

## ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРИЗНАКА ВОДОБОЯЗНИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

Ю. А. Постольник<sup>1</sup>, Е. С. Куманцова<sup>2</sup>, А. М. Волкова<sup>1</sup>, Н. С. Купцова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Московский городской педагогический университет, Москва, Россия*

<sup>2</sup> *Московский государственный технический университет гражданской авиации, Москва, Россия*

В статье представлены результаты экспериментальной работы по обучению плавания детей 5—7 лет с признаками водобоязни, посредством игрового метода. Дети, занимавшиеся по экспериментальной педагогической методике, в основу которой положены разнообразные формы игровых упражнений: образно-игровые, сюжетно-ролевые, в том числе с использованием нестандартного оборудования, подвижные игры и эстафеты, в программе обучения плаванию детей 5—7 лет, с признаками водобоязни, достоверно превосходили детей из контрольной группы по всем показателям плавательной подготовленности в конце эксперимента.

**Ключевые слова:** *обучение плаванию; дети 5—7 лет; признак водобоязни; сюжетно-ролевая деятельность; игровой метод.*

Плавание в развитие ребенка имеет большое значение: содействует разностороннему физическому развитию; расширяет возможности опорно-двигательного аппарата; активизирует функционирование нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем; используется как средство закалывания и овладение жизне- и здоровьесберегающими знаниями, умениями и навыками [9, с. 125; 10, с. 57].

Важнейшим этапом в обучении плавания является способность побороть неблагоприятное отношение человека к воде, подготовить его к пребыванию в водном пространстве [5, с. 109; 6, с. 174]. Однако не всем детям дошкольного возраста плавание приносит удовольствие: есть и те, кто когда-либо захлёбывался, тонул, боится погружения в воду, а кто-то страдает и патологической водобоязнью. Рассматривая проблему развития гидрофобии у ребенка, следует отметить, что чувствительность к водной среде выражается как на физическом уровне в виде проявления раздражения на коже, покраснений, так и в психосоматической форме в виде удушья, потери сознания и похожих негативных явлениях [1, с. 136].

Боязнь воды испытывает небольшая часть детей. Эта проблема актуальна при начальном обучении плаванию и часто ее проявление зависит от возраста дошкольника и имеет краткосрочный характер. Постепенно, страх перед водой у детей исчезает: как показало наблюдение в дошкольном учреждении города Москвы в Северо-Восточном административном округе на протяжении 2014—2019 годов, дети младших дошкольных групп от 2,5 до 5 лет, в количестве 390 человек, при оз-

накоплении с водными процедурами, отказались от занятий плаванием по причине «страха» — до (35 %) детей, а через год, эти же дети, изъявили желание заниматься, однако у (6 %) детей остался признак гидрофобии.

Существует множество методик проведения занятий для обучения детей дошкольного возраста плаванию. Они обязательно включают в себя разделы по адаптации и привыканию детей к воде, а также ознакомление с её физическими свойствами [7, с. 25]. Но в действительности, при обучении детей плаванию массово, перечисленные мероприятия в итоге не устраняются у дошкольников с признаками водобоязни. Анализ программных документов по обучению детей основам плавания с признаками водобоязни позволил выявить, что игровой метод, в том числе и сюжетно-ролевые занятия включены в содержание отдельных программ для детей без данной патологии. Рекомендаций по последовательному применению упражнений игровым методом для данной группы по обучению плаванию, обнаружено не было.

Игра — основной вид деятельности ребенка, способ усвоения полученных из окружающего мира впечатлений и средство развития физиологических характеристик организма в естественных условиях. Использование в игровой модели обучения приемов физической направленности, несмотря на трудности и повышенную утомительность процедур, приводит к стимулированию психологической комфортности. Игровая модель обучения также позволяет эффективнее перерабатывать полученные необходимые знания в процессе прodelывания тематических заданий, что

позитивно сказывается на устранении стресса и тревоги перед водной средой. Более того, игровая деятельность, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, является сильным мотивационным средством в образовательном пространстве [3, с. 170].

В связи с вышесказанным, целью данного исследования явилась эффективность педагогической методики формирования плавательных умений и навыков у детей 5—7 лет с признаками водобоязни, посредством игрового метода.

Исследование проходило в Москве в Северо-Восточном административном округе на территории бассейна Водных видов спорта Московского государственного педагогического университета, малая чаша 7×10×0,8 м; участвовали дети 5—7 лет,  $n = 14$ , которые были разделены на две группы: контрольную (КГ,  $n = 7$ ) и экспериментальную (ЭГ,  $n = 7$ ). Обе группы были сформированы методом не случайного отбора, у всех детей имелось чувство страха перед водной средой и сохранялось негативное отношение к занятиям в воде. Все дети были допущены врачом до занятий плаванием и относились к основной и подготовительной медицинской группе здоровья. В обеих группах дополнительные занятия были внесены в сетку расписания, которые проходили во второй половине дня, 2 раза в неделю по 45 минут.

КГ занималась по программному материалу [2, с. 80, 4, с. 320]. Игры использовались в заключительной части занятий, им уделяется не более 10 минут и игровой материал был очень «прост» по своему содержанию.

ЭГ занималась по программе обучения [12, с. 192]. А также учебный материал включал разнообразные формы игровых упражнений: игры-забавы; сюжетные и бессюжетные игры, в том числе сопровождаемые стихами, песнями и загадками; игры с элементами соревнований и эстафет. При проведении занятий широко применялся нестандартный инвентарь, который участвовал в сюжете занятий; пластмассовые кегли, кольцебросы, лейки, детские формочки, совки, ведра объемом от 0,2 до 0,5 литра, любимые игрушки детей (принесённые из дома), резиновые игрушки, плот для занятий в воде, перчаточные куклы-герои на руку, конструктор «Лего» (размер деталей 0,9×0,9×0,7 см).

В основу положен индивидуальный подход к каждому ребенку (без насилия захода в воду, крика и наказаний). Непосредственная помощь инструктора плавания и родителя; поощрение

ребенка за каждое занятие. В дополнение к практическим занятиям рекомендовалось выполнить домашнее задание (включающее подготовку материала к занятию в виде рисунков и других поделок из подручных средств), которое стимулировало дополнительное желание приходить на занятия [8, с. 146].

На первом этапе занятия проходили на суше рядом с чашей бассейна. Воспитанники выполняли общеразвивающие средства и упражнения с образными сравнениями. Знакомились с доступными их пониманию свойствами воды: теплая, мягкая, чистая, прозрачная. Умывались, умывали и купали кукол, резиновые игрушки; запускали в воду детские игрушки-катера, корабли, резиновые машинки. Ловили удочками и сачками плавающие игрушки; набирали воду в формочки, ведра, переливали, выливали — все подготовительные действия сопровождалось стихами, скороговорками, песнями и загадками. Игровые задания и простейшие действия по адаптации детей к водному пространству в учебный процесс вводились постепенно и продолжались до того момента, как дети освоятся с водой, смогут безбоязненно и уверенно — с помощью родителя или самостоятельно — входить в воду и передвигаться по дну бассейна [8, с. 146].

Следующий этап предполагал освоение упражнений на перемещение в воде с элементами игры (методом фронтально и поточно по периметру бассейна). Вначале, дети, держась за неподвижную опору руками, проходили в цветные арки выстроенные «туннелем», выполняли различные переправы, пытались обойти все препятствия из обручей, которые лежат на воде, преодолевали дистанцию «под водопадом» и «дождём» — тренер держал шланг, из которого лилась вода температурой на 2 °С ниже, чем в бассейне [8, с. 146].

Активно применялись сюжетно-ролевые уроки, которые создали дополнительный интерес дошкольников к занятиям плавания. Такие занятия подчинены определенному сюжету, например, уроки-сказки.

«Колобок» — дети передвигаются по периметру бассейна и встречают зайца, затем медведя, волка, лису. После встречи лисы, педагог предлагает собрать рассыпанные мячи (в воде) и подарить лисе, чтобы она не съела колобка. В роли колобка — дети. В роли зверей — инструктор, с одетыми на руку перчаточными лесными героями [8, с. 146].

При повторении игровых упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, использо-

вались задания одного типа, но разного содержания.

Заключительный этап по освоению с водной средой предлагал освоить более сложные приёмы игры — это эстафеты. Введение эстафет именно в конце экспериментальной работы аргументировалось тем, что дети уже освоены с водным пространством и необходимо было включение соревновательного момента в двигательную деятельность, который увеличит интенсивность занятий, создаст дополнительные сложности (брызги, волну и т. п.), но под эмоциональным возбуждением дети не придадут значение «экстремальным» условиям.

В эстафетах дети выполняли следующие виды передвижений и их сочетания в воде. Передвижение бегом с резиновым мячом (с плавательной доской, любимой игрушкой, с детским ведром и т. п.), с подлазанием (под мягкой палкой) и перешагиванием через обруч (обруч, в вертикальном положении на половину погружен в воду). Передвижение в воде с метанием, с забрасыванием мяча в корзину, ворота. Выполнения эстафетных действий проходили по одному от каждой команды.

На всех этапах обучения использовались поддерживающее оборудование (гибкая палка, нарукавники, гидро-пояс, надувной круг), необходимость поддерживающих средств в обучении плаванию подчеркивается многими авторами [11, с. 44].

Средние показатели результатов по освоению с водной средой детей 5—7 лет с признаками водобоязни ЭГ и КГ в конце эксперимента представлены в таблице.

Из данных в таблице можно сделать вывод, что этап передвижений в воде освоили обе группы, но средний результат детей экспериментальной группы выше на 0,6 балла, эта наименьшая разница между группами в показателях. По остальным показателям средний балл в ЭГ выше на 1 балл и более.

Анкетный опрос, составленный для семей воспитанников, был направлен на рассмотрение ин-

тереса и отношения к занятиям в воде и использован для получения мнений участников. Данный опрос проходил в завершении экспериментальной части работы. Участвовало 14 родителей (7 родителей ЭГ и 7 родителей КГ) с разным уровнем образования.

В ЭГ 100 % родителей подчеркнули, что их дети не испытывают стресс перед водой, а в КГ до 40 % родителей заметили, что страх перед водной средой у детей не пропал: они боялись отходить от бортика бассейна, передвигались в воде, держались за инструкторский шест и т. п. В ЭГ 100 % родителей воспитанников выразили мнение, что занятия плавания, дети посещают с радостью, однако родители КГ 55,6 % отметили, что к середине учебного года у детей снизилась заинтересованность в занятиях. На вопрос: «Рассказывает ли ваш ребенок про занятия в бассейне» родители ЭГ — 100 % ответили, «да, рассказывает», поясняя, что дети делятся своими впечатлениями невероятно активно, и размышляют о том, что может быть на следующем занятии. Родители КГ — 44,4 % высказали, что дети в начале учебного года рассказывали про занятия с большим удовольствием.

Анализ учёта посещений занятий плавания детьми обеих групп, показал, что участники ЭГ без уважительной причины пропустили в среднем до 4 % занятий в год, а в КГ в среднем до 9 % уроков. Из этого можно сделать вывод, что игровой метод в обучении плаванию детей с признаками водобоязни, определял ведущую роль в удовлетворении потребностей ребенка, которые сопровождались положительными эмоциями: радость, счастье, что отразилось на ускоренном освоении с водной средой, положительном отношении к занятиям и систематичности уроков.

Итак, применение игрового метода в обучении плаванию детей с признаками гидрофобии, создал комфортный эмоциональный фон для устранения стресса и страха перед водой, побуждало детей к более энергичному проделыванию упражнений. Выполнение большого количества разнообразных

**Средние показатели результатов по освоению с водной средой у детей с признаками водобоязни ЭГ и КГ в конце эксперимента**

Показатель		Передвижения по дну бассейна	Погружение лица в воду	Выдохи в воду	Лежание на груди	Плавание с плавательной доской при помощи движений ног
ЭГ n = 7	X ± σ	3,6 ± 0,47	3,4 ± 0,49	3,2 ± 0,78	3,8 ± 0,31	3,7 ± 0,41
КГ n = 7	X ± σ	3 ± 0,94	2,1 ± 0,87	2,1 ± 0,56	2,3 ± 0,81	2,4 ± 0,68
P		< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

подготовительных игровых упражнений помогло быстро овладеть плавательными умениями, подняло устойчивость интересов к занятиям и их регулярность.

**Заключение.** Боязнь воды переживает небольшая часть детей (до 4 %). Данная проблема очень актуальна на стартовом этапе обучения плаванию и обязывает педагога владеть определенными знаниями и умениями. Использование сюжетно-ролевой деятельности в обучении плаванию воспитанников с признаками водобоязни предоставляет возможность эффективно тренировать двигательную деятельность в более сложных условиях, ускорять темп их прогресса в освоении плавательных умений. Дети показывают волевые качества и физические способности, которые позитивно сказываются на устранении стресса и боязни перед водной средой. Соревновательная и игровая деятельность предлагала детям быть более самостоятельными и активными, освоить взаимоотношения в коллективе, справедливо оценивать действия товарищей и сравнивать их со своими, преодолевать собственную робость и требования игры. Игровой метод создал дополнительный интерес, эмоции, потребность в движениях и физических нагрузках, эмоциональную разрядку, тем самым отвлекая от негативных ощущений, связанных с водной средой.

### Список литературы

1. Бетехтин, Ю. О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5—7 лет с признаками водобоязни : дис. ... канд. пед. наук / Ю. О. Бетехтин. — Тула, 2010. — 136 с.
2. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Под ред. Е. К. Вороновой. — СПб. : Детство-пресс, 2010. — 80 с.
3. Галимская, О. Г. Формирование двигательного опыта старших дошкольников посредством спортивных игр : дис. ... кан. пед. наук / О. Г. Галимская. — Белгород, 2017. — 170 с.
4. Истоки: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Л. А. Парамоновой. — М. : ТЦ Сфера, 2013. — 320 с.
5. Мальцев, Д. В. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «Плавание» в вузе / Д. В. Мальцев, Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник // Шаг в науку : сб. ст. по материалам IV науч.-практ.й конф. молодых ученых. — М., 2020. — С. 174—178.
6. Постольник, Ю. А. Анализ исходного уровня плавательной подготовленности будущих бакалавров-педагогов нефизкультурного профиля обучения / Ю. А. Постольник // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным участием. — М. : МГПУ : ИЕСТ, 2020. — С. 109—112.
7. Постольник, Ю. А. Формирование профессиональных компетенций студенток на занятиях плаванием средствами водных видов спорта : дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Постольник. — М., 2015. — 139 с.
8. Постольник, Ю. А. Эффективность игрового метода в обучении плаванию дошкольников с признаками водобоязни / Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 146—150.
9. Распопова, Е. А. Методика формирования устойчивого навыка плавания на основе использования средств водных видов спорта / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2016. — Т. 11, № 1. — С. 57—63.
10. Распопова, Е. А. Плавание в современном комплексе ГТО / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы V науч.-практ. конф. с междунар. участием. — М., 2015. — С. 125—127.
11. Распопова, Е. А. Формирование навыка плавания у студенток педагогического вуза на основе использования разнообразных средств водных видов спорта / Е. А. Распопова, Ю. А. Постольник // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 6. — С. 44—47.
12. Протченко Т. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов // Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. — М. : Школьная книга, 2009. — 192 с.

Поступила в редакцию 20 февраля 2021



**Для цитирования:** Постольник, Ю. А. Игровой метод как средство преодоления признака водобоязни у детей на занятиях плаванием / Ю. А. Постольник, Е. С. Куманцова, А. М. Волкова, Н. С. Купцова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 69—75.

### Сведения об авторах

**Постольник Юлия Александровна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4053-2784. **Elibrary ID:** [https://elibrary.ru/author\\_counter\\_click.asp?id=775964](https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=775964). **E-mail:** [postolnik.julia@yandex.ru](mailto:postolnik.julia@yandex.ru)

**Куманцова Елизавета Сергеевна** — старший преподаватель, общеуниверситетской кафедры физического воспитания, Московский государственный технический университет гражданской авиации, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-0619-7986. **Elibrary ID:** [https://elibrary.ru/author\\_counter\\_click.asp?id=776142](https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=776142). **E-mail:** [Zavtt@mail.ru](mailto:Zavtt@mail.ru) <mailto:postolnik.julia@yandex.ru>

**Волкова Александра Максимовна** — ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1908-6970. **Elibrary ID:** [https://elibrary.ru/author\\_counter\\_click.asp?id=1043166](https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=1043166). **E-mail:** [Volkova\\_am1@mgpu.ru](mailto:Volkova_am1@mgpu.ru)

**Купцова Наталия Сергеевна** — ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки института естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-5177-751X. **Elibrary ID:** [https://elibrary.ru/author\\_counter\\_click.asp?id=1060577](https://elibrary.ru/author_counter_click.asp?id=1060577). **E-mail:** [KupcovaNS1@mgpu.ru](mailto:KupcovaNS1@mgpu.ru)

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 6, no. 2, pp. 69—75.

### Play method as means overcomings of the sign of hydrophobia in children in the occupations by the floating

Postolnik Yu.A.<sup>1</sup>, Kumancova E.S.<sup>2</sup>, Volkova A. M.<sup>3</sup>, Kuptsova N.S.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> *Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia. [postolnik.julia@yandex.ru](mailto:postolnik.julia@yandex.ru), <sup>b</sup>, <sup>c</sup>*

<sup>2</sup> *Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia. [Zavtt@mail.ru](mailto:Zavtt@mail.ru)*

<sup>3</sup> *Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia. [Volkova\\_am1@mgpu.ru](mailto:Volkova_am1@mgpu.ru)*

<sup>4</sup> *Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia. [KupcovaNS1@mgpu.ru](mailto:KupcovaNS1@mgpu.ru)*

The article presents the results of experimental work on teaching swimming to children aged 5—7 years with signs of hydrophobia, using the game method. Children who were engaged in the experimental pedagogical methodology, which is based on a variety of forms of game exercises: figurative-game, story-role-playing, including using non-standard equipment, outdoor games and relay races, in the swimming training program for children 5—7 years old, with signs of hydrophobia, significantly exceeded the children from the control group in all indicators of swimming fitness at the end of the experiment.

**Relevance.** The ability to swim is an applied and vital skill, a physical means of improving the health and comprehensive development of the child. A factor that hinders the development of swimming skills is hydrophobia and the accompanying negative attitude to the aquatic environment, and therefore to swimming. Since mass swimming training in children with signs of hydrophobia does not lead to a positive result, it is necessary to look for ways to solve this problem.

**Problem.** Existing methods for teaching swimming include sections on the adaptation and habituation of children to water, but in reality, in mass training, these activities are ineffective in children with a sign of hydrophobia.

The purpose of this study was the effectiveness of the game method in the formation of swimming skills in children 5—7 years old, with signs of hydrophobia.

**Materials and methods.** The following research methods were used: analysis of literature sources corresponding to the research topic; pedagogical observation; pedagogical experiment; survey; methods of mathematical statistics.

**Results and discussions.** The use of game tasks in teaching swimming to children 5—7 years old with a sign of hydrophobia, made it possible to more effectively assimilate motor activity in the aquatic environment, where children showed strong-willed qualities in doing thematic tasks, which positively affected the elimination of stress and anxiety before the aquatic environment. The results of the comparison of the indicators of development with the aquatic environment in children with signs of hydrophobia in the experimental group indicate higher average scores than in the control group,

with a confidence of  $p < 0.05$ . A survey of families of pupils to identify the interest of children with signs of hydrophobia to swimming classes also showed more positive reviews in the experimental group than in the control group.

**Conclusions.** The game method as a means of overcoming the signs of hydrophobia in children in swimming classes, is a powerful motivational tool in the educational space, which creates a comfortable emotional background for eliminating stress and fear of water.

**Keywords:** *swimming training; children 5—7 years old; sign of hydrophobia; story-role-playing activity; game method.*

## References

1. Betekhtin Yu.O. *Differentsirovannaya metodika obucheniya plavaniyu detey 5—7 let s priznakami vodoboyazni : dis. ... kand. ped. nauk* [Differentiated methods of teaching swimming to children 5-7 years old with signs of hydrophobia. Thesis]. Tula, 2010. 136 p. (In Russ.).
2. *Programma obucheniya detey plavaniyu v det'skom sadu* [The program of teaching children to swim in kindergarten]. St. Petersburg, 2010. 80 p. (In Russ.).
3. Galimskaya O.G. *Formirovanie dvigatel'no-igrovogo opytyi starshih doshkolnikov posredstvom sportivnykh igr* [Formation of motor-game experiences of senior preschoolers through sports games]. Thesis. Belgorod, 2017. 170 p. (In Russ.).
4. *Istoki: primernaya osnovnaya obsheobrazovatel'naya programma doshkol'nogo obrazovaniya* [Istoki: approximate basic general education program of preschool education]. Moscow, 2013. 320 p. (In Russ.).
5. Maltsev D.V., Bubentsova Yu.A., Postolnik Yu.A. *Innovatsionnaya tehnologiya v protsesse zanyatiy elektivnoy fizicheskoy kulturoy po kursu «Plavaniya» v vuze* [Innovative technology in the process of elective physical culture classes in the course of “Swimming” at the university]. *Shag v nauku* [Step into science]. Moscow, 2020. Pp. 174—178. (In Russ.).
6. Postolnik Yu.A. *Analiz ishodnogo urovnya plavatel'noy podgotovlennosti buduschih bakalavrov-pedagogov nefizkulturnogo profilya obucheniya* [Analysis of the initial level of swimming proficiency future bachelors of teachers neiskushennogo learning profile]. *Innovatsionnyye tehnologii v sporte i fizicheskoy vospitanii podrastayushchego pokoleniya* [Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation]. Moscow, 2020. Pp. 109—112. (In Russ.).
7. Postolnik Yu.A. *Formirovanie professionalnykh kompetentsiy studentok na zanyatiyakh plavaniem sredstvami vodnykh vidov sporta* [Formation of professional competences of students in the classroom means swimming water sports]. Thesis. Moscow, 2015. 139 p. (In Russ.).
8. Postolnik Yu.A., Bubentsova Yu.A. *Effektivnost igrovogo metoda v obuchenii plavaniyu doshkolnikov s priznakami vodoboyazni* [The effectiveness of the game method in teaching swimming to preschoolers with signs of hydrophobia]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsii* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2020, vol. 5, no. 2, pp. 146—150. (In Russ.).
9. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. *Metodika formirovaniya ustoychivogo navyika plavaniya na osnove ispolzovaniya sredstv vodnykh vidov sporta* [Methodology for the formation of a stable swimming skill based on the use of water sports facilities]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 2016, vol. 11, no. 1, pp. 57—63. (In Russ.).
10. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. *Plavanie v sovremennom komplekse GTO* [Swimming in the modern complex Ready for Labor and Defense]. *Innovatsionnyye tehnologii v sporte i fizicheskoy vospitanii podrastayushchego pokoleniya* [Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation]. Moscow, 2015. Pp. 125—127. (In Russ.).
11. Raspopova E.A., Postolnik Yu.A. *Formirovanie navyika plavaniya u studentok pedagogicheskogo vuza na osnove ispolzovaniya raznoobraznykh sredstv vodnykh vidov sporta* [Formation of swimming skills among students of a pedagogical university on the basis of the use of various means of water sports]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2013, no. 6, pp. 44—47. (In Russ.).
12. Protchenko T.A., Semenov Yu.A. *Primernaya programma i instruktivno-metodicheskie rekomendatsii po plavaniyu dlya detey ot 2 do 7 let* [Approximate program and instructive and methodological recommendations for swimming for children from 2 to 7 years]. *Primernyye programmy po plavaniyu ot 2 do 18 let* [Approximate programs for swimming from 2 to 18 years]. Moscow, 2009. 192 p. (In Russ.).