



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01. Педагогическое образование

**Направленность программы магистратуры**  
«Образование в сфере физической культуры и спорта»

**Очное обучение**

Проверка на объем заимствований:  
75,2 % авторского текста

Работа Жабак зашита  
Рекомендована/не рекомендована  
«4» август 2021 г.

зав. кафедрой Т.М.Ф.К.С.  
Жабак Жабак В.Е.



Выполнила:  
студентка группы ОФ-214/225-2-1  
Назарова Мария Викторовна

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Жабак В.Е.

Челябинск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	6
1.1 Плавание как средство оздоровления и физического развития дошкольников.....	6
1.2 Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	13
1.3 Содержание методик обучению плаванию дошкольников .....	20
Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА 2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	33
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы .....	33
2.2 Реализация методики обучения оздоровительному плаванию в дошкольном учреждении .....	39
2.3 Эффективность методики организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста .....	48
Выводы по второй главе.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	61

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время достаточно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения. С каждым годом наблюдается рост заболеваемости, снижения уровня физического развития и физической подготовленности детей к школе. По мнению А.Л. Заплатниковой, Н.А. Коровиной, только около 10% детей дошкольного возраста считаются здоровыми, высок процент функциональных – до 70% и хронических – до 50% заболеваний [8].

Основой в решении этих проблем являются оздоровительные мероприятия. Оптимальной базой для организации оздоровительной работы являются дошкольные учреждения.

Большими потенциальными возможностями укрепления здоровья располагает оздоровительное плавание. В работах ряда авторов, в числе которых Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, И.М. Булах, Г.И. Петрович, Н.А. Бутович, В.К. Велитченко, А.В. Козлов, говорится, что умение плавать относится к жизненно необходимым навыкам, сочетающим в себе возможность гармоничного развития, выраженную оздоровительную направленность и эмоциональную привлекательность водной среды. Являясь одним из важнейших средств физического воспитания, плавание входит в программу дошкольных учреждений [14].

Правильно организованный процесс обучения на занятиях по плаванию способен оказывать не только оздоровительный эффект, но и повысить уровень физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Таким образом, разработка методики организации занятий оздоровительным плаванием, позволяющей повышать уровень физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста, является задачей актуальной и практически значимой.

**Цель исследования:** разработать методику обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста.

**Объект исследования:** процесс обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** методы обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагаем, что процесс обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста будет более эффективным, если применять на занятиях комплекс упражнений, направленный на освоении дыхания в воде, развитии координации, использовании игровых приемов обучения как ведущих в организации занятий.

**Задачи исследования:**

- 1) Изучить специальную психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
- 2) Разработать методику организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста.
- 3) Выявить эффективность разработанной методики обучению оздоровительному плаванию.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что разработана методика обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста.

**Практическая значимость** заключается в том, что использование разработанной методики организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 5-7 лет обеспечивает большой оздоровительный эффект. Разработан комплекс мероприятий, направленный на формирование устойчивой положительной мотивации у детей и их родителей к занятиям плаванием и физической культурой.

База исследования – ЧДОУ «Детский сад «Колибри» г. Челябинска.

Экспериментальная работа проводилась в четыре этапа с декабря 2019 года по май 2021 года. В исследовании приняли участие 28 человек.

На первом этапе (с декабря 2019 г. до марта 2020 г.) изучалась и анализировалась научно-методическая литература по теме исследования. Полученный материал позволил определить цель, объект, предмет, задачи исследования, сформулировать гипотезу.

На втором этапе (с апреля 2020 г. до сентября 2020 г.) разрабатывалась экспериментальная методика обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста; исходное контрольное тестирование физической подготовленности и физического развития.

На третьем этапе (с сентября 2020 г. до февраля 2021 г.) проводился педагогический эксперимент в процессе занятий в воде с детьми дошкольного возраста; контрольное тестирование физического развития и физической подготовленности дошкольников.

На четвертом этапе (с март 2021 до мая 2021 г.) осуществлялись обобщение и описание полученных результатов, уточнение выводов, оформление выпускной магистерской диссертации.

Структура и объем магистерской работы состоит из введения, двух глав, заключения, выводов по главам, заключения, списка литературы, включающего 70 источников. Объем исследования – 68 страниц.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Плавание как средство оздоровления и физического развития дошкольников

Считается общепринятым положение о том, что здоровье человека формируется в первые годы жизни, а затем – исправляются ошибки. В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам двигательной активности [38].

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонняя двигательная подготовленность и гармоническое физическое развитие. Как отмечал классик педагогики В.А. Сухомлинский – «от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

Дошкольный возраст отличается с одной стороны, интенсивным ростом и развитием организма, а с другой – незрелостью и низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В данный возрастной период у детей накапливается так называемый двигательный опыт, создаются и совершенствуются нервно-мышечные связи центральной и периферической нервной системы.

Анализ проведенных практических исследований показывает на то, что показатели здоровья и физического состояния дошкольников имеют тенденцию к ухудшению. Так, согласно НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь 10% от общего числа дошкольников, поступающих в школу. Отмечается, что наиболее распространены заболевания дыхательной, костно-

мышечной, нервной, пищеварительной систем, а также аллергические проявления. У 20% дошкольников поставлен диагноз нарушение мышечного тонуса.

Вышеизложенные данные исследований указывают нам на негативную тенденцию в состоянии здоровья дошкольников. Задачи оздоровления в системе дошкольного образования должны оставаться наиболее приоритетными. Особую значимость в их решении должна занимать организация системы физического воспитания детей дошкольного возраста [67, 68].

Формирование здоровья ребенка необходимо осуществлять посредством внедрения научно-обоснованных технологий по различным разделам физического воспитания детей дошкольного возраста. Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания необходимо использовать такие физические упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм, вызывая напряжение физических функций, и обеспечивая тренирующий эффект [69, 25].

Физическое воспитание детей немыслимо без применения средств закаливания его организма. К эффективным средствам закаливания относятся воздух, солнце и вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его можно с легкостью дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры – при обтирании, обливании, купании (рисунок 1).

Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования человека является плавание. Дети, в силу специфических особенностей растущего организма, особенно чувствительны к физическому воздействию окружающей среды, в частности к плаванию [8].

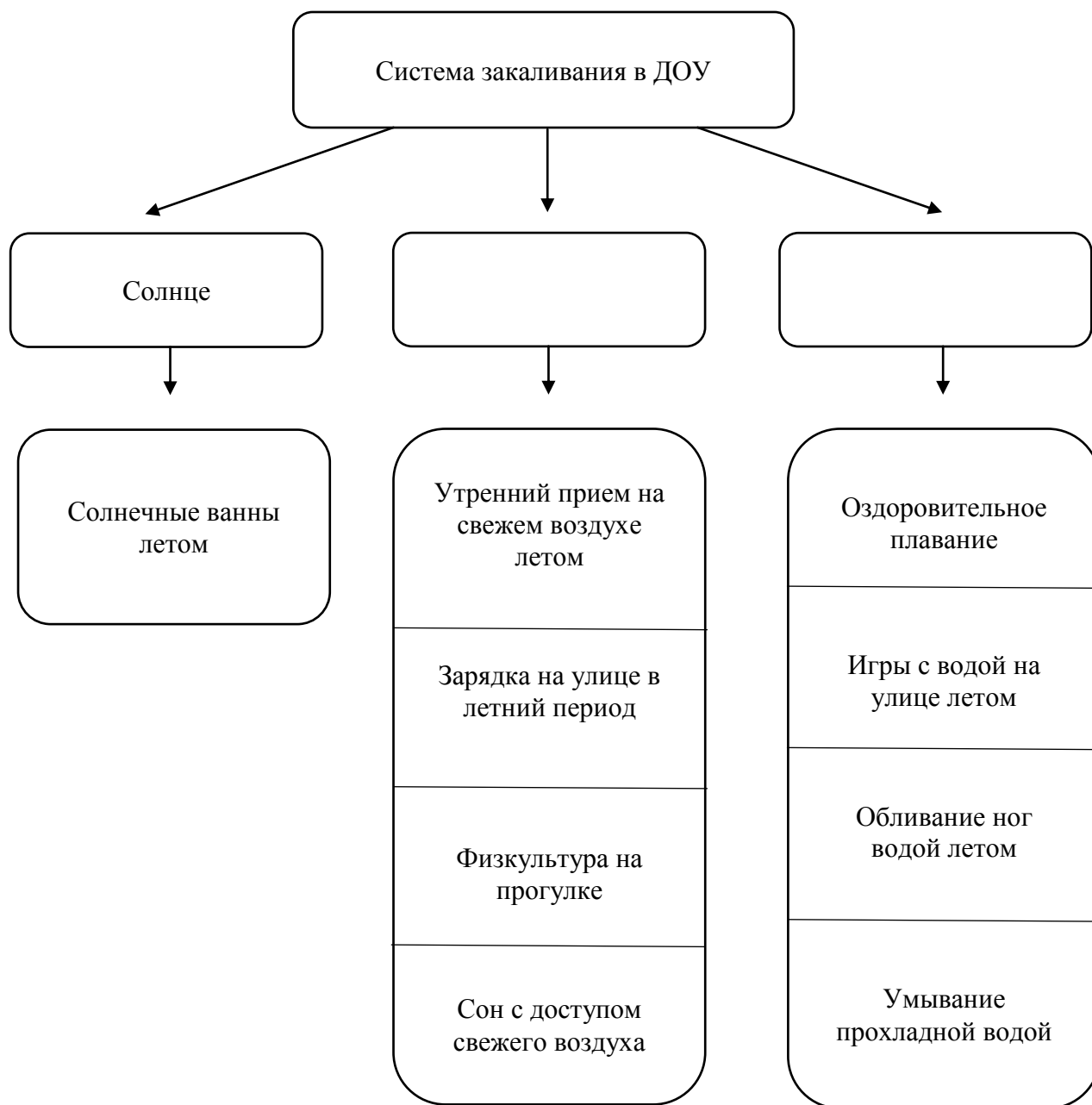


Рисунок 1 - Система закаливания в ДОУ

Плавание – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию



температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям [5].

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы и даёт положительные результаты в укреплении их здоровья.

При занятиях оздоровительным плаванием ребенок совершает плавательные движения при поддержке больших мышечных групп рук, ног и туловища, которые уже довольно хорошо развиты к 4-6 годам. В следствии их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Благодаря процессу всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны [17].

При плавании движения характеризуются большими амплитудами, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп чередуются, мышцы ребенка работают в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, дают возможность ему преодолевать со значимой физической нагрузкой в течение достаточно долгого времени [8].

Физическую нагрузку на сердце во время плавания вполне вероятно произвольно дозировать, плавание считается одним из действенных средств лечебной физической культуры, способствуя появлению и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная мышца.

Органы дыхания детей имеют собственные особенности: узость дыхательных путей, нежность и ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное вторжение инфекции в органы дыхания, содействует появлению воспалительных процессов дыхательных путей [10].

У детей дошкольного возраста еще мало развит тазовый пояс, лишь только наступает окостенение хрящевой ткани. В следствие этого излишне резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности невозможно рекомендовать прыжки в воду с высоты больше чем 40-50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают огромную и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым формируются очень хорошие условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей [27].

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

Плавание оказывает благотворное действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы детей дошкольного возраста, улучшает терморегуляцию, сон, повышает работоспособность. Занятия оздоровительным плаванием разносторонне и гармонично развивают все группы мышц ребёнка, формирует правильную осанку, поэтому усиленно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения и лечения нарушения осанки, сутулости [52].

Анатомические и физиологические особенности ребенка способствуют освоению движений в воде: его удельный вес меньше, чем у взрослого, поэтому он намного легче и стабильнее держится на воде; тело имеет хорошо обтекаемую форму; подвижность суставов и связочного аппарата позволяет успешно осваивать разнообразные движения. Ребенок начинает говорить - его словарный запас к двум годам составляет 220-400 слов, понимает же он намного больше. Он уже свободно ползает,

переворачивается со спины на живот и наоборот, лежа на животе, приподнимает туловище, опираясь на руки, самостоятельно переходит из положения лежа в положение сидя и наоборот, ходит на четвереньках, начинает ходить (сначала в боковом направлении), лазает по лесенке на небольшую высоту, может самостоятельно подползать под скамейку, пролезть в обруч [13].

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того, развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Таким образом, занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития детей дошкольного возраста.

Горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости, активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию. Эта рабочая поза пловца, его исходное положение для последующего выполнения плавательных движений [49].

Оздоровительное значение плавания в жизни человека, и особенно ребенка, трудно переоценить. Оно настолько велико, что при Международной любительской федерации плавания образован медицинский комитет, занимающийся как разработкой рекомендаций, так и распространением передового опыта занятий плаванием среди населения, и особенно детей. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита, неврозов и др. [13].

Систематические занятия оздоровительным плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия оздоровительным плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость [18].

Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений, необходимых для овладения основными движениями. Усвоение определенного ритма движений представляется для ребенка несколько затруднительным, плавание особенно эффективно способствует формированию этого навыка. Благодаря развитию ритма движений, совершенствуются все системы детского организма, что установлено многими исследователями.

Возможность здорового детского организма соответствуют связи между уровнем физического развития, физической подготовленности и двигательной активности детей [2; 47].

Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе в начале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание.

Двигательная активность благоприятно воздействует на перцептивные и интеллектуальные процессы. Вместе с тем ряд исследований свидетельствует о том, что возможности здорового детского организма велики: существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка [33; 70].

В дошкольных учреждениях сегодня много говорится о значении физической культуры, т.к. в самой физиологии ребенка заложено потребность в движении. Однако современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых или в течение дня, ниже возрастной нормы.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия, которые повышают интерес детей к физической культуре, позволяют малышам упражняться во всех видах основных движений, а помещении. Формирование личностных мотиваций, в дальнейшем способствует активному поиску эффективных средств физического совершенствования.

## **1.2 Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

Согласно классификации Бирена период дошкольного детства начинается с 3-х и заканчивается 7-ю годами. Этот временной диапазон является важнейшим периодом в жизни человека [42].

По признанию специалистов всего мира, дошкольный возраст считается возрастом наиболее стремительного физического и психофизического развития ребенка, первоначального формирования физических и психологических качеств, необходимых человеку в течение всей его последующей жизни. Особенностью этого периода, отличающей его от других, является то, что он обеспечивает именно общее развитие, служащее фундаментом для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков освоения различных видов деятельности.

Формирование умений и навыков, образование более сложных рефлексов, совершенствование функциональных возможностей центральной нервной системы происходит при взаимодействии с окружающей средой. Следует также учитывать, что возможности центральной нервной системы ребенка к быстрому и легкому

запоминанию показанных движений, проявляется лишь при многократном их повторе [37, 48, 64].

Ряд специалистов отмечают важную роль занятий физической культурой в гармоничном развитии ребенка дошкольного возраста, где первостепенное значение имеет учет особенностей его физического развития [61, 62, 65].

Установлено, что уровень физического развития может служить объективным показателем адекватности педагогических мероприятий, а также для раннего выявления возможных отклонений от возрастных нормативов, их предупреждения и разработки физиолого-педагогических рекомендаций к объему, дозировке и интенсивности физических и умственных нагрузок. Умение педагога быстро и правильно оценивать степень физического развития очень важно не только с гигиенической стороны, но и для правильной организации индивидуальной учебно-воспитательской и физкультурно-оздоровительной работы [32, 43].

По данным изученных исследований, проблема физического развития ребенка, в значительной мере, определяется развитием его двигательных качеств, что определяет целесообразность их систематического и целенаправленного развития средствами физического воспитания [61].

Ведущими специалистами отмечено, что развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей [55].

Существуют противоположные мнения о возрастном периоде прироста физических качеств. В исследовании Т.П. Завьяловой наиболее высокие ежегодные приросты, почти по всем изучаемым физическим качествам, отмечены у детей с 4 до 5 лет. Связано это, по мнению автора, с

целенаправленным обучением движениям, стимулирующим развитием психических процессов. Следовательно, движения выполняются более осознанно, качественно, с интересом [34].

Однако Э.С. Вильчковский считает, что наибольшие приросты происходят в 6-7 летнем возрасте, поскольку двигательный навык начинает приобретать более стойкую форму [15].

Огромное влияние на развитие организма ребенка и его функциональное состояние оказывают занятия в условиях водной среды. Плавание обеспечивает наиболее гармоничной физической нагрузкой. Не перегружая организм, тренирует максимальное количество органов и систем организма ребенка [16, 35, 40].

В дошкольном возрасте формируются не только качества и свойства психики детей, которые определяют собой общий характер поведения ребенка, его отношение ко всему окружающему, но и те, которые представляют собой «заделы» на будущее и выражаются в психологических новообразованиях, достигаемых к концу данного возрастного периода. Воспитание и обучение ребенка в этом периоде имеет первостепенное значение, и должно поддержать и всемирно развить все качества, специфические для этого возраста.

При организации занятий по плаванию необходимо знать специфические особенности детского организма, особенности возрастной физиологии и педагогики. Для изучения влияния плавания на развитие физических качеств дошкольников большое значение имеют знания о возрастных особенностях ребенка: развитие опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, мышечной системы, особенностях энергетического обмена веществ, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

*Опорно-двигательный аппарат* у детей до 7 лет еще формируется и развитие скелета еще не окончено. По сравнению с взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью и содержит больше

органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому почти каждая из 206 костей скелета продолжает значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению [12].

Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника). Позвоночник отличается мягкостью, эластичностью, он податлив и легко поддается изгибам. Окружность грудной клетки за этот период увеличивается на 8-10 см (1-1,5 см в 4 года и на 2-2,5 в 5-7 лет).

При плавании давление на опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корригирующим средством для формирования опорно-двигательного аппарата.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Ноги во время плавания должны работать ритмично, обеспечивая большую и разнообразную нагрузку на нижние конечности и создавая тем самым благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления тазового пояса.

Динамичная работа ног в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, что предупреждает появление плоскостопия. Во время плавания ноги движутся мягко и ритмично, обеспечивая большую и разнообразную нагрузку на нижние конечности и создавая тем самым благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления тазового сустава [3].

В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от действия силы веса тела. Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц и горизонтальное положение тела способствуют формированию мышечного корсета и правильной осанки [4].



*Центральная нервная система* совершенствуется до семи лет. Уже в 2-3 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от его строения у взрослого человека. В возрасте до 6 лет процессы возбуждения преобладают над торможением. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность ребенка.

Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью, поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, образуются новые более сложные рефлексы на основе уже имеющихся. Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей дошкольного возраста способствует освоению довольно сложных двигательных навыков [35].

У детей в возрасте до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что ребенок быстро устает, но при этом быстро восстанавливается. В дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Влияние коры головного мозга распространяется на основные проявления жизнедеятельности. Кора головного мозга является начальным пунктом корригирующего механизма, осуществляющего непрерывную и тончайшую регуляцию всех физиологических процессов применительно к меняющимся условиям внешней среды организма [2].

*Мышечная система* ребенка дошкольного возраста развита слабо, её масса составляет 22-24% от общей массы тела, в то время как у взрослого этот показатель достигает 40% и более. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу, а неорганических веществ в них значительно меньше.

Крупные мышечные группы достаточно хорошо развиваются к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в работу начинают вовлекаться и более мелкие группы мышц. Всестороннее развитие мышечной системы особенно эффективно на занятиях плаванием.

Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, по мере его роста происходит рост мышц в толщину. Брюшной пресс развит слабо, и не в состоянии выдержать большие физические нагрузки. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Важно помнить, тренируя мышечный аппарат, двигательная деятельность с переменным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая тренирует статические усилия (стояния, сидения). Мышцы сокращаются медленнее, а сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Мышцы детей более эластичные, при сокращении они больше укорачиваются, а при растяжении – больше удлиняются. Эти особенности мышечной системы объясняют почему дети быстро утомляются, но физическое утомление у них быстрее проходит. В дошкольном периоде детства длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки не желательны [6].

Плавание помогает расслабить позвоночный столб, укрепить мышцы спины, является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку движения в воде способствуют последовательному напряжению и расслаблению мышечных групп.

Положительной особенностью плавания является отсутствие твердой опоры, ребенок в водной среде находится во взвешенном состоянии. Это положение тела увеличивает в разы его двигательные возможности. Характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела. При плавании работают почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в суставах.

Непрерывная работа ног с преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, способствует укреплению и формированию стопы у детей.

*Органы дыхания* детей дошкольного возраста также имеют определенные особенности. Происходит переход от брюшного типа дыхания (к двум- трем годам жизни) к грудному типу (к пятилетнему возрасту), что связано с изменением объема грудной клетки. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, а дыхательные движения у детей более частые, чем у взрослого. В конце дошкольного возраста заканчивается формирование органов дыхания.

Дыхание становится поверхностным и более частым: частота дыхания в 3-4 года – 30 в/мин; 5-6 лет – 25 в/мин. Жизненная емкость легких увеличивается в 3-4 года – 400-500 см, а в 5-6 лет – 800-900 см.

Занятия плаванием, особенно в детском возрасте, предъявляют повышенные требования к функциям дыхания и влияют на многие показатели оксигенирации крови.

Задержка дыхания вызывает ряд изменений в сердечно сосудистой системе ребенка. Изменения частоты сердечных сокращений можно рассматривать как один из важных показателей приспособляемости к задержке дыхания в воде, как на вдохе, так и на выдохе.

*Сердечно-сосудистая система* ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но на пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам.

Сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы необходимо учитывать при выборе физических упражнений.

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

Достаточная двигательная активность детей в дошкольных учреждениях является необходимым условием гармоничного развития организма ребенка, влияет на формирование психофизиологического статуса.

### **1.3 Содержание методик обучению плаванию дошкольников**

В настоящее время сформирована концепция дошкольного воспитания, приоритетным направлением которой явилось формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста [20, 21].

Рядом авторов разработаны и теоретически обоснованы значение, содержание и методика проведения занятий различных типов. Эти разработки положены в основу программ дошкольного образования, что обеспечило решение ряда вопросов по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей [41, 58].

Принятый в Российской Федерации закон «Об образовании» предоставил дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они могут осуществлять физическую подготовку ребенка. Каждое учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения работы по физическому воспитанию.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в основном по типовой программе, т.е. по классической форме организации обучения, но, вместе с тем, все чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры [19].

Среди средств оздоровления, предоставленных в разделе физического воспитания, наиболее эффективным являются плавание. Положительное влияние плавания доказано рядом ведущих специалистов различных областей знания [24, 28, 39, 46, 57].

Классик русской педагогики П.Ф. Лесгафт отмечал необходимость и важность обучения детей плаванию. Замечено, чем раньше ребенок освоит навыки плавания, тем более совершенно он будет владеть собой и ловчее производить свои действия. Взрослому человеку освоить этот жизненно важный навык намного сложнее и дольше, чем ребенку в раннем возрасте.

В работах Н.А. Бернштейна указано, что данный пространственный навык следует прививать с детства, поскольку он контролируется разными уровнями построения движений. Координация движений осуществляется на основе коррекции поступающих в центральную нервную систему сигналов от органов чувств. Автор отмечает, что в определенный период жизни, человек научившись плавать, сохраняет полученный навык навсегда. Это является значимым с социальной точки зрения, поскольку умение плавать – важнейший жизненный навык.

Традиционной и общепринятой педагогами многих дошкольных учреждений является методика обучения плаванию в детском саду Т.И. Осокиной.

В исследованиях Т.И. Осокиной обосновывается необходимость и целесообразность обучения детей плаванию в возрасте 5-7 лет. При этом автор рекомендует первоначальное обучение начинать с более доступных для каждого ребенка способов плавания, подразумевая, прежде всего такие способы, как кроль без выноса рук и кроль на груди. Большое внимание уделяется организации занятий со старшими дошкольниками при обучении их плаванию.

Автор рекомендует в процессе обучения плаванию использование принципа наглядности, который является основным во всем процессе обучения. Т.И. Осокина в своей программе предлагает использовать коллективные и индивидуальные формы занятия.

В данной методике детально обоснована и разработана система обучения детей плаванию в несколько этапов (рисунок 2).

Условное вычленение указанных этапов позволяет педагогу более четко представить себе основные направления работы по плаванию с детьми разного возраста и подготовленности [49].

И.А. Большакова разработала альтернативную программу обучения плаванию «Маленький дельфин», рассчитана для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Отличительной особенностью методики «Маленький дельфин» является:

- работа с родителями и фактор психологической поддержки ребенка;
- на начальном этапе при обучении плаванию не используются поддерживающие предметы, а также страховка под спину или живот при плавании на груди;
- не выполняются у опоры упражнения, связанные с продвижением;
- освоение стиля кроль на груди рекомендуется начинать с обучения движений руками [7].

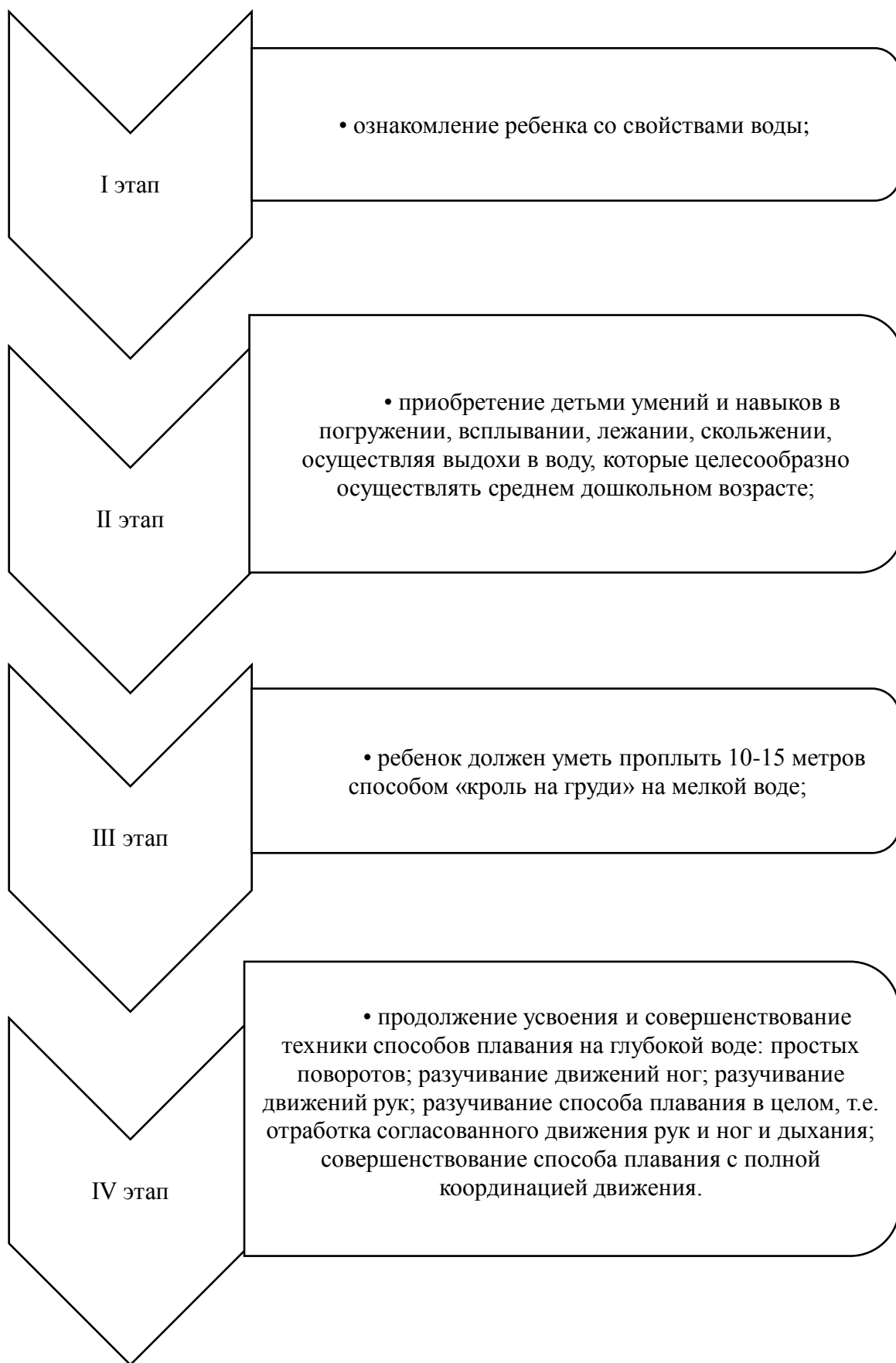


Рисунок 2 - Этапы обучения детей плаванию по Т.И. Осокиной

Отличительной особенностью методики, разработанной Т.А. Протченко и Ю.А. Семеновым, является увеличение времени нахождения ребенка в воде за счет сокращения на бортике. Специальные упражнения выполняются на других занятиях физической культурой, в подготовительной части. Сокращено число упражнений в статических положениях, лежание на воде, скольжение без движений руками и ногами. Авторы полагают, что обучение должно строиться в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, развитием физических качеств, состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем [56].

В методиках Н. Пищакowej и Е.Н. Карпенко особое место отводится игровому методу, в результате применения которого обучение различным способам плавания позволит более качественно решить соответствующие задачи [54, 36].

В работах В.С. Васильева и Б.Н. Никитского «Обучение детей плаванию» собран методический материал по обучению плаванию детей в возрасте 3-6 лет в детских садах. В книге можно найти инвентарь, который изготавливается самостоятельно с последующим внедрением в учебный процесс.

Общая схема обучения плаванию состоит из следующих этапов, представленных на рисунке 3.

При обучении плаванию по методике В.С. Васильева и Б.Н. Никитского дошкольники не только осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств [13].

Важнейшей задачей обучению плавания детей дошкольного возраста по методике Л.Ф. Еремеевой, является обучение правильному, согласованному с движениями рук дыханию. Изначально движения изучаются на суше, используются имитационные упражнения, далее идет



перенос упражнений на воду. В воде детям намного сложнее научиться правильно дышать, согласовывать движения рук и дыхания сложнее, поэтому тренер должен много внимания уделять постоянному совершенствованию дыхания [31].

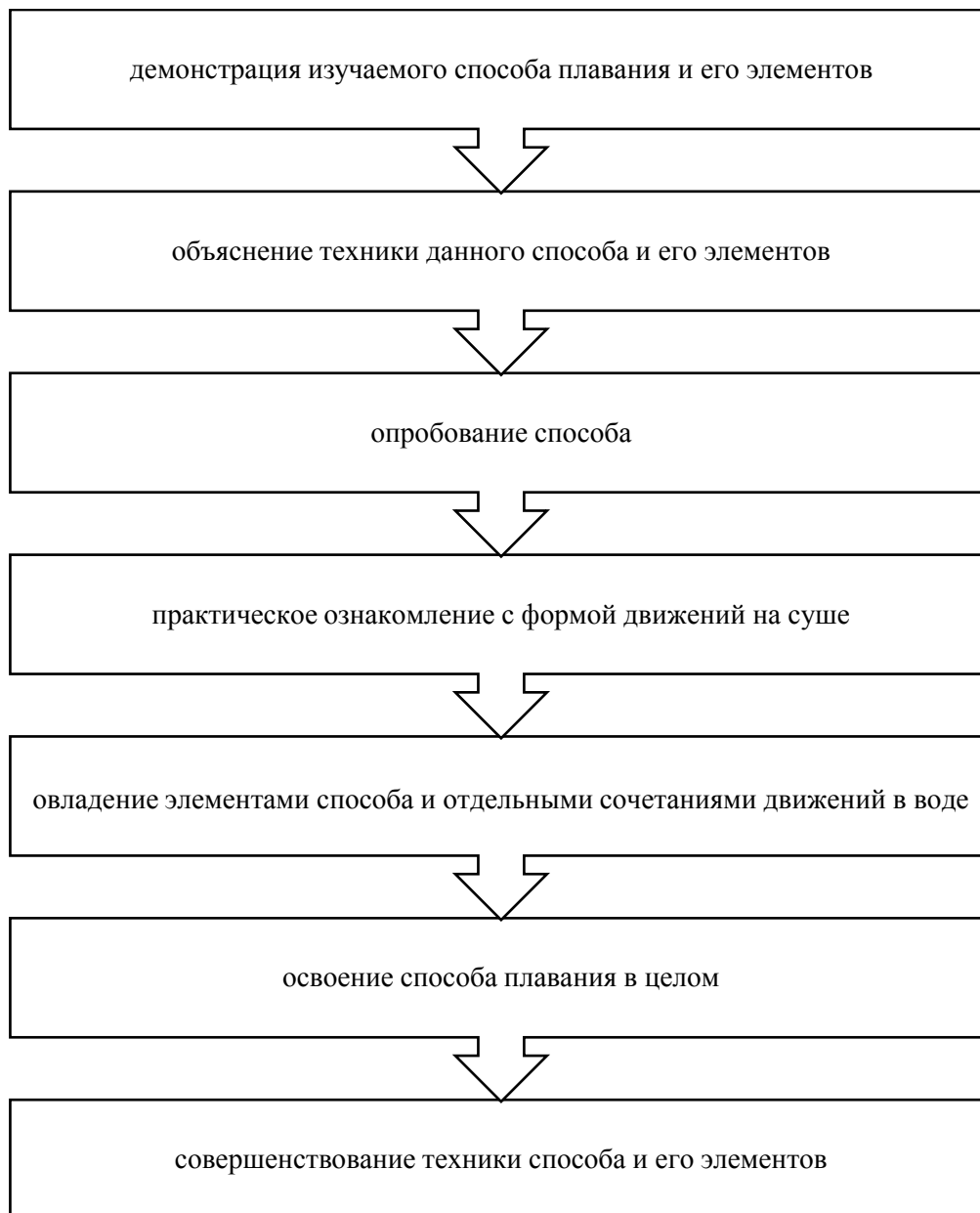


Рисунок 3 - Схема обучения плаванию по методике В.С. Васильева и Б.Н. Никитского

Учитывая специфические особенности плавания, когда движения производятся в непривычном для человека горизонтальном безопорном положении, каждое упражнение в процессе изучения по методике Н.Ж. Булгаковой следует выполнять в постепенно усложняющихся

условиях. Каждое упражнение изучается по следующей методической схеме:

- имитационные упражнения на суше;
- изучение упражнений в воде (с неподвижной опорой - бортик, дно);
- изучение упражнений в воде (с подвижной опорой - плавательная доска);
- изучение упражнений в воде без опоры (скольжения) [9].

Программа, составленная кандидатом педагогических наук, мастером спорта СССР Е.К. Вороновой, учитывает возрастные особенности физического развития дошкольников. По каждой возрастной группе (младшей, средней, старшей) рассмотрены особенности двигательных навыков у детей, даны характеристики специфики обучения плаванию.

По методике обучению плаванию Е.К. Вороновой большое внимание уделяется игровому методу. Обучение каждому новому плавательному упражнению требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает ребенку возможность проявлять самостоятельность в выборе способов достижения цели в использовании своих знаний и умений. При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. [66].

По мнению Л.П. Макаренко, игровой метод наиболее целесообразен при обучении детей. Широкое использование при обучении игр в воде ускоряет процесс обучения. Важно, что первоначально ребенок должен освоить элементарные упражнения, и лишь после это включать их в игру. До тех пор, пока дети не научатся свободно перемещаться в воде, они не проявляют интереса к играм и не вовлечены в них эмоционально. В игре лучше всего совершенствуется знакомое движение. Простейшие игры,

включающие и элементы соревнования, используются при начальном обучении плаванию детей дошкольного возраста [53].

Исторически сложившееся направление методики обучению плавания характерно тем, что первоначально обучение осуществляется со спортивных способов плавания – кроль на груди и кроль на спине, основанных на попеременных движениях рук и ног. Также допускается первоначальное освоение детьми 5-7 лет облегченных способов плавания, такие как кроль без выноса рук, плавание на спине при помощи попеременных движений ногами и укороченных гребков руками [44].

По мнению В.Л. Кубышкина, дошкольников первоначально необходимо обучать следующим способам:

1. плаванию на груди при помощи одновременных гребков руками и попеременных движений ногами;
2. плавание на груди при помощи попеременных движений руками и ногами.

По мнению специалистов, освоение плавательных движений и подборе упражнений необходимо исходить из элементарной автоматической координации, которой не надо обучать. Освоение противоположной координации требует специального обучения, нередко связанного на подавлении элементарной, генетически детерминированной, автономной координации. На суше, для нижних конечностей, более элементарной, автоматической является перекрестная координация, для верхних, наоборот, симметричная [29].

Как указывает А.А. Семкин в раннем детстве необходимо сформировать новый тип рефлекторных нервных связей, поскольку ещё не упрочен рефлекс прямостояния и рефлексы, обеспечивающие тонус мышц вертикальной позы человека. При обучении плаванию происходит перераспределение мышечного тонуса за счет изменения характера импульсации от рецепторов двигательного аппарата, а также вестибулярных, кожных и других функций. Поэтому при обучении

плаванию происходит процесс формирования нового типа взаимодействия нервных центров и мышечных групп в условиях безопасного безопорного положения тела.

Относительно продолжительности занятий плаванием с детьми дошкольного возраста в литературе обнаружены неоднозначные сведения. Первоначально считалось, что детям дошкольного возраста нежелательно находится много времени в воде, поскольку это может нанести вред состоянию их здоровья.

Так, Е.А. Аркин и Е.Г. Леви-Гроиневская рекомендовали к купанию детей около 8 минут, а Т.И. Осокина – 15 минут. По мнению В.С. Васильева, дети пяти лет и старше по истечении 4-5 занятий могут находиться в воде 30-40 минут.

В то же время «Программа обучения и воспитания в детских садах» предусматривает следующую продолжительность физкультурных занятий: для детей 3-4 лет – 15-20 минут, 4-5 лет – 20-25 минут, для дошкольников 5-6 лет 25-30 минут, а занимающимся в возрасте 6-7 лет – 30-35 минут. Общая продолжительность и длительность структурных частей физкультурных занятий для детей 3-7 лет (в минутах) обозначена в таблице 1. Поэтому некоторые исследователи связывают продолжительность занятий по обучению плавания с требованиями вышеназванной «Программы».

Психологами установлено, что главная опасность для детей на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плавания направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это чувство.

Установлено, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. По данным немецкого доктора Г. Левина страх перед водой испытывает не более 2-3% детей. Мнение о водобоязни преувеличено, считает Васильев. Дело в том, что ребенок иногда боится войти в воду потому, что впервые увидел бассейн [13, 1].

Таблица 1 - Общая продолжительность и длительность структурных частей физкультурных занятий детей 3-7 лет (в минутах)

Возрастная группа (в годах)	Продолжительность всего занятия	Длительность структурных частей				заключительной
		вводной	основной			
			Общеразвивающие упражнения	Основные виды движения	Подвижные игры	
3-4	15-20	2-3	4-5	9-10	3-4	2-3
4-5	20-25	3-4	5-6	11-12	3-4	3-4
5-6	25-30	3-4	6-7	13-15	4	4-5
6-7	30-35	3-4	7-8	14-15	4	4-5

Целесообразность устранения неприятного чувства страха перед началом объясняется тем, что в воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо усваивают материал. В ряде методик данный аспект не всегда находит отражение, что способствует снижению мотивации к занятиям в воде [59, 60].

Известно, что одной из составляющих эффективного обучения плаванию является рациональная организация детей на занятии. Для наилучшего освоения материала специалисты предполагают проводить занятия в подгрупповой форме, как наиболее эффективной организации. Численность детей не должна превышать 10-12 человек, в соответствии с принципом сочетания индивидуального подхода.

И.А. Большакова предлагает делить детей на занятия по типу круговой тренировки. Акватория бассейна разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Переход из одной зоны в другую осуществляется произвольно, по желанию ребенка, иногда поточно [7].

Среди факторов, определяющих эффективность методики, специалисты называют рациональность дозирования нагрузки. В

программе обучения детей плаванию «Детство» Е.К. Воронова предлагает дозировать нагрузку регламентацией количества упражнений (особенно дыхательных) и их повторений, темпа движений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна, а также учетом самочувствия ребенка [16].

Обобщая вышеизложенное, следует отметить, что занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, существенным образом влияют на физическое развитие и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

В настоящее время существует значительное количество взглядов на организацию занятий обучению плавания с дошкольниками. При этом в описанных методиках не отражено четкое описание по организации занятий с детьми, имеющими различный уровень здоровья и плавательной подготовленности; мероприятия, обеспечивающие формирование мотивации у детей занятиям в воде и к здоровому образу жизни.

Анализ методической литературы показал, что вопросы оздоровления детей дошкольного возраста, посредством занятий в условиях водной среды, рассмотрены недостаточно. Большинство существующих методик обучения плаванию призваны эффективно решать задачи освоения детьми плавательных умений, при косвенном решении задач их оздоровления. Это и определило практическую потребность в решении данного вопроса.

### **Выводы по первой главе**

1. В решении проблемы роста заболеваемости детей могут выступать оздоровительные работы, организованные на базе дошкольного учреждения. Большими потенциальными возможностями укрепления здоровья располагает оздоровительное плавание.

2. Правильно организованный процесс обучения на занятиях по плаванию способен оказывать не только оздоровительный эффект, но и

повысить уровень физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

3. Плавание – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям.

4. Дошкольный возраст считается возрастом наиболее стремительного физического и психофизического развития ребенка, первоначального формирования физических и психологических качеств, необходимых человеку в течение всей его последующей жизни. Особенностью этого периода, отличающей его от других, является то, что он обеспечивает именно общее развитие, служащее фундаментом для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков освоения различных видов деятельности.

5. Рядом авторов разработаны и теоретически обоснованы значение, содержание и методика проведения занятий различных типов. Эти разработки положены в основу программ дошкольного образования, что обеспечило решение ряда вопросов по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей [41, 58].

6. В настоящее время существует значительное количество взглядов на организацию занятий обучению плавания с дошкольниками. При этом в описанных методиках не отражено четкое описание по организации занятий с детьми, имеющими различный уровень здоровья и плавательной подготовленности; мероприятия, обеспечивающие формирование мотивации у детей занятиям в воде и к здоровому образу жизни.

7. Анализ методической литературы показал, что вопросы оздоровления детей дошкольного возраста, посредством занятий в условиях водной среды, рассмотрены недостаточно. Большинство существующих методик обучения плаванию призваны эффективно решать задачи освоения детьми плавательных умений, при косвенном решении задач их оздоровления.



## **ГЛАВА 2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы**

Исследования проводились на базе ЧДОУ «Детский сад «Колибри» г. Челябинска в период с сентября 2020 года по февраль 2021 года. В исследовании приняли участие девочки и мальчики 5-7 лет в количестве 28 человек, не имеющие противопоказаний к занятиям по плаванию. Дети были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 14 человек.

Для эффективной организации занятий, выполнения упражнений, способствующих обеспечению большего оздоровительного эффекта, успешному формированию навыков плавания, совместной игровой деятельности, двигательной активности, дошкольное учреждение, где проводился педагогический эксперимент, оснащено спортивным залом, плавательным бассейном, обеспеченный необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием, сауной.

Процесс обучения плаванию детей контрольной группы организовывался и проводился по программе дошкольного учреждения «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина. Особенностью проведения занятий по обучению оздоровительному плаванию детей в экспериментальной группе являлось применение целенаправленного освоения дыхания в воде, развитии координации, освоения правильного положения гребущих элементов. Основу занятий составляли дыхательные упражнения, упражнения, направленные на напряжение и расслабления мышц на суше и в воде. С целью увеличения двигательного потенциала у занимающихся был расширен перечень выполняемых упражнений благодаря изменению исходного положения и условий выполнения самого упражнения. Занятия проводились в игровой форме.

Экспериментальная работа проводилась в четыре этапа с декабря 2019 года по май 2021 года.

На первом этапе (с декабря 2019 г. до марта 2020 г.) изучалась и анализировалась научно-методическая литература по теме исследования. Полученный материал позволил определить цель, объект, предмет, задачи исследования, сформулировать гипотезу.

На втором этапе (с апреля 2020 г. до сентября 2020 г.) разрабатывалась экспериментальная методика обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста; исходное контрольное тестирование физической подготовленности и физического развития.

На третьем этапе (с сентября 2020 г. до февраля 2021 г.) проводился педагогический эксперимент в процессе занятий в воде с детьми дошкольного возраста; контрольное тестирование физического развития и физической подготовленности дошкольников.

На четвертом этапе (с март 2021 до мая 2021 г.) осуществлялись обобщение и описание полученных результатов, уточнение выводов, оформление выпускной магистерской диссертации.

**Целью экспериментальной работы** является сравнительная оценка показателей уровня физической подготовленности и физического развития и их изменения после внедрения методики обучения оздоровительному плаванию для детей 5-7 лет.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

- 1) Изучить специальную психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
- 2) Разработать методику организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста.
- 3) Выявить в ходе экспериментальной работы влияние занятий плаванием на физическое развитие и физическую подготовленность дошкольников.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод тестирования показателей физического развития и физической подготовленности.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

### **Анализ научно-методической литературы**

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы использовались для выявления актуальной проблемы повышения уровня физической подготовленности и здоровья детей дошкольного возраста.

Нами анализировались данные исследований специалистов в области физической культуры и спорта по вопросам совершенствования системы физического воспитания и методик обучению плаванию, анализ факторов, влияющих на уровень физической подготовленности, особенности физического развития детей дошкольного возраста.

### **Метод тестирования показателей физического развития и физической подготовленности**

Диагностика физического развития в условиях детского образовательного учреждения проводится медицинской сестрой в присутствии воспитателя группы. Оценка физического развития производится по общепринятым методикам В.В. Бунака [11].

Программа оценки физического развития включала измерение основных характеристик:

1. Рост стоя с помощью ростомера, в сантиметрах.
2. Масса тела определялась на медицинских весах.
3. Параметры окружности грудной клетки измерялись сантиметровой лентой, в сантиметрах.
4. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) определялась спидометром в литрах. Фиксировалась лучшая из двух попыток.

Длина тела у детей дошкольного возраста служит одним из критериев соматической зрелости, дает основание для верной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Вес тела ребенка отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов. Диагностика физического развития определяет группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

Метод тестирования использовался для определения и оценки уровня физической подготовленности детей 5-7 лет, рекомендованная Т.А. Тарасовой и М.А. Руновой [58, 63].

Для оценки физической подготовленности использовались следующие педагогические тесты:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- вис на согнутых руках;
- наклон туловища вперед.

«Бег на 30 м» проводился для оценки быстроты.

С детьми дошкольного возраста проводят бег на 30 м, при этом фиксируется время, за которое ребенок преодолеет дистанцию. Детям дается инструкция, по которой он должен пробежать обозначенную дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. В забеге участвовали по двое ребят с примерно одинаковой физической подготовкой.

Инвентарь: свисток, секундомер, фишки, флажки.

Методика выполнения: по команде воспитателя «На старт!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя – высокий старт, по команде «Внимание!» воспитатель поднимает флажок вверх, а по сигналу «Марш!» резко опускает его вниз, а инструктор по физической культуре включает секундомер. Результат фиксировался в секундах с одной попытки.

Анализ показателей двигательной активности проводился по диагностическим тестам, предложенной М. А. Руновой. Показатели бега на скорость (30 м в с) представлены в таблице 2 [58].

Таблица 2 - Показатели бега на скорость (30 м в с.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	м	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	д	8,8 – 8,3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2
6	м	7,6 – 7,5	7,7 – 8,8	8,3 – 8,5
	д	8,2 – 7,8	8,3 -8,8	8,9 –9,2
7	м	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	д	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7

«Прыжок в длину с места» проводился для оценки скоростно-силовых качеств.

Тестирование проводит физкультурный работник, который объясняет задание и следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду, а воспитатель фиксирует длину прыжка с помощью рулетки.

Инвентарь: свисток, мел, рулетка.

Методика выполнения: при выполнении данного упражнения ребенок становится носками к черте, делая замах руками назад, отталкивается и приземляется на две ноги на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться позади рук). Измерялось расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывалась и фиксировалась лучшая из двух предложенных попыток от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Показатели прыжков в длину с места (см) представлены в таблице 3 [58].

«Вис на согнутых руках» использовался для оценки силовой выносливости.

Инвентарь: секундомер, перекладина, ящик.

Методика выполнения: ребенок становился на ящик перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки и любым способом хватался двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывал ноги от ящика и принимал положение вис на согнутых руках, причём подбородок необходимо было держать над перекладиной. Засчитывалось время (в секундах) нахождения в висячем положении от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины.

Таблица 3 - Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	м	92,0 и >	77,1 – 91,6	76,0 и <
	д	87,0 и >	76,2 – 86,5	75,0 и <
6	м	101,0 и >	86,3 - 100,0	85,0 и <
	д	100,0 и >	88,0 – 99,6	87,0 и <
7	м	113,0 и >	100,0 – 112,7	99,0 и <
	д	114,0 и >	98,0 - 113,4	97,0 и <

«Наклон туловища вперед» использовался для оценки гибкости.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, линейка.

Методика выполнения: тест выполнялся из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Ноги вместе (стопы не выходят за линию скамейки), колени прямые. Наклон следовало удерживать в пределах 2 с. Измерялась максимальная величина наклона (нулевая отметка на уровне ног). Если испытуемый наклонялся на нулевую отметку, то ставился результат 0 см со знаком «+», а если не дотягивался до нулевой отметки, то со знаком «-».

Ориентировочные показатели гибкости (см) представлены в таблице 4 [58].

Таблица 4 - Показатели гибкости (см)

Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	м	1 - 4	2 - 7	3 - 6
	д	3 - 7	4 - 8	4 - 8

## **Педагогический эксперимент**

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности методики обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста.

В эксперименте принимали участие дети двух подготовительных групп ЧДОУ «Детский сад «Колибри» в количестве 28 человек. После проведения оценки уровня физического развития и физической подготовленности дети подготовительных групп разделены на контрольную и экспериментальную группы по 14 человек в каждой. В контрольной и экспериментальной группах по традиционной программе физического воспитания проводилось три физкультурных занятия, одно из которых проходило в плавательном бассейне. Время проведения занятий соответствовало возрастным нормам – 30 минут. Контрольная группа занималась по методике, используемой в большинстве детских садов, автором которой является Т.И. Осокина. Экспериментальная группа занималась по передоложенной нами методике. До и после педагогического эксперимента проводилось тестирование.

### **Методы математической статистики**

Полученные результаты обрабатывались известными статическими методами. Определялись: среднее арифметическое ( $\bar{X}$ ), стандартная ошибка средней арифметической ( $m$ ), ранговый коэффициент корреляции по Спирмену ( $r$ ).

## **2.2 Реализация методики обучения оздоровительному плаванию в дошкольном учреждении**

При разработке методики обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста учитывались основные дидактические принципы физического воспитания.

Принцип сознательности и активности обеспечивал повышение результативности занятий оздоровительным плаванием, посредством

сознательного и активного отношения детей к физическим упражнениям и играм. Использование принципа систематичности способствовало более четкой организации занятий, а принципа наглядности для создания представления о разучиваемых движениях и эффективном их освоении на основе взаимосвязи показа с живым, образным рассказом и объяснением. Принцип доступности реализовывался посредством планирования конспекта каждого занятия оздоровительным плаванием с соблюдением обязательных методических условий: Преемственности физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному) и постепенности (от простого к сложному) [69].

Во время обучения двигательным действиям использовались следующие способы организации занятий:

1. Фронтальный – для проведения общеразвивающих упражнений и имитационных упражнений на суше.
2. Групповой – использовался, главным образом, в основной и заключительных частях занятий плаванием, посменный.

В процессе обучения оздоровительному плаванию с дошкольниками характерно использование трех групп методов:

- наглядные (показ упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры, имитация движений);
- словесные (рассказ, объяснение, пояснение, указания, подача команд).
- практические (методы строго регламентированного упражнения – разучивание по частям и разучивание в целом, методы частично регламентированного упражнения – игровой и элементы соревновательного метода).

Основной целью занятий оздоровительным плаванием с детьми 5-7 лет являлось – укрепление здоровья, закаливание и обеспечение всестороннего физического развития и подготовленности.



На занятиях решались следующие задачи: обучение и совершенствование техники облегченных и спортивных способов плавания, а также формирования устойчивой и положительной мотивации у детей и их родителей к занятиям в воде и здоровому образу жизни.

Занятия проводились по подгруппам по 7 человек, 1 раз в неделю продолжительностью 30 минут. Структура занятий оздоровительным плаванием традиционная: вводная, основная и заключительная части.

Мы предположили, что методика обучения плаванию будет иметь большой оздоровительный эффект при применении на занятиях комплекса упражнений, направленных на освоение дыхания в воде, развитии координации, использования игровых приемов как ведущих в организации занятий, применение комплекса закаливающих процедур (рисунок 4).



Рисунок 4 – Экспериментальная методика обучения оздоровительному плаванию

Экспериментальная методика обучения плаванию, помимо освоения новых плавательных упражнений, включала в себя целенаправленное освоение дыхания в воде, развитии координации, освоения правильного

положения гребущих элементов. Основу занятий составляли дыхательные упражнения, выполняемые на суше и в воде, упражнения, направленные на напряжение и расслабления мышц на суше и в воде. С целью увеличения двигательного потенциала у занимающихся был расширен перечень выполняемых упражнений благодаря изменению исходного положения и условий выполнения самого упражнения.

Ознакомление с характером движений и изучений элементов в воде с опорой на месте (т.е. изучение движений ногами при поддержке руками за бортик бассейна), так как правильное движение ногами придаёт горизонтальность положения тела и устойчивость в воде. И только затем начинали отрабатывать правильное движение ногами в скольжении.

Формирование навыков плавательных упражнений в зависимости от силы толчка от бортика бассейна (в традиционной методике – от дна бассейна, что приводит к прыжковому эффекту, не дающему устойчивости и правильного горизонтального положения тела в воде). Только приём использования сильного толчка от бортика позволил намного легче решить двигательную координационную задачу (придал телу горизонтальность, тем самым, уменьшив сопротивление воды).

В экспериментальной методике дыхательные упражнения группа выполняла непосредственно во время занятий плаванием. Специальные дыхательные упражнения при этом выполнялись в разных частях занятия.

В предложенной нами методике в подготовительной части занятия в качестве разминки предлагались различные сочетания дыхательных упражнений, которые способствуют к повышению подготовки к выполнению основных движений.

В основной части занятия были включены дыхательные упражнения, которые служили и как отдых между упражнениями и как метод развития выносливости и увеличения объема легких. Дети хорошо усвоили, что на вдохе с задержкой дыхания – тело у поверхности воды, а на выдохе – тело погружается в воду.





Рисунок 6 – Подвижные игры в воде

В отличие от ситуаций применения широко известного метода игровых ситуаций, где идёт целенаправленное воздействие на внимание, запоминание, а также на эмоциональное состояние, мы в процессе игрового метода ввели приём игра-соревнование (“Кто быстрее?”, “Кто дальше?”, “Кто лучше?”), более того, при обучении какому-либо элементу техники плавания подбирались игры, в которых этот элемент преобладал. Естественно сразу возникает вопрос о дозировке выполнения упражнений, так как в присутствии элемента соревновательности, дети высоко эмоциональны, вследствие чего могло возникнуть перевозбуждение и утомление. Приём регулирования: плавательные упражнения выполнялись в парах (в традиционной методике рекомендуется, чтобы все дети одновременно выполняли упражнения).

Оздоровительная работа в бассейне базировалась на принципах, способствующих:

- формированию качественных изменений в оздоровительной и обучающей работе с детьми;
- созданию атмосферы понимания между взрослым и ребёнком.
- овладению плавательным навыком.

Введение экспериментальной методики, помимо успешной реализации принципа качественных изменений оздоровительной и

развивающей задач, способствовала решению конечной цели – овладению детьми жизненно необходимым навыком плавания.

Также предполагается, что эффект от применения экспериментальной методики будет более эффективным, при включении родителей в воспитательный процесс, что способствует мотивации и желанию детей заниматься оздоровительным плаванием. Так, нами был проведен комплекс мероприятий с родителями.

Разработано перспективное планирование работы с для повышения мотивации у детей и их родителей к занятиям оздоровительным плаванием (таблица 5):

- проведение тематических бесед с родителями в рамках родительских собраний;
- подготовка информационных статей и рекомендаций для родителей;
- проведение бесед с детьми.

Таблица 5 – Комплекс мероприятий, направленный на формирование мотивации занятиям оздоровительным плаванием

Мероприятия, темы	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Проведение тематических бесед с родителями в рамках родительских собраний: – «Плавание – как жизненно важный навык» (выявление отношения родителей к занятиям плаванием). – «Закаляйся и меньше болей» (выявление отношения родителей к закаливанию).	Воспитатель, инструктор по физической культуре	Сентябрь
Подготовка информационных статей и рекомендаций для родителей: – «Роль занятий плаванием в укреплении и оздоровлении ребенка». – «Закаливающие процедуры (в домашних условиях) и их значение для здоровья ребенка и членов семьи». – «Роль родителей в эффективности процесса оздоровления детей».	Инструктор по физической культуре	В течение учебного года

*Продолжение таблицы 5*

<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Формирование основ здорового образа жизни детей и их родителей».</li> <li>– «Особенности организации и проведения занятий оздоровительным плаванием в условиях дошкольного учреждения».</li> <li>«Систематические занятия плаванием – в основе оздоровления детей».</li> </ul>		
Проведение бесед с детьми на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Меры безопасности на занятиях в плавательном бассейне».</li> <li>– «Правила личной гигиены на занятиях в плавательном бассейне».</li> </ul>	Инструктор по физической культуре	Сентябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Как плавать быстро и красиво (создание представлений о спортивных способах плавания)»</li> </ul>		Декабрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Усердие и трудолюбие залог чемпиона»</li> </ul>		Март

Формирование у дошкольников положительной мотивации к здоровому образу жизни, занятиям оздоровительным плаванием, следует рассматривать как одно из условий оздоровления, вовлекая в данный процесс родителей.

Процесс обучению оздоровительному плаванию целесообразно сочетать с закаливающими процедурами в виде постепенного снижения температуры воды в бассейне и посещение детьми сауны.

Для закаливания организма дошкольников к холоду необходимо:

- а) учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма занимающихся;
- б) температуру воды в бассейне понижать постепенно, начиная с 32 градусов и доводить ее к окончанию эксперимента до 29 градусов;
- в) при понижении температуры воды в бассейне следить за ответной реакцией организма ребенка.

При закаливании к повышенным температурам (сауна) необходимо:

- а) учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся;

- б) обязательное присутствие в сауне тренера;
- в) следить за ответной реакцией организма ребенка;
- г) время нахождения детей в сауне на первых занятиях регулировать по самочувствию ребенка;
- д) детям на первом году обучения рекомендуется находиться в сауне не более трех минут.

В процессе занятий оздоровительным плаванием с дошкольниками строго соблюдались установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности поведения на воде. Температура воды в акватории бассейна соответствовала норме, а уровень воды соответствовал возрасту детей. Перед началом обучения проводилось ознакомление детей с основными правилами гигиены.

Для эффективной и безопасной работы с детьми в помещении бассейна имелся специальный инвентарь: плавательные доски, надувные мячи, обручи, мелкие игрушки и др.

Для предупреждения травм и несчастных случаев на воде при обучении оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста соблюдались следующие правила:

1. К занятиям допускались дети, имеющие письменное разрешение заниматься плаванием от родителей.
2. Перед началом и после занятия проверялось рабочее место, оборудование и инвентарь, проводилось перестроение занимающихся плаванием.
3. Для поддержания дисциплины на занятиях не разрешались громкие крики, самовольный спуск и прыжки в воду, ныряния. Не допускалось что бы дети садились друг на друга, держались друг за друга и т.д.

## **2.3 Эффективность методики организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста**

Для выявления эффективности методики оздоровительных занятий плаванием с детьми дошкольного возраста на базе ДООУ организован и проведен педагогический эксперимент. Схема проведения эксперимента представлена на рисунке 7.

До организации и проведения педагогического эксперимента на основе данных диагностики физического развития и физической подготовленностей детей, численность которых составила 28 человек, были сформированы контрольная и экспериментальная группы, равные по уровню физического здоровья. В показателях физического развития и физической подготовленности детей обеих групп существенных различий не выявлено (таблица 6).

После деления дошкольников на две равные по количеству и подготовки группы был организован и проведен педагогический эксперимент. Контрольная группа занималась по программе детского сада (Т.И. Осокиной), в экспериментальную вводилась методика обучения оздоровительного плавания.

При повторном проведении тестирования установлено влияние занятий на показатели физического развития и физической подготовленности дошкольников обеих групп.



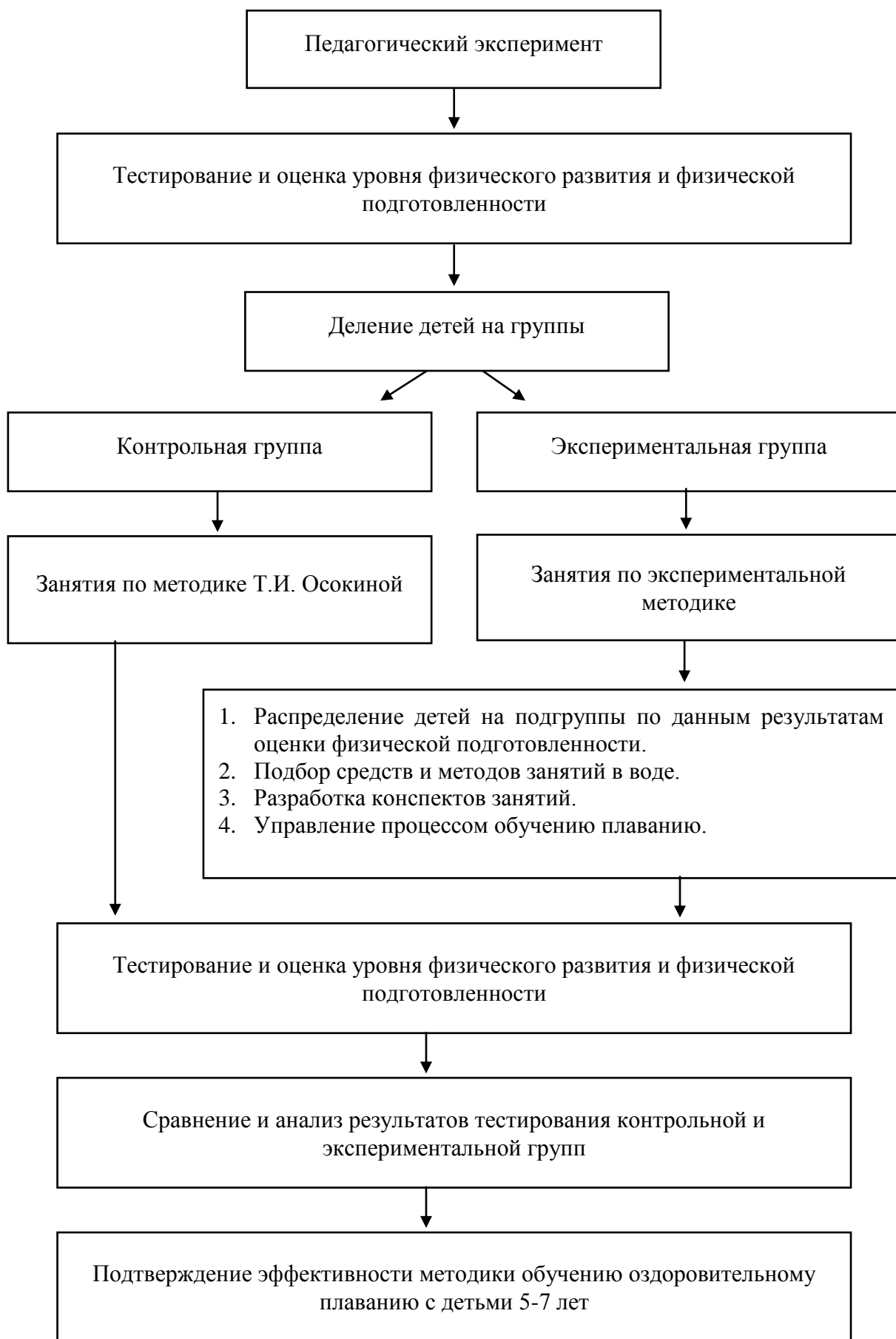


Рисунок 7 - Схема проведения педагогического эксперимента

Таблица 6 - Показатели физического развития и физической подготовленности дошкольников контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Показатели	Группы	
	Контрольная (n=20) $\bar{X} \pm m$	Экспериментальная (n=20) $\bar{X} \pm m$
Физическое развитие		
Длина тела, см	120,1 ± 0,61	119,8 ± 0,85
Масса тела, кг	24,0 ± 0,26	24,2 ± 0,36
Окружность грудной клетки, см	58,7 ± 0,34	58,8 ± 0,45
ЖЕЛ, л	7,2 ± 0,2	7,4 ± 0,2
Физическая подготовленность		
Бег на 30 м, с	7,57 ± 0,09	7,63 ± 0,1
Прыжок в длину, см	93,3 ± 2,24	93,1 ± 2,48
Вис на согнутых руках, с	5,6 ± 0,54	5,4 ± 0,46
Наклон туловища вперед, см	5,55 ± 0,45	5,6 ± 0,49

Так, в показателях физического развития выявлен прирост:

- длины тела (контрольная 2,9%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 3,0%,  $p < 0,05$ ),
- массы тела (контрольная 3,8%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 3,2%,  $p < 0,05$ ),
- окружность грудной клетки (контрольная 2,1%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 2,2%,  $p < 0,05$ ),
- жизненная ёмкость лёгких (контрольная 1,7%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 1,9%,  $p < 0,05$ ).

За период педагогического эксперимента не выявлено существенных изменений коэффициента вариаций как в контрольной, так и в экспериментальной группе (таблица 7).

Таблица 7 - Динамика показателей физического развития дошкольников 5-7 лет контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=20) X±m		Экспериментальная группа (n=20) X±m	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Длина тела, см	120,1 ± 0,61	123,6 ± 0,54	119,8 ± 0,85	123,4 ± 0,56
Масса тела, кг	24,0 ± 0,26	24,9 ± 0,42	24,2 ± 0,36	24,9 ± 0,68
Окружность грудной клетки, см	58,7 ± 0,34	59,9 ± 0,86	58,8 ± 0,45	60,1 ± 0,24
ЖЕЛ, л	7,2 ± 0,2	7,7 ± 0,6	7,4 ± 0,2	7,9 ± 0,6

Эффективность влияния методики занятий оздоровительным плаванием на показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста проверялась в сравнение результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы. Результаты тестирования физической подготовленности представлены в таблице 8.

По результатам тестирования после проведения педагогического эксперимента показатели физической подготовленности увеличились в обеих группах, однако в экспериментальной группе произошли изменения в развитии силовых способностей, быстроты и гибкости ( $p < 0,05$ ), а в контрольной группе ни одно из тестируемых качеств не имело достоверных различий ( $p < 0,05$ ).

Таблица 8 - Динамика показателей физической подготовленности дошкольников 5-7 лет контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=20) X±m		Экспериментальная группа (n=20) X±m	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Прыжок в длину, см	93,3 ± 3,1	96,2 ± 3,53	93,1 ± 3,28	97,9 ± 3,22
Вис на согнутых руках, с	5,6 ± 0,76	6,3 ± 0,71	5,4 ± 0,52	7,2 ± 0,6
Бег на 30 м, с	7,57 ± 0,13	7,4 ± 0,73	7,63 ± 0,1	7,23 ± 0,58
Наклон туловища вперед, см	5,55 ± 0,64	6,0 ± 0,67	5,6 ± 0,6	7,2 ± 0,52

Результат проведенного тестирования помогает нам сделать вывод, что достоверные изменения показателей физической подготовленности детей экспериментальной группы носят прогрессирующий характер. Использование предложенной методики оздоровительного плавания позволяет наиболее эффективно влиять на повышение уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Проводя анализ показателей физической подготовленности дошкольников контрольной и экспериментальной групп, можно сделать вывод, что после проведения эксперимента в обеих группах произошли изменения в величинах результатов прыжка в длину (контрольная – 3,1 %, экспериментальная – 6,4%,  $p < 0,05$ ). Разница составила 3,3%, что свидетельствует о более высоких темпах прироста показателя у занимающихся экспериментальной группы (рисунок 8).

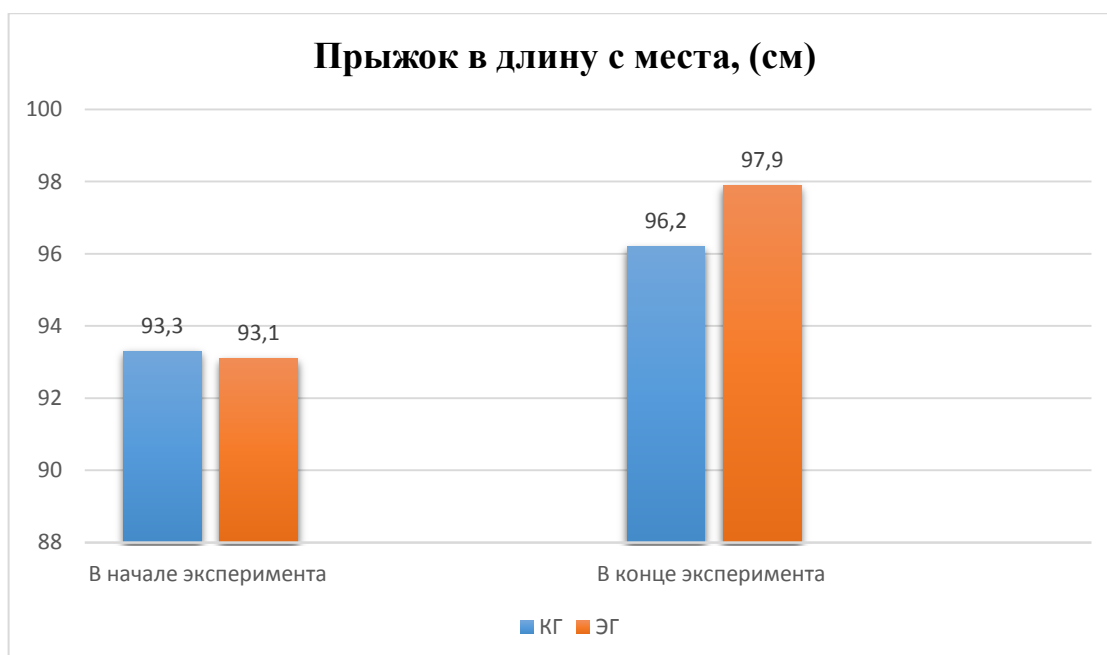


Рисунок 8 - Динамика показателя прыжка в длину с места у детей контрольной и экспериментальной групп

Большой прирост величин показателя вися на согнутых руках экспериментальной группы над контрольной составило 18,8%, что свидетельствует о положительном влиянии адекватного подбора физических упражнений уровню подготовки занимающихся плаванием (гребковые движения руками стоя в наклоне и с продвижением, а также в скольжении) (рисунок 9).

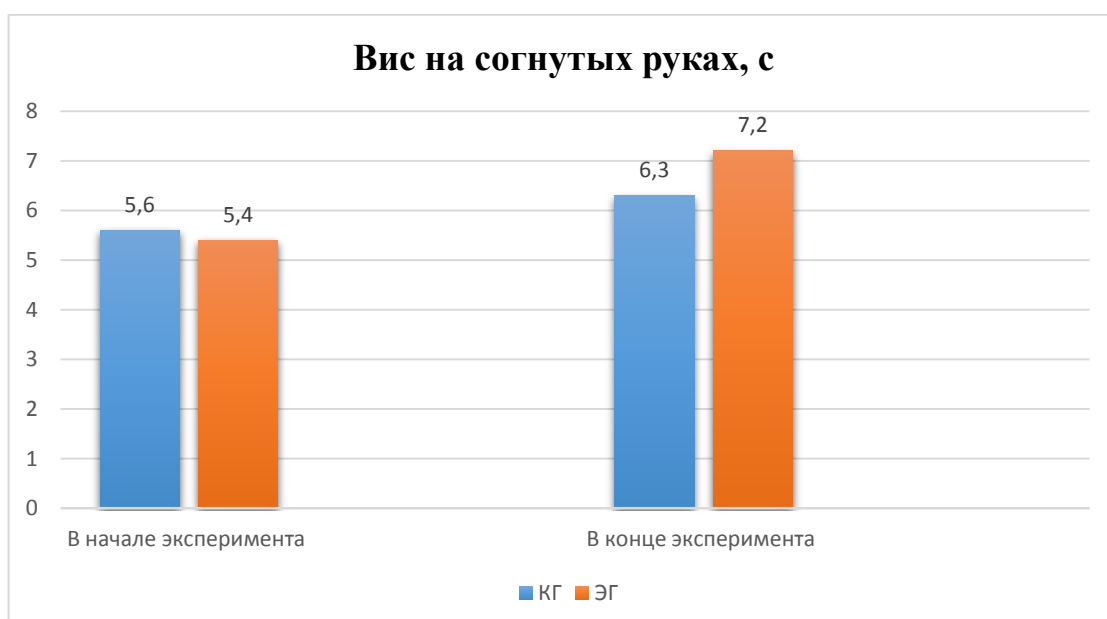


Рисунок 9 - Динамика показателей вися на согнутых руках у дошкольников контрольной и экспериментальной групп

Результаты бега на 30 м у детей контрольной группы после проведения эксперимента практически не изменилось, улучшение составило 1,6%. В экспериментальной группе дети пробежали 30-ти м дистанцию за  $7,63 \pm 0,1$ с, а после проведения педагогического эксперимента за  $7,23 \pm 0,58$  с, результат улучшился на 5,8%. Разница между показателями контрольной и экспериментальной групп составила 4,2% (рисунок 10).

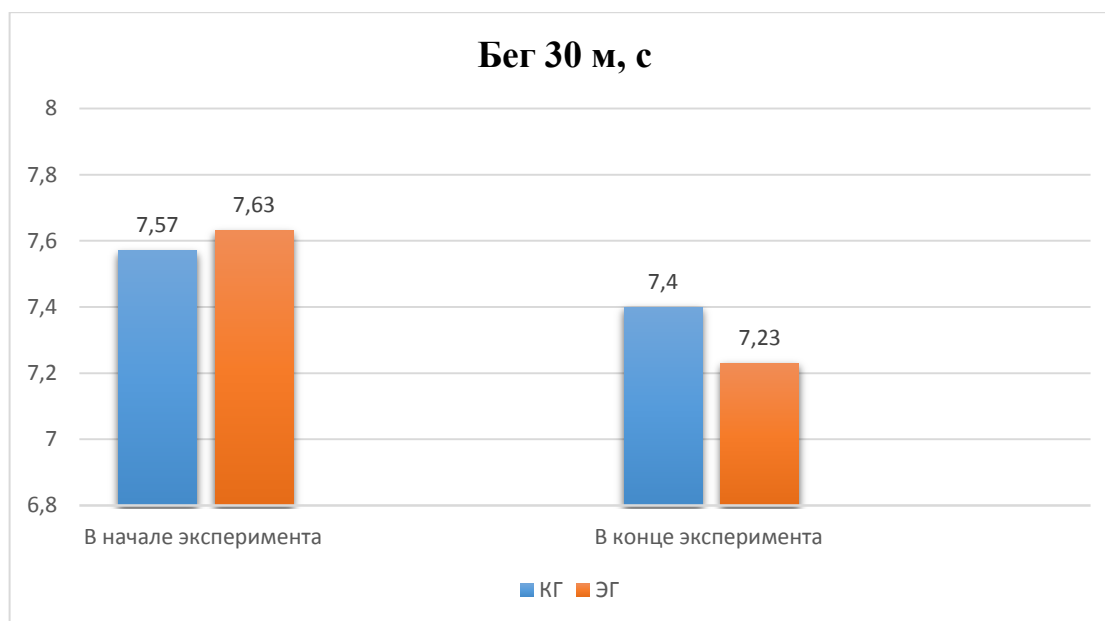


Рисунок 10 - Динамика показателей бега на 30 м у дошкольников контрольной и экспериментальной групп

Существенный прирост величин показателей уровня гибкости выявлено у детей экспериментальной группы 22,6%, в контрольной группе показатель гибкости увеличился на 8,2%. Разница в величинах прироста результатов у детей контрольной и экспериментальной групп составила 14,4%. Можно сделать вывод, что данный прирост связан с включением в разминку занятий на суше упражнений, направленных на развитие такого качества как гибкость (махи руками, наклоны и др.) (рисунок 11).

Таким образом, в результате применения экспериментальной методики обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста выявлено повышение уровня скоростно-силовых способностей (6,4%,  $p < 0,05$ ), силовой выносливости (18,8%,  $p < 0,05$ ), быстроты (5,8%,

$p < 0,05$ ) и гибкости (22,6%,  $p < 0,05$ ) у детей экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой.

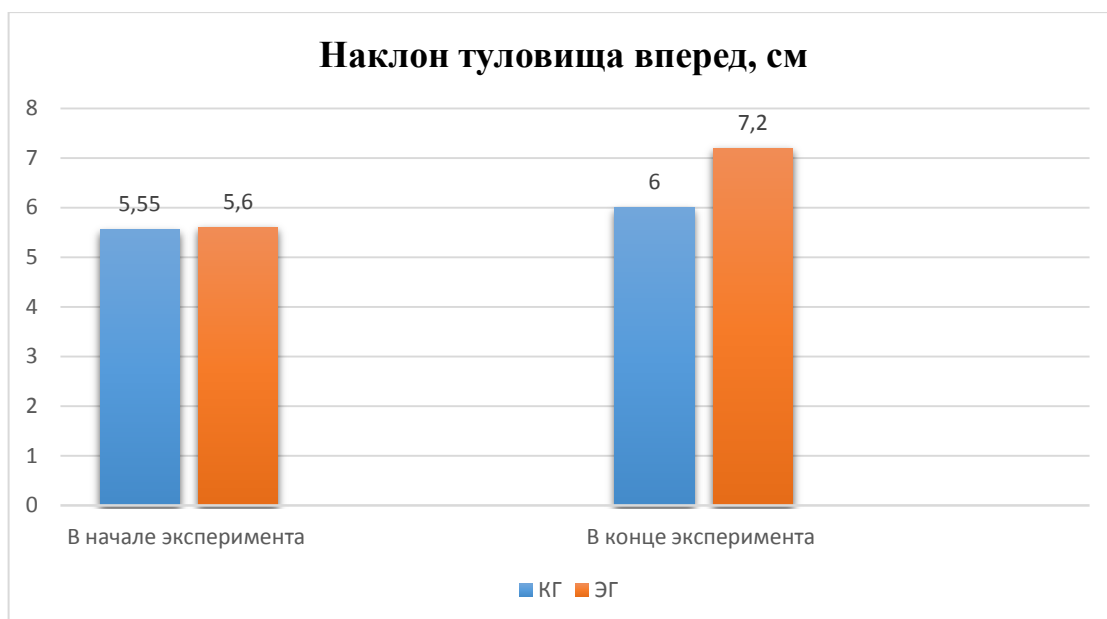


Рисунок 11 - Динамика показателя гибкости у дошкольников контрольной и экспериментальной групп

Повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей экспериментальной группы свидетельствует о рациональной организации занятий оздоровительным плаванием в акватории бассейна, посредством адекватного подбора средств и методов обучения.

### Выводы по второй главе

1. Программа оценки физического развития включала измерение основных характеристик: рост и масса тела, параметры окружности грудной, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста проводилась при помощи педагогических тестов: бег на 30 м, прыжок в длину с места, вис на согнутых руках, наклон туловища вперед.

2. На основе данных диагностики физического развития и физической подготовленностей детей, численность которых составила 28 человек, были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В

показателях физического развития и физической подготовленности детей обеих групп существенных различий не выявлено.

3. Для выявления эффективности методики оздоровительных занятий плаванием с детьми дошкольного возраста на базе ДОО организован и проведен педагогический эксперимент. Дети были распределены на две группы по 14 человек равные по подготовке. Контрольная группа занималась по программе дошкольного учреждения «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина. Экспериментальная занималась по предложенной нами методике обучения оздоровительному плаванию детей 5-7. На занятиях применялся комплекс упражнений, направленный на освоение дыхания в воде, развитии координации, использовании игровых приемов обучения как ведущих в организации занятий.

4. В результате применения экспериментальной методики обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста выявлено повышение уровня скоростно-силовых способностей (6,4%,  $p < 0,05$ ), силовой выносливости (18,8%,  $p < 0,05$ ), быстроты (5,8%,  $p < 0,05$ ) и гибкости (22,6%,  $p < 0,05$ ) у детей экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой.

5. В показателях физического развития выявлен прирост: длины тела (контрольная 4,9%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 5,0%,  $p < 0,05$ ), массы тела (контрольная 8,8%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 8,2%,  $p < 0,05$ ), окружность грудной клетки (контрольная 5,1%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 5,2%,  $p < 0,05$ ), ЖЕЛ (контрольная 1,7%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 1,9%,  $p < 0,05$ ).

6. Результаты экспериментальной работы показали, что методика обучения оздоровительному плаванию с детьми дошкольного возраста носит выраженный положительный эффект, позволяет решать задачи обучения, воспитания и оздоровления, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям, способствует увеличению



эмоциональности занятий за счет применения игрового метода и способствует эффективности процесса обучения плаванию, направленного на развитие физических качеств в дошкольном учреждении.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В решении проблемы роста заболеваемости, снижения уровня физического развития и физической подготовленности детей к школе могут выступать оздоровительные работы, организованные на базе дошкольного учреждения. Большими потенциальными возможностями укрепления здоровья располагает оздоровительное плавание.

Правильно организованный процесс обучения на занятиях по плаванию способен оказывать не только оздоровительный эффект, но и повысить уровень физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Анализ методической литературы показал, что вопросы оздоровления детей дошкольного возраста, посредством занятий в условиях водной среды, рассмотрены недостаточно. Большинство существующих методик обучения плаванию призваны эффективно решать задачи освоения детьми плавательных умений, при косвенном решении задач их оздоровления. Это и определило практическую потребность в решении данного вопроса.

Нами была предложена методика обучения оздоровительному плаванию, способствующая обеспечению большего оздоровительного эффекта, успешному формированию навыков плавания, совместной игровой деятельности и двигательной активности.

Для выявления эффективности методики оздоровительных занятий плаванием с детьми дошкольного возраста на базе ДООУ организован и проведен педагогический эксперимент. Дети были распределены на две группы равные по подготовке. Контрольная группа занималась по программе дошкольного учреждения «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина. Экспериментальная занималась по предложенной нами методике обучения оздоровительному плаванию детей 5-7. На занятиях применялся комплекс упражнений, направленный на освоение дыхания в

воде, развитии координации, использовании игровых приемов обучения как ведущих в организации занятий.

В результате применения экспериментальной методики обучения оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста выявлен прирост показателей у детей экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой:

- уровня скоростно-силовых способностей (6,4%,  $p < 0,05$ );
- силовой выносливости (18,8%,  $p < 0,05$ );
- быстроты (5,8%,  $p < 0,05$ );
- гибкости (22,6%,  $p < 0,05$ ).

В показателях физического развития выявлен прирост:

- длины тела (контрольная 4,9%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 5,0%,  $p < 0,05$ ),
- массы тела (контрольная 8,8%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 8,2%,  $p < 0,05$ ),
- окружность грудной клетки (контрольная 5,1%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 5,2%,  $p < 0,05$ ),
- ЖЕЛ (контрольная 1,7%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная 1,9%,  $p < 0,05$ ).

Результаты экспериментальной работы показали, что методика обучения оздоровительному плаванию с детьми дошкольного возраста носит выраженный положительный эффект, позволяет решать задачи обучения, воспитания и оздоровления, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям, способствует увеличению эмоциональности занятий за счет применения игрового метода и способствует эффективности процесса обучения плаванию, направленного на развитие физических качеств в дошкольном учреждении.

Подводя итог, можно говорить о том, что по результатам проведенного эксперимента методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста является

эффективной. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза исследования подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аикин, В. А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : [Текст] методические рекомендации / В. А. Аикин, А. Д. Котляров. Омск : ОГИФК, 1988. – 53 с.
2. Антропова, М. В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста [Текст] / М. В. Антропова, М. М. Кольцова. – М., 1983. – 67 с.
3. Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии [Текст] / И. А. Аршавский. – М., 1983. – 174 с.
4. Бальсевич, В. К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет [Текст] / В. К. Бальсевич, М. Н. Королева, Л. Г. Майорова // Теория и практика физической культуры, 1986. – С. 21-25.
5. Баранова, В. Плавание, как важнейшее средство оздоровления [Текст] / В. Баранова, Л. Медведева // Дошкольное воспитание. – 2008. №6. – С. 44-50.
6. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): [Текст] учеб. пос. для вузов / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
7. Большакова, И. А. Маленький Дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста : [Текст] пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И. А. Большакова. – М.: АРКТИ, 2015. – 24 с.
8. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : [Текст] учебное пособие / Н. Ж. Булгакова. – М. : Издательство «Академия», 2005. – 165 с.
9. Булгакова, Н. Ж. Плавание : [Текст] учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. Н. Павлова, С. М. Никитина. – М. : ИНФРА-М, 2016. – 290 с.
10. Булах, И. М. Научите меня плавать [Текст] / И. М. Булах, Г. И. Петрович. М. : Полымя, 1983. – 63 с.

11. Бунак, В.В. Теоретические вопросы учения о физическом развитии и его типах у человека [Текст] / В. В. Бунак // Ученые записки / МГУ им. М. В. Ломоносова. М., 1940. – Вып.34. – С. 7-57.
12. Вайнбаум, Я. С. Дозировка физических нагрузок у дошкольников [Текст] / Я. С. Вайнбаум. – М., 1991. – 86 с.
13. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию [Текст] / В. С. Васильев – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
14. Велитченко, В. Как научиться плавать [Текст] / В. Велитченко – Серия «Первый шаг», Терра – спорт, 2000. – 15 с.
15. Вильчковский, Э. С. Развитие двигательных функций у детей [Текст] / Э. С. Вильчковский. – Киев : Здоровье, 1983. – 203 с.
16. Воронова, Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду [Текст] / Е. К. Воронова. – СПб : Детство-Пресс, 2003. – 80 с.
17. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология: [Текст] Учеб. пособие для студентов пед. вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова; Под ред. М. В. Гамезо. – М. : Пед. о-во России, 2005. – 320 с.
18. Ганчар, И. Л. Технология обучения плаванию: [Текст] учеб. пособие / И. Л. Ганчар. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 271 с.
19. Глазырина, Л. Д. Физическая культура дошкольникам : программа и программные требования [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
20. Головин, О. В. Модель организации физкультурного занятия дошкольников на основе системного подхода [Текст] / О. В. Головин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №3. С. 18-21.
21. Головин, О. В. Система комплексной оценки физического развития детей 4-7 лет [Текст] / О. В. Головин // ОГИФК. Физкультурное образование Сибири : научно-методический журнал. – Омск: ОГИФК, 2003. – С. 10-14.

22. Голубева, Г. Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста [Текст] / Г. Н. Голубева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. – №2. – С. 51-52.
23. Горина, Г. А. Дыхательные упражнения в бассейне [Текст] / Г. А. Горина // Физическая культура. Всё для учителя. – 2014. – №2. – С. 16-17.
24. Давыдов, В. Ю. Оценка физической подготовленности и физического развития детей дошкольных учреждений г. Волгограда (в рамках мониторинга) : [Текст] методические рекомендации / В. Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Д.А. Кудинов. Волгоград : ВГАФК, 2004. – 28 с.
25. Демидова, Е. В. Вечное движение : новые подходы к организации физического воспитания детей [Текст] / Е. В. Демидова // Дошкольное воспитание. – 2004.5. – С. 32- 34.
26. Демидова, Е. В. Физическая подготовленность детей 3-9 лет в условиях прогимназии [Текст] / Е. В. Демидова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2003, – №4. – С. 24-27.
27. Дергунов, Н. И. Дошкольный возраст : [Текст] учебное пособие / Н. И. Дергунов. – М.: Академия, 2008. – 174 с.
28. Доскин, В. Интенсивное закаливание [Текст] / В. Доскин // Дошкольное воспитание. – 1993. – №2. – С. 10-12.
29. Дылдин, К. В. Программа начального обучения плаванию детей дошкольного возраста [Текст] / К. В. Дылдин, Г. К. Дылдин, М. А. Мыльникова, А. В Худеньких. – Пермь, 2011. – 11-14с.
30. Дышко, Б. А. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы [Текст] / Б. А. Дышко, А. Б. Кочергин, А. И. Головачев. – М. : Теория и практика физ. культуры и спорта, 2012. – 122 с. – Библиогр. : С. 103-119.

31. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать : программа обучения 4 плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста : [Текст] метод, пособие / Л. Ф. Еремеева. СПб.: Изд-во Детство-Пресс, 2005. – 112 с.
32. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : [Текст] учеб. пособие / Ю. А. Ермолаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
33. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М., 2001. – 246 с.
34. Завьялова, Т. П. Мониторинг физической активности дошкольников Тюмени : [Текст] первые результаты, первые обсуждения / Т. П. Завьялова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №8. – С. 17-19.
35. Кардомонова, Н. Н. Плавание : лечение и спорт [Текст] / Н. Н. Кардомонова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 77 с.
36. Карпенко, Е. Н. Плавание : [Текст] игровой метод обучения / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. М.: Олимпия Пресс; Донецк : Пространство. 2006. – 48 с.
37. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : [Текст] учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжикова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
38. Кондратьева, И. Как привить любовь к движениям [Текст] / И. Кондратьева // Дошкольное воспитание. 2002. №3. – С. 22-24.
39. Коняева, Л. Будь здоров малыш. Работаем по программе «Семицветик» [Текст] / Л. Коняева // Дошкольное воспитание. – 2004. – №11. – С. 16-22.
40. Котляров, А. Д. Оздоровительные занятия по плаванию с детьми дошкольного возраста [Текст] / А. Д. Котляров // СибГАФК.



Физическая культура и спорт – здоровье населения России : материалы всероссийской научно-практической конференции (17-20 декабря 2001 г.) – Омск : Изд-во СибГАФК, 2001. – С. 174-177.

41. Кудрявцев, В. Т. Физическая культура как фактор оздоровления ребенка [Текст] / В. Т. Кудрявцев, Г. Вавер // Дошкольное воспитание. – 2002. – №12. – С. 25-28.

42. Кудрявцев, В. Т. Физическая культура и развитие ребенка [Текст] / В. Т. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 2003. – №12. – С. 3-4.

43. Куценко, О. А. Динамика показателей физического развития дошкольников города Волгограда [Текст] / О. А. Куценко // ВГАФК. Спорт и здоровый образ жизни : материалы Областной конференции учащейся молодежи. – Волгоград : ВАГАФК, 2002. – С. 42-36.

44. Лафлин, Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому : [Текст] пер. с англ. / Т. Лафлин; под ред. М. Буслаева. – М.: Издательство "МаннИванов и Фербер", 2012. – 232 с.

45. Люсеро, Б. Плавание : 100 лучших упражнений [Текст] / Люсеро. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.

46. Макарова, В. Укреплять здоровье ребенка : [Текст] организация физического воспитания в дошкольном учреждении / В. Макарова, Е. Рябова // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 2. – С. 6-9.

47. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : [Текст] методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. – М., 2004. – 49 с.

48. Нестеров, В. А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков [Текст] / В. А. Нестеров. – Хабаровск : ДвГАФК, 2001. – 81 с.

49. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать : [Текст] Пособие для воспитателя дет. сада / Т. И. Осокина. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1991. – 80 с.
50. Петриченко, А. В. Нетрадиционные упражнения при начальном обучении плаванию [Текст] / А. В. Петриченко // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы 9 науч. конф – Хабаровск, 2006. – С. 134-135.
51. Петрова, Н. Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте : [Текст] учебно-методическое пособие / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. М. : Советский спорт, 2006. – 96 с.
52. Петрова, Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста [Текст] / И. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М.: ФАИР, 2008. – 120с.
53. Пищикова, Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. [Текст] Задания, игры, праздники. / Н. Г. Пищикова – М.: 2009. – С. 18.
54. Пищикова, Н. Игры на воде [Текст] / Н. Пищикова // Дошкольное воспитание. 2004. – №6. – С. 37-41.
55. Прищепа, С. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольников [Текст] / С. Прищепа // Дошкольная педагогика. – 2004. – №1. – С. 37-45.
56. Протченко, Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : [Текст] метод. рекоменд. / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.
57. Рачкова, Г. М. Закаливание детей раннего возраста [Текст] / Г. М. Рачкова // ВГАФК. Актуальные проблемы физической культуры и спорта : тезисы докладов областной научно-практической конференции. – Волгоград : ВГАФК, 1996. – С. 63-65.

58. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов [Текст] / М. А. Рунова. – М : «Мозайка – Синтез», 2004. – 256 с.
59. Рыбак, М. В. Раз, два, три, плыви : [Текст] метод. пособие для ДООУ / М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Потапова. – М. : Обруч, 2010. – 208 с.
60. Сидорова, И. В. Как научить ребёнка плавать : [Текст] практ. Пособие / И. В. Сидорова. – М. : Айрис-пресс, 2011. – 144 с.
61. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учебное пособие / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
62. Табакова, Е. А. Современное состояние и динамика показателей физического развития детей и подростков [Текст] / Е.А. Табакова // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФКИ ВНИИФК (13-15 февраля 2001 г. – Москва). – М. : Физкультура, образование и наука, 2001. – С. 104-107.
63. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : [Текст] Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ / Т. А. Тарасова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 175 с.
64. Теория и методика физического воспитания : учебник для вузов. [Текст] В 2-х томах / под ред. Т. Ю. Круцевича, В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
65. Узунова, А. Н. Актуальные проблемы физического воспитания и совершенствования физического развития детей дошкольного возраста [Текст] / А. Н. Узунова // УралГАФК. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : проблемы и перспективы: тез. докл. регион. науч. практ. конф. / под ред. С. Б. Шармановой. – Челябинск : Урал ГАФК, 1999. – С. 14-15.

66. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : [Текст] учебник / Южный федеральный университет, Н. В. Чертов. – Ростов н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2011. – 452 с.

67. Шарманова, С. Б. Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ [Текст] / С. Б. Шарманова; М-во спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации, Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Уральский гос. ун-т физ. культуры". – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 203 с.

68. Шарманова, С. Б. Методические особенности применения общеразвивающих упражнений в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста [Текст] / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров // Адаптивная физическая культура. – 2003. – №1. – С. 28-31.

69. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания дошкольного возраста. [Текст] / – М. : Физическая культура, 2010. – С.76-84.

70. Шишкина, В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику? [Текст] / В. А. Шишкина, Машенко М. В. – М., 1994. – 88 с.