



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методика использования средств плавания в физическом воспитании
детей старшего дошкольного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

84,55 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«1» марта 2021 г.

зав. Кафедры ТИМФКиС

В.Е.Жабиков

Выполнила:

Студент группы ЗФ-514-106-5-2

Куманина Ольга Ильинична

Научный руководитель:

д.п.н., профессор кафедры ТИМФКиС

Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.1 Особенности развития детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.2 Средства и методы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.....	18
1.3 Плавание как средство гармоничного развития детей старшего дошкольного возраста.....	26
Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА 2. Опытнo–экспериментальное исследование по методике использования средств плавания в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.....	31
2.1 Цель и задачи исследования.....	31
2.2 Анализ и оценка результатов.....	35
Выводы по второй главе.....	41
ГЛАВА 3. Результаты исследования.....	42
3.1 Результат начального исследования детей старшего дошкольного возраста.....	42
3.2 Анализ результатов и их обсуждение.....	44
Выводы по третьей главе.....	52
Заключение.....	53
Список использованных источников.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей старшего дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития ребенка как полноценной личности [10].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе, и к активной последующей творческой деятельности.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, изучая вместе с тем закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и, соответственно, общие закономерности управления развитием ребенка в процессах воспитания и обучения [4].

Одним из способов физического воспитания является приучение детей к плаванию. Плавание, являясь легкодоступным видом спорта, позволяет одновременно повысить физическую силу и выносливость, а также, с помощью водной закаливания, улучшает сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. Из этого следует сделать первоначальный

вывод что, занятия плаванием с детьми старшего дошкольного возраста будут способствовать разностороннему физическому развитию детей.

Именно поэтому совершенствование физического воспитания детей старшего дошкольного возраста посредством плавания имеет высокую актуальность.

Цель исследования: Разработать методику использования плавания в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика использования средств плавания в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что эффективность от использования плавания в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста будет повышена, если реализуются следующие условия:

- во время основного этапа обучения используются элементы аква-аэробики;
- на заключительном этапе обучения используются расслабляющие упражнения под ровную, спокойную музыку.

Задачи исследования:

- провести анализ литературных источников и обобщить практический опыт по вопросам совершенствования процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;
- разработать методику использования плавания как средства физического воспитания детей старшего дошкольного возраста;
- экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

Для решения поставленных задач использовались такие методы, как анализ научной и научно-методической литературы, опрос, педагогическое

наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики [6].

Этапы исследования:

Первый этап (август 2020 – декабрь 2020): определение и утверждение темы выпускной квалификационной работы, постановка целей, объекта, предмета и гипотезы исследования, разработка задач и методов исследовательской работы. Также проведен теоретический анализ научно–методической литературы, осуществлено наблюдение за стандартным тренировочным процессом и проработаны исходные тесты для уровня определения способностей детей.

Второй этап (декабрь 2020 – март 2021) включал в себя сам педагогический эксперимент, проводимый во время тренировочного процесса с целью выявления эффективных средств развития координационных способностей.

Третий этап (март 2021 – август 2021): Выполнена математическая обработка данных, проведен логический анализ, и подведение итогов. Оформление выпускной квалификационной работы.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математико-статистической обработки данных.

Теоретическая значимость: посредством изучения и анализа научно–методической литературы был проведён эксперимент, направленный на воспитание детей дошкольного возраста путем средств плавания.

Практическая значимость: состоит в том, что полученные результаты могут быть применены в работе воспитателя детей старшего дошкольного возраста на занятиях плаванием, при разработке учебного и методического материала.

База исследования: муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение МАДОУ «Детский сад № 65» г. Златоуст.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, с выводами, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Особенности развития детей старшего дошкольного возраста

На сегодняшний день в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется значению физической культуры в жизни дошкольников, так как в самой физиологии ребенка заложена потребность в движении.

Современные дети, в большинстве своем, испытывают «двигательный дефицит», что означает недостаточную двигательную активность в течение определенного времени. Стоит отметить, что, находясь как в детском саду, так и дома, дети большую часть времени проводят в неподвижном положении, например, сидят перед телевизором. Это увеличивает статическую нагрузку на некоторые группы мышц, вызывая их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости и гибкости [7].

Отсюда следует, что интенсивность физического развития детей, их здоровье и гармоничное развитие зависят от двигательной деятельности.

Стоит отметить, что увеличение физической нагрузки достигается не только удлинением продолжительности занятий, но и количеством повторений и ритмов каждого упражнения. Чтобы предупредить утомление, нужно чаще менять исходные положения (сидя, стоя, лежа) и движения, а также чередовать их с отдыхом. В хорошую погоду физкультурные занятия лучше проводить на воздухе, так как это приводит и к закаливающему эффекту [9].

Еще одним прекрасным средством закаливания являются прогулки, особенно если они проводятся на свежем воздухе. Также во время прогулки обеспечивается достаточная двигательная активность ребенка. Многими педагогами рекомендуются при прогулке летом для развития и

совершенствования ходьбы и прыжка использование пересеченной местности – небольших кочек, неровностей, канавок, а также узких дорожек, бревен, пеньков для развития равновесия и лазания. Нужно приучать детей играть на специальных площадках около жилых домов, где обычно имеются различные приспособления для развития лазания, равновесия, ловкости и бега.

Ученые установили, что существует прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность [11].

Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Это могут быть не только прогулки, но также и игры на активность, по типу «кто быстрее», «кто сильнее». Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир. Задача родителей и, конечно, воспитателей-методистов – исподволь прививать любовь к активности, всячески ее поощрять, добиваться высокой культуры движений, то есть синтеза координации, скорости, силы и выносливости.

В различной научной литературе существует такое понятие, как «биологическая достаточности движений». Условно говоря, это то количество движений, которое необходимо для нормального развития дошкольника. Разумеется, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребенок, тем больше число движений он должен совершать для нормального развития. Интенсивность и продолжительность нагрузок должна быть такой, чтобы у ребенка не возникали признаки переутомления, чтобы он не терял интерес к этому виду деятельности, все движения выполнял с желанием, без предупреждения [13].

Различные подвижные игры в детском возрасте являются ведущим видом деятельности, поэтому имеет смысл организовать эти игры таким

образом, чтобы они, включая разнообразные движения, носили соревновательный характер.

Известно, что регулярные занятия физической культурой и насыщенные движениями прогулки, увеличивая двигательную активность и улучшая качество движений, способствуют функциональному совершенствованию и правильному формированию органов и систем детей, обеспечивают их правильное физическое развитие, повышают способность организма сопротивляться заболеваниям. Дети, систематически занимающиеся физической культурой, имеют крепкое здоровье, высокую психологическую и психоэмоциональную устойчивость, легче входят в любой детский коллектив и успешнее осваивают трудовые навыки. Из этого следует то, что интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности [14].

Стоит отметить, что существует перечень основных задач детского сада по физическому воспитанию дошкольников:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.

Обобщая вышеописанное, можно сделать вывод, что основу здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение.

По мнению ученых В.А. Шишкиной и М.В. Мащенко, для того, чтобы обеспечить физическое воспитание и образование ребенка, работа в детском учреждении должна строиться в следующих направлениях:

- умение анализировать и оценивать степень здоровья, физического и двигательного развития детей;
- создание условий для физического развития и снижение заболеваемости детей;

- формирование задач физического воспитания на конкретный период времени и определение первостепенной задачи с учетом особенностей каждого из детей;
- высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, прогулки);
- обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в дошкольном учреждении;
- организация процесса воспитания по определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы, методы работы в конкретных условиях;
- сравнение достигнутых результатов с исходными данными и поставленными задачами;
- владение самооценкой своего профессионального мастерства, постоянное его совершенствование;
- воспитание ребенка совместными усилиями семьи и дошкольного учреждения.

По мнению авторов, для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, приспособлены места для спортивных комплексов и тренажеров. Рекомендуется выделить специальное помещение для занятий физической культурой, где будут размещены гимнастические стенки с наборами приставных досок и лестниц, скамейки, мелкий спортивный инвентарь и игрушки [14].

Все это повышает интерес детей к физической культуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет малышам упражняться во всех видах основных движений в помещении. Дополнительно рекомендуется оборудовать физкультурную площадку с

зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» на территории детского учреждения.

Ученые В.А. Шишкина, М.В. Мащенко сделали вывод, что одним из непереносимых условий нормального развития ребенка является соблюдение рационального, построенного с учетом возраста, режима дня.

Неправильно построенный распорядок дня или частые его нарушения вредно сказываются на здоровье и работоспособности ребенка. Слабое физическое развитие, повышенная утомляемость, вялость и апатия, нервозность и плохое поведение – следствие неправильного режима дня дошкольника.

При соблюдении режима дня у детей формируются условные рефлексы на время – ребенок привыкает спать, гулять, принимать пищу примерно в одно и то же время. Это способствует гармоническому физическому и полноценному психоэмоциональному развитию ребенка, дает возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал малыша [15].

Правильный режим дня – это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, который предусматривает повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов. В течение суток следует выделять следующие основные компоненты режима дня: самообслуживание, личная гигиена, сон, прием пищи, занятия в детском саду, пребывание на свежем воздухе, игры, занятия физической культурой и спортом. В каждом дошкольном учреждении время основных компонентов режима дня должно оставаться неизменным [17].

Предусматривается несколько форм физического воспитания детей: утренняя гимнастика на свежем воздухе и в зале, подвижные игры в течение всего дня, закаливающие процедуры и занятия физической культурой.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не столько как средство от пробуждения, сколько как особым образом организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движения в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение. Утренняя гимнастика полезна тем, что она укрепляет здоровье, а еще это маленькая тренировка [16].

При выполнении упражнений развивается сила, ловкость, выносливость, гибкость. Физические упражнения необходимо подбирать с таким расчетом, чтобы дать нагрузку на все группы мышц из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа, с различными пособиями и ритмично-музыкальным сопровождением, в разных построениях и должны быть интересны всем детям.

Следует помнить, что воспитание здорового ребенка может быть обеспечено только при условии сотрудничества медицины и педагогики, а также четко организованного медико-биологического контроля, в который входит:

- медико-педагогические наблюдения за методикой физического воспитания и закаливания детского организма;
- санитарно-педагогический надзор за местами, где проводятся физкультурные занятия и закаливающие процедуры, за гигиеническим состоянием оборудования, пособий, одежды и обуви занимающихся детей.

Ученые полагают, что вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Первоначальные сведения о физическом развитии и физической подготовленности методист физической культуры может получить, ознакомившись с "карточкой здоровья" ребенка, которую составляет врач дошкольного учреждения и заполняется по годам пребывания ребенка в детском саду. Это помогает методисту физической

культуры планировать физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей [19].

Закаливающие мероприятия – это важная составная часть физической культуры. К настоящему времени получены убедительные научные обоснования физиологических механизмов благоприятного воздействия на организм человека хождения босиком. Экспериментально установлено, что на подошвенной поверхности стопы на единицу площади тепловых и механических рецепторов значительно больше, чем на остальных участках кожи.

Сигналы от этих рецепторов по многочисленным нервным путям воздействуют на многие функции организма, одновременно тонизируя кору больших полушарий головного мозга и деятельность желез внутренней секреции. Однако, не следует забывать, что любое охлаждение ног у незакаленного человека (ребенка) может вызвать простуду, поскольку ступни находятся в рефлекторном взаимодействии со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей. Поэтому, признавая, что хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности. Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка на свежем воздухе [16].

Также ученые В.А. Шишкина, М.В. Мащенко исследовали и разработали методику проведения физических упражнений, направленных на увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, где показано положительное влияние сочетания физических упражнений и закаливающего воздействия свежего воздуха на организм детей.

При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических

качеств. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма [21].

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Ученый С.П. Попов установил, что при проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи [10]. Так, во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, используя упражнения на выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности. При этом на каждые две недели желательно иметь 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:

- для хорошей погоды (по сезону);
- на случай сырой погоды;
- на случай порывистого ветра.

Также, проведение физкультурных занятий на воздухе требует медико-педагогического контроля, который включает в себя ряд факторов:

- контроль метеорологических условий и особенности погоды (ветер, солнечные лучи);
- подбор правильной одежды и обуви детей;
- индивидуальный подход к ребенку;
- правильное распределение двигательной деятельности детей;

- воспитание правильной осанки;
- приучение детей к правильному дыханию;
- предупреждение травматизма.

Все это свидетельствует о том, что проведение примерно в течение всего года физкультурных занятий на воздухе будет являться мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их хорошего развития.

Физические упражнения обязательно должны включать оздоровительный бег, подвижные игры и свободную деятельность детей на спортивных снарядах и физкультурной оборудовании.

Особое значение в воспитании ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях, в которых необходимо использовать разнообразные варианты их проведения:

- занятия по традиционной схеме (вводно-подготовительная часть, общеразвивающих упражнений, основные виды движений, подвижные игры);
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика - занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время и он самостоятельно тренируется, после чего воспитатель-методист проверяет выполнение задания.

Условиями высокой эффективности занятий по физической культуре являются:

– построение занятия в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей;

– использование разнообразных методических приемов и способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения их двигательной активности;

– последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на протяжении всего занятия;

– использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений [22].

Чтобы каждое физкультурное занятие проходило с высокой общей и моторной плотностью, необходимо один раз в месяц проводить совместный медико-педагогический контроль, когда проверяющий (воспитатель-методист) проводит хронометраж движений, а врач наблюдает за распределением физической нагрузки на занятии (проводит замеры пульса).

Эти наблюдения за ребенком на протяжении всего занятия дают возможность определить общую и моторную плотность, длительность каждой части занятия и установить наиболее эффективные способы организации, но также и вносить необходимые изменения и дополнения в методику работы, наметить конкретные меры по исправлению дефектов осанки, перспективу в развитии основных движений, выявить дополнительные резервы снижения заболеваемости [23].

В работе детских образовательных учреждений существуют недостатки в вопросах оздоровления и физического воспитания детей. Поэтому в настоящее время ставится задача превратить семью в активного помощника и заинтересованного участника оздоровительной работы, сознательного и грамотного исполнителя всех рекомендаций специалистов, направленных на воспитание здорового ребенка.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышенной двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семье. Часто недостаточная физическая активность семьи является причиной заболеваемости детей. Например, нарушается режим в праздничные и выходные дни: большинство детей не имеют дневного сна; сокращается ночной сон в связи с просмотром телепередач. Это создает предпосылки к нервному перенапряжению ребенка. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными [18].

Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, усиливает иммунитет против вредных привычек. Также это важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов.

Детям от природы присуща естественная потребность делиться с другими своими мыслями, переживаниями, знаниями. Эту особенность должны использовать родители, чтобы формировать у детей положительные мотивы к приобретению знаний, к стремлению быть не только здоровыми, крепкими, выносливыми и сильными, но и добрыми, трудолюбивыми, честными, самостоятельными.

Таким образом, решающим аспектом физического воспитания в системе образования дошкольников является целенаправленное формирование и закрепление осознанной, устойчивой привычки, основанной на знаниях о физическом здоровье, работоспособности, организации режима повседневной физической активности и сформированных жизненно важных умений и навыков. Именно закладка основ такого рода личностных мотиваций, этой формы культурных потребностей и знаний у дошкольников, могут в дальнейшем способствовать активному поиску своих путей в организации процесса физического совершенствования [19].

1.2 Средства и методы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Для решения задач физического воспитания используются гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование средств позволяет разносторонне воздействовать на организм.

Гигиенические факторы включают: режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Естественные силы природы: (солнце, воздух, вода) улучшают функционирование органов и систем и работоспособность организма. Они имеют большое значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции. Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями улучшает обменные процессы, адаптационные и защитные функции организма [24].

Физические упражнения включает в себя: массаж, подвижные игры, гимнастика, спортивные упражнения, туризм. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма. Также, необходимо рассмотреть методы и приёмы физического воспитания детей дошкольного возраста.

Методы физического воспитания подразделяются на 2 группы:

1. специфические – характерные только для процесса физического воспитания;
2. общепедагогические, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

К специфическим методам относятся:

- а) методы строго регламентированного упражнения;
- б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы включают в себя:

а) словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания);

б) методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, методы направленного прочувствования двигательного действия, срочная информация).

В физическом воспитании учитель реализует свои общепедагогические и специфические функции с помощью слова: ставит задачи перед учащимися, управляет их учебной и практической деятельностью на занятиях, передает знания, оценивает результаты усвоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учащихся [22].

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы:

1. Дидактический рассказ – это изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста;

2. Описание – это способ создания у учащихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщения о характере протекания явлений, событий. При помощи описания учащимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему так делать надо;

3. Объяснение. Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов (правил, понятий, законов). Объяснение характеризуется доказательством

утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и сообщений;

4. Беседа – это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между учителем и учащимися;

5. Разбор – форма беседы, проводимая учителем с учащимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т. д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого;

6. Лекция – представляет собой системное, последовательное освещение определенной темы;

7. Инструктирование – точное, конкретное изложение учителем предлагаемого учащимся задания;

8. Комментарии и замечания. Учитель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем учащимся, к одной из групп или к одному ученику.

В физическом воспитании используются следующие визуальные методы:

Метод наглядной видимости. Его цель – сформировать у учащихся правильное понимание техники выполнения двигательных движений (упражнений). В процессе демонстрации необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрирующим и учеником, плоскость основного движения, повторение демонстрации в разных ритмах и на разных плоскостях, четко отражающее движение.

Метод косвенной видимости. Они создают дополнительные возможности для учащихся воспринимать движение с помощью изображения предмета.

Метод направленного прочувствования двигательного действия. Они предназначены для организации восприятия сигналов от работающих мышц, связок или различных частей тела.

Метод срочной информации. Он предназначен для того, чтобы позволить учителям и учащимся получать срочную информацию с помощью различного технического оборудования, чтобы при необходимости их корректировать или сохранять заданные параметры (темп, ритм, усилие, амплитуда). Поэтому в настоящее время в спорте широко используется разнообразное тренажерное оборудование (велосипедный динамометр, беговая дорожка, гребной тренажер, оснащенный встроенным компьютером для управления системой контроля нагрузки). Компьютер отображает значения пульса, скорости, времени, длины дистанции, расхода калорий. Кривая нагрузки отображается графически на дисплее.

Методы строго регламентированных упражнений позволяют:

- Проводить спортивные занятия учащихся в соответствии с четко определенными процедурами (о выборе упражнений, их связкам, комбинациям, порядке выполнения);
- Строго регулировать нагрузку по объему и интенсивности, а также контролировать ее динамику в соответствии с психофизическим состоянием учащихся и решаемыми задачами;
- Точно дозировать интервал отдыха между частями нагрузки;
- Избирательно воспитывать физические качества;
- Использовать физические упражнения в занятиях для любой возрастной группы;
- Эффективно овладевать приемами физических упражнений.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

- Целостный метод;
- Расчлененный или по частям;
- Сопряженного воздействия.

Целостный метод подходит для любого этапа обучения. Суть его в том, что техника двигательного действия осваивается в ее общей структуре с самого начала, не разделяясь на отдельные части. Целостный метод позволяет изучать простые движения (бег, простые прыжки, ОРУ). Используя целостный метод, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолировано, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостатком этого метода является то, что в деталях неконтролируемых фазах или двигательных движений возможно исправление ошибок в технике, поэтому при освоении упражнений со сложными структурами его применение нежелательно [25].

Анатомические методы используются на начальном этапе обучения. Он обеспечивает разделение общего двигательного действия на отдельные этапы или связан с чередованием обучения и последующей деятельности в единый общий элемент. Правила применения этого метода:

- а) обучение начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения;
- б) расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были самостоятельными или менее связанными между собой;
- в) изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой возможности объединять их;

г) выделенные элементы изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Метод сопряженного воздействия. Применяется при совершенствовании двигательных действий, для улучшения их качественной основы, то есть результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т. п. В этом случае совершенствуется техника движения и физические способности. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств принадлежат к методам строго регламентированного упражнения. Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме [26].

Равномерный метод представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.

Его разновидностями являются:

а) равномерное упражнение (длительный бег, плавание, бег на лыжах и другие виды циклических упражнений);

б) стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение гимнастических упражнений).

Повторный метод – это повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. Между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Переменный метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме изменяющейся интенсивностью.

Есть разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Интервальный метод. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Разновидности этого метода:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг, и так далее с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется 60-70-80-70-80-90-50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин.);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке – 800+400+200+100 м. с жесткими интервалами отдыха между ними).

Круговой метод-это последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, которые влияют на различные группы мышц и функциональные системы в зависимости от вида непрерывной или прерывистой работы.

Для каждого упражнения определяется место – «станция». В круг входит 8-10 «станций». В каждом из них учащиеся выполняют одно из упражнений и проходят круг от 1 до 3 раз. Этот метод используется для воспитания и улучшения физических качеств. Снаряды расположены так, чтобы физическая нагрузка на мышцы рук и ног менялась[29].

Организация этого метода сводится к следующему:

– в спортивном зале оборудуют станции, то есть, места для выполнения соответствующих двигательных действий;

– на каждой станции учащимся дают определенное задание: упражнение, дозировку и методические указания по его выполнению;

– выполнение заданий осуществляют поточно и попеременно. В первом случае ученик, выполнив задание на 1-й станции, переходит на другую; а во втором – учащихся разделяют на группы в соответствии с количеством станций.

Работа по станциям. Учащиеся делятся на группы, каждая начинает работу на своей станции, старшие в подгруппах получают от учителя задание в учебной карточке. Задание выполняется на качество. Выполнив задание, группа переходит на следующую станцию. Оценивается качество работы отделения на каждой станции. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

«Муравейник». В зале устанавливаются различные снаряды и планируются самые различные задания. Участники выполняют их в любой очередности, какой свободен снаряд. Судьи оценивают их работу и выдают каждому жетон определенного цвета, которому соответствует определенное количество очков. Пройдя все снаряды, участники сдают жетоны в судейскую коллегию для подсчета очков и определения победителей.

Сущность игрового метода в том, что двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Методические особенности игрового метода:

– игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии; в случае необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества;

– наличие в игре элементов соперничества требует от учащихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

– широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у учащихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

– соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность учителю целенаправленно формировать у учащихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю и коллективизм и т.д.;

– присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у учащихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Недостаток метода – его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности учащихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность учащихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться [30].

Соревновательный метод проявляет себя:

в форме официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира, национальные чемпионаты, города, поселки, матчи);

– в рамках организации урока, любой физкультурно-спортивной деятельности, включая спортивную подготовку.

Соревновательный метод позволяет вам:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и определять уровень их развития;

- выявить и оценить качество двигательных навыков;

- обеспечить максимальную физическую активность;

- содействовать воспитанию сильных волевых качеств.

1.3 Плавание как средство гармоничного развития детей старшего дошкольного возраста

Анализ состояния здоровья дошкольника показывает, что в настоящее время практически нет полностью здоровых детей. В основном воспитанники относятся ко второй группе здоровья, с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Поэтому в современных условиях возрастает роль физических упражнений с учетом возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей дошкольника.

Внимание к физическому состоянию детей дошкольного возраста обусловлено исключительным влиянием двигательного развития на общее психическое и соматическое состояние ребенка в этом возрасте [31].

Для обеспечения нормального физического и психического развития ребенка, необходима двигательная активность с первых дней его жизни. По признанию специалистов всего мира, период от рождения ребенка до его поступления в школу является возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования качеств, необходимых в течении всей последующей жизни.

Отличительной особенностью этого периода является то, что именно в дошкольном возрасте обеспечивается общее развитие, служащее основой для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков освоения различных видов деятельности [36].

Наиболее оптимальным видом физической активности является плавание, так как, плавание есть превосходное средство развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и влияющее на состояние его здоровья, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию.

Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм.

Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на:

- сердечно-сосудистую систему;
- дыхательную систему;
- мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плеч);
- суставы (бедра, руки, шея);
- опорно-двигательный аппарат.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично развивают практически все группы мышц-особенно плечевой пояс, руки, грудь, живот, спину и ноги. Систематические занятия плаванием приводят к улучшению функционирования органов кровообращения и дыхания. Улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивает жизненную емкость легких,

Плавание также укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами в качестве терапевтического средства. При нарушениях обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности. Особенно велико целебное и укрепляющее воздействие плавания на организм ребенка.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины [33].

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Поэтому первые шаги обучения плаванию должны быть направлены на преодоление этого неприятного и небезобидного чувства. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность, и не стоит забывать, что плавание является одним из эффективных средств закаливания детского организма.

Закаливание в более узком смысле следует понимать, как различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только холод, но и резкие перепады внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Он менее восприимчив к различного рода заболеваниям. При систематическом купании, плавании сосудистая система ребенка приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Ребенок привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду [34].

Поэтому плавание является таким эффективным средством для закаливания организма в целом и детей дошкольного возраста в частности. Они улучшают механизм терморегуляции, повышают иммунологические свойства, улучшают адаптацию к различным условиям окружающей среды. Укрепляется нервная система, крепнет сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, улучшаются движения, повышается выносливость.

Наиболее эффективным способом организации занятий плавания является игра, так как это один из ведущих способов обучения дошкольников. Во время урока задания даются в игровой форме, проводятся различные игры, которые помогут усвоить учебный материал.

В каждой возрастной группе, учитывая возраст и индивидуальный подход, используются игры для ознакомления со свойствами воды, которые помогают детям почувствовать сопротивление воды, привыкнуть к ней. "Волны на море", "море волнуется", "Невод"

Выводы по первой главе

1. Таким образом, благодаря изучению и анализу подобранной литературы мы определили, что физическая подготовка дошкольников является трудным и долгим тренировочным процессом, который происходит под руководством педагогов. Существует сложность получения у дошкольников хороших результатов на каких-либо воспитательных процессах, что естественным образом делает актуальным вопрос о создании эффективных и методически аргументированных тренировочных систем.

2. Чтобы грамотно управлять тренировочным процессом, нужно провести правильную организационную работу, с помощью которой удастся получить положительный результат, при этом затрачивая как можно меньше сил, средств и времени. Данную цель можно достигнуть, опираясь на конкретную информацию о физическом состоянии дошкольника и изучению влияния на него нагрузок в процессе тренировки.

3. Также нами выяснено, что практика физического воспитания и спорта располагает определенным арсеналом средств и методов для воспитания детей дошкольного возраста посредством плавания.

4. В современном мире, существует огромное количество авторских программ по обучению плаванию, каждая из которых несет за собой некие особенности. Проанализировав несколько рабочих авторских программ, мы выделили основные достоинства каждой из них, которые по-нашему мнению будут способствовать наиболее эффективному формированию плавательных навыков детей дошкольного возраста:

1. Использование элементов акваэробики;
2. Использование релаксационных упражнений под спокойную музыку.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Цель и задачи исследования

Экспериментальной базой исследования стало муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65 г. Златоуст.

В эксперименте участвовало 40 детей названного учреждения – 20 девочек и 20 мальчиков в возрасте от 4 до 5 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Дети были распределены методом свободной выборки по 20 человек в контрольной и экспериментальной группе. В каждой группе было 10 мальчиков и 10 девочек.

Проверке подлежала методика обучения плаванию, детей дошкольного возраста, с включением в занятия элементов акваэробики и релаксационных упражнений.

Для эффективной организации занятий, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, совместной игровой деятельности, двигательной активности, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в период с сентября 2020 г. по май 2021 г. и состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Продолжительность эксперимента составила 28 недель.

Процесс обучения плаванию детей контрольной группы был организован и проведен по программе дошкольного учреждения "Обучение плаванию в детском саду" Осокиной Т. И., Тимофеевой Е. А., Богиной Т. Л. без изменений. Особенностью проведения уроков плавания для детей

экспериментальной группы на основном этапе является использование на занятиях «акваэробики», а на заключительном этапе обучения плаванию использование расслабляющей музыки для успокоения, в которой, помимо стандартного оборудования использовались современные и поддерживающие средства, такие как нудлсы, нарукавники, аквагантели [55]. Эксперимент был выстроен с учётом следующих дидактических принципов, выработанных теорией и практикой физического воспитания:

– принцип научности предполагает построение организованной двигательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка;

– принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период младшего и старшего дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий;

– принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Постепенность обеспечивается усложнением изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменениям нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха. Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач. Увеличивается объем и интенсивность физической нагрузки, включаются более сложные упражнения. Здесь важен индивидуальный подход;

– принцип индивидуальности предполагает такое построение обучающего процесса и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для

наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психологическая стороны развития ребенка;

- принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания;
- принцип чередования нагрузки или принцип рассеянной физической нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание движений, упражнений, игр, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов, то есть обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха;
- принцип наглядности является одним из главных методических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить процессы занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений в целом, по частям, с помощью ориентиров, наглядных пособий, видеофильмов. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных

звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа и образного слова;

– принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Занятия в группах проводились 1 раз в неделю по 25 минут и делились на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть (разминка 3-5 минут на суше). Она включала несколько идентичных подготовительных имитационных упражнений в контрольной и экспериментальной группе, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений (ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами). Отличительной особенностью проведения разминки, в экспериментальной группе было использование музыкального сопровождения, создающее положительный эмоциональный фон.

К таким упражнениям относят:

— упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);

— имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления);

— имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине).

Основная часть (12-15 минут на воде). В этой части занятия используются общеразвивающие и специальные физические упражнения для освоения с водой и изучения техники плавания (вдохи и выдохи в воду,

передвижения, прыжки в воде, лежание на поверхности воды, скольжение, игры и развлечения).

В контрольной группе основная часть проводилась по традиционной методике Т.И. Осокиной, а в экспериментальной группе в данной части занятия применялись элементы акваэробики, где также выполнялись упражнения по овладению техникой плавания под музыку, а после проводились игры в воде. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, на занятиях по обучению плаванию в экспериментальной группе помимо стандартного оборудования использовались современные поддерживающие средства, такие как нудлсы, нарукавники, пояса, аквагантели. Современный инвентарь для бассейна не только способствует развитию физических способностей ребенка, но и повышает степень его вовлеченности в воспитательный процесс, увеличивает уровень детской безопасности.

Заключительная часть (3-5 минут). На заключительной (восстановительной) части занятия проводились игры успокаивающего характера, игры на внимание и произвольное (свободное) плавание. С детьми экспериментальной группы в конце занятий применялся комплекс релаксационных упражнений с поддерживающими средствами под спокойную музыку.

2.2 Анализ и методы исследования

С целью решения поставленных нами задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое тестирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Используя метод анализа и обобщения литературных источников, мы изучили 53 литературных издания. Анализ существующих методик показал, что в них предлагаются в основном традиционные подходы к обучению

плаванию детей дошкольного возраста. В связи с этим появилась необходимость поиска эффективных современных технологий, нестандартных подходов, создающих условия для совершенствования навыков плавания.

Педагогическое наблюдение.

Результаты мониторинга плавательных умений и навыков оценивался с помощью методов математической статистики. Ведь правильно проведенная статистическая обработка – это 80% успех проведенной работы.

Мониторинг плавательных умений обуславливает его задачи:

- Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
- Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
- Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Для оценки возможностей детей в плавании использовались следующие тестовые задания по системе мониторинга Т.Казаковцевой, Л.М.Денякиной, В.К. Велитченко:

- Вдох и выдох в воду;
- Умение лежать на поверхности воды;
- Скольжение на груди с опорой;
- Плавание вольным стилем на груди.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям даётся две попытки, лучший результат фиксировался и заносился в протокол.

В качестве критериев оценки используется 3х-бальная система на основе показателей, приведенных в таблицах 1, 2, 3, 4. Показатели для мальчиков и для девочек 4 – 5 лет различны.

Для выявления общего уровня плавательной подготовленности суммируются баллы за каждое упражнение. Определение уровня

плавательной подготовленности осуществляется в соответствии со шкалой оценки:

- 1 - 4 балла – низкий уровень плавательной подготовленности;
- 5 - 8 баллов – средний уровень плавательной подготовленности;
- 9 – 12 баллов – высокий уровень плавательной подготовленности.

Примечание – если ребёнок не способен выполнить контрольные упражнения, то ему выставляется 0 баллов.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируется временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана разметка несмываемой краской.

Выполнение контрольных упражнений проводилось по следующей методике:

Вдох и выдох в воду.

Методика выполнения: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Оценка уровней: Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри.
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Таблица 1 – Длительность выдоха у мальчиков и девочек

	Длительность выдоха	
	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек
Средний	2,1 сек	2,0 сек
Низкий	1,1 сек	1,0 сек

Умение лежать на поверхности воды.

Методика выполнения:

И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду.

Оценка уровней:

Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

– Высокий (3 балла) – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.

– Средний (2 балла) – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

– Низкий (1 балл) – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Таблица 2 – Критерии оценки умения лежать на поверхности воды

Критерии оценки умения лежать на поверхности воды		
	Мальчики	Девочки
Высокий	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Средний	3,0 сек с опорой	2,5 сек с опорой
Низкий	1,0 сек с опорой	1,0 сек с опорой

Скольжение на груди с опорой.

Методика выполнения: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней: Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

– Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

– Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

– Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

Таблица 3 – Критерии оценки скольжения на груди с опорой

Критерии оценки скольжения на груди с опорой.		
	Мальчики	Девочки
Высокий	2,50 метра	2,00 метра
Средний	2,00 метра	1,50 метра
Низкий	1,50 метра	1,00 метра

Примечание – Если ребёнок не способен выполнить контрольные упражнения, то ему выставляется 0 баллов.

Плавание вольным стилем на груди.

Методика выполнения: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед, оттолкнуться от бортика бассейна и проплыть вольным стилем на груди без остановки.

Оценка уровней: Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Таблица 4 – Критерии оценки плавания на груди вольным стилем

Критерии оценки плавания на груди вольным стилем		
	мальчики	Девочки
Высокий	2,50 метра	2,00 метра
Средний	2,00 метра	1,50 метра
Низкий	1,50 метра	1,00 метра

Выводы по второй главе

1. Стоит отметить, что цели и задачи данного исследования были поставлены, причем к ним подлежала гипотеза по средствам которой была методика обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста, с включением в занятия элементов акваэробики и релаксационных упражнений.

2. Также для эффективной организации занятий, выполнению упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, совместной игровой деятельности, двигательной активности, плавательный бассейн был обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

3. К слову, данной эксперимент был выстроен с учетом дидактических принципов, выработанных теорией и практикой физического воспитания

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Результаты начального обследования детей старшего дошкольного возраста

В начале эксперимента методом тестирования мы оценили возможности детей.

Анализ исследования результатов констатирующего этапа эксперимента показывает, что показатели умений и навыков в плавании у детей среднего дошкольного возраста ниже среднего уровня. Так в контрольной группе из 20 детей выявлено: у 10 детей качества сформированы на низком уровне, что составляет 50% от общего количества детей, средний уровень усвоения плавательных умений и навыков показали 5 детей (25%), низкий уровень у 5 детей (25%). В экспериментальной группе из 20 детей, принимавших участие в эксперименте, выявлено: с высоким уровнем усвоения 4 ребенка (20%); у 11 детей (55%) – умения сформированы на низком уровне, у 5 детей средний уровень плавательных умений (25%).

По тесту «Вдох и выдох в воду» результаты группы контрольной и экспериментальной находились на среднем уровне. Проведя тест «Умение лежать на поверхности воды» показатели контрольной и экспериментальной групп имели 50 % низкого уровня. Скольжение на груди с опорой выполнили только 4 ребенка из контрольной и экспериментальной группы, это 15% от общего количества детей. Проплыть вольным стилем смогли лишь 20% (5 детей), 60% показали низкий результат.

В процентном соотношении результаты обследования детей представлены на гистограмме (Рисунок 1,2), и выглядят следующим образом:



Рисунок 1. – Результаты сформированности плавательных умений и навыков детей контрольной группы в % соотношении (на констатирующем этапе).



Рисунок 2. – Результаты сформированности плавательных умений и навыков детей экспериментальной группы в % соотношении (на констатирующем этапе).

Таким образом, на начало экспериментальной работы, по результатам тестирования было выявлено, что уровни показателей умений и навыков плавания детей в контрольной и экспериментальной группах не имели значимых различий.

3.2 Анализ результатов и их обсуждение

Для проверки эффективности проделанной работы мною был проведен контрольный этап эксперимента. Он проводился по технологии аналогично констатирующему этапу эксперимента в обеих группах, где при помощи имеющихся тестов проводилась диагностика. Во всех тестах давалось две попытки, фиксировался лучший результат, а данные заносились в протокол.

После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента показал, что уровень навыков плавания значительно изменился у детей экспериментальной группы А.

Данные контрольного этапа эксперимента представлены ниже на гистограмме (Рисунки 3,4).



Рисунок 3. Результаты сформированности плавательных умений детей контрольной группы на контрольном этапе в % соотношении.

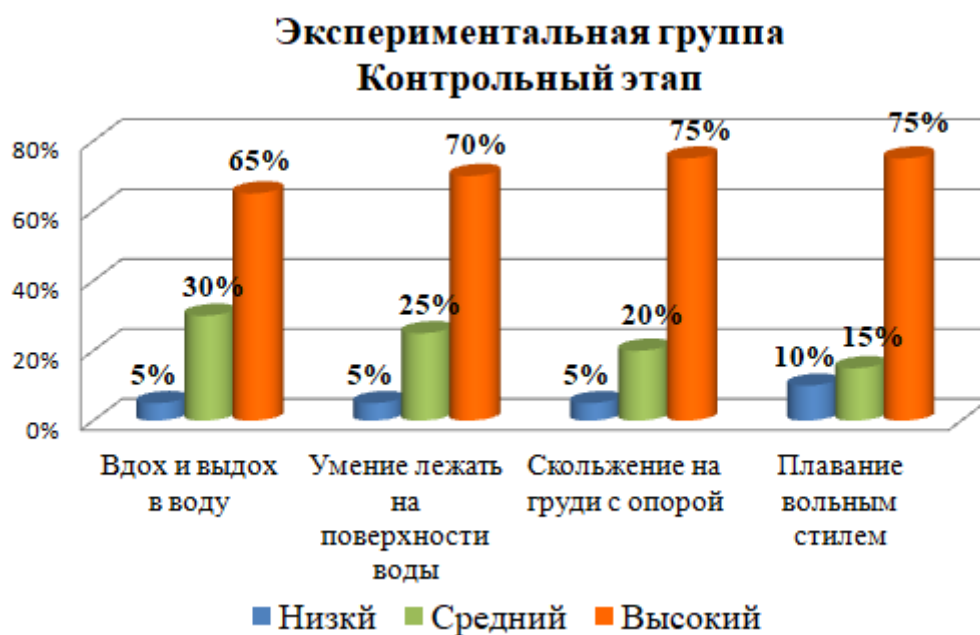


Рисунок 4. Результаты сформированность плавательных умений детей экспериментальной группы на контрольном этапе в % соотношении.

По результатам расчетов просматривается тенденция роста показателей в обеих группах, однако в экспериментальной группе по всем тестам рост значительно выше. В процентном содержании, в экспериментальной группе произошел значительный прирост показателей умений и навыков в плавании на 50%. Тогда как в контрольной группе средний прирост составил 40%.

Посчитав количественные данные среднего балла оценки выполнения детьми контрольных тестов, мы сделали вывод, что организованная нами работа оказалась эффективной. Результаты представлены ниже в Таблице 5.

Таблица 5. – Результаты теста

Тест	Вдох и выдох в воду		Умение лежать на поверхности воды		Скольжение на груди с опорой		Плавание вольным стилем	
	М/	Д/	М/	Д/	М/	Д/	М/	Д/
Норма/ мальчики, девочки	3,1 сек	3,0 сек	4 сек.	3,5 сек.	2,5 м	2 м	2,5 м	2 м
Экспериментальная группа	3,2	2,82	4,4	3,3	2,6	1,9	2,9	2,2
Контрольная группа	2,6	2,4	3,5	3,1	2,2	1,6	2,1	1,5

Наибольшие трудности дети испытывали при выполнении заданий на вдох и выдох в воду, так как многие дети боялись погружаться в воду с головой (Рисунок 4). На начало эксперимента таких детей в экспериментальной группе было 45%, после экспериментальной работы эти качества на низком уровне остались у 1 ребёнка – 5%. В контрольной группе на контрольном этапе низкий уровень выполнения вдоха и выдоха в воду остался у 15 %.



Рисунок 5. Результаты сформированности умений выполнения вдоха и выдоха в воду детей контрольной группы до и после эксперимента в % соотношении.

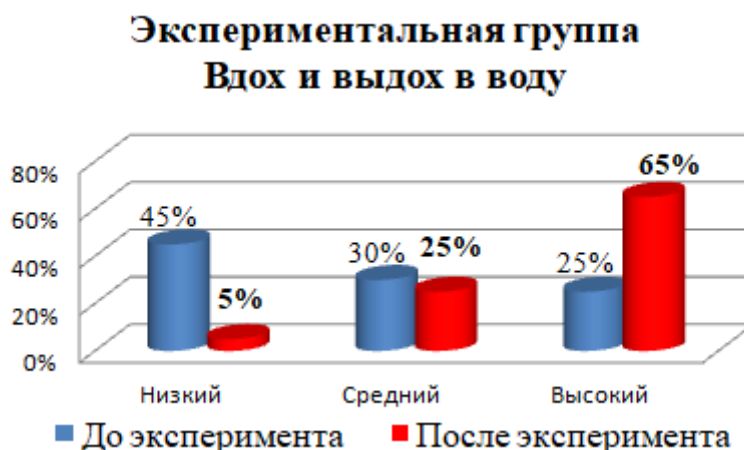


Рисунок 6. Результаты сформированности умений выполнения вдоха и выдоха в воду детей экспериментальной группы до и после эксперимента в % соотношении.

Среди испытуемых экспериментальной группы, показатели умения

лежать на поверхности воды имели высокий результат 5% детей (Рисунок 6), на конец эксперимента стало 70%. Такой скачок закономерен, так как использование поддерживающих средств на занятии влияет на ускорение усвоения умений и навыков освоения в воде без боязни. В контрольной группе показатели ниже. Так, показатели умения лежать на поверхности воды имели высокий результат 10% детей, на конец эксперимента стало 50%.

Контрольная группа
Умение лежать на поверхности воды

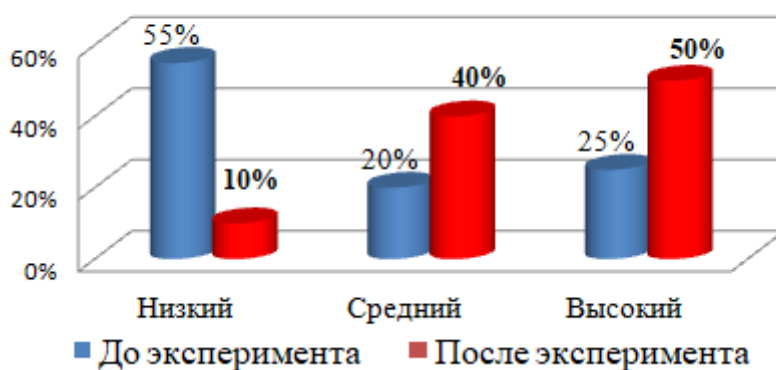


Рисунок 7. Результаты сформированности умений лежать на поверхности воды детей контрольной группы до и после эксперимента в % соотношении.

Экспериментальная группа
Умение лежать на поверхности воды

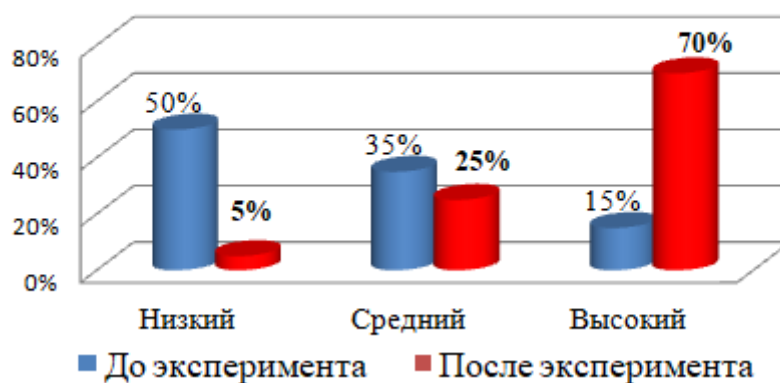


Рисунок 8 Результаты сформированности умений лежать на поверхности воды детей экспериментальной группы до и после эксперимента в % соотношении.

Наиболее высокие показатели демонстрировали дети экспериментальной группы по тестам на выполнение скольжения и плавания вольным стилем. (Рисунок 7 и 8). Это объясняется тем, что при выполнении

упражнений под эмоционально-ритмичную музыку, у детей наблюдались более скоординированные и согласованные движения, соответствующие темпу. Каждый ребенок стремился в движении, в пластике рук выразить свои индивидуальные особенности, что помогало им приобрести уверенность в своих силах и развивать плавательные навыки. Дети экспериментальной группы на занятиях были более активны, внимательны и эмоциональны.

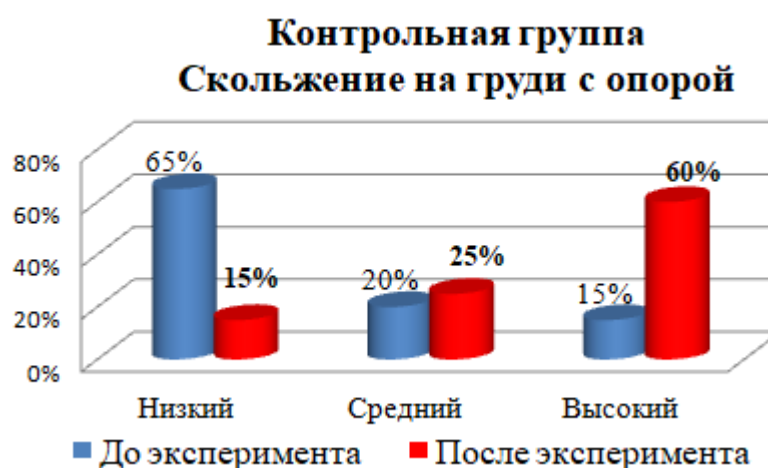


Рисунок 9. Результаты сформированности умений выполнять скольжение на воде детей контрольной группы до и после эксперимента в % соотношении.



Рисунок 10. Результаты сформированности умений выполнять скольжение на воде детей экспериментальной группы до и после эксперимента в % соотношении

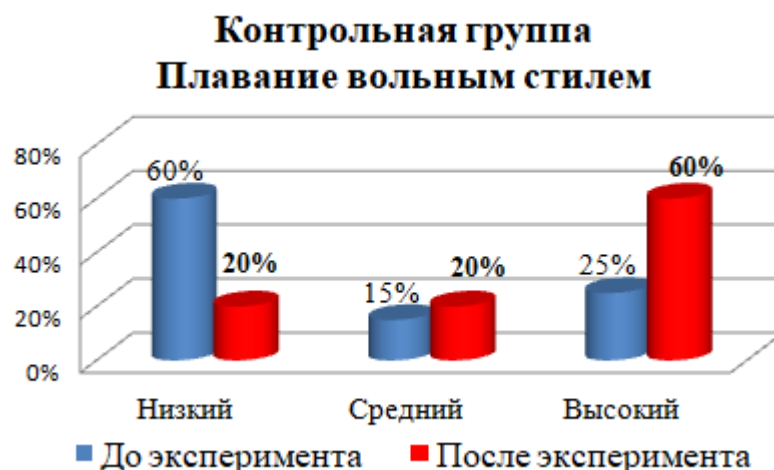


Рисунок 11. Результаты сформированности умений плавания вольным стилем детей контрольной группы до и после эксперимента в % соотношении.

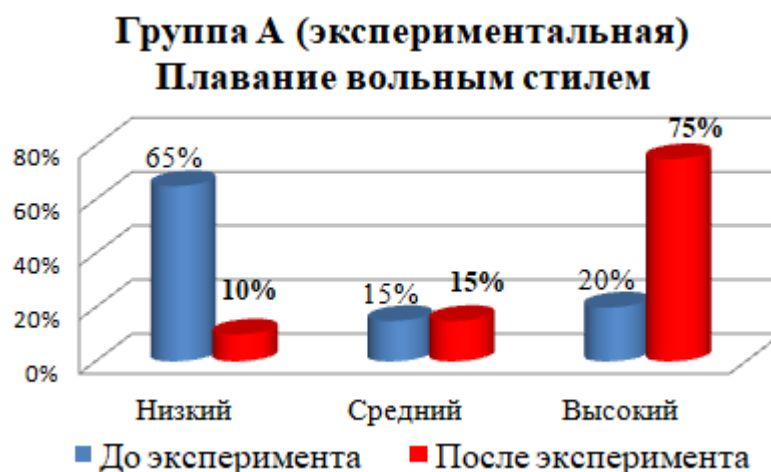


Рисунок 12. Результаты сформированности умений плавания вольным стилем детей экспериментальной группы до и после эксперимента в % соотношении.

В контрольной группе, на контрольном этапе тесты на скольжение на груди с опорой и плавание вольным стилем выполняли дети на высоком уровне 60%, в экспериментальной группе высокий результат показали 75% детей.

Далее мы представим сравнительный анализ качественных показателей констатирующего и контрольного этапов в экспериментальной и контрольной группах (Таблица 6).

Таблица 6. – Сравнительный анализ качественных показателей констатирующего и контрольного этапов в экспериментальной и контрольной группах.

этапы уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента	Констатирующий этап эксперимента	Контрольный этап эксперимента
Высокий	17%	72%	24%	51%
Средний	26,5%	20,5%	21%	37%
Низкий	56,5%	7,5%	55%	12%

Полученные данные сравнительного анализа констатирующего и контрольного этапа представлены ниже на гистограмме (Рисунок 13,14).



Рисунок 13. Сравнительный анализ качественных показателей констатирующего и контрольного этапов в контрольной группе.



Рисунок 14. Сравнительный анализ качественных показателей констатирующего и контрольного этапов в экспериментальной группе.

Анализ результатов проведенного исследования убеждает нас в том, что более выраженные положительные изменения произошли в плане уровня навыков и умений плавания у детей экспериментальной группы. Например, наблюдается тенденция к улучшению развития навыков плавания у детей 4-5 лет под влиянием методики обучения плаванию с использованием элементов акваэробики и упражнений на расслабление.

Использование наших методов для проведения уроков плавания для детей 4-5 лет оказало положительное влияние на развитие навыков плавания детей в воде.

Вывод по третьей главе

1. После проведения исследования на определения уровней развития умений и навыков плавания в контрольной и экспериментальной группе, было выявлено, что результаты экспериментальной группы превышают результаты контрольной. При сравнении показателей тестов по окончании основного эксперимента в контрольной и экспериментальной группе, отмечается, что приросты показателей в экспериментальной группе выше в конце эксперимента, чем в контрольной группе.

Вдох и выдох в воду: На начало эксперимента детей с низким результатом в экспериментальной группе было 45%, а после экспериментальной работы эти качества на низком уровне остались у 5%.

2. В контрольной группе на контрольном этапе низкий уровень выполнения вдоха и выдоха в воду остался у 15%.

3. Следовательно, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы результаты, показали, что процесс обучения плаванию детей среднего дошкольного возраста в экспериментальной группе стал эффективным, так как на занятиях мы применяли методику обучения плаванию с включением элементов акваэробики и релаксационных упражнений, вследствие чего дети быстрее осваивались в воде и обучались элементам плавания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выпускной квалификационной работы являлась разработка результативных методов обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

Старший дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка.

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды. В настоящее время многие дошкольные образовательные учреждения имеют возможность проводить не только физкультурные занятия на суше, но и в воде. Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Выводы:

– Анализ литературных источников показал, что возраст 4-5 лет наиболее благоприятен для освоения детьми элементов спортивного и прикладного способов плавания. К четырём годам дети развивают уже достаточно силы и координации для выполнения базовых навыков техники плавания. Именно в это время дети с большой охотой учатся плавать;

– Уровень умений и навыков плавания у детей среднего дошкольного возраста имеют показатели ниже среднего уровня;

– Методика обучения плаванию детей 4-5 лет с использованием элементов акваэробики и релаксационных упражнений, выполняемых под музыку, является эффективной, так как в процессе обучения дети быстрее осваиваются в воде и обучаются элементам плавания. У детей на занятиях

наблюдались более скоординированные и согласованные движения, соответствующие темпу, каждый ребенок стремился выразить свои индивидуальные особенности, что помогало им приобрести уверенность в своих силах и быстрее осваивать плавательные навыки.

Таким образом гипотеза подтверждена. Цель работы достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арзамасцева Л. С., Обучение плаванию и акваэробики в группах оздоровительной направленности ДОУ. –М.: АРКТИ, 2011. [Текст] / Морозова Л. Д., Миклева Н. В.
2. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие [Текст] / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2015. – 352 с.
3. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие [Текст] / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кушелова, 2013. – 284 с.
4. Большакова И.А. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. «Молодой дельфин» 2003 г. [Текст]
5. Барчуков, Е. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей [Текст] / Е. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2015. – 368 с.
6. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию [Текст] / В. С. Васильев, Б. Никитский. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 239 с.
7. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии [Текст] / Г. В. Гуровец. – М.: Владос, 2013. – 431 с.
8. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология [Текст]: учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М.: Юрайт, 2015. – 527 с.
9. Давыдов В.Ю. Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ по плаванию - Самара: СГПУ, 2006. – 112 с.
10. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать: программа обучения 4 плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: метод, пособие [Текст] / Л. Ф. Еремеева. СПб.: Изд-во Детство-Пресс, 2005. - 112 с.
11. Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология [Текст] / Н. Н. Захарьева. – М.: Физическая культура, 2013. – 288 с.

12. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС [Текст] / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М.: КноРус, 2015. – 132 с.
13. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П. К. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 146 с.
14. Крунцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1 [Текст] / Т. Ю. Крунцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 424 с.
15. Кучма, В. Р. Методы контроля управления санитарно-эпидемиологическим благополучием детей и подростков: практическое руководство по ГДП [Текст] / В. Р. Кучма. – М.: Изд-во Медицина, 2016. – 179 с.
16. Карпенко Е.Н., Плавание, игровой метод обучения, 2006. [Текст] / Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.
17. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. С. Н. Попова. – М. 2018. – 311 с.
18. Лубышева, Л. И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне [Текст] / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №3. – С.2-6.
19. Лубышева, Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательных школ [Текст] / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №4. – С.2-6.
20. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология [Текст]: учебное пособие / Н. Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2015. – 352 с.
21. Любимова, З. В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 [Текст] / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М.: Владос, 2014. – 304 с.

22. Лопухин, В. Я. Пятьсот статей по плаванию в журналах «Теория и практика физической культуры» [Текст] / В. Я. Лопухин // Теория и практика физической культуры. 1995. - № 11. - с. 24, 37-38.
23. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст]: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 480 с.
24. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, 2018. – 544 с.
25. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 544 с.
26. Морщанина, Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) [Текст]: учебное пособие для ВУЗов / Д. В. Морщанина, Р. М. Кадыров. – М.: КноРус, 2015. – 144 с.
27. Назарова, Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М.: Академия, 2013. – 256 с.
28. Никитушкин, В. Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов [Текст] / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 40-41.
29. Немеровский, В. М. Развитие физической культуры дошкольников 5-6 лет средствами сюжетно-ролевых игр: дис.. канд. пед. наук : 13.00.04. [Текст] / В. М. Немеровский. СПб, 2000. - 224 с.
30. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей детского сада и родителей [Текст] / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. -М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
31. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1985. -80 с. [Текст]
32. Программы общеобразовательных учреждений: комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / авторы составители В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М., 2007. – 127 с.

33. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники [Текст] / Н. Г. Пищикова. М.: Изд-во Скрипторий, 2008. - 88 с.
34. Протченко Т.А., Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. -Айрис-Пресс, 2003. [Текст] / Семенов Ю.А.
35. Поддьяков Н.Н. Особенности психического развития детей дошкольного возраста. М.,1996. -32 с. [Текст]
36. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. - М: Айрис-пресс, 2003. [Текст]
37. Петрова Н.Л.: Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. 2013. [Текст] /Баранов Н.А
38. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры [Текст]: учебное пособие / В. С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2013. – 112 с.
39. Русинова, С. И. Влияние гиподинамии на сердечно-сосудистую систему школьников [Текст] / С. И. Русинова, Н. В. Святова, Н. И. Заятдинова // Материалы межд. конф. – М., 2008. – С. 355-356.
40. Руськина, Е. Н. Экспериментальное исследование возможности формирования психологической безопасности субъектов спортивной деятельности [Текст] / Е. Н. Руськина // Гуманитарные науки и образование. – 2013. - №3. – С.92-94.
41. Савченков, Ю. И. Возрастная физиология [Текст] / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. – М.: Владос, 2014. – 143 с.
42. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.
43. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. – М.: СААМ, 2010. – 446 с.

44. Смирнова Е.О. Соотношение представлений о себе и других у дошкольников // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. - М, 1989.
45. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М.: Знание, 1990.
46. Тихомирова, И. А. Анатомия и возрастная физиология [Текст]: учебник / И. А. Тихомирова. – М.: Феникс, 2015. – 286 с.
47. Узунова, А. Н. Основные закономерности развития здорового ребёнка [Текст]: учебное пособие / А. Н. Узунова, О. В. Лопатина, М. Л. Зайцева. – Челябинск: Изд-во ЧелГМА, 2008. – 164 с.
48. Физиология человека [Текст] / под ред. Б. И. Ткаченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 496 с.
49. Ченегин, В. М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций [Текст] / В. М. Ченегин. – Волгоград, 2007. – 68 с.
50. Чинкин, А. С. Физиология спорта [Текст]: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – М.: Спорт, 2015. – 120 с.
51. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания: [учебник] / Южный федеральный университет, Н.В. Чертов. — Ростов н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2011. — 452 с.
52. Шлячков Р.Н. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста: кроль на груди, кроль на спине. - Тамбов, 2006.
53. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] / Е. А. Югова. Т. Ф. – М.: Академия, 2012. – 336 с.
54. Якуб И. Ю., Влияние акваэробики на организм // Молодой ученый. — 2015. — №16. — С. 446-449. [Текст] / Старикова А. А.