

Департамент образования и науки Брянской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Клинцовский социально-педагогический колледж»

Хандожко Кристина Вячеславовна

Специальность 44.02.04

Специальное дошкольное образование

Курс 1, группа 321

Форма обучения очная

Обучение плаванию в детском саду

Реферат

Научный руководитель
Космачёв В.К. _____

Клинцы

2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ	4
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА МЕЛКОВОДЬЕ (МЛАДШАЯ И СРЕДНЯЯ ГРУППЫ).....	8
3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ (СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ)	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19

ВВЕДЕНИЕ

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте - формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом - это не только обучение младшего школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

В качестве базовой программы обучения плаванию, принятой педагогами большинства детских садов, можно считать методику Т.И. Осокиной. В этой методике большое внимание уделяется младшему и среднему возрасту, но недостаточно освещены вопросы обучения плаванию детей старших и подготовительных групп. Между тем инструкторы-педагоги по плаванию (не специалисты в плавании) испытывают значительные затруднения в обучении детей именно старшего дошкольного возраста.

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ

Детей дошкольного возраста лучше всего учить плаванию в специально отведенных для этого местах. В детских садах - в плавательных бассейнах, а когда детям позволяют купаться в естественных водоемах, то при этом нужно придерживаться следующих правил:

1. Выбирая место для купания, воспитатель должен проверить глубину, тщательно изучить дно, чтобы убедиться, что оно не содержит ям.

2. Уровень воды не должен превышать 80 см, дно не должно быть каменистым, течение - быстрым.

3. Дно должно быть ровным, вода проточной, берег сухим и не загрязненным.

4. Площадь, отведенная для купания детей, должна быть помечена отчетливо видными цветными поплавками, флажками, изгородью и т.д.

5. Воспитатель, обучающий детей плаванию, прежде всего обязан сам хорошо уметь плавать, знать правила оказания помощи, уметь моментально оказать первую помощь. Хорошо, если на занятиях по плаванию присутствует кто-либо из медицинского персонала или другие работники детского сада.

6. Купание и подготовка к плаванию должны сочетаться с солнечными ваннами и организуются ежедневно во время прогулки или после дневного сна.

Таблица 1 - Длительность занятий плаванием в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность в одной подгруппе	Длительность во всей группе
Первая младшая	3-4	5-6	От 5-10 до 15	От 15-20 до 45
Вторая младшая	2-3	8-10	От 10-15 до 20	От 20-30 до 40
Средняя группа	2	10-12	От 15-20 до 25	От 30-40 до 50
Старшая группа	2	10-12	От 20-25 до 30	От 40 до 60
Подготовительная группа	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Сначала детям разрешается быть в воде 5-10 минут при условии, что ее температура 20-24° С, а температура воздуха 24-28°С. Заметив, что детям становится хоть немного холодно (а об этом можно догадаться по побледневшему лицу), нужно потребовать немедленного выхода из воды, проследить, чтобы дети как можно лучше вытерли полотенцем лицо, шею, голову, спину, живот и другие части тела, хорошо прочистили бы уши.

Пребывание в воде вызывает отдачу тепла, и она будет тем больше, чем ниже температура воды. При продолжительном пребывании в воде температура тела снижается. Переохлаждение недопустимо. При систематических занятиях плаванием сосудистая система дошкольника быстро приспосабливается к изменениям температуры воды и возникает устойчивость к холоду, что немаловажно при закаливании организма.

В 5-6 лет ребенок достаточно хорошо осваивает и выполняет различные движения, однако у него наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. В связи с этим движения дошкольников усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки, для вовлечения в раннем возрасте в занятия физкультурой и спортом, и, кроме того, плавание является таким же необходимым навыком, как и умение бегать, прыгать и т.д.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками - это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

Основная работа с детьми дошкольного возраста определяется общими задачами начального этапа обучения плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно и экономично плавать. Особое внимание обращается на педагогические приемы, позволяющие ребенку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведет к росту его уверенности в себе. А это, в свою очередь, становится основой принципа самостоятельности ребенка в педагогической деятельности педагога-инструктора.

Занятия в течение учебного года предлагается проводить не реже 1-2 раз в неделю. В зависимости от возраста и подготовленности детей продолжительность пребывания детей в воде может колебаться от 10 до 25 минут.

Возрастные группы делятся на подгруппы. Численность детской группы на занятии не должна превышать 10-12 человек.

При составлении примерных планов занятий, формулировке задач и подборе конкретных упражнений очень важно учитывать возрастные различия детей. Так, начиная занятия со старшими дошкольниками, инструктор-педагог должен помнить, что они гораздо быстрее осваиваются в воде, чем младшие дети. Поэтому начальный период обучения (привыкание к воде) у детей старшего дошкольного возраста значительно короче, но последовательность выполнения упражнений для начального обучения сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп.

Обучение плаванию сочетается с различными упражнениями в воде - гидроаэробикой: ходьба и бег по пояс в воде; ходьба, бег спиной вперед; подпрыгивания, прыжки; общеразвивающие упражнения: держась за поручень бортика типа велосипед, упражнения на растяжку и др.

Ребенка учат выполнять традиционные упражнения: дельфин, крокодил и др.; проводят подвижные игры, игровые упражнения, хороводы, эстафеты и т.д. Навыки, полученные ребенком, завершаются в спортивных праздниках.

Эффективность методики обучения специальным двигательным навыкам в водной среде детей дошкольного возраста определяется степенью двигательной свободы ребенка в данной среде. Обучение плаванию целесообразно проводить в два этапа - на мелководье и на глубокой воде.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА МЕЛКОВОДЬЕ (МЛАДШАЯ И СРЕДНЯЯ ГРУППЫ)

Младшая группа. В младшей группе обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

По мнению Т.И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; сделать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение «поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза).

При таком подходе уже в младшей группе выполняются требования «Программы воспитания и обучения в детском саду» по плаванию.

Средняя группа. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз.

Состав упражнений в средней группе определяется исходя из следующих посылок:

1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.

2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.

3) Также не советуют использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки).

Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, можно предложить присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

Для получения представления о плавучести тела и действии подъемной силы Т.И. Осокина предлагает использовать упражнение «Поплавок»: «стоя сделать вдох, присесть глубже, обхватить руками ноги чуть-чуть ниже колен, опустить лицо к коленям и сгруппироваться».

Как же ребенку дать понять, что вода его держит? Можно использовать для этого упражнение «Крокодил». В программе Т.И. Осокиной оно описывается следующим образом: «лежать, опираясь на руки, держа голову над водой и вытянув назад ноги... попробовать лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении». По ходу выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания - чередования короткого вдоха и медленного выдоха.

После овладения лежанием на груди можно перейти к обучению лежания на спине также на мелкой воде. Для этого ребенок, сидя на дне и слегка опираясь на него локтями, пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди (носик и животик вверх).

На первых порах необходимо помочь ребенку избавиться от лишнего напряжения: инструктор, стоя сзади, мягкими руками уверенно поддерживает голову ребенка и, подбирая нужные слова, добивается цели.

Когда ребенок научится лежать на мелкой воде без помощи взрослого, можно переходить к выполнению этого упражнения на большой глубине (по пояс - по грудь). В пособии Т.И. Осокиной предлагается следующий вариант: «стоя, руки опущены вниз, сделать вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на спину. Подбородок следует опустить и прижать к груди, а живот подтянуть к поверхности воды. Желательно, чтобы, падая назад в воду, дети видели стоящего рядом преподавателя». Ребенку будет проще удерживать грудь и живот на поверхности воды, если сверху положить какой-нибудь плоский предмет типа формочки. На начальном этапе необходимо поддерживать ребенка под затылок или подбородок, при этом его голова должна свободно лежать на воде (можно использовать обруч или сачок).

Не следует страховать детей под спину (или под живот при плавании на груди), так как, убирая впоследствии руку, инструктор сразу лишает ребенка всякой опоры, и он тотчас же прекращает выполнять упражнение.

Очень важно научить детей вставать из положения лежа на спине. Т.И. Осокина описывает этот прием следующим образом: дети «вытягивают руки вдоль тела и энергично нажимают ими на воду вниз; ноги подтягивают к тазовищу (ребенок как бы садится). Тело принимает вертикальное положение; после этого ноги вытягиваются и встают на дно».

Чтобы ребенок ощутил продвижение в воде, можно использовать традиционные упражнения с буксировкой (держась за руки, за обруч, сачок и т.п.), а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра).

Упражнение «Привет!» выполняется следующим образом: прыгая в обруч, ребенок отвечает преподавателю рукопожатием, который, в свою очередь, придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется само-

стоятельно. Первое время дети сразу встают на дно, и это естественно. Необходимо добиваться длительного скольжения до полной остановки.

При выполнении скольжения важную роль играет технически правильный и сильный толчок. Поэтому значительное внимание надо уделять прыжкам, которые придают занятию эмоциональную окраску, помогая ребенку преодолеть неуверенность, воспитать решительность и смелость.

Формирование этого навыка зависит от объективных возможностей бассейна. Можно прыгать и с лестницы, но удобнее и безопаснее прыгать с прикрепленной к лестнице съемной тумбы со ступенями, высота которой соответствует уровню воды. При обучении прыжкам должны соблюдаться основные дидактические принципы, так как эти упражнения могут вызвать чувство страха, которое поставит под угрозу весь процесс обучения. Нельзя принуждать ребенка к прыжку, ни в коем случае нельзя толкать ребенка, если он боится. Во избежание травматизма преподаватель во время прыжков должен стоять на тумбочке и следить за тем, чтобы место, куда будет прыгать ребенок, было свободно.

Начинать лучше с элементарных прыжков ногами вниз. Дети выполняют с удовольствием следующие упражнения: в обруч разного диаметра, лежащий на поверхности воды («В колодец - из колодца»); «В глубокий колодец» (прыжок с погружением в воду и выныриванием из обруча под водой); через натянутую горизонтальную веревку; с досками, надувными подушками и т.п. («Кто дальше» и «Оседлай коня»).

После освоения этих прыжков переходят к освоению прыжков головой вперед (прыжок поверхностный). Первое время дети «плюхаются» в воду, разводя руки и ноги в стороны. Необходимо научить ребенка хорошо отталкиваться, прыгать как можно дальше, а потом лежать как можно дольше (до полной остановки). Робким детям можно предложить прыжок на надувной матрац, пенопленовый коврик, с доской в руках-это придает уверенность, а значит, ребенок быстрее овладеет этим навыком. Дальность полета заметно улучшится, если прыгать в вертикально стоящий обруч, который держит ин-

структор. Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается для каждого ребенка индивидуально («Как стрела», «Прыжок тигра в горящее кольцо»). Для детей более подготовленных предлагаем выполнить акробатические упражнения (кувырок вперед, назад и т.п.) на пенопленовом коврикe.

Отрабатывать и контролировать скольжение можно только тогда, когда дети, прыгая головой вперед, выполняют хороший толчок. Дети одинаково хорошо должны уметь скользить на груди и на спине. В процессе обучения необходимо видоизменять и усложнять задания (например, выполнять скольжение с последующим выдохом в воду, различным положением рук и т.п.).

Следует также постоянно создавать игровые ситуации (например, «Кто проскользит дальше всех»), придавать упражнениям развлекательную окраску («Как стрела», «Торпеда» и другие).

Т.И. Осокина указывает на некоторые ошибки, возникающие при обучении скольжению: «тело ребенка чрезмерно погружено в воду, сильно прогнута спина, провисает живот, голова поднята слишком высоко вверх или опущена вниз, напряжены мышцы туловища, плотно закрыты глаза, сжаты губы».

Таких грубых ошибок при свободном лежании на воде не возникает, если соблюдена последовательность выполнения подготовительных упражнений. Ошибки возникают чаще всего у детей, пропускающих занятия, которые, в свою очередь, требуют пристального внимания инструктора-педагога, а дополнительные занятия с ними проводятся во время свободного купания.

Таким образом, основной задачей обучения плаванию на мелководье является создание педагогических условий, способствующих возникновению у ребенка уверенности в себе и ощущения, что вода его любит и держит. А приобретенные на мелкой воде навыки и умения впоследствии совершенствуются на глубокой воде.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ (СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ)

Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы.

Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение.

На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны быть сосредоточены.

Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями: а) исходное положение перед отталкиванием, б) сила толчка, в) положение тела во время скольжения. При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80% затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступить к обучению движениям.

Какую же программу движений и в какой последовательности нужно создать и довести до автоматизма, чтобы дошкольник с его неустойчивой нервной системой и недостаточным координационным багажом овладел таким сложным видом спорта, как плавание?

Кроль на груди - самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики - экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников.

Предварительно детям показывается способ плавания в целом, при этом их внимание обращается на движение рук (как при ходьбе и беге). Затем попеременные движения руками (сопровожаемые пояснением: «до ноги - в потолок - на ухо») отрабатываются на суше и закрепляются дома.

При плавании кролем на груди ребенок свободно лежит на поверхности воды, голова находится между рук. Гребок выполняется прямой рукой, в момент окончания гребка большим пальцем нужно коснуться бедра (условно). При удачном выполнении рука с легкостью проносится по воздуху и снова погружается в воду. Не следует требовать от детей сложной траектории движения руки над и под водой (как это рекомендуется в методической литературе), главное на данном этапе обучения - равномерное продвижение по прямой линии с сохранением горизонтального положения тела.

Принцип экономичного плавания предполагает разумное распределение сил пловца на дистанции. Поэтому необходимо обучать детей плавать медленно, сохраняя непрерывность движений (без наплыва). Первое время дошкольники рефлексивно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу добиваться выполнения длинного гребка. Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность детей на протяжении всего занятия.

В плавании существует присказка: «Плавать умеет только тот, кто владеет дыханием». Ребенку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Учитывая уровень подготовки ребенка, лучше выбирать короткие дистанции, но выполнять упражнение многократно (чтобы не нарушалась координация). Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удастся приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами.



Рисунок 1 - Кроль на груди

Способ «кроль на спине» по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей - основой согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами.

Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удастся достаточно хорошо продвигаться за счет ног - это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь - «как у медведя»). Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет).

Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояс-

нением, как и в кроле на груди: «до ноги - на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками.

Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания. Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); опереться в стенку ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде).

На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедро и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).

Дальнейшая работа по совершенствованию плавательных навыков направлена на широкое применение контрастных упражнений в обучении, что помогает ребенку понять разницу между экономичным и неэкономичным плаванием. Ребенок сможет быстро избавиться от индивидуальных ошибок, если предложить ему их усугубить: при сильной «молотье» руками предложите сделать это еще чаще; высоко поднимает голову при скольжении - поднять голову еще выше и т.д.

При последовательном решении задач на глубокой воде: а) научить свободно и долго лежать на воде, б) максимально далеко скользить, в) правильно выполнять движения руками и ногами - у детей старшего дошкольного возраста не формируются грубые ошибки в технике плавания, а незначительные погрешности легко исправляются в процессе дальнейшего обучения.

Каждое занятие посвящается определенной теме, хотя в ходе его проведения решается сразу несколько задач (используется материал из разных разделов). Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей сложности и с учетом постепенного увеличения нагрузки. Перехо-

дить к новой теме рекомендуется только в том случае, когда большинство детей в группе освоят все задания предыдущей темы. До этого момента материал необходимо повторять полностью и частично, добиваясь успешного обучения каждого ребенка.

При повторении лучше менять содержание занятий, используя задания и игры одного типа. Инструктор-педагог должен помнить о том, что нельзя ожидать от детей одинакового уровня владения навыками плавания при разной продолжительности обучения.



Рисунок 2 - Кроль на спине

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическое значение занятий плаванием огромно. Оно всесторонне развивает и закаливает организм (особенно дыхательную систему), так как на него при этом воздействуют сразу вода, солнце и воздух. Ребенку легче держаться на воде, нежели взрослому, поскольку подкожный жировой пласт у детей толще. Уже достигнув 7-9 месяцев, ребенок может (должен!) суметь самостоятельно продержаться на поверхности воды 8-10 мин. Однако этого можно достигнуть только при условии систематических и разнообразных тренировок на воде.

Важную роль при обучении плаванию играет ознакомление ребенка с лучшими спортсменами-пловцами, формирующее и воспитывающее у него интерес и любовь к спорту.

Обязательным условием обучения ребенка плаванию является теснейший контакт с родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина Т. И. Учите детей плавать. - М.: Просвещение, 1985.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей. М.: Просвещение, 1991.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации - М.: Мозайка-Синтез, 2006. - 96 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М., Изд. центр "Академия", 2001. - 368 с.
5. Фирсов З. П. Плавание для всех. - М.: Просвещение, 1983.
6. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить// ФиС. - 1987. - № 6.