

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ
НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011553
Рябых Александра Николаевича

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Роль физической подготовки в плавании.....	6
1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей 8-9 лет.....	9
1.3. Виды, средства и методы физической подготовки пловцов	19
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	29
Глава 3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ	31
3.1. Характеристика экспериментальной методики.....	31
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	44
Выводы.....	47
Практические рекомендации.....	48
Список использованной литературы.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Воспитание здорового, подрастающего поколения является одной из важнейших задач общества. Одним из средств укрепления является физическая культура, которую необходимо применять на протяжении всей жизни ребенка. Общеизвестно, что плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующего всестороннему развитию двигательной функции детей и имеющее большое оздоровительное и прикладное значение [19].

В настоящее время достаточно широко разработаны вопросы обучения плаванию детей дошкольного и школьного возраста. Это касается предупреждения негативных ощущений связанных с воздействием водной среды; выработке новых ощущений в безопорном положении, возникновению отрицательных эмоций при обучении плаванию, преимущественности обучения двигательным действием при освоении с водой [23].

Физическая подготовка пловцов занимает центральное место в тренировочных программах пловцов детского и подросткового возраста. Она включает воспитание силовых способностей, гибкости, быстроты, ловкости, способности к расслаблению мышц, повышение физической работоспособности [5].

Для качественной плавательной подготовки необходимо четкое разграничение зоны плавательных нагрузок и методов тренировки, воспитание выносливости, скоростных способностей, повышение уровня специальной силовой подготовленности, освоение тактического мастерства.

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма юного спортсмена, уровня его физического развития и работоспособности, развитие силовых способностей, гибкости, быстроты и ловкости, расслабление мышц. В процессе занятий физическими, упражнениями на суше создается тот

фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удастся добиться высокого уровня развития специальной силы, выносливости, скоростных возможностей пловца [32].

В связи с этим определилось направление нашего исследования, которое состоит в разработке методики общей физической подготовки юных пловцов.

Цель работы совершенствование методики повышения общей физической подготовленности детей 8-9 лет на занятиях плаванием в условиях дополнительного образования.

Объект исследования: совершенствование физической подготовки детей 8-9 лет на занятиях плаванием.

Предмет исследования: общая физическая подготовка детей 8-9 лет на занятиях плаванием в условиях дополнительного образования

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. На основе анализа литературных источников изучить особенности физической подготовки в плавании
2. Разработать комплекс упражнений на суше, а так же подобрать подвижные игры, направленных на развитие общей физической подготовки детей 8-9 лет на занятиях плаванием.
3. Выявить эффективность экспериментальной методики.

Для решения поставленных нами задач мы применили следующие **методы**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что с применение физических упражнений на суше, а так же использование подвижных игр в воде позволит более качественно улучшить показатели общей физической

подготовленности, а так же увеличить показатели обязательной технической программы юных пловцов в условиях дополнительного образования.

Новизна исследования заключается в том, что определено применение физических упражнений на суше, а так же использование подвижных игр в воде с детьми 8-9 лет, так же показана эффективность применения этих упражнений для физического совершенствования занимающихся.

Практическая значимость. Фактические материалы, практические рекомендации, полученные в ходе исследования, могут быть использованы тренерами на занятиях плаванием с детьми групп начальной подготовки в условиях дополнительного образования.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Роль физической подготовки в плавании

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки пловца. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие пловца; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения [6].

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки [9].

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

ОФП является действенным средством укрепления здоровья: большинство физических упражнений выполняются на суше в хороших гигиенических условиях. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки [7].

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов

характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП пловца и направленной на повышение силовых возможностей его мускулатуры [21].

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения [9].

Гибкость – это способность пловца выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили пловцу выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой, чем при обычном плавании. Эти движения должны осуществляться в основном по таким же направлениям, по которым выполняются движения пловца в воде [18].

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание [7].

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Поскольку скорость движения спортсмена зависит от величины сопротивления этим движениям, то в условиях водной среды пловец не может эффективно развивать быстроту и повышать скорость. Поэтому основными средствами развития быстроты являются упражнения на суше. Они создают фундамент для повышения скоростных возможностей пловца в воде. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений [2].

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе [5].

Выносливость – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека [18].

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью пловца при выполнении любой работы

(любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость пловца в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке пловца. Скоростная выносливость – способность пловца проплывать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат [3].

Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью пловца быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия. У пловца ловкость проявляется в умении быстро осваивать элементы старта, новые повороты, новые варианты отдельных движений и способов плавания в целом. В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях [7].

1.2.Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 8-9 лет

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В

связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению: письму, чтению, счету [31].

С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велика вероятность и опасность детского травматизма [2].

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие:

Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.

Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез [3].

Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка, но развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме).

Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер [22].

Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту [3].

В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).

Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника – 1–2 раза в день.

Строение почек и других органов мочеиспускания почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи.

Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых [4].

В возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания.

Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга, усиливаются функции коры головного мозга. Вес мозга достигает мозга взрослого человека, увеличивается до 1400г. К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников,

гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые дети, особенно те из них, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера [3].

Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25- 30 минут после начала урока и после второго урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.

С точки зрения психологических наук, возраст с 6-7 до 9-10 лет определяется как младший школьный возраст, в связи с важным внешним обстоятельством в жизни ребенка - поступлением в школу. Новая социальная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир отношений и требует от него организованной произвольности, ответственности за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с обретением навыков учебной деятельности, а также за умственное развитие. Таким образом новая социальная ситуация ужесточает условия жизни ребенка и выступает для него как стрессогенная [4].

Возраст 7 лет в концепции Л. С. Выготского, а за ним и Д. Б. Эльконина считается кризисным. Основными симптомами этого кризиса являются:

- потеря непосредственности. Между желанием и действием вклинивается переживание того, какое значение это действие будет иметь для самого ребенка;
- манерничанье; ребенок что-то из себя строит, что-то скрывает (уже душа закрыта);
- симптом «горькой конфеты»: ребенку плохо, но он старается этого не показать. Возникают трудности воспитания: ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым.

Возникновение этих симптомов связано с тем, что у ребенка возникает новая внутренняя жизнь, жизнь переживаний, которая прямо и непосредственно не накладывается на внешнюю. Впервые возникает эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка. Ориентировка в том, что принесет ребенку та или иная деятельность, какой смысл она может иметь: удовлетворение или неудовлетворение от того места, которое ребенок займет в отношениях с взрослыми или другими людьми [1].

Когда ребенок приходит в школу, происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью, как подчеркивал Д. Б. Эльконин. Если у дошкольника имелось две сферы социальных отношений: «ребенок - взрослый» и «ребенок - дети», связанные игровой деятельностью, то в школе возникает новая структура этих отношений. Система «ребенок - взрослый» дифференцируется:

«ребенок - учитель»

«ребенок - взрослый»

«ребенок - родители»

«ребенок - дети»

В этой ситуации отношение ребенка к сверстникам начинает зависеть от того, как учитель относится к этим детям.

В младшем школьном возрасте сверстники вступают в сложные отношения, в которых переплетены отношения возрастной приязни к

сверстнику и отношения соперничества. Притязания на успех среди сверстников теперь отрабатываются, прежде всего, в учебной деятельности или по поводу учебной деятельности.

По мнению А. Фельдштейна, в рассмотрении деятельности по усвоению норм человеческих взаимоотношений проведено гораздо меньше разработок, чем в сфере изучения предметно-практической и познавательной деятельности. «Вопросы формирования этой деятельности в онтогенезе исследованы слабо. Она не дифференцирована по уровням, формам, функциональному назначению в процессе воспитания детей разных возрастов [36].

В младшем школьном возрасте на первый план выходят субъект-объектные отношения, т. к. младший школьник, прежде всего, целенаправлен на овладение формами учебной деятельности. Но, овладев этими формами, он стремится получить признание других людей, и это порождает потребность в первостепенном развертывании субъект-субъектных отношений.

Период становления личности от 6 до 9 лет связан с осознанием своего места в системе общественных отношений, появлением начал творческого отношения к действительности. Формирование произвольности психических процессов, внутреннего плана действий, рефлексии собственного поведения обеспечивает к 9 годам развитие потребности ребенка в получении признания других людей, требуя развертывания системы взаимоотношений с ними, новой социально значимой деятельности.

Слободчиков В.И. и Цукерман Г.А. общее психическое развитие разделяют на ступени развития субъектности. Третья ступень развития носит имя - персонализация. «Слово, соединяющее значение личины (маски, роли) и Лика, акцентирует, с одной стороны, кульминационный момент личностного развития - появление способности к саморазвитию (развитию собственной самости), с другой - принципиальную ограниченность данной

ступени развития личности, еще не достигшей внутренней свободы - освобождения от любой самости, как своей, так и чужой» [36].

Некоторые авторы так же говорят, что между шестью и 12 годами ребенок «еще не доверяет себе настолько, чтобы быть морально независимым; скорее он догматично полагает, что его семья, религия и группа ровесников всегда правы». Они называют эту стадию рациональное управление самим собой и утверждает, что в этом возрасте ребенок начинает понимать свою способность эффективно справляться с требованиями реальности. На этой же стадии очень сильно выражены конформизм, моральное и социальное послушание.

Ребенок, посещающий спортивную секцию, попадает в условия более жесткие, чем ребенок, посещающий только школу. Он вынужден считаться не только с требованиями, предъявляемыми к нему в школе и дома, но и с требованиями тренера.

Если ребенок приходит заниматься в спортивную секцию, то в вышеназванную систему «ребенок - взрослый» включается еще одна составляющая - «ребенок - тренер», и тогда схема будет выглядеть следующим образом:

«ребенок - учитель»

«ребенок - взрослый» «ребенок - тренер»

«ребенок - родители»

В этом случае две системы: «ребенок - учитель» и «ребенок - тренер» начинают определять отношения ребенка к родителям и отношения ребенка к детям. Это также можно представить в виде схемы:

«ребенок - учитель», «ребенок - тренер»

«ребенок - родители» «ребенок - дети»

Все те моменты, которые касаются отношений «ребенок - тренер», во многом повторяют отношения «ребенок - учитель», и, в связи с этим,

отношения тренера к каждому отдельному ребенку обуславливает отношение к этому ребенку остальных детей [23].

Если отношение взрослого к ребенку по поводу успеха или неуспеха в какой-либо деятельности строится на сравнении его с другими детьми, то у ребенка может одновременно возникнуть установка на достижение успеха и сопутствующее ей отчуждение от других детей. Это сразу же проявляется в поведении: зависть, конкуренция становятся типичными спутниками детских отношений. К сожалению, многие тренеры оценивают успех или неуспех ребенка, сравнивая его с другими детьми, а это приводит к тому, что дети отчуждаются друг от друга, соперничают и конкурируют между собой и при этом совершенно не умеют работать в команде с другими.

В освоении спортивной деятельности ребенок стремится получить признание как со стороны взрослых - тренера и родителей, так и со стороны своих сверстников. В ситуации успеха или поражения в достижении спортивных целей ребенок может попасть в тот же самый «капкан негативных образований», что и в учебной деятельности.

Как показали результаты наблюдения, притязания на успех среди сверстников отрабатываются не только в учебной деятельности, но и в овладении спортивными навыками. В спортивной группе, как и в классе, потребность в признании проявляется в двух планах: с одной стороны - это желание ребенка быть «как все», а с другой - «быть лучше всех». Стремление «быть как все» в условиях как учебной, так и спортивной деятельности возникает по многим причинам.

Дети учатся овладевать обязательными для этой деятельности навыками и специальными знаниями. Учитель или тренер контролирует всю группу детей и побуждает всех следовать предлагаемому образцу.

Дети узнают о правилах поведения в определенных условиях (класс, школа, бассейн, спорткомплекс), которые предъявляются всем вместе и каждому в отдельности [36].

Во многих ситуациях ребенок не может самостоятельно выбрать линию поведения, и в этом случае он ориентируется на поведение других детей.

«В младшем школьном возрасте вообще, но особенно в первом классе, ребенку свойственны выраженные конформные реакции на незнакомые для него ситуации».

В незнакомых ситуациях ребенок чаще всего следует за другими вопреки своим знаниям, вопреки своему здравому смыслу. При этом независимо от выбора поведения он испытывает чувство сильного напряжения, смятения, испуга.

Конформное поведение, следование за сверстниками становится типичным для детей младшего школьного возраста. Это проявляется на тренировках (дети, например, работают более старательно, если видят, что другие старательно выполняют все указания тренера или лезут в воду, даже считая ее холодной, если другие уже находятся в воде, но если большинство отказывается работать или начинает настаивать на том, что вода холодная, остальные присоединяются, даже если сами так не считают или боятся гнева тренера), это проявляется в совместных играх и в повседневных отношениях (известно, что если с каким-то ребенком кто-то «не играет», то с ним «перестают играть» и все остальные) [34].

Стремление «быть лучше, чем все» в младшем школьном возрасте проявляется в готовности быстрее и лучше выполнить задание, правильно решить задачу (исполнить какую-то фигуру, гребок), занять первое место на соревнованиях. Ребенок стремится самоутвердиться среди сверстников.

Притязания ребенка на значимое место порой могут принимать безнравственные формы. Неудача, неуспех других может вызвать чувство превосходства.

В этом возрасте у детей ярко выражен соревновательный мотив, обращенный к самолюбию. К сожалению, он не только стимулирует ребенка

к совершенствованию своих способностей и умений, но и создает у него состояние тревожности.

В то же время огромное значение для развития личности младшего школьника приобретают мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений с другими детьми. Поэтому желание ребенка заслужить одобрение и симпатию других детей является одним из основных мотивов его поведения.

Стремление к положительным взаимоотношениям со сверстниками определяет и характер поведения ребенка - он хочет быть не только лояльным, но и приятным другим детям. При этом если речь идет о детях, к которым ребенок привык и с которыми у него уже установились дружеские взаимоотношения, то здесь он может проявлять самостоятельность в суждениях и поступках.

Следуя фрейдовской системе периодизации развития, называют возраст от 6-7 до 11-13 лет латентным периодом развития. С наступлением латентного периода нормально развитый ребенок забывает или, вернее, сублимирует настоятельную потребность «делать» людей путем открытого нападения или спешно стать «папой» и «мамой»: теперь он учится завоевывать признание, занимаясь полезным и нужным делом. По мнению Эриксона, ребенок к этому возрасту убедился, что «в лоне семьи нет осуществимого будущего, и поэтому охотно соглашается приложить себя к освоению трудовых навыков и решению задач. У детей развивается усердие и трудолюбие. Прихоти и желания игры постепенно вытесняются целью довести производственную ситуацию до завершения. Эго ребенка включает в свои границы его рабочие инструменты и навыки: принцип работы приучает его получать удовольствие от завершения работы благодаря устойчивому вниманию и упорному старанию [36].

Эриксон считает, что латентная стадия является наиболее решающей в социальном отношении, т. к. трудолюбие влечет за собой выполнение работы рядом и вместе с другими.

Чувство неадекватности и неполноценности - вот опасность, которая подстерегает ребенка на этой стадии. Если он отчаивается в своих орудиях труда и рабочих навыках или занимаемом им положении среди товарищей по орудийной деятельности, то это может отбить у него охоту к идентификации с ними и определенным сегментом орудийного мира.

Таким образом, можно говорить о том, что степень удовлетворения тем положением, которое ребенок занимает среди товарищей в определенном виде совместной деятельности, а также успешность овладения навыками этой деятельности влияет на его желание идентифицировать себя с этой группой. В этом возрасте Я - концепция ребенка под воздействием расширяющегося социального окружения продолжает видоизменяться. Такие факторы, как новый уровень самовыражения, приобретаемые в процессе усложнившейся учебной работы, более высокий уровень компетентности в целом, внешкольная групповая деятельность обычно поднимают самооценку ребенка на этом жизненном этапе [36].

1.3. Виды, средства и методы физической подготовки пловцов

Как уже отмечалось ранее, физическая подготовка пловца - это одна из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленная на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Физическая подготовка подразделяется на общую, вспомогательную и специальную [9].

Под общей физической подготовкой пловца обычно подразумевают процесс гармоничного развития двигательных качеств без учета специфики вида спорта. Однако такая трактовка и основанная на ней методика тренировки, по мнению Л.П. Макаренко и Е.А. Ширковец [21], нередко

приводят к приросту физических качеств, не играющих большой роли в соревновательной деятельности пловца, и одновременно ограничивают возможности роста специальных двигательных качеств, имеющих решающее значение для достижения высоких спортивных результатов. Так, например, реализация указанного подхода в силовой подготовке нередко приводит к увеличению максимальной силы мышц, не несущих существенной нагрузки при плавании, к увеличению мышечной массы и связанному с ним понижению выносливости, ухудшению спортивной техники и возникновению других изменений, неблагоприятно сказывающихся на спортивных результатах пловца. С подобной картиной мы часто сталкиваемся и при излишнем увлечении работой, направленной на развитие общей выносливости. Так, например, выполнение больших объемов работы аэробного характера пловцами, предрасположенными к достижениям на спринтерских дистанциях, приводит, с одной стороны, к значительному повышению функциональных возможностей кислородтранспортной системы, которые в процессе проплывания соревновательных дистанций практически не используются, а с другой — затрудняет совершенствование спринтерских способностей, являющихся профильными для пловцов на короткие дистанции.

Это побудило отдельных специалистов вообще поставить под сомнение необходимость общей физической подготовки при тренировке квалифицированных пловцов. Обосновывается такое мнение тем, что применение упражнений из арсенала средств специальной физической подготовки достаточно обеспечивает всестороннее физическое развитие. Однако подобная крайняя точка зрения неправильна, как неправильным является планирование общей физической подготовки пловца без учета специфики вида спорта и даже конкретной дистанции. При недостаточном внимании к общей физической подготовке не обеспечивается необходимая основа для эффективного решения задач специальной физической

подготовки, а также может возникнуть серьезная диспропорция в физическом развитии пловца. Например, факты свидетельствуют, что уровень силового развития отдельных мышечных групп у квалифицированных спортсменов часто ниже, чем у лиц, имеющих невысокую спортивную квалификацию. Дело в том, что по мере осуществления узкоспециализированной силовой подготовки мышечные группы, которые не принимают активного участия в выполнении специализированных упражнений и не имеют достаточной нагрузки, постепенно ослабевают. Но, что еще хуже, при эпизодическом выполнении неспецифических движений, в которых им все же приходится участвовать, часть их функции принимают на себя более развитые мышцы, а это приводит к дальнейшему снижению уровня силового развития мышц, не несущих значительной физической нагрузки [22].

Вспомогательная физическая подготовка, как считает А.А. Гужаловский и Б.М. Фоминиченко [9], строится на основе, созданной в процессе общей физической подготовки, и ориентирована на создание специальной базы, которая необходима для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств. Это предполагает повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма, улучшение нервно-мышечной координации, повышение способностей пловцов к перенесению больших нагрузок и возможностей эффективного восстановления после них.

Специальная физическая подготовка, по мнению Т.М. Абсалямова и Т.С. Тимаковой [1], направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой соревновательных дистанций, на которых пловец планирует выступать.

Решение задач физической подготовки пловца, по утверждению М.Я. Набатниковой [26], осуществляется при помощи общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных

упражнений. К первым относятся упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию организма пловца. Они могут, как соответствовать требованиям спортивного плавания, так и находиться с ними в определенном противоречии, решая задачи всестороннего гармоничного физического развития. Вспомогательные упражнения предполагают двигательные действия, создающие предпосылки для последующей специальной физической подготовки пловца. Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в процессе физической подготовки квалифицированных пловцов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых двигательных качеств и реакции функциональных систем организма. Соревновательные упражнения представляют собой комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации [29].

Таким образом, для пловцов соревновательным упражнением будет проплавание основной или смежной дистанций в соответствии с правилами соревнований; специально-подготовительными упражнениями могут быть проплавание отрезков дистанций основным и дополнительным способами, плавание с помощью одних ног или рук, плавание с дополнительными отягощениями, работа на силовых тренажерах при имитации рабочих движений, характерных для плавания, выполнение стартов и поворотов. К вспомогательным могут быть отнесены упражнения, выполняемые в зале и способствующие развитию гибкости в плечевом и голеностопном суставах, повышению максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости мышц, несущих основную нагрузку при плавании; упражнения, способствующие повышению аэробных возможностей пловцов - кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля. Общеподготовительные упражнения способствуют развитию двигательных качеств без учета специфики плавания и могут включать элементы спортивной гимнастики, акробатики, спортивных

игр, различного рода силовые упражнения с отягощениями, упражнения, развивающие подвижность в различных суставах и т. п [15].

Подразделение средств физической подготовки пловца на указанные группы весьма условно, четкой грани между ними нет, упражнения как по форме и структуре, так и особенностями воздействия на организм пловца переходят из одной группы в другую. Правда, это относится лишь к группам упражнений, которые находятся рядом. Например, многие вспомогательные упражнения близки к специально-подготовительным.

В.Н. Платонов [32] все средства физической подготовки подразделяет по направленности воздействия. При этом следует учесть, что количество различных проявлений отдельных двигательных качеств весьма велико и совершенствование каждого из них требует в значительной мере дифференцированной методики. Например, при совершенствовании скоростных способностей тренер сталкивается с необходимостью повышения уровня абсолютной скорости, быстроты выполнения старта и поворота, совершенствования элементарных форм быстроты - времени реакции, времени выполнения отдельных движений, темпа движений. Повышение подвижности в суставах связано с развитием активной и пассивной гибкости как применительно к общей физической подготовке, так и вспомогательной и специальной. Таким же образом обстоит дело с другими двигательными качествами - силовыми способностями, выносливостью, ловкостью. Нет необходимости останавливаться сейчас на перечислении всех проявлений двигательных качеств, совершенствование которых требует дифференцированной методики.

Различные задачи, возникающие в процессе физической подготовки пловцов, могут быть эффективно решены, как считает Б.Н. Никитский [28], только при использовании современных методов, которые предполагают определенный порядок подбора упражнений и сочетания их с отдыхом. Важнейшими показателями, обуславливающими структуру методов

тренировки, являются порядок и режим выполнения упражнений: данный метод предполагает непрерывный характер работы или включает интервалы отдыха, упражнение выполняется в равномерном (стандартном) режиме или в переменном (варьирующем). Соревновательные, специально-подготовительные, вспомогательные и общеподготовительные упражнения выполняются в рамках двух основных методов - дистанционного и интервального - и могут выполняться в обоих режимах.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения эффект методов тренировки имеет или обобщенный, или избирательный характер. При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности пловца, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств [10].

Дистанционное плавание, бег или гребля в равномерном режиме, по утверждению Е.И. Иванченко [15], используются преимущественно для развития выносливости при длительной (аэробного характера) работе.

Значительно шире возможности интервального метода плавания. Он может обеспечивать повышение скоростных возможностей и уровня специальной выносливости в целом, стимулировать развитие отдельных свойств и способностей, в совокупности определяющих уровень указанных качеств [6].

В зависимости от того, применяются ли отдельные упражнения при интервальном плавании в постоянном режиме или между группами упражнений даются относительно длительные паузы, следует различать непрерывную и серийную интервальную тренировки. Примером непрерывной тренировки может служить задание 20x100 м со стартом через каждые 2 мин (как принято говорить в последнее время, 20x100 м в режиме 2 мин), а примером серийной - 4x (5x100 м) в режиме 2 мин, отдых между сериями - 3 мин.

В дистанционном и интервальном переменном плавании колеблющимся параметром является интенсивность работы, которая может постепенно возрастать (прогрессирующий вариант), убывать (нисходящий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

В практике широко применяются различные комбинации названных методов и их вариантов. Количество таких комбинаций очень велико. Они делают тренировочный процесс разнообразным, что позволяет точно воздействовать на организм пловца, создает наиболее выгодные условия для повышения возможностей различных сторон специальной подготовленности [9].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Контрольное тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы.

1. Анализ научно-методической литературы

Анализ литературных источников проводился с целью изучения результатов ранее проведенных исследований в области методики развития основных физических качеств, проблем теории и методики физического воспитания детей 8-9 лет. На основе полученных данных в ходе анализа литературных источников были сформулированы актуальность и цель исследования, определена постановка задач, подбор методов педагогического эксперимента.

2. Педагогические наблюдения

В ходе исследования проводились педагогические наблюдения на занятиях по плаванию в условиях дополнительного образования группы ГНП-2. Педагогическое наблюдение характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития человека и динамике их изменения без вмешательства исследователя в ход этих явлений. Оно отмечается планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, наличием особых приемов регистрации наблюдаемых явлений и факторов, последующей проверкой результатов наблюдений [6]. В процессе наблюдения выяснялась:

- возможность выполнения упражнений направленных на физическую подготовку детьми 8-9 лет;

- место упражнений в тренировочном занятии ;
- оптимальная дозировка упражнений в каждом конкретном занятии;
- интерес детей к выполнению упражнений.

Педагогические наблюдения позволили оптимизировать решение поставленных в работе задач.

3. Контрольное тестирования

Контрольное тестирование осуществлялось в начале и в конце педагогического эксперимента. В его состав входили следующие тесты, характеризующие общую физическую подготовленность пловцов:

1. Бросок набивного мяча (1 кг), м. Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг), измерительная лента

Процедура тестирования: Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый становится у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Выполняются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра.

2. Челночный бег 3x10м, сек

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берет один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладет кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит

к финишу и также кладет его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

3. Наклон вперед, стоя на возвышении, см

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

4. Комплексное плавание 100 м, мин. Испытуемому необходимо преодолеть дистанцию четырьмя различными видами плавания (по 25 м): баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль.

4. Педагогический эксперимент

Педагогические экспериментальные исследования проводились в течение учебного года. Для этого были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 14 мальчиков в каждой. Возраст испытуемых 8-9 лет, дети относятся к группе начальной подготовки второго года обучения (НП-2). Обе группы занимались в соответствии с требованиями дополнительной предпрофессиональной программы по плаванию МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Белгорода.

Количество занятий по плаванию в контрольной и экспериментальной группах, их продолжительность были одинаковы. В начале учебного года и в конце года проводились тестовые испытания в указанных группах.

5. Математико-статистические методы

Математическая обработка полученных данных осуществлялась методом математической статистики с определением средних величин (\bar{X}) в каждой группе по всем исследуемым показателям, стандартных ошибок (m), среднего квадратичного отклонения коэффициентов вариации (δ), выявлялась статическая значимость различий по t критерию Стьюдента.

Степень достоверности (P) находили по таблице t-критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является статистически достоверным;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат статистически недостоверен.

2.2. Организация исследования

Педагогическое исследование имело структуру, состоящую из нескольких этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1.

Вначале был осуществлен выбор объекта и предмета исследования, определены цель, гипотеза, задачи и методы исследования, так же было выбрано место проведения эксперимента, подобран инвентарь, соответствующий возрасту детей 8-9 лет.

Таблица 2.1

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
1. Январь-апрель 2017	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
2. Май – июль 2017	Разработка структуры I главы и написание текста	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
3. Август-сентябрь 2017	Разработка экспериментальной методики.	Анализ и обобщение данных литературы и

	Написание II главы.	документальных материалов.
4. Сентябрь 2017-май 2018	Проведение педагогического эксперимента	1) Педагогическое наблюдение. 2) Педагогический эксперимент. 3) Тестирование двигательных способностей
5. Июнь-сентябрь 2018	Анализ результатов педагогического эксперимента.	1) Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. 2) Методы математической статистики
6. Октябрь –ноябрь 2018	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
7. Декабрь - январь 2018	Оформление работы и представление на кафедру ТМФК	

ГЛАВА 3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

3.1. Характеристика экспериментальной методики

В состав контрольной и экспериментальной группы входило по 14 мальчиков в каждой. Возраст испытуемых 8-9 лет, дети относятся к группе начальной подготовки второго года обучения (НП-2). Обе группы занимались в соответствии с требованиями дополнительной предпрофессиональной программы по плаванию МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Белгорода. Количество занятий в неделю по плаванию в контрольной и экспериментальной группах составляло 8 часов, продолжительность одного занятия не более двух часов.

В экспериментальной группе акцентированное внимание уделялось «сухому плаванию», т.е. тренировочным заданиям на суше. В контрольной группе на суше проводилось преимущественно, только разминочная часть занятия.

Физическая подготовка пловца на суше направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками, повышение функциональных возможностей спортсмена и уровня его работоспособности, развитие физических качеств. В процессе выполнения упражнений на суше закладывается фундамент необходимой разносторонней подготовленности, на основе которого в дальнейшем удастся добиться высокого уровня специальной подготовленности и высоких спортивных результатов.

В экспериментальной группе помимо традиционной разминки применялись по 2-3 упражнения из каждого блока упражнений представленных ниже:

Общеразвивающие упражнения в упорах и висах.

1. И. п. — упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа, ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и. п.
2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.
3. И. п. — упор лежа сзади. Мах прямой ногой вперед-вверх; то же - другой ногой.
4. И. п. — упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на этой же руке; то же — в упоре лежа боком на другой руке.
5. И.п. — упор лежа боком на одной руке на скамейке, другая рука на поясе, ноги скрестно. Поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх-вперед; то же — в упоре лежа боком на другой руке.
6. И. п. - упор лежа сзади, ноги на гимнастической скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.
7. И. п. — упор лежа, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.
8. Упр. 7, но из и. п. — упор лежа сзади.
9. И. п. — упор лежа. Передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).
10. И. п. — упор лежа, руки на гимнастической скамейке, параллельно ей. Отталкиваясь от пола, перенести ноги по другую сторону скамейки; то же в обратную сторону.
11. И. п. — упор лежа, ноги врозь. Передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося («тачка»).
- 12.И.п. — упор лежа сзади с согнутыми в коленных суставах ногами. Передвижение вперед и назад.
13. И. п. — упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.
14. И. п. — вис на перекладине. Сгибание и разгибание рук.
15. И. п. — вис на гимнастической стенке спиной к ней. Поднимание ног до прямого угла.

Общеразвивающие упражнения с партнером.

В упражнениях, выполняемых в парах, активная поддержка или сопротивление партнера помогают решению задач общей силовой подготовки. Упражнения в парах эмоциональны, вносили в занятия элемент состязаний, проводились четко и организованно. Партнеры подбирались по росту и подготовленности.

1. И. п. — стоя спиной друг к другу с захватом под руки. Поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. И. п. — стоя на коленях, руки за головой (партнер прижимает колени упражняющегося к полу). Медленные наклоны назад возможно ниже.

3. И. п. — лежа на груди, руки на пояснице ладонями вверх (партнер прижимает ноги упражняющегося к полу). Прогнуться, поднимая туловище вверх до отказа.

4. И. п. — стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки поднять вверх. Поочередные медленные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

5. И. п. — сидя, руки за головой на спине партнера, закрепив стопы своих ног под его руками (партнер в положении стоя на коленях). Медленные наклоны назад (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловища налево и направо).

6. И. п. — стоя спиной друг к другу вплотную, руки вверх-кнаружи, ладони первого упираются в ладони второго. Первый опускает руки вниз, второй оказывает сопротивление.

7. И. п. — стоя ноги врозь, у первого руки за головой, второй захватывает руки первого у лучезапястных суставов. Первый разгибает в стороны и сгибает руки, второй оказывает сопротивление.

8. Упр. 7, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх, он разгибает руки тоже вверх.

9. И. п. — стоя в наклоне вперед, руки назад ладонями вверх. Отведение прямых рук вверх. Партнер, стоя сзади, оказывает сопротивление.

10.И. п. — стоя спиной друг к другу вплотную, взявшись за руки (руки вверху). Наклоны влево и вправо, прижимаясь лопатками и ягодицами друг к другу.

11.И. п. — лежа боком на мате, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Поднимание и опускание туловища.

12.И. п. — лежа на груди, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Прогнуться, поднимая плечевой пояс как можно выше, и выполнять повороты туловищем налево и направо.

Одиночные общеразвивающие упражнения с набивным мячом.

В одиночных общеразвивающих упражнениях набивной мяч применяется в качестве легкого отягощения. Вместо него можно использовать гантель или (при занятиях на местности) гладкий камень весом 1-2 кг.

1.И. п. — в приседе с опорой мячом о пол. Встать, поднимая мяч прямыми руками вверх, прогибаясь и отставляя одну ногу назад на носок.

2.И. п. — стоя, мяч в руках спереди. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

3.И. п. — стоя ноги врозь, руки с мячом вверху. Наклоны влево и вправо.

4.И. п. — то же, что в упр. 3. Наклоны вниз, направляя руки между ногами назад.

5.И. п. — стоя ноги врозь в наклоне вперед, руки с мячом вперед-вниз, голова между руками. Круговые движения туловищем.

6.И. п. — стоя, мяч в руках сзади. Наклоны назад, стараясь коснуться мячом пола.

7.И. п. — в приседе, мяч в руках сзади на уровне ягодиц. Встать, энергично посылая таз вперед.

8.И. п. — стоя ноги врозь, руки с мячом вверху. Круговые движения тазом, стараясь держать мяч неподвижно.

9.И. п. — сидя ноги врозь, руки с мячом вверху. Поочередные наклоны туловища вместе с руками к правой ноге, вперед, к левой ноге.

10.И. п. — сидя на гимнастической скамейке ноги врозь, руки с мячом впереди. Повороты налево и направо, удерживая мяч перед собой.

11.И. п. — стоя на коленях, мяч за головой. Наклонившись назад, повороты туловищем налево и направо.

12. И. п. — лежа на спине, руки вытянуты, мяч касается пола за головой. Переходя в сед и наклоняясь вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и. п.

13. И.п. - лежа на груди, мяч за головой. Прогнуться и выполнять покачивания плечевым поясом вверх-вниз.

14.И. п. — лежа на спине, руки с мячом вытянуты за головой. Движения прямыми руками до бедер и в и. п.

15.И. п. — стоя на коленях, мяч в руках сзади. Рывковые движения руками вверх «до отказа».

16.И. п. — стоя ноги врозь, мяч в руках спереди. Круговые движения руками в лицевой плоскости.

Общеразвивающие упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6-10 м при бросках мяча из положения стоя или 3-4 м - при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Большинство упражнений в положении стоя можно заменить аналогичными упражнениями в положении стоя на коленях (в последнем случае нагрузка, приходящаяся на мышцы туловища и рук, увеличивается). Выполняя бросок мяча руками, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И. п. — стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
2. И. п. — то же, что в предыдущем упражнении. Бросок мяча двумя руками от груди (вариант упражнения: партнеры сближаются до расстояния 2 м и выполняют броски в одно касание).
3. И. п. — стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.
4. И. п. — стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.
5. И. п. — стоя ноги врозь, согнувшись, спиной к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками через голову назад, одновременно выпрямляя туловище.
6. И. п. — стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.
7. И. п. — стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.
8. И. п. — стоя лицом к партнеру, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами одновременно с прыжком вверх.
9. И. п. — стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).
10. И. п. — сидя ноги врозь лицом к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
11. И. п. — лежа на спине ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.
12. И. п. — стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков в строго заданные точки пространства около партнера, второй ловит

мяч, не отрывая ног от пола, и возвращает его первому. Затем партнеры меняются ролями.

13.И. п. — лежа на груди, мяч в вытянутых руках спереди, партнер стоит сзади. Передача мяча вверх-назад партнеру прямыми руками одновременно с приподниманием и прогибанием туловища; партнер, приняв мяч, возвращает его упражняющемуся через сторону (по полу).

В экспериментальной группе конце основной или в начале заключительной части занятия проводились подвижные игры на воде. Игры на воде позволяют успешно не только решить специально поставленные задачи, но и избежать известного в плавании негативного явления — монотонии. Игры и развлечения, как правило, сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это - залог успешного обучения. Выбор игры зависел от педагогических задач обучения.

При проведении и организации игры детей знакомили:

- с содержанием игры;
- с правилами;
- с характером выявления победителя.

1. **« Гигантские шаги»**. Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель - кто быстрее дойдет до бортика.

2. **«Гусиный шаг»**. Занимающиеся ходят по дну на согнутых ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности воды.

3. **«Лодочка»**. Дети ходят по дну, делая впереди себя гребковые движения руками в стороны по поверхности воды.

4. **«Краб»**. Занимающиеся передвигаются в приседе боком вперед.

5. **«Рак»**. Занимающиеся передвигаются в приседе спиной вперед.

6. **«Ледокол»**. Занимающиеся передвигаются по дну в наклоне вперед, держа руки за спиной.

7. **«Море волнуется»**. Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держатся за поручень. По команде: «Море волнуется!» все

расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.

8. **«Рыбы и сеть».** Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

9. **«Карпы и караси».** Играющие делятся на две шеренги и становятся спиной друг к другу: одни — «караси», другие — «карпы». По команде преподавателя «караси» поворачиваются и бегут за «карпами», убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После того как все «карпы» будут выловлены, игра возобновляется с другого бортика, но теперь ловят «карпы», а «караси» убегают.

10. **«Карусель».** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Затем начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробежав 2—3 круга, замедляют ход, говоря: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Все останавливаются и затем повторяют то же в обратном направлении.

11. **«Байдарки».** Занимающиеся становятся в колонну по одному. Поднимают прямые руки в стороны. По команде преподавателя начинают выполнять гребковые движения прямыми руками по поверхности воды («плывут на байдарках»).

12. **«Кто быстрее?».** По команде преподавателя дети должны добежать или допрыгать до конечной цели. Игру можно проводить всей группой или по командам.

13. **«Дельфины на прогулке».** Присев, надо оттолкнуться ногами от дна и прыгнуть вверх-вперед на воду. Кто из играющих, сделав три прыжка, будет дальше всех?

14. **«Переправа»**. Две команды становятся у противоположных бортиков. По сигналу меняются местами. Побеждает команда, в которой все участники быстрее переправились на другой берег и построились. Можно проводить эту игру в беге, а также в приседе, передвигаясь прыжками, боком и спиной вперед.

15. **«Буря в море»**. Участники игры строятся в колонну по одному в определенном месте водоема. По сигналу «буря начинается» все разбегаются в разных направлениях — убегают от волн. По сигналу «буря утихла» игроки занимают исходные положения. Место игры должно быть ограничено. Игра проводится в быстром темпе (для этого нужно чаще напоминать участникам: «волны их догоняют», «нужно убежать быстрее»). Продолжительность игры — не более 1 мин. Повторить 2—3 раза.

16. **«Рыбаки и рыбки»**. Игроки делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. Игроки одной команды - «рыбаки» - берутся за руки, образуя «невод». Игроки другой команды — «рыбки» — находятся в отведенном для игры участке водоема. «Рыбаки», передвигаясь по дну, стараются поймать «неводом» «рыбок», убегающих в различных направлениях. Пойманный становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки». Не разрешается ловить разорванным «неводом». Если кто-то из «рыбок» во время преследования спрячется, погрузившись под воду с головой, он считается пойманным. Игра повторяется 3—4 раза.

17. **«Кто выше?»** Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

18. **«Поймай рыбу»**. Играющие стоят на месте в шеренге или в кругу. По команде «Поймай рыбу» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Учитель смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т.д.

19. **«Мельник на мельнице»**. Играющие, взявшись за руки, образуют в воде круг. Выбирается один водящий — «мельник». Он располагается в центре

круга. По команде тренера: «Пуск!» играющие двигаются по кругу в правую сторону, а мельник, закрыв глаза, дремлет. Подается команда: «Заело!» — и все игроки разбегаются, а мельник старается их догнать и запятнать (коснуться рукой). Запятнанный игрок становится мельником и занимает его место в центре круга. Если запятнать игрока не удастся, мельник остается на своем месте и игра повторяется еще раз, а затем выбирается новый мельник. Играющим предлагается двигаться то влево, то вправо. Игру можно сначала разучить в зале, обозначив границы бассейна.

20.«**Цапли**». Две команды располагаются у противоположных бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро передвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Участник команды, который первым достигнет установленной отметки, объявляется победителем. При проведении игры участникам нельзя переходить на бег.

21.«**Оттолкнись пятками**». Задача - освоение толчка одновременно обеими ногами. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?». Перед игрой в воде необходимо на суше научить детей удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног — «растопыркой».

22.«**Кузнечики**». Побеждает игрок, который прыжками быстрее достигнет установленной отметки. Эта игра может быть и командной.

23.«**Смотри внимательно**». Играющие становятся парами лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. Поднявшись из воды, играющий называет количество пальцев, которые он увидел.

24.«**Подводный телеграф**». Занимающиеся приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Ребята должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ими ударов.

25.«**Телефон**». Преподаватель погружается с детьми в воду и произносит несколько раз слово «алло». При выныривании из воды играющие должны ответить, сколько раз было сказано это слово.

26. **«Сом».** Дети, взявшись за руки, становятся в круг лицом к центру. Это - «сетка». В центре круга находится один из играющих — «сом». Он старается вырваться из «сети»: нырнуть под руками играющих или перевалиться через их руки. Игрок, по вине которого «рыба» вырвалась из круга, становится «сомом» и идет в центр круга.

27. **«Поезд идет в тоннель».** Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд». Двое занимающихся, стоя лицом друг к другу и держась за руки, опущенные в воду, образуют «тоннель». Изображающие «поезд» поочередно подныривают под их руки — «поезд» проходит через «тоннель». После того как «поезд» минует «тоннель», дети, изображавшие «тоннель», меняются местами с первыми двумя «вагонами» поезда. Во время проныривания можно выполнять выдох — «выпускать дым».

28. **«Смелые ребята».** Дети, взявшись за руки, образуют круг. Произнеся хором: «Мы ребята смелые, смелые, умелые. Если сильно захотим, в воду смело поглядим», все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

29. **«Кто дольше?»** Занимающиеся, сделав по сигналу преподавателя вдох, прячутся под воду и затем выныривают. Кто вынырнет последним, — тот победитель.

30. **«Охотники и утки».** Занимающиеся делятся на две команды— «охотников» и «уток». «Охотники» становятся в круг, «утки» — внутри него. Перебрасывая футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток». «Утки» увертываются и могут «прятаться» от мяча («нырять»). Игра продолжается 2—3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая больше попаданий.

31. **«Утки-нырки».** Глубина по пояс. Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в колонны по одному. Расстояние между игроками — 1 м, расстояние между колоннами — 3—4 м. Два первых игрока в каждой колонне становятся по сторонам ее и берутся за концы палки, лежащей на воде. По сигналу игроки с палкой бегут в конец колонны, пронося палку над

поверхностью воды. Игроки в колонне по очереди погружаются в воду при приближении палки и выпрямляются, как только палка их минует. Добежав до конца колонны, один из игроков становится последним, второй возвращается с палкой, подает конец ее впереди стоящему игроку, и игра продолжается в том же порядке до тех пор, пока стоящий в начале игры последним окажется впереди. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Руководителю до начала игры следует объяснить все условия: к примеру, участник игры при приближении палки должен сделать вдох, погрузиться, сосчитать до пяти и только после этого (!) выпрямиться.

32.Эстафета с мячом. Глубина по пояс. Две команды, по 6—8 человек в каждой, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами — 3—4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу руководителя игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз. Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз - туда и обратно - проводить мяч не рекомендуется.

33.«Пятнашки с поплавком». Водящий — «пятнашка» — старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» успеет дотронуться до играющего раньше, чем он примет данное положение, они меняются ролями.

34.«Карусель». Дети становятся в круг, держась за руки, на глубине воды от бедра до груди. Затем через одного они ложатся на грудь или на спину, продолжая держаться за руки. По сигналу преподавателя «карусель» приводится в движение: те, кто стоит на дне, начинают двигаться по кругу, а

лежащие на воде, вызвав один раз сильные брызги ногами, дальше спокойно вытягивают их и выдерживают паузу. Через некоторое время дети меняются местами.

35.«Бревна». Несколько помощников стоят в воде на расстоянии приблизительно 2 м друг от друга, образуя коридор, через который они протягивают «бревна» (маленькие пловцы лежат вытянувшись на воде).

36.«Акробаты». Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков, согласно заданию, в установленное время. Положение группировки предварительно выполняется на суше.

37.«Буксир». Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения установленной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры один может буксировать двоих, два - одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится буксируемый. Буксируемый может находиться на груди, на спине, выполнять разные варианты поддержки.

38.Эстафета со скольжением. Эстафета проводится поперек бассейна. Занимающиеся делятся на несколько команд (не более 3-4 человек в каждой) и выстраиваются у бортика бассейна. В руках у первых номеров команды плавательная доска или пластиковый мяч - это «эстафетная палочка». По сигналу первые номера команды выполняют несколько скольжений, отталкиваясь от дна бассейна ногами, преодолевают свой этап и передают «эстафетную палочку» из рук в руки следующему участнику своей команды. Во время эстафеты нельзя бежать по дну бассейна, бросать партнеру «эстафетную палочку».

39. **Кто дальше проскользит.** Играющие встают в одну шеренгу и выполняют скольжение на груди или на спине на дальность.

40. **«Фонтан».** Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на спину, вытянув ноги в середину круга, и поддерживая себя гребковыми движениями руками около тела, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

41. **«Доставь раненого на берег».** Играющие встают в пары. По команде они плывут на условленное расстояние, транспортируя лежащего без движения «раненого». Плыть можно любым способом. Выигрывает участник, приплывший первым и ни разу не выпустивший из рук раненого. На финише пловец и «раненый» меняются ролями.

3.2 Анализ эффективности экспериментальной методики

В начале педагогического эксперимента нами было проведено предварительное контрольное испытание юных пловцов группы начальной подготовки, в результате, которого определялись исходные показатели общей физической подготовленности. За время эксперимента физическая подготовленность экспериментальной группы значительно улучшилась. Это отражено в табл.3.1

Таблица 3.1

Результаты тестирования пловцов 8-9 лет до и после эксперимента

Тесты	Этапы	Группа		t-критерий Стьюдента	Показатель достоверности Р
		Эксперимент. X±m	Контрольная X±m		
Бросок набивного мяча (1 кг), м	начало	3,4±1,3	3,5±1,1	1,2	>0,05
	конец	4,0±1,9	3,7±1,92	2,8	<0,05
Челночный бег 3x10 м, сек	начало	9,9±0,57	9,8±0,46	0,9	>0,05
	конец	8,7±0,64	9,4±0,59	3,8	<0,05
Наклон вперед	начало	2,3±0,39	2,5±0,30	1,7	>0,05

стоя, см	конец	4,5±0,51	3,2±0,48	3,4	<0,05
Комплексное плавание 100 м, мин	начало	3,2±0,23	3,0±0,28	1,1	>0,05
	конец	2,51±0,31	2,83±0,40	3,6	<0,05

По результатам, полученным в конце исследований, отмечалось улучшение по всем измеряемым показателям. В экспериментальной группе прирост результатов более значительный, это отразилось на достоверности различий. В тестовом задании «Бросок набивного мяча» в контрольной группе по среднему групповому значению прирост - 0,2 м, что составило 5,4%, а в экспериментальной 0,6 м, это составляет 15%.

При сравнении средних исходных данных в моторном тесте «Челночный бег 3x10», можно отметить, что они имеют близкие значения во всех группах. К концу экспериментальных исследований средний результат улучшился в обеих группах. Но более значительно результаты улучшились в экспериментальной группе. В контрольной группе результаты у мальчиков улучшились на 4%. В экспериментальной - прирост у юных пловцов произошел на 12,1%.

По сравнению с участниками контрольной группы, участники экспериментальной группы улучшили свои результаты и в тестовом задании «наклон вперед стоя» в среднем на 2,2 см, а контрольная на 0,7 см. Вероятно, такой прирост в этом тестовом задании можно объяснить, тем что данный возраст достаточно благоприятный для развития гибкости и тем, что в заключительной части занятия в экспериментальной группе уделялось акцентированное внимание стретчингу.

Анализируя полученные данные комплексного плавания, мы видим, что участники экспериментальной группы быстрее преодолели дистанцию. В цифровых значениях это выглядит так: в начале эксперимента средний результат в экспериментальной группе составил 3,2±0,23, а в конце 2,51±0,31. Что в процентном соотношении составляет 21,5%. А в

контрольной этот прирост составил в начале $3,0 \pm 0,28$, а в конце $2,83 \pm 0,40$.
Что составило 5,6%.

Итак, проведенное исследование показало, что применение упражнений на суше, а так же использование подвижных игр в воде позволило более качественно улучшить показатели физической подготовки юных пловцов занимающихся в условиях дополнительного образования, а так же увеличить показатели обязательной технической программы, о чем свидетельствуют полученные результаты.

ВЫВОДЫ

1. На основе анализа специализированной литературы были изучены анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей 8-9 лет, участников эксперимента, а так же рассмотрели роль физической подготовки в плавании. Осуществили попытку анализа средств и методов подготовки пловцов. Мы установили, что развитию общей физической подготовки в плавании у детей посвящено множество научных исследований, кандидатских диссертаций, но исследование физической подготовки на суше и применение подвижных игр в воде показало на недостаточное внимание к этим универсальным средствам.

2. В результате теоретического анализа мы разработали комплекс физических упражнений на суше и подобрали подвижные игры в воде для детей 8-9 занимающихся плаванием в условиях дополнительного образования.

3. Использование разработанной методики на занятиях плаванием с группой начальной подготовки второго года обучения в условиях дополнительного образования в течение учебного года позволило повысить показатели физической подготовленности. По результатам, полученным в конце исследований, отмечалось в тестовом задании «Бросок набивного мяча» в контрольной группе по среднему групповому значению прирост - 0,2 м, что составило 5,4%, а в экспериментальной 0,6 м, это составляет 15%. При сравнении средних исходных данных в тесте «Челночный бег 3x10». В контрольной группе результаты у мальчиков улучшились на 4%. В экспериментальной - прирост у юных пловцов произошел на 12,1%. В тестовом задании «наклон вперед стоя» в экспериментальной группе в среднем показатели улучшились на 2,2 см, а контрольная на 0,7 см. В тесте «Комплексное плавание» результаты так же улучшились в обеих группах, но в экспериментальной более значительно. Что в процентном соотношении составляет 21,5% в экспериментальной, а в контрольной на 5,6%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Методика обучения плаванию детей школьного возраста, должна основываться на возрастных особенностях детей. В связи с этим, детям школьного возраста необходимо объяснять новый материал образным, точным, кратким и доступным языком. Учитывая сильно выраженные рефлексии подражания и повторения, необходимо уделять первостепенное внимание методу показа. Все разучиваемые детьми движения, по возможности, должны показываться преподавателем в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде). Изучаемые упражнения показываются непосредственно перед их выполнением.

2. Если после неоднократного объяснения упражнения и его показа, занимающиеся его не выполняют, то следует применять пассивные движения. Необходимость применения пассивных движений, с помощью преподавателя, возникает как при изучении циклических упражнений общеразвивающего или «плавательного» характера, так и при изучении навыка удержания тела в горизонтальном положении. Показ обязательно должен сопровождаться доступными для детей пояснениями. Рассказ, объяснение, беседа, похвала, своевременное замечание стимулирует целенаправленное и сознательное овладение движениями.

3. При изучении движений следует избегать большого количества команд и подсчета при выполнении упражнений. Овладение навыком плавания довольно – таки сложно для учащихся. Поэтому при обучении их плаванию необходимо использовать значительное количество разнообразных подготовительных упражнений.

В качестве основных средств используются физические упражнения, которые в зависимости от задач и направленности воздействия подразделяются на: общеразвивающие и специальные упражнения (выполняются на суше); упражнения для освоения с водой; игры в воде; простейшие прыжки в воду; упражнения для изучения техники плавания.

Список использованной литературы

1. Абсалямов Т. М. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования [Текст] / Т. М. Абсалямов, Т. С. Тимакова - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 191 с.
2. Абсалямов Т. М. О дальнейшей подготовке пловцов высшего класса [Текст] / Т. М. Абсалямов /Плавание. - М.:Физкультура и спорт, 1996. - С. 8-11.
3. Безруких, Н.А. Возрастная физиология [Текст] / Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 128 с.
4. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. [Текст]/ Н. А. Бернштейн - М.: Наука. 1990. - 350 с.
5. Булах, И.М. Научите меня плавать [Текст] / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
6. Бутович Н.А. Современная тренировка пловца [Текст] / Н.А. Бутович - М.: Физкультура и спорт, Будапешт: Спорт, 1997. - 256 с.
7. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие [Текст] / А.Д. Викулов - М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. -367 с.
8. Виленский М.Я Физическая культура [Текст] /- М.Я. Виленский - Москва: КноРус, 2013. – 423 с.
9. Гужаловский А.А. Уровень развития физических качеств и результативность в плавании кролистов-спринтеров [Текст] // А.А. Гужаловский, Б.М. Фомиченко Теория и практика физ. культуры. — 1981. — № 7. — С. 5—6.
10. Двейрина О. А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование развития физических способностей [Текст] / О. А. Двейрина - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2015. - 89 с.
11. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М., 2001. – 264 с.
12. Жуков, В.И. Оптимизация выполнения силовых и скоростно-силовых

- упражнений: монография / В.И. Жуков. – Майкоп, 1999. – 111 с.
13. Замогильнов А.И. Теория и методика физической культуры [Текст] / А. И. Замогильнов - Шуя : Изд-во Шуйского фил. ИвГУ, 2017. - 283 с.
14. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии [Текст]/ В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 223 с.
15. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании (Планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): учеб.-метод. пособие. [Текст]/ Е.И. Иванченко — Мн.: АФВиС РБ, 1993. — 168 с.
16. Калачев Г. А. Физиология мышечной деятельности и спорт [Текст]/ Г.А. Калачев – Барнаул, 2004. – 226 с.
17. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях [Текст] / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
18. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
19. Крупицкая О.Н. Общая физическая подготовка [Текст] / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько - Томск : Изд. дом Томского гос. ун-та, 2014. - 57 с.
20. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче [Текст] / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
21. Макаренко Л.П. Плавание: учебное пособие [Текст] /Л. П. Макаренко, Е.А. Ширковец - М.: Физкультура и спорт. 1988. - 127 с.
22. Мануйлов С. И. Возрастные особенности проявления и развития быстроты движений у школьников 9-13 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1983.-25 с.
23. Марчук С. А. Теория и методика физической культуры [Текст] / С. А. Марчук - Екатеринбург : УрГУПС, 2017. - 112 с.
24. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для

- ин-тов физ. культуры [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1991. - 544 с.
25. Матвеев Л. П. Общая теория спорта [Текст] / Л.П.Матвеев - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.
26. Набатникова М.Я. Некоторые вопросы тренировки пловцов в подготовительном периоде [Текст] // М.Я. Набатникова Теория и практика физ. культуры. -1975. - Т. XIV. - Вып. 7. - С. 501-506
27. Николаев А. Д. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности [Текст]/ А.Д. Николаев - М.: ЮНИТИ, 2004. - 381 с.
28. Никитский Б.Н. Исследования в области плавания [Текст]/ Б.Н. Никитинский //Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - Вып. 1. - С. 43-46.
29. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки [Текст]/ Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
30. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст]/ Г.Г. Озолин – М.: ООО «Астрель»: ООО «АСТ», 2003. – 863 с.
31. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников [Текст]/ Г.П. Сальникова - М: Дело, 2003 – 320 с.
32. Платонов В.Н. Физическая подготовка пловцов массовых разрядов [Текст]/В.Н. Платонов – Киев: Здоровье, 1983. – 168 с.
33. Смирнов Ю. И. Спортивная метрология [Текст]/ Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков – М., 2000. – 232 с.
34. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания [Текст]/ А.А. Тер-Ованесян - Спб.: Питер, 2004. - 328 с.
35. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Текст] / Е. Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 159 с.
36. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология [Текст] /Д.И.Фельдштейн. - М., 2002. – с.25

37. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 384 с. [Источник: <http://psychlib.ru/mgppu/Edp-2007/Edp-001.htm#hid1>]
- 38.