

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 54 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Физическая культура»  
психолого-педагогического факультета  
Тумановой Олеси Николаевны

Научный руководитель  
доцент кафедры физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности, \_\_\_\_\_ О. Ю. Вдовенко  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности,  
кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(подпись, дата)

Балашов 2023

## **ВВЕДЕНИЕ**

Обучение плаванию – это комплексный процесс взаимодействия на сенсорные системы человека. В связи с этим эффективность освоения элементов плавания и техники плавания в целом зависит от степени сформированности и зрелости той или иной функциональной системы организма. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо иметь четкое представление об индивидуальных особенностях контингента обучающихся: их возраст, пол, состояние здоровья, уровень двигательной подготовленности. При этом соблюдать последовательность обучения элементам плавания в зависимости от их сложности. Психофизиологические особенности детей 6–8 лет позволяют способствовать развитию гибкости, подвижности в суставах, выносливости, координации движений, быстроты, ловкости, что имеет большое значение при обучении плаванию. Таким образом, данный возраст является оптимальным для начала обучения детей 6–8 лет плаванию.

Цель работы – показать особенности обучения и влияние занятий плаванием на физические качества детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Показать возможности плавания в оздоровлении детей дошкольного возраста.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физических качеств детей дошкольного возраста.
3. Составить и апробировать комплексы физических упражнений для обучения плаванию детей дошкольного возраста, оценить их эффективность.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Теоретическая часть работы посвящена особенностям обучения плаванию дошкольников; показаны возможности плавания на развитие и

оздоровление детей. Раскрыты основные методы обучения.

Одной из форм организаций занятий является групповое занятие, продолжительность которого для дошкольного возраста составляет 30 минут. Оно включает в себя: подготовительную – 3-5 минут, основную – 20 минут и заключительную – 5 минут части.

Существуют 3 основных методов обучения: словесный, наглядный и практический.

Для обучения детей дошкольного возраста плаванию существенное внимание уделяют игровому методу, который зачастую заключается во включении элементов игры непосредственно в процесс обучения. Благодаря этому, процесс обучения становится более интересным в глазах детей, учебный процесс является более динамичным, а мотивация детей к получению новых знаний – более высокой.

Как показывают многочисленные исследования – разностороннее влияние на личность ребенка оказывает подвижная игра. Такая форма игрового взаимодействия создает условия, с помощью которых дети могут управлять собственным поведением, помогают поддерживать благополучное эмоциональное состояние в группе детей. Подвижная игра – это, в первую очередь, доступная для дошкольников форма деятельности, которая позволяет детям овладевать различными, довольно непростыми видами действий, активно проявлять самостоятельность.

Главным критерием подбора контрольных упражнений была их адекватность действиям в плавании во время тренировок, а также простота их выполнения. Соответствие выбранных тестов способствовало внедрению их в тренировочный процесс исследуемой группы без существенных препятствий.

С помощью педагогического тестирования определялась оценка физической подготовленности. В тестировании использовались следующие

упражнения:

- скольжение на груди (м);
- скольжение на спине (м);
- плавание произвольным способом в течение 1 минуты;
- «Челночный бег 3×10 м» в спортивном зале;
- проба Ромберга;
- проба Штанге;
- наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами.

Обработка результатов проводилась с помощью специализированного программного обеспечения. Определялись числовые характеристики выборок: среднее арифметическое ( $\bar{X}$ ), среднеквадратическое отклонение ( $\delta$ ).

На предварительном этапе была разработана стратегия исследования, изучалась и анализировалась научно-методическая литература, определялась цель, предмет и объект исследования, конкретизировались задачи. Разработанные содержание и программа исследования предусматривали его основные этапы, порядок и организацию, которые способствовали реализации поставленной цели.

На основном этапе было проведено тестирование детей 6–8 лет, разработана и скорректирована методика исследования, проходили повторные тестирования исследуемых групп.

На контрольном этапе исследования было проведено повторное тестирование испытуемых детей

Экспериментальное исследование работы заключалось в апробации применения комплекса физических упражнений для обучения плаванию детей и изучения влияния занятий на развитие и здоровье детей.

Занятия проводились 3 раза в неделю на протяжении 3 месяцев.

В эксперименте применялись следующие комплексы физических упражнений.

Таблица 1. Комплекс физических упражнений для обучения плаванию

Кол-во повторений	Физические упражнения
<b>МЕСЯЦ ОБУЧЕНИЯ</b>	
<b>Я Н В А Р Ь</b>	
10	1. Поворот туловища налево и направо
10	2. Упражнение 2, но и. п. руки в стороны
10	3. Поворот туловища налево руки к плечам. Поворот туловища направо, руки к плечам.
10	4. Упражнение 3, но при повороте руки в стороны.
10	5. Поворот туловища налево, руки вперед. Поворот туловища направо, руки вперед.
10	6. Правая рука вверх, поворот туловища налево Левая рука вверх, поворот туловища направо.
10	7. Круговые движения левой рукой вперед.
10	8. Круговые движения правой рукой вперед.
10	9. Круговые движения правой рукой назад.
10	10. Круговые движения левой рукой назад.
20	11. Круговые движения обеими руками вперед и потом назад.
15	12. «Мельница». И. п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад в начале в медленном, затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямыми.
15	13. И. п. – стоя, ноги врозь. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед.
10	14. Приседания. Руки впереди. 1 – присесть; 2 – вернуться в и. п.
10	15. Присесть, разводя колени в стороны и вернуться в и. п.
10	16. Махи правой и левой ногой попеременно вперед.
10	17. Мах правой ногой вперед, руки вперед. Мах левой ногой вперед, руки вперед.
10	18. Мах правой ногой в сторону, руки в сторону. Мах левой в стороны, руки в стороны
10	19. Сидя на полу. Руки – упор сзади. Приподнять туловище; 2 – вернуться в и. п.
20	20. Прыжки на обеих ногах.
20	21. Ходьба на месте.
10	22. Стоя, взять полотенце в обе вытянутые перед собой руки. Хват произвольный (для начала чуть шире плеч). Движения назад, вперед, через голову.
10	23. Сесть на пятки. Упор руками сзади. Легкие покачивания.
10	24. Сидя на полу, упор руками сзади; ноги вытянуты. Медленно подтянуть ноги, скользя стопами по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и, описав полукруг, соединить ноги и вернуться в и. п. ноги подтягивать медленно и мягко, носки разводить в стороны резко и быстро, смыкание ног делать быстро и сильно. Во время подтягивания и толчка ни в коем случае не следует отрывать ноги от пола. <i>Примечание: данный комплекс упражнений выполняется на каждом занятии. Время выполнения около 5 минут.</i>
<b>Подготовительные и специальные упражнения в воде</b>	
10	1. Ходьба с поворотами и изменением направления движения (боком, спиной), с выполнением руками гребковых движений.
10	2. Упражнение «Восьмерки». Стоя на полу, руки вытянуты вперед, рисуем прямой рукой «Восьмерку» сначала левой, затем правой рукой и обеими руками. Чередуем горизонтальные и вертикальные «Восьмерки».
10	3. Передвижение в воде вдоль всего бассейна, вначале шагом, потом бегом.
10	4. Упражнение «Волны». Стоя на дне бассейна руками разгребаем воду в сторону, на себя, назад. Создаем вокруг себя волны.

10	5. Упражнение в воде «ПРЫГ-СКОК». Присесть и оттолкнуться ногами от дна, далее выпрыгнуть вверх (как можно выше).
10	6. Стоять на дне и делать поочередные движения ногами типа «футбол», отталкиваясь от воды передней и внутренней поверхностью голени и стопы.
3	<b>Игра для освоения с водой «Поймай рыбку».</b> На воде плавают маленькие фигурки (не больше спичечного коробка), дети, сложив ладони «лодочкой» пытаются зачерпнуть в воде рыбку и поймать ее.
5	<b>Игра для освоения с водой «Ловушка для мяча».</b> Инструктор забрасывает мяч на середину бассейна (вода ребенку по пояс). По команде преподавателя дети встают, держась за руки «догоняют мяч» и захватывают его в круг.
5	<b>Игра для освоения с водой «Меняемся местами».</b> Дети, держась за руки, стоят в одну линию вдоль бортика. С одной стороны детям глубина по колено, с другой стороны по пояс. Дети широким шагом, припрыгивая передвигаются на другую сторону бассейна, меняются местами (разворачиваются) и также возвращаются назад.
	<b>Примечание: следующие упражнения помогают ощутить выталкивающую, подъемную силу воды, научиться открывать глаза и лучше ориентироваться в воде.</b>
15	7. Упражнение «Стрелка вверх». Присесть в воду на глубину до бедер. Поднять над головой и выпрямить руки, сделать «стрелочку». Выпрыгнуть «стрелой» вверх и обратно присесть.
2 по 15	8. Упражнение «Байдарка». Встать к бортику. Глубина по пояс. Наклонившись вперед, начать передвигаться боком в другую сторону бассейна, помогая себе руками (разгребать воду, «Волны»).
4	9. Упражнение «Кто быстрее?» Дети входят в воду на глубину выше колена, приседают и по команде преподавателя бегут на другую сторону бассейна.
10	10. Упражнения «Дождик» и «Умывание». Стоя на дне, побрызгать себе на лицо водой, не вытирая лицо руками. Далее зачерпнуть воду руками и поливать себе на лицо. Затем, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду до носа, глаз, полностью.
10	11. Упражнение «Дровосек». Стоя на дне, руки подняты вверх, ладони прижаты друг к другу. Наклоны вперед, касаемся воды «рубим дрова».
10	12. Упражнение «Имитация поплавок». Стоя на дне, сделать вдох, присесть в воду, обхватить рукой воду (глубина бассейна не более 50 см).
10-20	13. Упражнение «Парные прыжки». Вода по грудь. Взявшись за руки, лицом друг к другу, делаем глубокий вдох, погружаем лицо в воду, на счет «раз, два, три» медленно выдыхаем воздух в воду через рот (в начале обучения можно использовать дыхание ртом). На счет «четыре», сильно оттолкнувшись от дна, выпрыгиваем из воды.
<b>Упражнения на дыхание</b>	
Примечание: комплекс следующих упражнений направлен на освоение правильного дыхания в воде. Повторяется на каждом занятии, в промежутках между физическими упражнениями в воде.	
15	1. Упражнение «Одуванчик». Стоя в наклоне, сделать глубокий короткий вдох ртом, дуть на плавающий мяч, стараясь передвигать его по воде вперед, в правильном направлении (для представления детьми выдоха, педагог может казать «Дуть, как на горячий чай; Задуваем свечи на торте»).
10	2. Упражнение «Кит». Сделать глубокий вдох, губами коснуться воды и выдохнуть.
10	3. Упражнение «Гудок». Вдохнуть, присесть на дно и выдохнуть в воду.
10	4. Упражнение «Бегемот». Выполнить упражнение «Гудок», далее встать, широко открывая рот для вдоха.
5	5. Упражнение «Сосчитай пальцы». Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу на расстоянии 1-2 шага. Первый погружается в воду, второй опускает кулак в воду, разжимает и показывает определенное количество пальцев. Задача первого участника посчитать пальцы второго.

5	6. Упражнение «Подводная лодка». Сделать глубокий вдох, лечь на дно, коснуться руками дна (глубина по пояс).
10	7. Упражнение «Водолаз». Многократные попеременные приседания с выдохом в воду. Можно совместить с «Прыг-скок», «Кто выше?». Физкультпауза для освоения ныряния и дыхания в воде: «Раз, два, три, четыре, Ставим ноги шире! Ручками помашем, Телом мы попляшем! А теперь попрыгаем И ручками подрыгаем! Наклоняемся вперед И вдыхаем через рот! Руки поднимаем, Носом выдыхаем! Повторяем так 5 раз, Мы играем в «Водолаз»
5	8. Упражнение «Поиски сокровищ». Преподаватель кидает в бассейн водные разноцветные камушки и водоросли дети по команде собирают их. Можно применить соревновательный метод: Кто найдет больше, кто найдет быстрее 10 камушек?
5	9. Упражнение «Туннель». Один из детей опускает гимнастический обруч в воду и ставит его на дно, второй погружается в воду на дно и проходит в обруч.
5	10. Упражнение «Ныряем в обруч». Обруч лежит на поверхности воды, ребенок встает рядом с ним и подныривает под него и из него.
5	11. Упражнение «В поисках жемчуга». На глубине чуть выше коленей принять горизонтальное положение тела вдоль бортиков, руки опираются о дно бассейна. Преподаватель «рассыпает жемчуг» в воду. Далее дети передвигаются на руках вдоль бортика бассейна и ищут его.
2	<b>Игра «Рыбаки и рыбки».</b> Несколько участников «рыбаки», берутся за руки и передвигаются по бассейну, стараясь окружить убегающих других участников «рыбок». Пойманная «рыбка» делает 10 «Водолазов» и становится «рыбаком». Конец игры наступает, когда все «рыбки» будут пойманы. <i>Примечание: игра направлена на развитие ориентирования в воде и погружение с головой. Игровая форма помогает убрать скованность движений</i>
3	<b>Игра «Кузнечики».</b> Дети делятся на 2 команды. По игроку от каждой команды по команде инструктора на обеих ногах прыгают до установленного ориентира, касаются рукой, далее бегут следующие участники команд. Побеждает та команда, у которой все участники быстрее пропрыгают до ориентира. <i>Примечание: игра направлена на координацию движений в воде. Помогает ощутить сопротивление воды.</i>
5	<b>Игра «Циркачи».</b> В эту игру можно играть командой или на свой результат. Игроки выполняют наклон вперед, ставят руки на дно и пытаются сделать стойку на руках. Задачу можно усложнить обручем, в который нужно встать на руки (глубина по пояс). <i>Примечание: задача игры – изучение и совершенствование погружения в воду.</i>
6	12. Упражнение «Горячее дно». Лежа на воде, руки опираются о дно, делаем глубокий короткий вдох, опускаем лицо в воду, убираем на 2-3 секунды руки от дна. Возвращаем руки ко дну. Усложняем задачу хлопком. Руки «держат дно», глубокий вдох, опускаем лицо в воду, убираем руки от дна и делаем 2-3 хлопка.
10	13. Упражнение «Поплавок» на мелководье. Положение тела – лежа на воде, руки опираются о дно. Делаем глубокий вдох, убираем руки от дна, притягиваем ноги к животу и обхватываем их руками. Выполняем упражнение по возможности.
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	
<b>Упражнения для освоения скольжения на воде на груди и на спине</b>	
	1. Упражнения на суше

	2. <i>Упражнения для общего физического развития</i>
	3. <i>Подготовительные и специальные упражнения<sup>1</sup></i>
10	4. <i>Упражнение «Кроль на суше».</i> Встаем в планку, таз не отводим наверх. Делаем мах вперед правой рукой, затем мах вперед левой рукой. Далее, в том же положении махи поочередно руками назад.
5	5. <i>Упражнение «Лодочка».</i> Ложимся на пол на живот. Руки вытягиваем наверх. Одновременно поднимаем корпус туловища и ноги над полом. Держимся на весу на животе.
10	6. <i>Упражнение «Кроль ногами на суше».</i> Сидя на полу, упор сзади. Поднимаем прямые ноги, носки смотрят друг на друга. Махи прямыми ногами, стопы стараемся расслабить.
5	7. <i>Упражнение «Краб».</i> Глубина бассейна по колено. Сесть на дно и принять положение тела «краб», передвигаться по дну бассейна вдоль бортиков вперед и назад. Можно устроить соревнования «Кто быстрее?». Крабом передвигаться перпендикулярно бассейну и вернуться
30	8. <i>Упражнение «Прыжки в воде с хлопком».</i> Прыгаем в воде на обеих ногах, на левой ноге и на правой ноге и одновременно хлопаем руками. На двух ногах – хлопок руками вверх, на левой и правой ногах – хлопок вперед.
5	9. <i>Упражнение «Прыжки с брызгами».</i> Устроить соревнования «У кого больше брызг?».
5	10. <i>Упражнение «Передвижение по дну на руках».</i> Глубина чуть выше колена. Сесть на дно, вытянуть ноги. Руками опереться о дно бассейна, поднять живот и бедра на поверхность воды. Передвигаться по дну руками. Далее усложним задачу. Из данного положения перестраиваемся в положение «краб». Инструктор кладет на живот какой-либо предмет, ребенок передвигается вдоль бассейна с «грузом», стараясь его не уронить.
10	11. <i>Упражнение «Поплавок».</i> Глубина по грудь. «Колобашка» между ног. Стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, присесть на дно, ноги прижать к груди (сгруппироваться), обхватить руками голени. В таком положении стараемся продержаться 5 секунд. Затем, медленно выдыхаем и поднимаемся на поверхность.
10	12. <i>Упражнение «Поплавок» без колобашки.</i>
10	13. <i>Упражнение «Медуза».</i> Делаем глубокий вдох, ложимся лицом в воду, расслабляем ноги и руки.
10	14. <i>Упражнение «Звездочка на груди».</i> Делаем вдох, ложимся в воду, руки и ноги разводим в стороны.
5	15. <i>Упражнение «Ныряние в обруч».</i> Обруч на поверхности воды. Ребенок встает около обруча, делает вдох, приседает в воду, передвигается в обруч, выныривает в обруче, затем, набирает воздух, опускает на дно, выныривает с другой стороны обруча.
6	16. <i>Упражнение «Дельфин».</i> Обруч на поверхности воды. Вода по грудь. Ребенок набирает воздух, руки прямые над головой, подбородок прижат к груди, ныряет в середину обруча, как «дельфин» и выныривает из него с другой стороны.
10	17. <i>Упражнение «Стрелочка на груди».</i> Лежим на воде на груди с плавательной доской. Берет доску, прижимаем к животу, встаем около бортика, делаем вдох, ложимся на воду. Лежим 5–7 секунд. Затем, поднимаемся на ноги. Далее, продельваем тоже самое упражнение, но руки плавно убираем от живота и вытягиваем через стороны наверх.
10	18. <i>Усложняем упражнение:</i> убираем доску, берем «колобашку» между ног, и ложимся на воду, руки вытягиваем наверх.
10	19. <i>Упражнение «Стрелочка на спине».</i> Ложимся на спину с помощью плавательной доски, прижатой к груди руками (обнимаем доску). Лежим так секунд 7, далее резкими движениями убираем руки от доски и прижимаем

<sup>1</sup> Комплексы упражнений, используемые в январе

	обратно. Убрали – прижали.
10-20	20. <i>Усложняем упражнение:</i> убираем доску, берем «колобашку» между ног. Ложимся плавно на воду. Лежим на спине секунд 7, далее разводим ноги в стороны, не смеша отпускаем колобашку. Лежим.
10-20	21. <i>Упражнение «Звездочка на спине».</i> Ложимся на воду спиной, руки и ноги в стороны.
2	<b><i>Игра для освоения скольжения на груди «Буксир».</i></b> Упражнение выполняют по 2 участника от команды. Первый участник берет в руки плавательную доску, второй участник ложится на воду, голова опущена в воду, руки вытягивает вверх и берет доску. Первый участник, передвигаясь по дну вперед, тащит второго на расстояние 3-5 метров. Выигрывает та команда, кто быстрее переправятся на буксире.
5-10	<b><i>Игра «Винт».</i></b> Делаем упражнение «Скольжения на груди» и процессе его выполнения делаем поворот на бок, затем на спину, далее на 360 градусов и в конечном итоге безостановочные перевороты. Во время переворотов руки и ноги не разводить. Побеждает тот, у кого переворотов больше и дольше скольжение.
2	<b><i>Игра «Фонтанчики» для освоения лежания и дыхания в воде.</i></b> Ребята делятся на две команды. Каждый участник команды, делает глубокий вдох, ложиться с «колобашкой» между ног на грудь и делает продолжительный выдох. Побеждает та команда, чьи «фонтанчики» булькали сильнее.
10	22. <i>Упражнение «Скольжение на груди» с плавательной доской.</i> Берем плавательную доску за край, встаем около бортика, одна нога опирается об бортик (та нога, которой удобно будет делать толчок). Руки с доской поднимается вверх, между головы, подбородок прижат к груди, делаем глубокий вдох, отталкиваемся ногой от бортика и заходит «стрелой» в воду. <i>Примечание: тело выпрямлено, руки и ноги вытянуты. Продолжительный выдох носом. Скользим на максимум. Ногами не шевелим.</i>
10	23. <i>Усложняем упражнение: скольжение без доски с «колобашкой» между бедер.</i>
10	24. <i>Усложняем упражнение: скольжение на груди без применения плавательных средств.</i>
10	25. <i>Упражнение «скольжение на спине с плавательной доской руках и «колобашкой» между бедер.</i> Встаем спиной к бортику бассейна. Доска прижата к груди, «колобашка» между бедер. Нога приподнята и упирается в бортик. Делаем вдох, отталкиваемся ногой от бортика заходим спиной в воду. Скользим на максимум. Ноги прямые, носки вытянуты.
10	26. <i>Усложняем упражнение: скольжение на спине с «колобашкой».</i>
10	27. <i>Усложняем упражнение: скольжение на спине без применения плавательных средств.</i> <i>Примечание: упражнения на скольжение, кроль на суше, кроль ногами на суше, повторяем как можно чаще для закрепления навыка плавательных движений на суше. После того, как данные навыки будут отработаны на суше, прощя будет научить в воде.</i>
<b>МАРТ</b>	
	1. <i>Упражнения на суше.</i>
	2. <i>Упражнения для общего физического развития и координации движений (разминка).</i>
	3. <i>Подготовительные и специальные упражнения.</i>
10	4. <i>Упражнение «Кроль на суше»<sup>2</sup>.</i>
6	5. <i>Упражнение «Лодочка».</i>
10	6. <i>Упражнение «Кроль ногами на суше».</i>
5	7. <i>Упражнение «Поплавок» без «колобашки»</i>
5	8. <i>Упражнение «Медуза».</i>
10	9. <i>Упражнение «Звездочка на груди».</i>

<sup>2</sup> Методика выполнения ф/у описана в месяце обучения «Февраль»

10	10. Упражнение «Скольжение на груди» без плавательных средств.
10	11. Упражнение «Скольжение на спине» без плавательных средств.
10	12. Упражнение «Кроль ногами на бортике». Дети садятся на край бортика, ногами к воде. Руками упираются сзади за край бортика, ноги выпрямляем, носки смотрят друг на друга. Не спеша делаем махи прямыми ногами, носки расслабляем. Далее стараемся делать быстрее. Можно устроить соревнование «У кого больше брызг?».
10-20	13. Упражнение «Кроль руками на воде». Встаем около бортика. Вода по грудь. Упираемся руками об бортик. Ногами отходим назад. Тело чуть наклоненно вперед. Делаем мах прямой левой рукой вперед, кладем ее на бортик, далее делаем мах правой прямой рукой вперед, кладем на бортик.
10-15	14. Упражнение «Скольжение на груди с последующим движением руками». Скользим, руки у бедер, в форме горизонтальных или наклонных «восьмерок», изменяя амплитуду, сгибая и выпрямляя руки. Ноги двигаются произвольно. Одновременно движения обеими руками с выносом из воды.
10-15	15. Упражнение «Скольжение на груди с гребком «ромб»». Скользим, руки изначально наверху, во время скольжения руки одновременно сгибаются, уходят вниз-назад выпрямляются до бедер (рисуют «ромб»).
10-15	16. Упражнение «Скольжение на груди с гребком «лепесток»». Скользим, руки изначально наверху, во время скольжения, делаем круговые движения согнутыми руками под грудью, выпрямляя их в исходное положение.
10-15	17. Упражнение «Скольжение на груди с работой рук брассом». Встаем около бортика, нога упирается об бортик, руки сведены вместе перед собой, ладони развернуты в стороны, голова опущена между рук. Скользим, руки чуть разводим в стороны и опускаем локти вниз (зачерпываем ладонями воду), плечо вниз не уходит и не касается ребер (как будто мы обхватываем рукой большой мяч). Рука после обхвата мяча и выведения локтя вниз, вытягивается вперед.
10-20	18. Упражнения «Скольжение на груди с работой одной рукой кролем с помощью плавательной доски». Скользим, положение тела «стрелочка». Положение рук вертикально. Держим доску за край. Одна рука уходит в воду, делает занос локтем до уровня живота, далее в расслабленном и согнутом виде выносятся из воды. Сначала делаем на правую руку, затем на левую руку.
10-20	19. Упражнение «Скольжение на груди с работой рук кролем с помощью плавательной доски». Скользим. Одна рука прямая, держит доску, другая уходит в воду и, сгибая в локте, заносит ее до уровня живота, (зачерпывает ладонью воду под живот), далее в расслабленном и согнутом виде выводится назад и закидывается вперед, хватая доску. Руки чередуются.
10-20	20. Упражнение «Скольжение на груди с последующей работой ног кролем». Встаем около бортика, одна нога поднята к бортику, прямые руки подняты вверх между головы. Толкаемся ногой от бортика и после непродолжительного скольжения по воде работаем кролем ногами. Ноги прямые, носки повернуты друг к другу.
2	<b>Игра для освоения навыка плавания «Спасательная операция».</b> Дети делятся на две команды. Один участник от каждой команды, уходит на другую сторону бассейна «утопающий». Другой участник от каждой команды «спасающий» с доской по команде «старт» проплывает произвольным способом до «утопающего», тот хватается за доску и «спасающий» буксиром тащит его к своей команде. Побеждает та команда, чей «спасатель» быстрее спас «тонущего».
2	<b>Игра для освоения плавательного навыка «Забери камушек».</b> Дети делятся на 2 команды. Камушки (количество в зависимости от количества участников игры) лежат на другом конце бассейна, на бортике. Каждый участник от команды плывет произвольным способом до камней, забирает один камушек и плывет обратно. И так каждый участник от команд. Побеждает та команда, которая быстрее собрала все камушки. Можно усложнить игру: плыть, одна рука делает гребковые движения. Или две руки поочередно выполняют гребковые движения. <i>Примечание: после каждого 3-ьего выполненного упражнения повторяем упражнения на дыхание. Чередуем упражнения на ноги и упражнения на руки.</i>

	<i>Плаваем с полной координацией движений «своим способом», «как могут». Дети должны чувствовать свое тело и движения в воде. Все упражнения выполняются с преимущественной направленностью на игровой метод и соревновательный.</i>
3	<b>Игра для освоения плавательного навыка «Кто быстрее».</b> Дети встают вдоль бортика. На другом конце бассейна лежит мяч на бортике. По команде инструктора дети плывут до мяча, первый приплывший, забирает мяч и плывет с помощью него обратно, кладет мяч на бортик и поднимает руки вверх. Побеждает тот, кто быстрее доплывет до мяча и вернется с ним обратно.
10-20	21. <i>Упражнение «Скольжение на спине с гребком одной рукой».</i> Встаем у бортика, одна нога упирается об бортик, проделываем скольжение, и одна рука заносится назад в воду, совершает гребковое движение назад, выносится над водой и ложиться наверх на воду. Упражняемся на одну руку, потом на другую. Усложняем задачу – обе руки попеременно.
10-20	22. <i>Упражнение «Скольжение на спине с последующими движениями ногами».</i> Встаем спиной к бортику, руки прижаты к туловищу. После непродолжительного скольжения выполняем движения ногами кролем (описание движения ногами кроль указано выше). <i>Примечание: способ Баттерфляй или, как называют, «Дельфин», для детей данной возрастной категории очень сложен. Наша главная задача – убрать у ребенка страх воды, скованность движений и научить передвигаться по воде в горизонтальном положении произвольным способом, не используя при этом плавательные средства.</i>

На итоговом этапе проводился анализ экспериментальных данных, обобщались результаты работы, полученные данные обрабатывались методами математической статистики; разрабатывались практические рекомендации.

Таблица 2. Динамика изменения результатов тестирования исследуемой группы

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	Разница	%	t	P
Скольжение на спине, м	3,25±0,7	5,25±0,7	2	61,5	4,47	<0,05
Скольжение на груди, м	2,25±0,7	4,37±0,7	2,12	94	3,26	<0,05
Плавание произвольным способом за 1 мин, м	5,375±0,518	16±1,06	10,62	<100%	3,5	<0,05
Челночный бег 3×5 м, сек	11±0,7	8±0,3	2,7	23	2,6	<0,05
Проба Ромберга, сек	10,0±0,7	14,2±1,05	4,2	42	5,45	<0,05
Проба Штанге, сек	20±1,75	25±0,7	5	24	2,6	<0,05
Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу, см	5,5±1,05	9,2±1,05	3,7	68,1	3,39	<0,05

В результате проведенного эксперимента установлена положительная динамика в тестировании исследуемой группы. Результаты тестирования

представлены на рисунках 1 и 2.

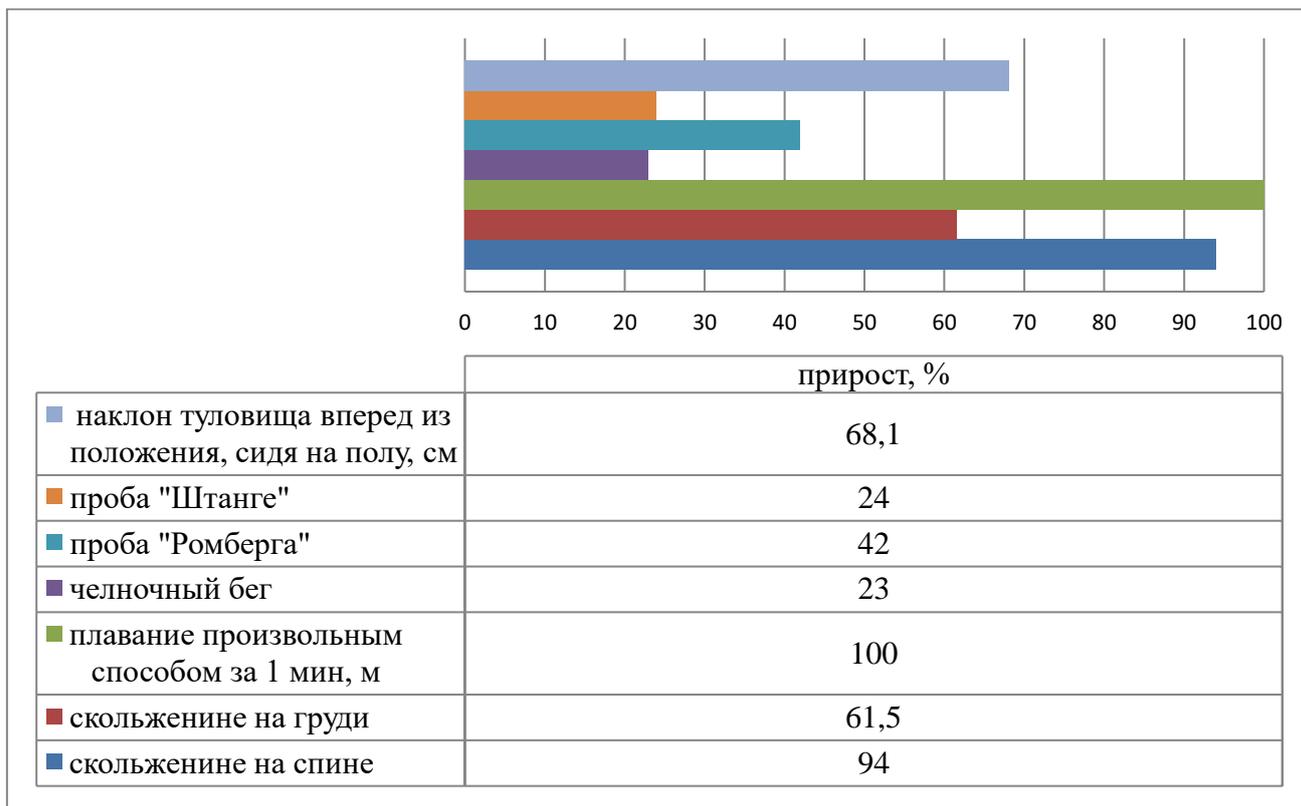


Рисунок 1. Изменение результатов тестирования исследуемой группы

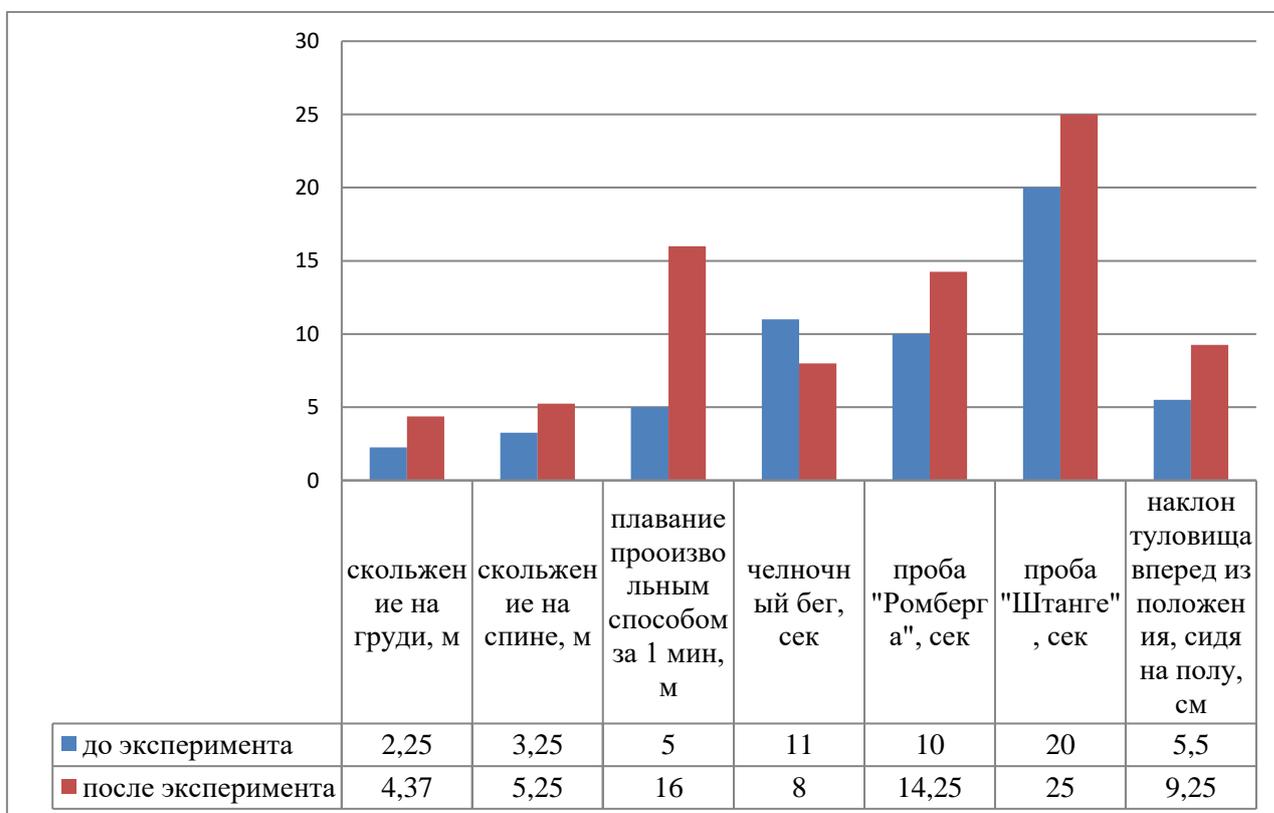


Рисунок 2 – Динамика изменения результатов тестирования исследуемой группы

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Плавание для каждой функциональной системы несет свою пользу. Так, например, для развивающегося опорно-двигательного аппарата плавание выступает в качестве расслабляющего и в тоже время укрепляющего средства. Плавание отличается дозированной нагрузкой, тем самым тренирует и укрепляет мышцы и сердечно-сосудистую систему. Для несовершенной дыхательной системы плавание выступает в качестве тренажера. С его помощью увеличивается ЖЕЛ, укрепляются и развиваются дыхательные мышцы.

Существуют основные методы обучения детей дошкольного возраста плаванию: словесный, наглядный и практический.

Игровой и соревновательный методы – это основные методы для обучения плаванию детей 5–6 лет, потому что благодаря этому методу процесс обучения становится более интересным и увеличивается мотивация детей к получению новых знаний и хорошим показателям результатов.

Опираясь на многочисленные исследования, стоит отметить, что подвижная игра оказывает на личность ребенка разностороннее влияние. Игровая форма создает условия для поддержания благополучного эмоционального состояния детей в процессе взаимодействия.

В начале обучения плаванию основной целью является научить детей уверенно, безбоязненно держаться на воде. Для дошкольного возраста главной задачей в обучении плаванию является овладение отдельными элементами техники, представление общего рисунка плавания, умение держаться на воде и проплывать небольшие расстояния, используя свободный способ.

Были подобраны тесты для определения уровня плавательной подготовленности, функционального состояния и оценки физических качеств детей дошкольного возраста. Они включали в себя скольжение на груди, скольжение на спине, плавание произвольным способом, челночный бег 3 x10 м; проба Ромберга, проба Штанге, наклон вперед из положения сидя на

полу.

Результаты тестирования в начале эксперимента показали низкие показатели уровня плавательной и физической подготовленности и развития физических качеств.

В педагогическом эксперименте были разработаны комплексы физических упражнений для обучения плаванию детей дошкольного возраста. Занятия проводились с детьми 5–6 лет 3 раза в неделю в течение 3-х месяцев.

После проведения педагогического эксперимента показатели плавательной и физической подготовленности показали положительную динамику в изменении результатов в тестах, применяемых для оценки начале эксперимента.

Занятия плаванием с применением разработанных комплексов физических упражнений для обучения плаванию детей дошкольного возраста помогли повысить показатели уровня плавательной и физической подготовленности, а также способствовали развитию физических качеств, что подтвердилось экспериментальными исследованиями. Выявлена эффективность применения разработанных комплексов в обучении плаванию детей дошкольников с достоверными различиями ( $P < 0,05$ ).

В результате, разработанные комплексы физических упражнений для обучения плаванию детей дошкольного возраста можно рекомендовать на занятиях по плаванию в ДОУ или спортивных школах.