

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент

Е.Т. Колунин
2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО
САДА

49.04.01 Физическая культура

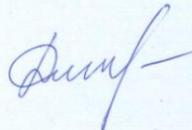
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил (а) работу
Студент 3 курса
заочной формы обучения



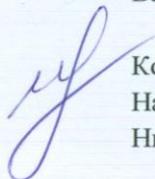
Игумнов
Павел
Владимирович

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент



Дмитриева
Светлана
Валерьевна

Рецензент
Заведующий
МАДОУ Д/с № 185



Коровина
Наталья
Николаевна

Тюмень
2019

Игумнов Павел Владимирович. Обучение плаванию детей 4-5 лет в условиях детского сада: выпускная квалификационная работа магистра: 49.04.01 физическая культура, магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» / П.В. Игумнов; науч. рук. С.В. Дмитриева; рец. Н.Н Коровина; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности. – Тюмень, 2019. – 78 с. – Библиогр. Список: с. 72-78 (75 назв).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	5
1.1 ПЛАВАНИЕ В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	5
1.2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.....	12
1.3 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЛАВАНИИ.....	21
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	33
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	34
2.1 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	34
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	42
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	43
3.1 ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 4-5 ЛЕТ.....	43
3.2. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА.....	49
3.3 РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭТАПА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	64
ВЫВОДЫ.....	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Учеными всего мира давно доказано, что плавание считается одним из самых полезных и продуктивных видов физической активности. Кроме того, что плавание является самым полезным и безопасным видом спорта, оно является жизненно необходимым навыком для человека любого пола и возраста. Чтобы данный навык остался у человека на всю жизнь необходимо начинать знакомиться с плаванием уже в раннем возрасте.

В процессе изучения научной литературы мы обнаружили огромное количество методик и научных трудов таких авторов как: Л.П. Макаренко, Т.И. Осокиной, Н.Ж. Булгаковой и др. Несмотря на огромное обилие информации нами было отмечено, что игровой метод принято применять только в заключительной части занятия, а не на протяжении всего занятия.

На начальном этапе обучения плаванию игра обеспечивает эмоциональность занятий. Игра на воде способствует избавлению от страха, что благоприятно отражается на изучении плавательных движений. Игры должны быть различной интенсивности, что способствует оттачиванию навыков основных движений и развитию двигательных качеств. Как уже отмечалось ранее, игра является основным видом деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Именно поэтому самым эффективным подходом в обучении плаванию можно считать игру, которая основана на сказочных персонажах, животных и птицах.

Таким образом, на сегодняшний день существует проблема чувства страха воды у детей, затрудняющего обучение плаванию и недостаточно обоснованных методик для его преодоления.

Объект исследования: процесс обучения плаванию детей 4-5 лет в условиях детского сада.

Предмет исследования: средства и методы обучения плаванию детей 4-5 лет.

Цель исследования: разработать и экспериментально апробировать программу начального обучения плаванию для детей 4-5 лет в условиях детского сада.

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что разработанная программа начального обучения плаванию детей 4-5 лет будет способствовать успешному освоению с водой, если:

- учитывать исходный уровень освоения с водой и эмоциональное состояние детей 4-5 лет;
- в каждой части занятия по плаванию использовать игры, игровые упражнения, способствующие освоению правильного дыхания, скольжения на груди и на спине;
- критерием эффективности разработанной программы считать умение держаться на воде и благоприятное эмоциональное состояние детей на занятиях в бассейне.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме начального обучения плаванию дошкольников.
2. Изучить эмоциональное состояние детей 4-5 лет на занятиях в бассейне.
3. Определить исходный уровень освоения с водой детей 4-5 лет.
4. Разработать и экспериментально апробировать программу начального обучения плаванию для детей 4-5 лет в условиях детского сада.

Практическая значимость состоит в том, что разработанная нами программа обучения плаванию в условиях детского сада помогает детям быстрее преодолеть страх перед водой, освоиться с водой в более сжатые сроки, а также может применяться в практической работе тренеров по плаванию в условиях ДОУ, ДЮСШ.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. ПЛАВАНИЕ В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В современном обществе перед государством вопросы здоровья и правильного физического развития, воспитание у подрастающего поколения любви и потребности к здоровому образу жизни и спорту в целом.

По нашему мнению, именно плавание комбинирует в себе полное и равномерное развитие всего организма по сравнению с другими видами спорта. Плавание дает самый значительный оздоровительный эффект и важное прикладное значение. Плавание по всем критериям является одним из самых доступных средств физической активности для всех возрастов и уровней подготовленности организма.

Оздоровительное плавание считается уникальным видом физического развития человека. Специфическое воздействия плавания на организм дошкольника достигается активной подвижностью в условиях водной среды. Находясь в воде, на организм человека действует не только специфические свойства воды, но и физические упражнения, которые всесторонне задействуют все группы мышц и организм в целом. Вода имеет огромное значение в жизнедеятельности организма, который на 80% состоит из воды, все без исключения жизненно важные процессы организма протекают в водной среде [11, 25, 40].

Огромное количество научных исследований на тему раннего плавания говорит о том, что данный вид физической активности положительно влияет на гармоничное развитие всех систем жизнедеятельности детского организма: улучшение функционирования дыхательной системы, укрепление опорно двигательного аппарата, улучшение кровообращения, благоприятное воздействие на работу центральной нервной системы.

Внимание к физическому развитию дошкольника занимает одно из важнейших пунктов гармоничного развития ребенка в комплексе с полноценным питанием и правильно выработанным режимом сна.

Физическое развитие в раннем возрасте – это целый комплекс процедур, методик и упражнений с направленностью на правильное физическое развитие ребенка, начиная с первых месяцев жизни, и одной из лучших методов физического развития является плавание. [12]

Плавание – это физическое действие основной задачей которого является не только удержание горизонтального положения в водной среде, но и передвижение в нужном направлении. Плавание включает в себя в первую очередь преодоление ребенком сопротивления воды, что и является специфической гимнастикой для детского организма, а также водная среда производит массажный эффект на кожу и мышцы ребенка. [33].

Во время физических занятий в воде происходит очищение потовых желез, что в свою очередь стимулирует кожное дыхание и активизирует кровообращение в периферийных органах.

Горизонтальное положение тела во время плавания создает имитацию невесомости, которое устраняет нагрузку на суставы и костную систему в целом, активизирует кровообращение, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

Самый оптимальный срок для начала обучения плаванию начинается с месяца, но не позднее трех лет, так как при рождении у ребенка заложен определенный плавательный рефлекс, который после трех месячного возраста забывается. Это рефлекс позволяет ребенку находиться в утробе матери без легочного дыхания.

Этот рефлекс называется тоническим. И у родителей должно быть понимание, что обучение плаванию возможно только при том условии сохранения этого рефлекса, в противном случае обучение возможно только

с трех – четырех лет, когда ребенок сможет осознанно выполнять команд по задержке дыхания. [42]

Любой вид физической активности в водной среде является одним из самых полезных в развитии и оздоровлении детского организма. Родителям стоит понимать, чем раньше ребенок приучится к воде, тем полноценнее будет воздействие плавания на развитие всех механизмов детского организма. [9]

Чтобы достичь поставленных целей в сфере физического воспитания ребенка, необходимо задействование всех средств и методов, оказывающих положительное влияние на организм дошкольника.

Гигиенические факторы (режим сна, отдыха, питания, занятий, гигиена одежды и обуви). Гигиена это один из факторов, повышающих эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка. Гигиенические факторы способствуют правильной работе всех органов и систем. Например, правильное и режимное питание обеспечивает своевременную доставку полезных и питательных веществ ко всем органам, что способствует нормальному росту и развитию ребенка. Здоровый сон обеспечивает восстановление организма и повышает работоспособность всего организма. Правильное освещение предупреждает риски возникновения заболеваний глаз и способствует созданию благоприятных условий для ориентации детей в пространстве. Гигиена необходима не только во внешнем виде ребенка, но в тренировочном помещении, оборудовании, инвентаре и игрушках. [55, 60, 71]

Физические упражнения – специальное средство физического воспитания, которое используется для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. По этой причине физические упражнения широко распространены во все периоды жизни человека. Физическая активность, находящаяся во всех сферах жизни дошкольника,

благоприятно влияет на развитие детского организма только при условии дозирования физической нагрузки и контролю правильной осанки.

Плавание-это единственный вид спорта, которым можно заниматься практически с самого рождения (с двух недель) эта особенность и делает плавание уникальным средством физического воспитания. Но в то же время, большинство людей плавают плохо или вообще не умеют плавать.

Плавание, как и другие циклические виды спорта, имеет благоприятное воздействие на сердечно сосудистую систему, способствуя увеличению мощности, экономичности и жизнедеятельности. Систематические занятия плаванием производит благоприятный эффект на систему терморегуляции, систему кровоснабжения и сердечно сосудистую систему. При правильной технике плавания и дыхания в воде, улучшается газообмен, что способствует правильному развитию дыхательной системы. Оздоровительное плавание с умеренными нагрузками имеет благоприятное воздействие на нервную систему, повышает работоспособность, снижает утомление, улучшает сон. [22]

Плавание широко используется в случаях предупреждения и входит в комплекс рекреационных мероприятий для детей с нарушениями здоровья (ДЦП, ЗПР, нарушение осанки, искривление позвоночника).

Детское плавание, а в частности плавание в раннем возрасте является самым лучшим катализатором для правильного развития ребенка, имеет положительный эффект на все механизмы и системы растущего организма. Научно доказано, что плавание является самым лучшим средством закаливания организма. При занятии в воде человеческий организм отдает тепло в тридцать раз больше чем на воздухе, именно это свойство делает занятия в водной среде такими эффективными в плане закаливания. Так же плавание значительно снижает риск острых респираторных заболеваний. Доказано что у детей, занимающиеся плаванием намного меньше подвержены острым респираторным заболеваниям, протекают они реже и с меньшей продолжительностью.

Разностороннее и полноценное физическое развитие невозможно без закаливания детского организма. При закаливании в водной среде для достижения максимального эффекта необходимо соблюдать ряд рекомендаций:

- Занятия должны проводиться регулярно и стать системой, в противном случае положительный эффект будет снижаться;
- Нельзя допускать резких перепадов температур, это увеличивает риск ослабления иммунитета;
- С каждым последующим занятием необходимо увеличивать продолжительность занятия. [5]

Известно, что мышечная система дошкольника крайне слабо развита, ее масса составляет 22-24% от массы всего тела, к сравнению у взрослого человека масса мышечной системы равна 40%. В мышцы ребенка дошкольного возраста содержится больше воды, но в них меньше белковых и неорганических веществ и их механическая прочность намного ниже чем у взрослого человека.

Сокращение мышц у ребенка происходит намного медленнее, чем у взрослого, но сокращения происходят с меньшими интервалами. Мышцы более эластичны, поэтому при сокращении они максимально укорачиваются, а при расслаблении максимально удлиняются. Данные особенности строения мышечной системы объясняют тот факт, что физическая утомляемость наступает быстрее, а восстановление занимает меньше времени. Можно сделать вывод, что детская мышечная система не приспособлена к долгим статическим нагрузкам. [49]

Вовремя плавание ребенок задействует все крупные группы мышц, достаточно развитых к 3м-5и годам, это способствует вовлечению в работу более мелких и слабо развитых мышц. Из этого следует, что плавание благоприятно влияет на развитие и формирование мышечной системы.

Во время плавания тело ребенка совершает естественные движения, поэтому они характеризуются большой динамичностью и амплитудой.

При совершении цикла движений в плавании, деятельность мышечных групп последовательно чередуют сокращение и расслабление в комфортном для ребенка режиме, что позволяет выполнять физические упражнения в течении длительного времени. [10, 26]

Сердечно сосудистая система дошкольника полностью адаптирована к потребностям и физической активности ребенка. Общий объём крови и скорость кровообращения в детском организме значительно больше, чем у взрослого человека относительно массы тела (на один килограмм). Главной особенностью детской сердечно сосудистой системы это быстрая утомляемость, легкая возбудимость и продолжительная приспособляемость к изменению физической нагрузки. Эти особенности необходимо учитывать при выборе физических упражнений и их дозировке.

Во время занятий в водной среде, органы сердечно сосудистой системы находятся в облегчённых условиях деятельности благодаря горизонтальному положению тела, давление воды на поверхность тела способствует оттоку крови от периферийных вен, что способствует более легкому передвижению ее к сердцу. Правильно подобранные упражнения в комплексе с дыхательной гимнастикой благоприятно влияют на развитие и работы сердечно сосудистой системы.

Плавание широко распространено во всех видах адаптивной физической культуры у детей с ослабленной сердечно сосудистой системой, так как во время занятия нагрузка на сердечную мышцу легко дозируется.

В органах дыхательной системы так же есть ряд особенностей, которые необходимо учитывать при выборе физических упражнений и их дозировки. Узкие дыхательные пути, сильная чувствительность слизистых оболочек обеспечивает легкое проникновение инфекции в органы дыхания, что способствует возникновению воспалительных процессов.

При занятии плаванием происходит укрепление дыхательной мускулатуры и органов дыхания, наблюдается улучшение согласованности дыхания с движением. Находясь в бассейне, ребенок дышит увлажнённым воздухом с низким содержанием пыли. Во время плавания мышцы дыхательной системы испытывают дополнительную нагрузку при вдохе и выдохе из-за давления воды на тело и легкие, что благоприятно влияет на укрепление дыхательной системы. Данная особенность воздействия воды на дыхательную систему позволяет укрепить и развить дыхательные мышцы и улучшить подвижность грудной клетки.

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат еще до конца не сформирован, позвоночник гибкий и эластичный, в связи с этим искривления впоследствии могут закрепиться и образовать деформацию. Но, находясь в водной среде и в горизонтальном положении, подъемная сила воды, значительно снижает нагрузку на суставы и в частности на позвоночник.

У дошкольников очень слабо развиты нижние конечности и в частности тазовый пояс, в этом возрасте только начинается формирование и окостенение хрящевой ткани. Из этого следует, что детям в дошкольном возрасте противопоказаны высокие нагрузки, такие как прыжки в воду с высоты больше пятидесяти сантиметров. Плавание — это самый благоприятный вид спорта для формирования и укрепления нижних конечностей. Благодаря плавным и ритмичным движениям происходит постепенное укрепление таза.

Стопа у дошкольников так же находится в зоне риска и подвержена деформации из-за не сформировавшегося связочно-мышечного аппарата. Из-за чрезмерной нагрузки или неправильно подобранной обуви есть риски формирования плоскостопия. Благодаря правильной динамической работе ног в условиях водной среды, происходит укрепление и формирование детской стопы. [15, 51, 62]

У детей дошкольного возраста существуют проблемы с освоением ритмичных движений, необходимых во всех видах двигательной деятельности. Плавание благоприятно воздействует на развитие координации и ритмичности движений у дошкольников.

Активное развитие центральной нервной системы протекает в первые три года жизни. Клетки коры головного мозга у детей дошкольного возраста хорошо воспринимают и удерживают информацию, которая касается новых двигательных действий. К возрасту трех лет головной мозг ребенка почти не отличается от взрослого. Повышенная пластичность коры головного мозга в дошкольном возрасте повышает способность к легкому и быстрому освоению новых и простых движений.

В дошкольном возрасте у ребенка в работе центральной нервной системы процессы возбуждения подавляют процессы торможения, из этого следует, что дошкольник подвижен, движения импульсивные, внимание рассеянное. Для разучивания новых для ребенка движений и действий используется метод показа и объяснения, так как в этом возрасте дошкольнику свойственна склонность к подражанию и происходит активное развитие речевых способностей.

Хоть и к возрасту подготовительной группы (6-7 лет) происходит хорошее освоение и выполнение двигательных навыков, но у данной возрастной группы детей наблюдается небольшая рассеянность при выполнении сложных упражнений из-за медленной концентрации торможения. По причине воздействия на ребенка внешних раздражителей, при выполнении упражнения, движения получаются не точные, не экономные, с большой энергозатратностью, что приводит к учащению ЧСС, увеличению нагрузки на дыхательную систему. [19, 24]

1.2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Чтобы добиться поставленных целей в кратчайшие сроки, необходим правильно выстроенная организация учебного процесса. Организм ребенка в дошкольном возрасте более ярко дает реакцию на внешние раздражители, поэтому необходимо придерживаться техники безопасности и мерам гигиены.

Пространственно-развивающая среда во время занятия;

- Температура воздуха в ванне бассейна +28-30.°С;
- Температура воды в чаше бассейна +31-33.°С;
- Ванна бассейна должна быть оборудована поручнями вдоль бортика;
- В ванне бассейна должен присутствовать только инвентарь, относящийся к занятию;
- Весь инвентарь должен быть подготовлен заранее.

Для проведения продуктивного занятия и продуктивного обучения плаванию, необходимо учитывать следующее:

- Продолжительность занятия зависит от трех основных факторов: профессиональная подготовленность тренера, от уровня развития детей, от внешних условий;
 - Занятие должно быть построено таким образом, чтобы обеспечить рациональное и всестороннее развитие плавательных навыков у ребенка дошкольного возраста
 - Необходимо всегда следить за своей речью и подбирать методы стимулирования и побуждения ребенка к занятиям плаванием
 - Чередование упражнений, использование новых для детей вариаций выполнения упражнений
 - Новые упражнения должны выполнять подготовленные дети.
- Однако не стоит использовать одних и тех же детей, а давать возможность

всем, чтобы не развить у одних чувство превосходства, а у других чувства ненужности;

- Нельзя забывать о поощрении детей за хорошее поведение или за правильно выполненное упражнение, это дает возможность детям осознать свои достижения. [34, 73]

За последние годы в методической литературе появилось огромное количество статей, научных работ и исследований, связанных с обучением плаванию дошкольного возраста.

И подавляющее большинство авторов этих работ придерживаются мнения, что обучение плаванию необходимо начинать в грудничковом возрасте. Первооткрывателями в данной теме стали Т.И. Осокина в 1985 году и В.С. Васильев в 1989 году. В исследовании Т.И. Осокиной приводится обоснование необходимости и целесообразности в обучении плаванию с 4-5 летнего возраста и рекомендует начинать обучение с наиболее лёгких способов плавания. Но большую часть внимания автор уделяет именно дошкольному возрасту.

В.С. Васильев в результате своей научной работы сделал вывод и выделил три периода становления плавательного навыка. Основные задачи первого периода:

- Освоение основных подготовительных упражнений в положении с опорой;
- Формирование навыков горизонтального положения тела;
- Освоение движений ногами в положении с опорой.

Основные задачи второго этапа:

- Изучение плавательных движений в горизонтальном положении без опоры;
- Согласование дыхания и работы ног.

Основные задачи третьего этапа:

- Разучивание работы рук в согласовании с работой ног;

- Совершенствование работы рук и ног в согласовании с дыханием. [3]

В основе своего исследования В.С. Васильев лежит гипотеза, что сила плавательного навыка напрямую зависит от большого количества подводящих упражнений без использования вспомогательных средств. Все современные методики обучения плаванию дошкольного и школьного возраста основываются на базе двух видов плавания таких как кроль на груди и кроль на спине (Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, 2007; А.Д. Котляров, 2010; В.Ю Давыдов, 2007; Б.В. Щербаков, 2008; А.Е. Столяров, 2007; О.Ф. Горбатенко, 2008; С. Кравчик, 2008; В.Н. Золотов, 2009; J.E. Counsilmen, 1994). В исследованиях некоторых авторов можно найти указания на обучение детей дошкольного возраста облегченной версии брасса. Б.В. Щербакова считает, что обучение плаванию необходимо начинать с плавания на груди с помощью одновременных движений рук и переменных движений ног. Некоторые авторы имеют мнение, что при обучении плаванию необходимо следить за автоматической координацией ребенка в воде и на ее основе производить подбор упражнений. Нередко для развития специальных координационных способностей необходимо подавить элементарную, автономную координацию. [20, 52, 63]

Проведя анализ отечественной и зарубежной литературы можно заметить отсутствие научно-обоснованных рекомендаций о каком-либо учете предрасположенности детей дошкольного возраста к движениям в воде. Но этой теме уделяется очень большое внимание по направлению детей грудничкового возраста. В данных исследованиях, авторы смогли выделить около десяти способов передвижения грудничков в водной среде. Движения грудничков в воде чаще сопровождаются попеременными движениями рук и ног. Было выяснено, что дети данного возраста предпочитают плавать на спине, после чего пробуют самостоятельно передвигаться на животе.

Если по поводу начального обучения плаванию мнение большинства авторов сходится, то по поводу продолжительности занятия их мнение очень расходится. В.Е. Аршавский рекомендует находиться в воде не более восьми минут, а Т.К. Осокина считает, что не более пятнадцати минут, а по мнению В.С. Васильева в старшей группе (5 лет) занятие может длиться тридцать-сорок минут. На основе «Программы обучения плаванию в ДОУ» регламентировано следующая продолжительность занятий по плаванию:

- 2я младшая группа (3 года) – 10-15 минут;
- Средняя группа (4 года) – 15-20 минут;
- Старшая группа (5 лет) – 20-25 минут;
- Подготовительная группа (6-7 лет) – 30-35 минут.

По мнению В.А. Аикина, Ю.А. Короп наиболее эффективное освоение плавательных навыков происходит, если занятия ввести в режим группы в детском саду и создать игровую ситуацию в воде. Во время занятия инструктор должен находиться в воде для поддержки и страховки детей и помощи им в освоении новых навыков. Чувство страха мешает освоению новой информации в то время как игра и положительные эмоции способствуют быстрому и правильному изучению плавательных навыков. Из этого следует что игровая деятельность с участием инструктора занимает важное место в обучении плаванию. [1]

В старшей и подготовительной группе, дети в возрасте пяти-шести лет дошкольники способны осваивать простые плавательные движения, в процессе освоения плавательных навыков необходимо постепенно усложнять как упражнения, так и игры в водной среде.

Для обучения детей плаванию так же рекомендуют использовать иллюстрации (картинки) по некоторым элементам:

- Имитация движений на суше;
- Упражнения для освоения водной стихии;
- Погружение в воду с головой;

- Дыхательные упражнения в воде;
- Статическое плавание;
- Горизонтальное положение в воде;
- Движения ног и рук в плавании кролем на груди и спине;

Именно такой метод объяснения описывает в своей работе А.А. Литвинов 1995. Так же необходимо следить за своими жестами при обучении плаванию.

Во время подготовки занятия необходимо помнить, что дети могут иметь различную подготовленность для выполнения тех или иных упражнений. В возрасте 5-6 лет дети очень быстро осваиваются в воде и сознательно подходят к выполнению каждого упражнения, настойчиво выполняют любые задания. Из этого следует что период знакомства с водой проходит быстрее, и можно перейти к освоению плавательных движений в более короткий срок. (Н.Ж. Булгакова,1997). [13, 14, 15]

Последовательность освоения воды:

- Вход и передвижение в воде;
- Погружение под воду;
- Вдох и выдох под воду;
- Принятие горизонтального положения на воде;
- Скольжение на груди и спине (Н.Г. Дундуков, А.В. Фомин).

Для решения этих задач существует множество подводных игр таких как: «Карусель», «Фонтан», «Крокодил», «Водолазы», «кто больше» и др. Самая первая задача которая появляется при обучении плаванию это вход в воду. В решении данной задачи очень помогают игры («Выдох в воду», «У кого больше пузырей» и др).

Далее можно приступить к обучению детей принимать горизонтальное положение в воде с опорой и без опоры. Этому способствуют упражнения «звёздочка», «поплавок», «стрелочка», позволяющие принять правильное горизонтальное положение.

Следующим этапом в освоении водной среды можно выделить обучение сложным координационным движениям в воде. Обучение начинается с разучивания движений нижних конечностей при плавании кролем на груди и на спине (Ю.В. Шапошников; 1979). Обучение необходимо начинать с имитационных упражнений на суше таких как: попеременные движения ногами, сидя на полу; попеременная работа ног лежа на животе. После разучивания движений ног на суше следует перенести их в воду с опорой о вспомогательный инвентарь, а затем без опоры.

После освоения движений ног необходимо приступить к обучению движению верхних конечностей при плавании кролем на груди и спине. Так же как и с ногами, изучение начинается с подготовительных и имитационных упражнений (Различные вариации вращения рук вперед и назад, имитация гребковых движений). Совместно с обучением работе рук, проходит обучение правильному дыханию. Изначально дыхание может быть произвольным, затем плавание с задержкой дыхания, а далее с выдохом в воду. Далее, при помощи подвижных игр и развлечений на воде происходит закрепление изученных навыков (И.Ю. Кистяковский, 1976).

Следующим этапом в обучении плаванию является соединение работы рук и ног, как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду. Сочетание работы рук и ног при кроле производится на груди и на спине с применением имитационных упражнений: вращение одной рукой; вращение двумя руками; попеременное вращение рук. В первую очередь необходимо следить за правильностью выполнения подводной фазы гребка, а уже после, нужно обращать внимание на подготовительную фазу гребка (пронос руки над водой и вкладывание руки в исходное положение). Тренеру необходимо на каждом этапе отслеживать и корректировать работу рук и ног чтобы избежать формирования неправильной техники плавания. (Л.П. Макаренко, 1985). [50]

Обучение плаванию, в сочетании с правильным дыханием под воду, является одним из самых трудных в данном образовательном процессе и может долго не получаться у детей (В.Я. Лопухин, 1995). Обучение детей правильному вдоху в комплексе с работающими руками необходимо начинать на мелкой части бассейна, в положении стоя и наклонившись вперед. В таком положении лучше приучить детей поворачивать голову, как в правую, так и в левую сторону. Освоив работу рук, дети стремятся приспособить дыхание к плаванию, при недостаточном контроле со стороны тренера это часто приводит к грубым ошибкам и привыканию к неправильной технике плавания. Поэтому изначально следует проводить обучение на задержке дыхания. [49]

Плавание на спине для многих детей дается намного проще чем плавание на груди. Начинается обучение с принятия горизонтального положения на воде вначале с опорой, а затем и без. Затем происходит разучивание движений ног с помощью плавательной доски, после этого доску постепенно убирают, а руки опускаются вдоль туловища, затем упражнение усложняется и одна из рук поднимается вверх по направлению движения. При изучении гребковых движений на спине так же используется плавательная доска, зажатая одной из рук. Упражнения выполняются на мелководье и на коротких отрезках (В.Ю. Давыдов, 1993).

При обучении плаванию дети будут совершать ошибки, это можно объяснить низкой физической и координационной подготовки детей дошкольного возраста, им тяжело даются точные и плавные движения. Необходимо добиться того, чтобы дети имели представление о правильной технике плавания. Например, высокое положение ведет к неправильному положению туловища и затрудненному дыханию, что требует корректировки со стороны тренера. При низком положении таза, ноги располагаются намного ниже головы, что приводит к нарушению равновесия. Грубые ошибки со стороны детей, должны отслеживаться и планомерно корректироваться.

В процессе обучения плаванию, необходимо давать детям возможность плавать самостоятельно, это дает тренеру возможность оценить предрасположенность ребенка к тому или иному способу плавания, так как некоторым детям один способ плавания дается очень тяжело, а другой получается без всякого труда. Склонность ребенка к одному стилю плавания необходимо поддерживать и давать возможность плавать именно им, в этом случае и результаты будут намного лучше (А.А. Волошин, Н.Б. Кулибаба, 1982). [17]

Некоторым детям в возрасте пяти-семи лет легче всего дается способ плавания брасс, так как оно напоминает движение лягушки в воде, и дети могли это наблюдать в жизни. Потому этот способ плавания для дошкольников более понятен.

Процесс обучению брассу начинается с имитационных движений на суше, и начинается с освоения движений ног (работа ног является самым важным элементом в плавании брассом). С движением рук брассом знакомятся так же на суше с помощью имитационных упражнений в положении стоя в наклоне вперед, прогнувшись, руки направлены вперед ладонями вниз. Движение рук начинается с разворота кистей в противоположные друг от друга стороны, далее следует захват воды и через стороны подтягивание ее к груди.

Далее, обучение работы рук брассом необходимо перенести в условия водной среды. Имитационные упражнения, разученные на суше необходимо выполнять стоя в воде так, чтобы подбородок находился на поверхности воды. После освоения гребка в воде, необходимо усложнить данное упражнение правильным вдохом и выдохом под воду. Необходимо помнить, что обучение правильному дыханию необходимо начинать с имитационных упражнений на суше.

Необходимо акцентировать внимание на правильном вдохе и выдохе в плавании брассом. В заключительной части гребка необходимо

приподнять подбородок из воды сделав вдох, далее при выведении рук вперед, следует долгий и продолжительный выдох.

В возрасте 5ти лет обучение согласованной работе рук и ног при плавании брассом происходит в скольжении на груди и с вспомогательными средствами. Во время скольжения на груди, ребенок выполняет два-три цикла движений без дыхания. Далее, после освоения согласованных движений рук и ног, упражнение усложняется и сочетается с дыханием.

Некоторые дети подготовительных групп (6-7 лет) продуктивно осваивают способ плавания баттерфляй, хоть он и считается самым сложным по сравнению с другими стилями. В технике плавания баттерфляем присутствуют элементы кроля и брасса, поэтому обучение баттерфляю следует начинать после продуктивного освоения двух других способов плавания.

Обучение способу плавания баттерфляй начинается с имитационных движений на суше, а затем в воде. Используя хорошую фантазию и образное детское мышление, не сложно объяснить детям, что работа ног баттерфляем напоминаем хвост дельфина или русалки.

Намного сложнее обучить ребенка выполнению гребка двумя руками одновременно так как ребенок еще физически не способен выполнить гребок так, чтобы пронести обе руки над водой одновременно. Поэтому в дошкольном возрасте нет необходимости акцентировать внимание на данном стиле плавания, достаточно будет просто познакомить детей с стилем плавания баттерфляй.

1.3 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЛАВАНИИ

В настоящее время разработано множество авторских программ для обучения плаванию. Каждая программа разработана автором со своими индивидуальными особенностями, которые, по их мнению, помогут развить плавательные способности обучающихся в наиболее короткие сроки. Я считаю необходимым сравнить программы и приемы различных авторов, рассмотреть положительные и отрицательные стороны каждого метода обучения и выявить наиболее продуктивный, который поможет получить результат в минимальные сроки.

Все программы объединяет последовательность в разучивании элементов и общая основа. Можно выделить 3 этапа:

На первом этапе обучения происходит ознакомление ребенка со свойствами воды: плотностью, вязкостью, прозрачностью, умением правильно дышать в воде и совершать самые простые прыжки в воду.

На втором этапе обучения сделан упор на совершенствование способов плавания прыжков в воду и обучения скольжению по воде.

На третьем этапе обучения происходит закрепления навыка скольжения на груди и спине, совместные и попеременные движения руками и ногами. После освоения отдельных элементов плавания необходимо начинать комбинировать работу рук и ног, а далее обучение плаванию в согласовании с дыханием. [27]

Рассмотрим программы авторов и их методики обучения на каждом из этапов.

Начальная программа обучения плаванию для детей дошкольного возраста К. В. Балдина базируется на игровом методе. По мнению автора, мышление детей наглядно-образное. Это говорит о том, что любое обучение ребенок воспринимает легче и эффективней через игровую

форму. Игра является основным занятием детей 6-летнего возраста, именно поэтому различная новая информация запоминается и усваивается ребенком с ее помощью.

Учитывая, что первый этап обучения предусматривает привыкание к водной среде, автор считает, что наиболее подходящими будут игры на всплывание и лежание на воде, игры с выдохами на воду, игры с погружением под воду и открыванием глаз в воде. К таким играм можно отнести: «Цапли», «Море волнуется», «Морской бой», «Уточка».

На втором этапе автор считает эффективным использование игр «Скользящие стрелы», «Торпеды».

Для третьего этапа автор предлагает такие игры как «Дельфины», «Гонка катеров», «Клоунада», «Рыбка и сеть», «Салки с мячом». [8]

Следовательно, можно сделать выводы о том, что игровой метод обучения обеспечивает необходимую заинтересованность детей в дошкольном и начальном школьном возрасте, является незаменимой формой обучения плаванию.

Игровой метод в обучении также разделяет автор И. Большакова в своей нетрадиционной методике «Маленький дельфин». В своем подходе она заостряет внимание на использование знакомых и простых движений детям, что позволит усвоить полученный материал наиболее эффективно. И. Большакова предлагает базировать обучение плаванию детей на 2 частях бассейна: мелкой и глубокой. Данное разделение предполагает сначала осваивание основных элементов и навыков техники плавания на мелководье, а затем совершенствование полученных техник на глубокой части бассейна. На мой взгляд, данный подход в обучении является наиболее подходящим и способствует качественной овладении техники плавания. Т. к. сначала ребенок изучает и отрабатывает техники, а только затем переходит на глубокий бассейн, который приближен к реальным условиям. Данный подход позволяет максимально избежать страха у детей перед глубокой частью бассейна, т.к. они уверенно овладели

техникой на мелководье и только, потом перешли на глубокую воду. Но вероятность проявления страха все же может присутствовать у ребенка. В данном случае требуется психологическая работа: продемонстрировать движения с четким разъяснением деталей, объяснить упражнения и отдельные его элементы.

Так же есть авторы, которые основывают свои программы на разных частях бассейна, кто-то на глубокой, кто-то на мелководье. Рассмотрим несколько авторских программ.

Существует методика, которая значительно отличается своим подходом в обучении плаванию детей на глубокой воде. Данную методику разработала А. Н. Милькова, и она сделала акцент на глубине бассейна. Если другие методики предполагают наличие дна бассейна или прибрежной полосы пляжа, то данная программа основывается на условиях 50-метрового плавательного бассейна на глубокой части (4,5-5 м) и единственная твердая опора-выступ бассейна, шириной 15 см.

Данный метод вызывает противоречивое мнение с точки зрения эффективности обучения детей плаванию в кратчайшие сроки. Данная методика обладает рядом преимуществ, которые выделяет сам автор:

- 1) Преодоление страха отсутствия опоры под ногами;
- 2) Создание хорошего запаса прочности в освоении новых упражнений и способов передвижения в воде;
- 3) Обучение способам спортивного плавания в безопасных условиях.

На мой взгляд, данная методика рассчитана больше на детей с хорошей плавательной подготовкой и на детей более старшего возраста. Для начального обучения плаванию данная методика может вызвать стресс и страх у ребенка и как следствие не желание обучаться плаванию длительное время, не исключая вероятность, что навсегда.

Обучение плаванию на мелкой части бассейна существует программа, которая разработана Центральной экспериментальной школой

ОСВОДа РСФСР. Основным преимуществом данной методики является то, то дети чувствуют себя максимально комфортно и это влияет на качество и скорость овладение техники плавания. Но, на мой взгляд, присутствует существенный недостаток в данном подходе обучения. Ребенок, овладев навыками и отработав технику плавания, заплыв на глубокую часть бассейна, может напугаться ее, т к не почувствует дна бассейна, привычную для него на мелководье. Вследствие чего наступит паника, и ребенок не сможет применить ранее разученную технику.

Хотелось бы так же отметить методику обучения плаванию на открытых водоемах. Она включает ряд особенностей, которые отличают ее от обучения плаванию в бассейне. Одной из методик в данной области можно отметить автора Кислов А. А. с его программой «Нептун собирает друзей». Данная программа состоит из 21 урока. Хотелось бы отметить ряд преимуществ, которые отличают обучение плаванию на открытых водоемах по сравнению с обучением в бассейне:

- занятия проводятся на открыто воздухе, в отличии от бассейна нет перенасыщения влагой;
- отсутствие различного рода химических добавок в воде (хлор, бром и т. п.);
- присутствует эффект закаливания, то обеспечивается сочетанием водных процедур, воздушных ванн и солнечных лучей.

Применение подобной программы чаще всего может встречаться в условиях детского оздоровительного лагеря или проживания рядом с открытым водоемом, а так же отсутствием бассейна рядом. На мой взгляд единственным минусом данной программы является зависимость от погодных условий и вероятность паники открытой воды.

В состав обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста существует методика Т. А. Протченко, которая отличается нетрадиционным подходом. В программе уделяется особое внимание количеству времени, которое ребенок проводит в воде на

каждом занятии, путем уменьшения времени занятий в спортивном зале, площадке, на бортике. Вместе с тем автор акцентирует внимание, что его методика предполагает сократить те упражнения, которые возможно выполнять на других занятиях физической культурой, но не сокращать специальные упражнения, которые необходимы для обучения плаванию и проводятся на суше, уменьшая нахождение в воде. Также согласно данной методике необходимо сократить количество повторений упражнений в статических положениях таких как «поплавок», «медуза», скольжение без движения руками или ногами, лежаний на воде. Автор аргументирует это следующим образом: «При плавании этим облегченным способом дети гораздо быстрее овладевают умением держаться на воде и преодолевать определенные расстояния». По моему мнению данная методика расходится со всеми нормами и стандартами обучения плаванию. Т.к в действительности нет возможности распределить на другие занятия время, которое требуется для подготовки. Так же считаю, что количество времени пребывания в воде является важным периодом, который влияет на последующее развитие ребенка и сокращение данного периода, считаю не правильным. [58]

Изучив вышеизложенные программы, хотелось бы отметить, что абсолютно каждая включает в себя общую основу и последовательность освоения элементов. Рассмотрим основные сходства программ:

- неотъемлемым элементом является теоретическая часть (правила посещения бассейна, польза занятий плаванием и др.);
- структурирование программ путем разделения их на 3 и более частей для изучения элементов;

Первый этап включает в себя ознакомление детей с водой и ее свойствами, обучение правильно дышать, так чтобы ребенок сам выполнял упражнение вдох и выдох в воду несколько раз подряд. Длительность данного периода зависит от того, насколько быстро ребенок сможет, самостоятельно или с помощью взрослого, без страха делать простые

действия: играть, передвигаться по дну, делать простые прыжки в воду (ногами вниз).

Второй этап обучения рекомендуется начинать с закрепления знаний и навыков первого этапа. Данный этап основывается на элементе скольжение. После того как ребенок почувствовал продвижение вперед, он с легкостью осваивает движения скольжения. Затем происходит обучение, каким образом происходит движение рук и ног при плавании кролем, на спине и на груди. Так же одним из важных элементов, который осваивают на данном этапе, являются различные сады в воду.

На третьем этапе обучения закрепляется и отрабатывается техника скольжения на груди, спине и движения ногами и руками. После достижения положительного результата в выполнении данных техник можно переходить к обучению согласования движений рук, ног и дыхания. После того как ребенок освоил сады в воду, можно переходить к обучению прыжков головой вперед. По окончании третьего этапа дети приобретают следующие навыки: выдох-вдох в воду, самостоятельно преодолевать расстояние 12 м кролем на груди или на спине, с задержкой или согласно с дыханием, сады в воду.

Проанализировав авторские программы, хотелось бы выделить отличительные особенности каждой из них:

- использование игрового метода для усвоения первичных плавательных навыков;
- первоначально обучение плаванию проходит на мелкой части бассейна, а затем на глубокой;
- обучение плаванию исключительно на глубокой части бассейна;
- обучение плаванию исключительно на мелкой части бассейна;
- обучение плаванию на открытой воде
- обучение плаванию с помощью одновременной методики.

Общие дидактико-организационные принципы построения занятий

- Количество посещений в неделю не должны превышать 3 раз. Это обусловлено тем, чтобы у детей не пропадал интерес и желание посещать бассейн;
- для большего контроля и концентрации внимания за каждым ребенком группы не должны превышать количество 12 человек;
- для достижения максимального эффекта в усвоении техник, необходимо чтобы дети были подобраны в группы сравнительно одного возраста и уровнем подготовки;
- для того чтобы дети с интересом шли на каждое занятие, необходимо включать в тренировку новые подходы и элементы;
- занятие должно состоять из постоянно чередующихся состояний ребенка: энергичные движения, затем расслабление;
- для исключения переутомления детей, необходимо чередовать активные действия с пассивными;
- чтобы сконцентрировать внимание ребенка на каждом элементе, необходимо сохранять доступный темп, но в то же время, сохраняя его высоким;
- речь педагога должна быть уверенная, тон спокойным, но в то же время он должен быть эмоциональным и энергичным. Данное поведение педагога прививает детям спокойное восприятие и умение концентрировать внимание на речи, что влияет на усвоение информации;
- все задания должны быть по силам для выполнения и соответствовать тому или иному уровню подготовки на момент занятия;
- занятия должны базироваться с учетом умственной и физической подготовки детей;

Игра является основной формой обучения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Данная форма обучения является эффективной, если она построена на знакомых для ребенка представлениях и образах. Так же игра должна сопровождаться выразительной демонстрацией.

Для того чтобы игровая форма приняла учебную необходимо совершить плавный переход от простого передвижения по дну к освоению элементарных плавательных движений. Переход от простого к сложному является педагогическим принципом для того чтобы ребенок мог выполнять сложные техники, приемы плавания с увеличением глубины на которой они совершаются. Но следует отметить, что физическая нагрузка при играх в воде значительно выше в сравнении с игрой на суше. В следствии чего дети начинают самостоятельно регулировать ее. Даже при соблюдении регулярных тренировок, организм ребенка, в отличии от организма взрослого, не способен рационально использовать свои ресурсы. Это означает, что «коэффициент полезного действия» у детей имеет более низкий уровень.

На начальном этапе обучения плаванию игра обеспечивает эмоциональность занятий. Игра на воде способствует избавлению от страха, что благоприятно отражается на изучении плавательных движений. Игры должны быть различной интенсивности, что способствует оттачиванию навыков основных движений и развитию двигательных качеств. Как уже отмечалось ранее, игра является основным видом деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Именно поэтому самым эффективным подходом в обучении плаванию можно считать игру, которая основана на сказочных персонажах, животных и птицах.

Методика обучения плаванию посредством игрового метода:

1. При составлении игры, необходимо предусмотреть, чтобы они были интересны и понятны детям любого возраста;
2. Уровень сложности игры должен исходить из физической подготовки детей и уровня плавательных способностей;
3. Все занимающиеся должны быть одинаково задействованы и активно принимать участие;

4. Любая игра должны обеспечивать познание окружающего мира;
5. Процесс обучения посредством игры является проводником между регулировкой физической и психологической нагрузки;
6. Игра является средством эмоционального воздействия;
7. Благодаря игре многократное повторение ранее изученных техник не кажется утомительным;
8. Во время игры должен присутствовать постоянный контроль педагогом;
9. Если игра предусматривает разделение на команды, выделение водящих, то это делается с учетом физических возможностей всех детей;
10. Для обеспечения интереса в уже обозначенной игре возможно вносить изменения;
11. Игры должны проводиться с увеличением сложности, нести систематический характер

План объяснения игры:

1. Название игры
2. Правила игры
3. Название и место расположение команд
4. Основные принципы подведения итогов

Наиболее эффективными игры наблюдаются, когда в них участвуют помощники и инструктора. Для того чтобы дети были наиболее активны во время занятий, необходимо, чтобы каждый из них побывал в данной роли.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что для эффективного обучения детей в кратчайшие сроки значительное место занимает игровой метод. Именно с его помощью происходит разностороннее развитие детей как физического, так и психологического. В процессе игры дети развивают и совершенствуют свои навыки и техники, развивают умение применять те или иные способности и возможности.

Многие игры составлены таким образом, то в них участвуют несколько детей, но их возможно провести с участием одного ребенка. Для этого необходимо изменить содержание и условия игры. Важно соблюдать одно правило при подведении итогов игры: необходимо отметить успехи наиболее сильных, но не обижая других детей.

Использование игрового метода в обучении плаванию детей увеличивает интерес к занятиям, обеспечивает стабильное позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, все это благоприятно влияет на освоение плавательных навыков.

В заключении хотелось бы отметить, что существует большое количество программ по обучению плаванию, которые включают в себя индивидуальные подходы и методы. Проведя анализ нескольких авторских программ, я отметил наиболее весомые стороны каждой, которые, по нашему мнению, окажут существенное влияние на скорость и эффективность обучения плаванию детей дошкольного возраста.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Занятия плаванием способствуют всестороннему развитию сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата. В процессе занятий плаванием дети получают положительные эмоции и укрепляют нервную систему.

2. Задачи освоения с водой:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

3. Анализ научной литературы выявил, что способы преодоления страха перед водой и сохранение благоприятного эмоционального состояния в методической литературе разработаны недостаточно полно. Игровой и сюжетный метод позволяет преодолеть страх перед водой и ускоряет процесс освоения с водой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аикин В. Л. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Методы. Рекомендации. / В. Л. Аикин - Омск: ГИФК, 1988. – 52 с.
2. Анфиногенов Н. А. Игры на воде (Для младшего и среднего школьного возраста) / Н. А. Афиногенов //Физическая культура в школе. 1986. - №6. - С.40-42.
3. Артамонов В. Н. Нервная система и нервно-мышечный аппарат. / В. Н. Артамонов - М. : ГЦОЛИФК., 1989. - 63 с.
4. Аршавский И. А. Возрастная физиология. / И. А. Аршавский - М. : Медицина, 1975. - 247 с.
5. Баранин И. А. Обучение детей плаванию. / И. А. Баранин - М. : Физкультура и спорт, 1980. – 150 с.
6. Барбашин В. В. Преодоление студентами водобоязни / В. В. Барбашин, В. Ф. Аникин, Е. М. Ларина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 1. - С. 53-55.
7. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для среднего профессионального образования / И. С. Барчуков ; ред. Г. В. Барчукова. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2015. - 366 с.
8. Бедексеева, К. Откуда приходят сказки: как помочь ребенку адаптироваться в новых условиях / К. Бедексеева // Школьный психолог - Первое сентября. - 2017- № 3/4. - С. 40-42.
9. Безотечествов К. И. Обучение плаванию детей, страдающих водобоязнью: методические разработки в помощь преподавателям физ. воспитания. / К. И. Безотечествов - Томск, 1983. - 26 с.
10. Белиц - Гейман С. В. Мы учимся плавать. / С. В. Белиц - Гейман - М. : Просвещение, 1987. - 190 с.

11. Бетехтин Ю. О. Методика идентификации признаков водобоязни у не умеющих плавать / Ю. О. Бетехтин // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 12. - С. 19.
12. Биомеханические основы обучения плаванию. / В. Т. Гринев, А. И. Погребной, Ю. И. Костюк [и др] - Краснодар : ГИФК, 1990. - 81 с.
13. Булгакова Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: методические рекомендации. / Н. Ж. Булгакова. – М. : Спорт, 2016. – 70 с.
14. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. / Н. Ж. Булгакова. – М.: Просвещение, 1974. 192 с.
15. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. - 265 с.
16. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: АСТ, 2005. – 157 с.
17. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ, 2002. - 160 с.
18. Валлон А. Психическое развитие ребёнка / А. Валлон - М. : Просвещение, 1967. – 196 с.
19. Васильев В. С. Подготовительные упражнения для обучения плаванию младших школьников / В. С. Васильев, О. Ю. Савельев // Физкультура в школе. - 1988. - № 12. — С. 12 - 15.
20. Васильев В. С. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания. / В. С. Васильев, О. Ю. Савельев // Физкультура в школе. 1988. - № 6. - С. 43 - 45.
21. Викин В. И. Игры в воде / В. И. Викин // Физическая культура в школе. - 2017. - № 3. - С. 54-57.
22. Велитченко В. К. Как научиться плавать / В. К. Велитниченко. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96 с.
23. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. — М.: Знание, 1987. — 236 с.

24. Вихарева В. Игровые технологии на занятиях по плаванию / В. Вихарева, А. Малова // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 7. - С. 82-86.
25. Волков Г. Н. Этнопедагогика / Г. Н. Волков - Москва: Изд. центр «Академия», 1999. -153 с.
26. Вороненко С. Ф., Зиновьев А. А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. / С. Ф. Вороненко, А. А. Зиновьев // Хабаровск, 1989. - 50 с.
27. Воронина И. Н. Диагностика плавательных навыков / И. Н. Воронина // Физическая культура в школе. - 2017. - № 4. - С. 26 - 30.
28. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. / Л. С. Выготский. - Спб.: СОЮЗ, 1997. – 96 с.
29. Геркан Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде (по опыту ГДР) / Л. В. Геркан // Плавание . - 1971. - № 2. - С. 34-36.
30. Гольцов В. Н., Трубицына Л. В. Методика начального обучения плаванию детей в условиях глубокого бассейна./ В. Н. Гольцов, Л. В. Трубицына // Плавание. 1984. - № 4. - С. 25-29.
31. Гончар И. Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. / И. Л. Гончар. - Минск : Хата, 1994. - 336 с.
32. Дмитриев Р. А. Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию / Р. А. Дмитриев // - Плавание. — 1999. -С.41-42.
33. Доменек М. Монстры под кроватью: как помочь ребенку победить любые страхи / М. Доменек; пер. с исп. [Анна Василенко]. - Москва: Альпина Паблишер, 2017. - 153 с.
34. Дудальский В. В., Маряничева Е. Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: учебное пособие для студентов ИФК / В. В. Дудальский, Е. Г. Маряничева - Краснодар, 1990. - 111 с.
35. Дьякова Е.Ю. Оценка программы ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста / Е. Ю. Дьякова, А. Н.

Захарова, Г. С. Лалаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 5. - С. 36-38.

36. Зажогина Н. А. Использование интегративных занятий в программе обучения плаванию детей 4-5 летнего возраста / Н. А. Зажогина // Образование. Спорт. Наука. - Челябинск, 2005. – 87 с.

37. Залетова Н. Н. Игровые методики как фактор решения проблемы здоровьесбережения в дошкольном возрасте. / Н. Н. Залетова, И. Д. Устюжанина // Инициативы XXI века. - 2013. - № 3. - С. 60–62.

38. Запорожец А. В. Психология действия / А. В. Запорожец — Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. — 736 с.

39. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева — СПб.: ООО «Речь», 2000 – 310 с.

40. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева — СПб., 2008. - 156 с.

41. Зитярева П. С. Сказкотерапия как метод снижения высокого уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста / П. С. Зитярева, Т. А. Морозова //Материалы III всероссийской научно-практической конференции. - 2016. - С 32-38.

42. Илюхина О. М. Сказкотерапия и правила поведения в бассейне / О. М. Илюхина // Инструктор по физкультуре - 2016. № 2. - С. 27-28.

43. Каданцева Г. А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей шести лет / Г. А. Каданцева // Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 11-12. — С. 40-41.

44. Кадыров Р. М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. - Москва : КноРус, 2016. - 132 с.

45. Кольцова М. М. Ребенок учится говорить / М. М. Кольцова - М.: «Сов. Россия», 1973. – 143 с.

46. Косьяненко Д. А. Методика обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна. : дис. канд. ист. наук : 13.00.04 / Денис Анатольевич Косьяненко, -Волгоград, 2005 – 155 с.
47. Кубышкин В. И. Учите школьников плавать. / В. И. Кубышкин - М. : Просвещение, 1983. 120 с.
48. Кулинцова И. Е. Коррекция детских страхов с помощью сказок : метод. рек. / И. Е. Кулинцова. - Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 167 с.
49. Лопухин В. Я. Адаптация человека к водной среде при обучении плаванию: Лекция / В. Я. Лопухин. - М., 1981. - 22 с.
50. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию / Л. П. Макаренко // Физкультура и спорт, 1985. - С.27-38.
51. Маротти Э. Ю. Использование ласт при обучении спортивному плаванию. / Э. Ю. Маротти // Теория и практика физической культуры. — 1972. - №12. — С.53-54.
52. Мосунова М. Д. "Плавучесть" ученика при выполнении упражнений "поплавок" / М. Д. Мосунова, Д. Ф. Мосунов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 9(67). - С. 75-78.
53. Нагорнова Л. В. Игра как метод обучения младших школьников / Л. В. Нагорнова, В. И. Волынкин // Гуманитарные исследования. - 2014. № 2(50). - С. 160–164.
54. Некрасова З. А. Мой ребенок боится!/: простые методики, которые помогут вашему ребенку не бояться собак, темноты или учительницы / З. А. Некрасова, Н. А. Некрасова. - Москва : Эксмо, 2015. – 286 с.
55. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. / Т. И. Осокина. - М. : Просвещение, 1985. - 99 с.

56. Пермякова И. Для чего нужны эмоции: сказкотерапевтическое занятие для младших школьников / И. Пермякова // Школьный психолог - Первое сентября. - 2016. - № 7/8. - С. 16-18.
57. Петрова Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов - М.: «Издательство ФАИР», 2008 г. – 84 с.
58. Петрова Н. Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте учебно-методическое пособие / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов - М. :, 2006. – 132 с.
59. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский - Киев: Рад. школа, 1988. - 288 с.
60. Платонов В. Н. Спортивное плавание / В. Н. Платонов - Киев: Рад. школа, 1985. - 192 с.
61. Раевский Д. А. Развитие базовых элементов техники плавания у студентов, страдающих водобоязнью / Д. А. Раевский // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 12. - С. 64.
62. Раевский Д. А. Формирование двигательной готовности к обучению плаванию детей дошкольного возраста / Д. А. Раевский, А. В. Раевский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 1. - С. 32, 49-50.
63. Решетняк О. В. Особенности организации физического воспитания дошкольников, имеющих задержку психического развития / О. В. Решетняк, Т. А. Банникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. - №4. - С. 59.
64. Сидорова И. В. Как научить ребёнка плавать / И. В. Сидорова - М. : Айрис-пресс, 2015. – 144 с.
65. Силина О. Создавая границы сказкой...: использование сказкотерапии для формирования психологических границ / О. Силина // Школьный психолог - Первое сентября. - 2014. - № 12. - С. 9-12.

66. Соколов В. Н. Начальное обучение плаванию детей при учёте естественной плавучести тела в малых бассейнах / В. Н. Соколов, Б. Ф. Прокудин // Физическая культура в школе. - 2017. - № 5. - С. 48-53.
67. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша / Н. Г. Соколова - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 160 с.
68. Томашевская Л. В. Как преодолеть боязнь воды? / Л. В. Томашевская // Инструктор по физкультуре. Учимся быть здоровыми. 2014. - № 6. - С. 16-18.
69. Фесюкова Л. Б. Воспитываем сказкой / Л. Б. Фесюкова – Сфера, 2014 – 48 с.
70. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить / З. П. Фирсов. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 54 с.
71. Хухлаев О. Е. Девочка с мишкой и другие терапевтические сказки для детей, которые...: боятся спать одни или без света, боятся монстров или каких-то других страшных персонажей; видят страшные сны; стремятся контролировать и планировать новые ситуации; их привлекают компьютерные игры со стрельбой и убиванием; они видят мир так: "мир небезопасен, я боюсь его" / О. Е. Хухлаев, О. В. Хухлаева. - Москва : Проспект, 2017. - 48 с.
72. Чернышенко Ю. К. Спортизация воспитания в условиях дошкольной образовательной организации детей 3-7 лет / Ю. К. Чернышенко, В. А. Баландин, Е. В. Демидова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 10. – С. 321–325.
73. Чаленко И. А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И. А. Чаленко - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 256 с.
74. Щербаков Б. В. Особенности формирования плавательных навыков у дошкольников 4-7 лет / Б. В. Щербаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 3. - С. 32, 49 -50.

75. Яковлева С. А. Взаимодействие инструктора по плаванию и родителей. / С. А. Яковлева // Инструктор по физкультуре. Учимся быть здоровыми. 2014. - № 2. - С. 23-24.