отличающиеся высокой степенью интенсивности, например, бег друг за другом, прыжки с разбега, футбол. Они не обладают умением осуществления различных движений в умеренном темпе, отсутствует желание заниматься более спокойными видами деятельности. В течение дня дети максимально подвижны, присутствует суетливость в движениях, в реакциях – иногда агрессивность.

Так, Кирилл Д., в течение дня несколько раз по своей инициативе подходит к физкультурному уголку, при этом, со стороны педагога предложений к подобному действию не было. Он беспорядочно берет в руки разнообразный спортивный инвентарь, не имея четкой цели и понимания, каким образом он собирается его использовать. Действия ребенка являются крайне хаотичными, не применяет инвентарь по назначению – стучит по полу кеглями, мяч переносит в корзинке, размахивает скакалкой; к мелкому

инвентарю не проявляет интереса в течение длительного времени, самостоятельно не убирает предметы на место, только после просьбы педагога. Проявляет интерес к лестнице – часто поднимается и спускается, бегают вверх и вниз. Предпринимает попытки повторять упражнения за педагогом во время занятий физкультурой, но быстро теряет интерес к такого рода активности. В целом двигательная активность сопровождается произвольными выкриками, которые не наполнены смыслом.

Детям с низким уровнем двигательной активности также присуща однообразная деятельность. Особенность такой деятельности состоит в том, что она прерывается статической позой. Для таких детей являются характерными низкой степени интенсивности игры и физические упражнения. Так, большую часть времени в двигательной активности таких детей можно было наблюдать сюжетно-ролевые игры и игры с использованием мелких предметов. При организации совместных игр дети не выражали активного интереса, предпочитая самостоятельные игры или игры в парах. При выборе игр они испытывали затруднение, из-за этого в основном они наблюдали за играми сверстников в группе. Довольно устойчивый интерес дети демонстрировали, играя в сюжетно-ролевые игры, при этом сюжеты игр не отличались разнообразием, движения и действия производились, сидя на скамейке – укачивали кукол, готовили обед и прочее. Отличительными характеристиками таких детей являются нерешительность, застенчивость, замкнутость, обидчивость.

Например, Данил К. в течение дня практически не проявляет интереса к спортивному уголку по собственной инициативе, выполняет данное действие только после предложения воспитателя. Большую часть времени наблюдает за действиями своих сверстников. Не бегает, но во время утренней гимнастики игнорирует выполнение упражнений, демонстрируемых воспитателем. Речевые инструкции взрослых воспринимает внимательно, но выполняет их правильно не всегда, самостоятельно свои действия не объясняет. При различных

самостоятельных занятиях предпочитает мелкий инвентарь, большую часть времени просто перебирая имеющиеся предметы. Предметы и различный инвентарь убирает на место после просьбы педагогов либо, наблюдая за тем, как это делают другие дети.

У детей со средним уровнем двигательной активности наблюдается разнообразие в деятельности – она насыщена играми и спортивными упражнениями при их логичной смене. Дети такого уровня применяют, находящиеся в их распоряжении, предметы с фантазией, уверенно выполняют хорошо знакомые им задания и упражнения. Чаще всего дети самостоятельно объединялись для осуществления совместной двигательной активности, например, перебрасывали друг другу мяч и ловили его. Дети данной подгруппы чаще других демонстрировали уравновешенное и хорошее настроение, отличались спокойным сном, хорошим аппетитом.

Так, Матвей М. занимается в спортивном уголке не чаще одного раза в день, бегает мало. В течение длительного времени может выполнять какие-либо действия самостоятельно. При использовании мелкого инвентаря проявляет самостоятельность, воображение, фантазию. Часто подражает действиям педагога при этом, комментируя свои действия, например, «взять мяч и сделать вот так». Выполняя общеразвивающие упражнения, практически сразу превращает их в развлечения, например, может не выполнить до конца нужную последовательность задания или вовсе оставить без внимания правильное выполнение упражнения. При двигательной деятельности на лестнице применяет дополнительные средства, например, перекидывает скакалку через перекладину, либо, сидя на перекладине, играет мячом на резинке. Были также отмечены попытки привлечения к некоторым действиям и других сверстников в группе («давай вот так»). После завершения занятий без напоминаний убирает предметы на место.

После проведения анализа итогов работы было выявлено, что в экспериментальной группе у 20% детей была зафиксирована двигательная активность высокого уровня; у 40% детей был отмечен средний уровень

двигательной активности; низкий уровень – у 40% детей в группе. Данные результаты дают основание для направленной работы по регулированию двигательной активности детей различной подвижности.

3.2. Экспериментальная методика регулирования двигательной активности средствами плавания

Говоря об особой значимости двигательной активности в процессе укрепления здоровья дошкольников, необходимо обозначить приоритеты в режиме их дня.

Первое место в двигательном режиме детей, безусловно, занимают физкультурно-оздоровительные занятия. К ним относят общедоступные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и разнообразные физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях в сочетании с умственной нагрузкой.

Для регулирования двигательной активности и общего закаливания организма детей в практику учреждений дошкольного образования внедряются дополнительные формы занятий различного двигательного характера, связанных с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносятся альтернативные виды и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительное плавание, оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с принятием воздушных ванн, гимнастика после дневного сна, гимнастическая разминка во время перерыва между занятиями, персональная работа с детьми, направленная на развитие движений и регулирование двигательной активности детей.

Второе место в двигательном режиме детей отводится учебным занятиям по физической культуре. Такие занятия являются основной формой обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Занятия по физической культуре рекомендуется проводить не менее, чем три раза в неделю до обеденного времени (одно из них рекомендовано к проведению на воздухе).

На третьем месте находится самостоятельная двигательная деятельность, осуществляемой по инициативе детей. В этом случае дети начинают проявлять свои индивидуальные двигательные возможности. Самостоятельная двигательная деятельность – это уникальный источник активности и саморазвития ребенка. Ее продолжительность напрямую зависит от индивидуальных проявлений детей в своей двигательной деятельности.

Вместе с вышеупомянутыми видами занятий по физической культуре большое значение имеет также и активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким занятиям можно отнести: дни здоровья, активный досуг, физкультурно-массовые и спортивные праздники на улице и воде, игры с элементами соревнования, спартакиады.

В ежедневный двигательный режим детей возраста старших дошкольников входят также и различные дополнительные формы занятий – группы общей физической подготовки, секции, специализирующиеся на разных видах физических и спортивных упражнений и игр, танцы – и совместная физкультурно-оздоровительная работа в детском саду и в домашних условиях – домашние задания, физкультурные занятия вместе с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятиях дошкольного учреждения.

К сожалению, из-за недостаточно высокого культурного уровня нашего общества здоровье еще не выходит на первое место среди основных потребностей человека. В связи с этим многие родители не могут являться для своего ребенка положительным примером ведения здорового образа жизни, зачастую злоупотребляя курением и алкогольными напитками, отдают предпочтение многочасовым просмотрам телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физической активностью и прогулкам на свежем воздухе. Во множестве случаев родители не имеют четкого представления о том, каким образом необходимо прививать любовь ребенка к здоровому образу жизни. Необходимо не только защищать детский

организм от вредных влияний, но и создавать благоприятные условия, которые будут способствовать укреплению защитных сил организма и его работоспособности в целом.

В качестве общих приемов при регулировании двигательной активности использовалось привлечение детей к частичному участию при подготовке к занятиям, при подготовке инвентаря для самостоятельной деятельности; повышение интереса к трудовой деятельности; выполнение поручений, которые бы способствовали активным действиям среди детей малоподвижного типа, а у детей с высоким уровнем подвижности вызывали бы точные и умеренной скорости движения.

Одним из значимых приемов при регулировании двигательной активности является предложение и включение новых идей, сюжетов в самостоятельную игру детей, в свою очередь, дополнительные опции побуждали бы ребенка к активным локомоциям. Такой прием в значительной степени поспособствовал повышению уровня двигательной активности у малоподвижных детей и приносил конечную цель. Данной целью является определенная осознанная направленность у детей с преобладанием высокого типа подвижности.

В общую группу приемов также было включено объединение детей разной подвижности в совместные занятия и игры.

Дополнительно, с целью регулирования двигательной активности дошкольников были предложены занятия в бассейне с использованием средств оздоровительного и спортивного плавания. Занятия проводились 3 раза в неделю. Занятие начиналось с разминочных упражнений в сухом зале или на бортике, а затем в воде. Общая продолжительность занятия составляла 45-60 минут.

В качестве основного места проведения занятий по плаванию рассматривается закрытый бассейн. Его размеры составляют: 12 x 6 м, глубина – 120-140 см. Материально-техническое оснащение бассейна:

- плавательные доски – 15;

- гимнастические скамейки – 3;
- мячи резиновые – 10;
- тонущие игрушки – 15;
- фен для сушки волос – 5.

В каждом отдельном занятии можно выделить три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия проводится в течение 5-10 мин на суше и состоит из организационных приемов и действий, таких как проверка занимающихся по списку, объяснение задач тренировочного занятия, выполнение общеразвивающих, специальных и подготовительных (имитационных) упражнений.

На решение главных задач занятия направлена основная часть. Ее длительность составляет 30-35 мин. На этом этапе происходит изучение упражнений для адаптации в воде, изучение элементов плавания кролем на груди и на спине, проведение различных игр, эстафет и других активных упражнений.

Целью заключительной части занятия (5-10 мин.) является постепенное снижение физической нагрузки и повышение эмоционального фона занятия. Занятие необходимо закончить построением, проверкой-перекличкой занимающихся на суше и подведением итогов занятия.

Разработанная методика опирается на упомянутые в Главе 1 общепедагогические принципы с учетом персонального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Каждое тренировочное занятие имеет определенную тему, несмотря на то, что в процессе решается ряд учебно-воспитательных задач и происходит освоение материала нескольких разделов программы. Задачи каждого следующего тренировочного занятия являются взаимосвязанными и взаимообусловленными. Задачи и содержание тренировочных занятий идут по мере возрастания трудности выполнения при учете постепенного увеличения нагрузки. Неотъемлемой частью, которая дополняет

экспериментальную методику, являются игры и развлечения в воде, а также попытки детей плавать удобным для них способом.

Необходимо помнить, что в зависимости от возраста, уровня подготовленности, индивидуальных данных и условий осуществления тренировочных занятий дети осваивают различные элементы в разные временные отрезки. В связи с этим, рекомендуется переходить от освоения одних элементов к другим только тогда, когда подавляющее количество занимающихся овладеет всеми предлагаемыми для выполнения заданиями. До достижения такого показателя необходимо выполнять повторения отдельных элементов заданий или заданий в полном объеме, чтобы добиться автоматизма и успешного выполнения упражнения всеми детьми в группе. Чем меньше возраст детей, тем большее количество повторений необходимо выполнять для развития определенных навыков и умений. Количество повторений зависит от уровня сложности упражнения, скорости их усвоения и возраста. Во время процесса многократного повторения необходимо менять содержание тренировок, используя, при этом, задания и игры одного и того же типа.

В примерные планы занятий данной экспериментальной методики внесены все основные темы начального обучения плаванию детей дошкольного возраста. Такой принцип распределения обучающего материала сохраняется для всех возрастных групп.

В качестве подготовительных и разминочных упражнений перед непосредственным занятием в воде применялись различные физкультурные комплексы.

1-я и 2-я недели

Комплекс № 1

1. Круговые вращения руками вперед и назад, махи руками.
2. Упражнение «Стрелочка», зафиксировать положение рук на 3-5 сек., затем расслабиться. Упражнение «Стрела» с подъемом на носки, фиксировать на 3-5 сек., расслабиться. Повторить 5-6 раз.

3. И.П.: стоя ноги врозь, руки за головой. Повороты туловища в стороны.
4. И.П.: сидя на полу, упор на предплечье сзади, ноги вытянуты, носки внутрь. Имитация движений ногами кролем.
5. И.П.: стоя ноги врозь, руки за спиной в замке. Наклоны туловища вперед.
6. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2

1. Круговые вращения руками вперед и назад, махи руками.
2. Упражнение «Стрелочка», зафиксировать 3-5 сек., затем расслабиться. Упражнение «Стрелочка» с подъемом на носки и прыжками на месте 5-7 сек. Повторить 5-6 раз.
3. И.П.: стоя ноги врозь, руки в замке за головой, локти в стороны. Наклоны туловища вперед.
4. И.П.: лежа на животе, на полу, ноги вытянуты, носки внутрь. Имитация движений ногами кролем.
5. И.П.: упор присев. Прыжки вверх, отталкиваясь ногами, руками тянуться вверх.
6. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 3

1. Круговые вращения руками вперед и назад, махи руками.
2. И.П.: стоя, ноги врозь, руки в положении «Стрелочка». Наклоны туловища вперед с касанием пола кончиками пальцев.
3. И.П.: стоя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища в стороны.
4. И.П.: лежа на спине, на полу, руки в положении «Стрелочка», ноги вытянуты, носки внутрь. Имитация движений ногами кролем.
5. И.П.: упор присев. Обхватив руками колени, выполнение упражнения «Мячики».
6. Упражнения на освоение правильного дыхания.

3-я и 4-я недели

Комплекс № 1

1. Круговые вращения руками вперед и назад, различные махи руками.
2. Упражнение «Стрелочка», зафиксировать 3-5 сек., затем расслабиться. Упражнение «Стрелочка» с подъемом на носки и прыжками на месте 5-7 сек. Повторить 5-6 раз.
3. И.П.: стоя ноги врозь, руки в замке за головой, локти в стороны. Наклоны туловища вперед.
4. И.П.: лежа на животе, на полу, ноги вытянуты, носки внутрь. Имитация движений ногами кролем.
5. И.П.: лежа на животе, на скамейке, выполняются имитационные движения рук при плавании кролем на груди.
6. И.П.: упор присев. Прыжки вверх, отталкиваясь ногами, руками тянуться вверх.
7. И.П.: лежа на полу, две руки вытянуты вперед, ноги вытянуты, носки внутрь. По команде прогнуться в спине, подняв одновременно руки и ноги (Упражнение «Лодочка»).
8. И.П.: сидя на полу, руки в положении «Стрелочка», прямые ноги вытянуты вместе вперед. Наклоны туловища вперед.
9. Упражнения на дыхание.
10. Висы на перекладине.

Комплекс №2

1. Круговые вращения руками вперед и назад, различные (в том числе разнонаправленные) махи руками.
2. Упражнение «Стрелочка» с различными дополнениями (задержка на носках, прыжки на месте на носках, ходьба по кругу на носках, наклоны туловища вперед).
3. Приседания с различным положением рук (в замке за головой, скрестив на груди, в положении «Стрелочка»).
4. И.П.: стоя ноги врозь, руки за спиной в замке. Наклоны туловища вперед.
5. И.П.: лежа на спине, на скамейке, выполняются имитационные

движения рук при плавании кролем на спине.

6. И.П.: ноги врозь, руки на поясе. Выпады на правую и на левую ногу поочередно.
7. И.П.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Разминка стопы.
8. И.П.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, пятки и носки стоп прижаты друг к другу. Упражнение «Бабочка».
9. Упражнения на дыхание.
10. Висы на перекладине.

Комплекс №3

1. Круговые вращения руками вперед и назад, различные махи руками.
2. И.П.: лежа на спине, на полу, ноги вытянуты, носки внутрь. Имитация движений ногами кролем на спине.
3. Приседания с различным положением рук (в замке за головой, скрестив на груди, в положении «Стрела»).
4. И.П.: стоя ноги врозь, руки за спиной в замке. Наклоны туловища вперед.
5. Упражнение – упор присев-упор лежа. Выполняется под свисток.
6. И.П.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, пятки и носки стоп прижаты друг к другу. Упражнение «Бабочка».
7. И.П.: лежа на полу, две руки вытянуты вперед, ноги вытянуты, носки внутрь. По команде прогнуться в спине, подняв одновременно руки и ноги (Упражнение «Лодочка»).
8. Упражнения на дыхание.
9. Висы на перекладине.

План тренировок включал в себя занятия в малом бассейне (лягушатник, глубина по пояс), рассчитан на 12 тренировок/месяц.

1-й месяц. Основные задачи:

- инструктаж о правилах поведения и техники безопасности в бассейне;
- обучение разминочным упражнениям на суше;

- вход и погружение в воду без боязни;
- обучение выдоху в воду;
- обучение простейшим движениям в воде;
- основы положения тела в воде;
- обучение играм в воде.

1-я неделя

- подготовительные упражнения на суше (типичные движения пловца, тренировка правильного вдоха/выдоха на суше, задержки дыхания).

- обучение правильному входу/выходу из воды, держась за лестницу
- ходьба и бег по дну бассейна при помощи игр, либо коротких отрезков по команде – без/с помощью рук, руки в разных положениях (за головой, за спиной и т.д.).

- обучение детей не тереть лицо/глаза руками, не бояться брызг – хлопки по воде, подпрыгивания без погружения под воду в течение занятия.

- постепенное обучение погружения под воду – стоя на мелкой части, руки держатся за бортик, погружаться по грудь, по шею (коснуться воды подбородком), до уровня носа, до уровня глаз – по 5 раз каждого погружения.

- тренировка выдоха в воду – вдох над водой, выдох в воду с погружением головы только носом/только ртом/и носом, и ртом, руки держатся за бортик – вдох/выдох под счет по 5 повторений.

- обучение задержке дыхания под водой.

- игры без погружения под воду.

2-я неделя

- подготовительные упражнения на суше, знакомство с движениями рук и ног в/с и н/с.

- в качестве разминки: ходьба/бег по дну до 6-8 бассейнов поперек с различным положением рук; постепенное погружение головы в воду; выдох в воду/задержка дыхания.

- при выдохе в воду добавлять следующие задания: при выдохе руки держатся/не держатся за бортик; руки в «замке» за головой, спина прижата к

бортику; руки в замке за головой, доставать попой до дна; количество повторений в качестве разминки – по 10 раз, между основными упражнениями на тренировке по 5.

- обучение погружению лица в воду – ноги стоят на дне, руки вдоль туловища, дотронуться носом до воды – 5 раз, постепенно опускать лицо в воду полностью с возвращением в исходное положение – 5 раз; в этом упражнении сначала добавляем разное положение рук – руки держатся за бортик/с доской в руках/руки в «стрелочке»; затем добавляется дыхание; затем комбинируется выполнение упражнения: стоя на месте, по команде делаем вдох, затем выдох в воду (10 раз) и то же самое с ходьбой по дну поперек бассейна – 6-8 бассейнов.

- обучение детей открывать под водой глаза при обычном погружении в воду и при выполнении различных упражнений.

- обучение играм с погружением под воду + учимся доставать мелкие предметы со дна.

3-я неделя

- подготовительные упражнения на суше, отработка движений рук и ног основными стилями, положение рук и ног в «стрелочке», висы на шведской стенке, элементарные упражнения на гибкость рук/ног/стопы.

- работа ног, сидя на бортике с разным положением рук – обе руки с упором в бортик/одна рука в упоре, другая – прямая вверху/руки в «стрелочке» – по 10 сек.

- спрыгивания с бортика из положения, в котором работали ноги, с комбинированием ходьбы/бега по дну поперек бассейна, руки в различных положениях 4-6 бассейнов.

- выпрыгивания с выдохами в воду, руки держатся за бортик – 10 раз, комбинируем с задержкой дыхания, руки по-прежнему держатся за бортик, просидеть под водой «кто дольше».

- погружение лица в воду с ходьбой по дну, в руках доска, по команде вдох надо водой, выдох в воду – 6-8 бассейнов.

- обучение правильному горизонтальному положению тела в воде – прямые руки держатся за бортик, постепенно вытягивать прямые ноги назад; лицо смотрит вперед, постепенно опускается в воду и глаза смотрят в дно; затем добавляем дыхание – выдохи в воду/задержка дыхания – по 5 повторений в каждом положении.

- обучение горизонтальному положению без помощи бортика – освоение упражнения «звездочка» на груди – глаза смотрят в дно, прямые руки и ноги расставлены в стороны.

- игры без/с погружением под воду + достаем предметы со дна «кто больше».

4-я неделя

- закрепление приобретенных навыков разминочных упражнений на суше и в воде – повторение упражнений 2-3-й недели.

- в горизонтальном положении у бортика добавлять работу ног – руки прямые, лицо смотрит в дно, глаза открыты – 2 повторения по 10 сек.

- обучение основам толчка от бортика и скольжения на груди с доской, выполнение упражнения по команде по одному бассейну; все упражнения выполняются через выдохи в воду (т.е. являются частью отдыха перед началом следующего упражнения).

- игры, свободное плавание.

1-е занятие

Суша: выполнение махов, имитация гребков в/с и н/с; упражнения на дыхание, упражнения «стрелочка» с подниманием на носки на месте + ходьба на носках по кругу; наклоны стоя из положения «стрелочка»; выпрыгивания; наклоны из положения сидя.

Вода: постепенное погружение под воду – грудь/шея/нос/глаза + погружение под воду полностью с выдохом в воду – по 5 повторений; выпрыгивания из воды, руки держатся за бортик – 10 повторений; ходьба по дну с доской с опусканием лица в воду и выдоха 4-6 бассейнов; горизонтальное положение тела у бортика с выдохом в воду, ноги вместе,

руки прямые – 5 повторений; выдохи в воду с доской на голове – 10 повторений; звездочка на груди – 5 повторений + 1 на оценку; обучение группировке в упражнении «поплавок»; обучение упражнению «скольжение на груди с доской» - выполнение упражнения по команде по одному бассейну поперек – 6-8 повторений + выдохи в воду в перерывах; игры, свободное плавание.

2-е занятие

Суша: выполнение махов руками, гребков в/с и н/с, общеразвивающие упражнения на подвижность и гибкость, упражнения на дыхание, выпрыгивания, имитация движений ногами в/с и н/с, висы.

Вода: работа ног сидя на бортике, руки в упоре на бортике/руки в стрелочке 2 по 10 сек; работа ног сидя на бортике + по команде соскок в воду ногами вниз, при помощи гребковых движений рук добежать до противоположного бортика и обратно – комбинировать с различным положением рук – 3-4 повторения; закрепление навыка горизонтального положения тела у бортика – 5 повторений с добавлением вдоха над водой и выдоха в воду; 10 выпрыгиваний с выдохом в воду, руки на бортике; задержка дыхания «кто дольше» - 3 раза; включение игры без погружения под воду в середине тренировки, например «Акула»; упражнение «скольжение на груди с доской» под свисток по одному бассейну поперек 6-8 повторений + 1 бассейн на оценку; выполнение упражнений «звездочка» на груди и «поплавок» по 5 повторений; свободное плавание + достаем предметы со дна «кто быстрее» или «кто больше».

3-е занятие

Суша: к общей разминке добавляем приседания, упражнение «мячики»; упражнения на дыхание стоя и с приседанием – имитация погружения под воду и выдоха.

Вода: ходьба по дну с доской в руках, по команде вдох над водой и выдох в воду с погружением лица – 6-8 повторений; скольжение на груди с доской по команде 8-10 повторений через выдохи в воду с доской на голове;

стоя у бортика выдох в воду с приседанием до дна, руки за головой – 10 повторений; упражнения «звездочка» на груди и поплавок – по 5 повторений + по 1 на оценку; работа ног с горизонтальным положением тела у бортика с выдохом в воду 2 повторения по 10 сек; задержка дыхания «кто дольше» - 3-4 раза; игра «хоровод» - по первому свистку, держась за руки, дети идут по дну по кругу, по второму свистку принимают положение «поплавок»/ «звездочка» на груди/ приседают под воду и достают попой до дна; скольжение на груди с доской на оценку; игры, свободное плавание.

4-е занятие

Суша: Махи руками, имитация гребков стоя и в наклоне; упражнения на гибкость; имитация работы ног н/с и в/с, висы.

Вода: упражнения «звездочка» на груди и «поплавок» + комбинация звездочка + поплавок, не поднимая головы из воды; обучение горизонтальному положению на спине – упражнение «звездочка» на спине – 5 повторений; горизонтальное положение тела у бортика, руки прямые, ноги вместе, глаза опущены в дно – с задержкой дыхания «кто дольше» - 2-3 повторения + работа ног 2-4 по 10 сек; скольжение на груди с доской – самостоятельное выполнение – около 7-10 минут + выполнение упражнения на оценку; игра/достаем предметы со дна; обучение «звездочке» на спине – 5 повторений; обучение основам толчка от бортика, руки в положении «стрелочка»; свободное плавание.

5-е занятие

Суша: общеразминочные упражнения; упражнение «стрелочка» - подъем на носках на месте, ходьба по кругу, прыжки на месте; приседания; упражнения на гибкость ног/стопы; висы.

Вода: работа ног сидя на бортике, руки в упоре на бортике/руки в стрелочке 2 по 10 сек; горизонтальное положение тела у бортика, руки прямые с задержкой дыхания «кто дольше» - 3-4 раза; выпрыгивания из воды с выдохом в воду, руки на бортике; горизонтальное положение тела у бортика с работой ног с вдохом и выдохом 2-4 повторения по 10 сек;

обучение толчку от бортика с руками в положении стрелочка; скольжение на груди с доской 8-10 повторений по команде через выдохи в воду; выдохи в воду с приседанием под воду, чтобы достать спиной до дна – 5 повторений; «звездочка» на груди/на спине; комбинация «звездочка» + «поплавок»; обучение основам скольжения на груди «в стрелочке»; игры, свободное плавание + достаем предметы со дна.

6-е занятие

Суша: Махи руками, имитация гребков стоя и в наклоне; упражнения на гибкость и дыхание; имитация работы ног н/с и в/с, висы.

Вода: скольжение на груди с доской – самостоятельное выполнение – около 7-10 минут + выполнение 1-2 бассейнов на оценку; выдохи в воду с доской на голове + руки за головой достать до дна попой – по 5 повторений; скольжение на груди в стрелочке – 4-6 бассейнов по команде; выдохи в воду возле бортика + выдохи с выпрыгиванием возле бортика – по 5 повторений; работа ног сидя на бортике + по команде соскок в воду ногами вниз, при помощи гребковых движений рук добежать до противоположного бортика и обратно – комбинировать с различным положением рук – 4-6 повторений; «звездочка» на груди/на спине; достать до дна животом/спиной; «поплавок» на задержку дыхания «кто дольше»; игры, свободное плавание.

7-е занятие

Суша: выполнение махов руками, гребков в/с и н/с, общеразвивающие упражнения на подвижность и гибкость, упражнения на дыхание, выпрыгивания, имитация движений ногами в/с и н/с, висы.

Вода: «звездочки» н/г и н/с, комбинация «звездочка» + «поплавок», не поднимая головы из воды – по 5 повторений; достать до дна животом/спиной; горизонтальное положение тела с прямыми руками у бортика с задержкой дыхания – 2-4 повторения; скольжение на груди с доской – 8-10 повторений + 2 бассейна на оценку через выдохи в воду; работа ног с упором в бортик с добавлением дыхания – 2-4 повторения по 10 сек; выдохи в воду с выпрыгиваниями, руки на бортике; обучение работе ног

на груди с доской – 2-4 повторения через выдохи в воду; игры, свободное плавание.

8-е занятие

Суша: выполнение махов, имитация гребков в/с и н/с; упражнения на дыхание, упражнения «стрелочка» с подниманием на носки на месте + ходьба на носках по кругу; наклоны стоя из положения стоя/сидя; приседания.

Вода: ходьба по дну с доской в руках, по команде вдох над водой и выдох в воду с погружением лица – 6-8 повторений; скольжение на груди с доской по команде 8-10 повторений через выдохи в воду с доской на голове; стоя у бортика выдохи в воду с приседанием до дна, руки за головой – 10 повторений; «звездочка» н/с и н/г – по 5 повторений; игра «хоровод» - по первому свистку, держась за руки, дети идут по дну по кругу, по второму свистку принимают положение «поплавок»/ «звездочка» на груди/ приседают под воду и достают попой до дна; скольжение на груди с доской на оценку – 2 раза; скольжение на груди в стрелочке – 4-6 повторений; «поплавок» на задержку дыхания «кто дольше»; игры, свободное плавание.

9-е занятие

Суша: упражнения на гибкость и дыхание; имитация работы ног н/с и в/с, наклоны из положения стоя и сидя, висы.

Вода: скольжение на груди с доской – самостоятельное выполнение – около 7-10 минут + выполнение 2 бассейнов на оценку; выдохи в воду с доской на голове + руки за головой достать до дна попой – по 5 повторений; скольжение на груди в стрелочке – 4-6 бассейнов по команде + 1-2 бассейна на оценку; «звездочка» на спине – 5 повторений + выдохи в воду с приседанием, чтобы достать до дна попой – 5 раз и спиной – 5 раз; включение игры без погружения под воду в середине тренировки, например «Акула» или «Найди пару»; «поплавок» + «звездочка на груди», не поднимая головы; работа ног на груди с доской – 2-4 повторения через выдохи в воду; игры, свободное плавание.

10-е занятие

Суша: упражнения «стрелочка» с подниманием на носки на месте + ходьба на носках по кругу, прыжки на месте в этом же положении; наклоны стоя из положения «стрелочка»; выпрыгивания, упражнение «мячики»; гибкость стопы.

Вода: выдохи в воду с выпрыгиванием, руки на бортике – 10 повторений; работа ног, сидя на бортике, руки в упоре на бортике/руки в стрелочке 2 по 10 сек; выдохи в воду, руки за головой, спина прижата к бортику – 10 повторений; работа ног лежа в воде в упоре от бортика с дыханием 2 по 10 сек; скольжение на груди с доской – самостоятельно 7-10 минут; выдохи в воду с доской на голове; работа ног на груди с доской без дыхания/с одним вдохом/с двумя вдохами на бассейн – по 2 повторения; «звездочка» н/г и н/с, «поплавок» на задержку дыхания «кто дольше»; игры, свободное плавание.

11-е занятие

Суша: упражнения на гибкость и дыхание; имитация работы ног н/с и в/с, наклоны из положения стоя и сидя, приседания, висы.

Вода: скольжение на груди в стрелочке – 4-6 повторений + комбинировать «стрелочку» с проплыванием под обручем; выдохи в воду по команде, стоя у бортика, с доской в руках с наклоном вперед – 10 повторений; скольжение на груди с доской – 8-10 повторений через выдохи в воду с доской на голове; работа ног с доской на груди – самостоятельно 5-7 минут + 1 бассейн на оценку; «звездочка» н/г и н/с, «поплавок+звездочка» - по 5 повторений; задержка дыхания, сидя под водой «кто дольше»; свободное плавание + достаем предметы со дна.

12-е занятие

Суша: упражнения на гибкость и дыхание; имитация работы ног н/с и в/с, наклоны из положения стоя и сидя, висы.

Вода: скольжение на груди с доской – самостоятельно 7-10 минут + 2 бассейна на оценку; выдохи в воду с доской на голове; работа ног с доской на

груди – без дыхания/с одним вдохом/с двумя вдохами на бассейн – по 2 повторения; выдохи в воду по команде, стоя у бортика, с доской в руках с наклоном вперед – 10 повторений; «звездочка» на спине – 5 повторений + выдохи в воду с приседанием, чтобы достать до дна попой – 5 раз, спиной – 5 раз, животом – 5 раз; работа ног сидя на бортике + по команде соскок в воду ногами вниз, при помощи гребковых движений рук добежать до противоположного бортика и обратно – комбинировать с различным положением рук – 3-4 повторения; свободное плавание + достаем предметы со дна.

2-й месяц. Основные задачи:

- умение самостоятельно и дисциплинированно переодеваться, выходить на сушу и бортик бассейна, четкая реакция детей на команды тренера; знание правил поведения в бассейне.

- закрепление приобретенных навыков: безбоязненного погружения в воду, выдоха в воду, горизонтального положения тела в воде, ориентирования под водой с открытыми глазами.

- комбинация упражнений под команду и самостоятельного выполнения некоторых элементов.

- обучение/закрепление скольжения на груди с доской/в стрелочке + толчок от бортика.

- обучение основам работы ног на груди с доской.

Таким образом, примерные планы экспериментальной методики могут быть использованы при разных условиях организации начального обучения плаванию. Естественным является тот факт, что в зависимости от числа проведенных занятий и особенностей их организации нельзя говорить о строго одинаковой успешности обучения. При разной продолжительности обучения и разном количестве повторений упражнений и игр нельзя ожидать равной степени овладения детьми навыками плавания. Данный факт необходимо учитывать при анализе результатов обучения.

3.3. Результаты контрольных испытаний

После проведения повторной диагностики были зафиксированы нижеследующие результаты:

- средний показатель объема локомоций в 1-й группе равен 12 664 шагам, во 2-й группе он составил 10 373 шагов, а в 3-й группе был равен 8 921 шагу. Исходя из этого, делаем вывод, что в 1-й группе объем двигательной активности не уменьшился, но изменилась направленность действий. Благодаря занятиям дети этой группы смогли частично организовать свои действия. Во 2-й группе объем двигательной активности остался без изменений. Дети этой группы смогли приобрести умения держаться на воде и передвигаться в воде. В 3-й группе объем двигательной активности получилось увеличить за счет включения детей в различные формы проведения занятий по плаванию.

Средний показатель продолжительности двигательной активности в группах в течение дня остался неизменным и составил 210 минут.

Средний показатель интенсивности движения в минуту в 1-й группе был равен 60 шагам, во 2-й группе – 49 шагам, а в 3 группе составил 42 шага.

Таблица 3.1

Показатели двигательной активности дошкольников

	Дневной объем двигательной активности, кол-во шагов		Т	Показатель интенсивности двигательной активности, шаг/мин		Р
	До	После		До	После	
1 группа	12244±931	12664±891	-	58±4,2	60±2,5	-
2 группа	9533±852	10373±742	-	45±4,6	49±3,4	-
3 группа	7324±841	8921±801	+	34±3,6	42±1,7	+

По итогам исследования двигательной активности детей были выявлены следующие показатели. У 10% детей в экспериментальной группе был зафиксирован низкий уровень двигательной активности, у 60% детей

был отмечен средний уровень, у 30% детей данной группы выявлен высокий уровень двигательной активности.

Из этого следует, что результаты эксперимента выявили увеличение в группе на 20% среднего уровня двигательной активности. Показатель низкого уровня снизился на 10%, а показатель высокого уровня аналогично снизился на 10%.

В ходе наблюдений было отмечено, что в самостоятельных играх дети начали творчески применять разнообразные движения. В ходе совместного выполнения заданий и в играх так же наблюдалось повышение интереса и общения между детьми. Постоянная увлеченность, способность максимально быстро вовлекаться в выполнение интересного задания, повышенный интерес к спортивным играм – все эти характеристики отличали детей в процессе проведения данного эксперимента.

Все элементы данной экспериментальной работы, которая осуществлялась в старшей группе, продемонстрировали положительный эффект на всех показателях двигательной активности: количество локомоций, их продолжительность и интенсивность.

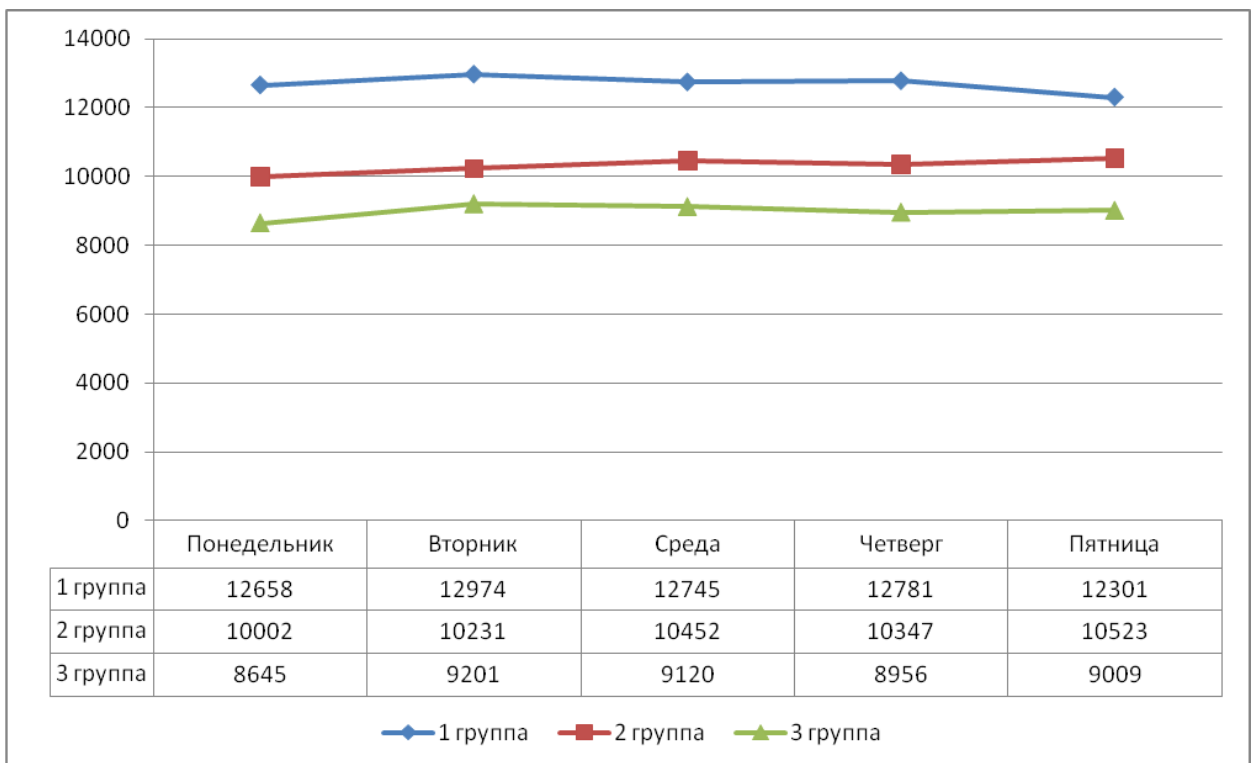


Рисунок 3.2 – Анализ двигательной активности в течении недели после проведения эксперимента

Также для оценки эффективности методики были проведена проверка плавательной подготовленности детей в группе. На начальном этапе мало кто смог набрать больше 1 балла в упражнении. Но в итоге применения экспериментальной методики, многие из детей смогли выполнить контрольные нормативы с максимальным количеством баллов. Результаты представлены в таблице.

Таблица 3.2

Оценка плавательной подготовленности

	Упр. 1				Упр.2 (сек.)	Упр.3 (м)		Упр.4 (м)		Сумма		Р	
	Количество выдохов (раз)		Длительность выдоха (сек.)			До	После	До	После	До	После		
	До	После	До	После									
1 группа	1±0	2±0,2	1±0	2±0,3	1±0	2±0,2	1±0	2±0,1	1±0	3±0,1	1±0	11±0,3	+
2 группа	1±0	3±0,4	1±0	3±0,2	1±0	3±0,1	1±0	3±0,2	1±0	3±0,2	1±0	15±0,4	+
3 группа	1±0	2±0,2	1±0	2±0,1	1±0	3±0,2	1±0	3±0,2	1±0	2±0,2	1±0	12±0,4	+

После проведения эксперимента уровень плавательной подготовленности достоверно изменился во всех наблюдаемых группах.

Оценка уровня физической подготовленности также показала рост наблюдаемых показателей. Результаты представлены в таблице.

Таблица 3.3

Оценка физической подготовленности

	Прыжок в длину с места, см	Бросок набивного мяча (1 кг) в положении сидя из-за головы, см	Наклон из положения стоя, см	Броски теннисного мяча вверх из положения стоя, кол-во раз

До	116±1,2	108±2,5	-7±0,1	12±0,5
После	132±2,4	116±2,6	1±0,2	18±0,6
P	+	-	-	+

Таким образом, имеются все основания для того, чтобы сделать вывод о том, что данная методика, разработанная для регулирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в течение дня, оказала значительный эффект на рациональное применение детьми различных физических упражнений во время осуществления их самостоятельной деятельности. Дополнительно в результате внедрения описанной методики был достигнут рост показателей двигательной активности у детей в подгруппах со средней и низкой подвижностью.

ВЫВОДЫ

1. Двигательная активность должна рассматриваться в качестве важнейшего показателя двигательного развития ребенка дошкольного возраста. Формирование оптимальной двигательной активности ребенка происходит с помощью правильной организации его дневного двигательного режима. Его цель – удовлетворить естественную биологическую потребность в движении, улучшить уровень здоровья ребенка, своевременно овладеть необходимыми для данного возраста двигательными умениями и навыками.

2. Педагогические наблюдения и шагомер исследование, проведенные до начала эксперимента, выявили, что 20% детей в группе характеризуются высоким уровнем двигательной активности, у 40% детей зафиксирован средний уровень двигательной активности, аналогичный показатель в 40% у низкого уровня. После окончания проведения исследования процентное соотношение показателей стало другим. Так, у 10% детей в экспериментальной группе был отмечен низкий уровень двигательной активности, у 60% детей зафиксирован средний уровень, у 30% исследуемых был отмечен высокий уровень двигательной активности.

3. После получения результатов проведения педагогического эксперимента был доказан положительный эффект внедренной методики оказанный на уровень двигательной активности у детей в течение дня. Положительные изменения в группах были отмечены по всем контрольным испытаниям. Рост наблюдался как в показателях двигательной активности, так и в плавательной и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

4. В ходе анализа современных методик обучения плаванию детей различного возраста было выявлено, что в данной области существует достаточное количество исследований, а также разработан ряд программ, направленных на обучение плаванию детей. Однако вопрос об

эффективности внедрения данных программ при начальном обучении остается в недостаточной мере раскрытым.

5. Предложенная методика, направленная на регулирование двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в большой степени повлияла на рациональное применение детьми многообразия физических упражнений во время осуществления их самостоятельной деятельности, а также на увеличение двигательной активности детей, обладающих средним и низким типом подвижности.

6. Использование методик обучения плаванию положительно влияет на улучшение результативности при плавании упрощенными способами. Вместе с тем, использование методики обучения плаванию имеет положительное влияние и на процесс развития физических качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенные нами исследования, полученные результаты, их обработка, анализ и обобщение, а также сформулированные выводы позволяют нам выделить следующие практические рекомендации:

1. Разработанная нами методика заключается в применении средств спортивного и оздоровительного плавания в комплексе. Подобранные нами занятия позволяют не только регулировать двигательную активность, но и поднять уровень физической подготовленности.

2. В целях улучшения работы функциональных систем организма старших школьников, целесообразно применять комплекс упражнений различной направленности. Тем самым повысить эмоциональный фон занятия по плаванию и интерес к двигательной активности.

3. Продолжительность процедур и занятий следует регулировать индивидуально, опираясь на уровень общей подготовленности детей. Изначальная длительность занятий не должна составлять более 30 минут, в зависимости от вида деятельности. С течением времени продолжительность занятий рекомендуется увеличивать постепенно.

4. Возможность применения предложенной методики на абсолютно всех этапах занятий дошкольников способствует эффективному решению задач по регулированию двигательной активности детей.

5. Занятия физической культурой и плаванием желательно начинать с детства. В настоящее время в детских дошкольных и школьных учреждениях широко применяются различные формы оздоровительной физической культуры. Для ослабленных детей это имеет особенное значение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байков В.П. Плавать будет каждый [Текст] // Физкультура в школе. -1993.-№5. - С.39-42.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Булах И.М., Петрович Г.И. Научите меня плавать [Текст]. - Минск: «Полымя», 1993. – 63 с.
4. Булах И.М. Плавание от рождения до школы [Текст]. – Мн.: Полымя, 2001. – 106 с.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учеб. для ин-тов физ. культуры [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
6. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов [Текст]. - М.: ФиС, 1996.-191с.
7. Бурханов А.И. Физическое развитие младших школьников в процессе занятий плаванием [Текст] //Теория и практика физ. культуры, 2000. – № 9. – С. 24–26.
8. Вайцеховский С.М. Книга тренера [Текст].- М.: Физкультура и спорт, 1981-312 с.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию [Текст]. - М.: ФиС, 1998. – 96 с.
10. Васильев В.С. Обучение маленьких детей плаванию [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 70 с.
11. Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов [Текст]: - М.: «Владос», 2003. – 364 с.
12. Витке Курт. Плавание для начинающих [Текст]: Пер. с нем.–М.: Знание, 1991.–№4.– С. 86–190.
13. Волегов В.П. Ускоренное обучение плаванию молодежи [Текст] // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – С. 50–54.

14. Волошин А.А., Киселева М.М. Опыт организации массового обучения дошкольников [Текст] // сб. «Плавание». - М., 1989. - №2. - С. 15-18.
15. Ганчар И.Л. Преемственность овладения навыками плавания в условиях общеобразовательной школы, подготовительного отделения и педагогического вуза [Текст] // Подготовка студентов факультета физического воспитания к профессиональной деятельности. - М.: МОПИ, 1997. - С. 35 - 45.
16. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию [Текст]: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. –271 с.
17. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника [Текст]. - Челябинск: Юж.-Урал. кн. Изд-во. -1980. - 151с.
18. Давыдов В.Ю. Плавание в школе [Текст]: Учеб.-метод. пособие. – Волгоград. 1993, – 180 с.
19. Дмитриев Р.А. Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию [Текст] // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 41–42.
20. Дорошенко И.В. Учись плавать [Текст]. – М.: Советский спорт, 1989. – 64 с.
21. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
22. Жукова О.Т. Научитесь плавать (в помощь начинающим) [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 80 с.
23. Зерно В.И., Ярошевич В.Г. Плавание: Методическое пособие [Текст]. Практикум по разделу «Методика обучения» (700 упражнений для обучения навыку плавания), - М.: «Промпечать», 1998. – 88 с.
24. Каунсилмен Д. Наука о плавании [Текст]. - М.: ФиС, 1985, 432 с.

25. Козлов А.В. Плавание доступно всем [Текст]. – Л.: Лениздат, 1986. – 94 с.
26. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. Книга для учителя [Текст]. - М.: Просвещение 1988. – 112 с.
27. Левин Г. Плавайте с малышами [Текст] / Пер. с нем. Р.А. Домбровской. – Мн.: Полымя, 1981. – 144 с.
28. Литвинов А.А., Ивченко, Е.В., Федчин, В.М. Азбука плавания: для детей и родителей, бабушек и дедушек [Текст]. - СПб.: «Фолиант», 1995. – 96 с.
29. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию [Текст] // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 27-38.
30. Макаренко Л.П. Юный пловец [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 288 с.
31. Никитский Б.Н. Плавание [Текст]: Учеб. для ин-тов физ. культуры – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 320 с.
32. Оноприенко Б.И. Учите детей плавать [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 48 с.
33. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. [Текст] / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
34. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада [Текст]. – Изд. 3-е, дораб. и доп. – М.: Просвещение, 2005. – 80 с.
35. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью [Текст] // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - Вып. 2. - С. 23-25.
36. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) [Текст] / Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова, Т.М. Абсалямова. – М., 2004. – 147 с.

37. Протченко Т.А. Совершенствование методики начального обучения плаванию младших школьников [Текст] // Плавание. Сб.ст. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-Вып.1. - С.18-19.
38. Пыжов В.В. Ускоренный метод начального обучения плаванию с ластами [Текст] // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – Вып. 2. – С. 53–55.
39. Рябенко З.М. Обучение плаванию детей [Текст] //Теория и практика физ. культуры. – 1974. – Т. XVII. – Вып. 4, – С. 272–274.
40. Сахновский К.П. Плавание: От массовости к мастерству [Текст]. – Киев: Здоров'я, 2006. – 72 с.
41. Скворцов Б.Л. Массовое обучение спортивному плаванию на основе учета переноса навыков [Текст] // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – Т. XXI. – Вып. 4. – С. 271–278.
42. Спортивное плавание [Текст] / Под редакцией проф. Н.Ж. Булгаковой: учебник для вузов физической культуры/ - М.: ФОН, 1996. – 430 с.
43. Теория и методика физической культуры: Учебник [Текст] / Под. ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
44. Фирсов З.П. Плавание для всех [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 64 с.
45. Черняев Э.Г., Чепелев, В.И. Как научить детей плавать: Альбом [Текст]. – Киев: Рад. школа, 1997. – 76 с.